



Психомышечная тренировка как средство восстановления в подготовке спортсменов-ориентировщиков

Шип Н.Е., Тихонова В.А., Черный А.И.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды

Аннотация. В работе освещаются вопросы восстанавливаемости, расслабления, умения сконцентрироваться и настроиться при помощи психомышечной тренировки. Особое значение данная методика приобретает при занятиях спортивным ориентированием. Ведь ошибки, совершенные из-за волнения, невнимательности, плохой концентрации грозят спортсмену-ориентировщику дополнительной физической и психической нагрузкой, намного ухудшают его результат.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, психомышечная тренировка, самовнушение.

Постоянное увеличение интенсивности и объема тренировочных нагрузок требует также совершенствования систем восстановления, роста их эффективности.

Наряду с развитием отдельных качеств необходимо совершенствовать также восстановительные функции организма. Восстановление приобретает особое значение в соревновательном периоде. Тогда за небольшой временной отрезок проводится 5-7 достаточно крупных и значимых состязаний, требующих серьезной подготовки.

В этот период необходимо вводить восстановительные микроциклы, помогающие спортсменам выдержать в дальнейшем напряженный календарь. И основное требование к такому микроциклу — в максимально короткий срок эффективно восстановить функции организма.

Задача восстановительного микроцикла — снять психологическую нагрузку и сохранить высокий уровень функционального состояния ориентировщика.

Немаловажную роль в профилактике раннего истощения энергии играют специальные приемы и средства, обеспечивающие физическое и психическое расслабление организма. Одним из средств ускорения восстановления служит аутогенное расслабление. Имеются данные о сравнении пассивного отдыха и успокаивающей психомышечной тренировки. По восстановлению физических показателей у бегунов на длинные дистанции было показано, что эффект пятиминутного аутогенного расслабления практически идентичен эффекту одночасового восстановительного периода [2].

© Шип Н.Е., Тихонова В.А., Черный А.И., 2015

Для успокоения и более глубокого сна используется такая форма психического расслабления как самовнушение.

В поисках оптимальных восстановительных средств мы обратили особое внимание на использование психомышечной тренировки. Имея данные об эффективности данной методики, было решено использовать ее в процессе подготовки спортсменов-ориентировщиков квалификации 1 разряд и выше.

Во время проведения учебно-тренировочного сбора мы выделили экспериментальную группу спортсменов. С ними проводились ежедневные занятия по овладению техникой психомышечной тренировки. Спортсменам, принявшим положение лежа на спине с закрытыми глазами, предлагалось представить, что их конечности постепенно медленно погружаются в теплую воду. Сначала это была одна рука, начиная с кончиков пальцев, потом другая, потом ноги и так все тело. По окончании сбора уже обученные спортсмены продолжили занятия самостоятельно.

Параллельно овладевали методикой для быстрого расслабления и перехода ко сну. Она заключается в расслаблении мышц переносицы, которые при бодрствовании в течение дня практически всегда напряжены [4].

Необходимо отметить, что спортсмены, в особенности имеющие значительный спортивный стаж без труда могут мысленно управлять мышцами и умеют расслабляться.

Умение сосредотачиваться постепенно совершенствовалось. К концу первой

недели занятий многие спортсмены стали замечать прогресс в этом отношении. Также быстрее стал наступать сон, улучшилось его качество /3/.

Через месяц использования данной методики провели сравнение спортсменов экспериментальной группы с группой спортсменов, не получавших специальных заданий.

После выполнения нагрузки средней и большой интенсивности при ЧСС 170-190 уд/мин в течение 1 час 20 мин — 1 час 30 мин спортсмены применили метод психомышечного расслабления. Другие же просто пассивно отдыхали. У первой группы признаки сильного утомления прошли намного быстрее, чем у второй. Такие же наблюдения проводились регулярно каждый месяц.

В течение года спортсмены полностью овладели техникой психомышечной тренировки. За 5-10 мин они научились полностью расслабляться и полноценно отдыхать. Помогла эта методика также быстрому и глубокому сну.

Психомышечная тренировка стала использоваться спортсменами, причем по их инициативе, при непосредственной подготовке к старту. Не секрет, что перед стартом, особенно на ответственных соревнованиях, у многих спортсменов возникает состояние «мандража» - слишком большое возбуждение или угнетенное состояние, боязнь соперников, посторонние мысли, нервозность, плохая концентрация. В спортивном ориентировании наличие этого состояния неизбежно приводит к ошибкам на дистанции и ухудшению результата. Если же за некоторое время до старта провести «разговор» с мышцами, отвлечься от посторонних мыслей, можно успокоиться и психологически подготовиться /5/.

Таким образом, по сравнению с остальными спортсменами, те, кто овладели техникой психомышечной тренировки, лучше адаптировались к физическим нагрузкам. После анализа результатов соревнований было отмечено значительное снижение количества ошибок, совершенных из-за невнимательности, недостаточной сосредоточенности /6/.

Итак, имеются достаточно веские основания для рекомендации использовать занятия психомышечной тренировкой в подготовке спортсменов-ориентировщиков наряду с другими видами подготовки. Ведь в

нашем виде спорта достигают наивысших достижений спортсмены, которые необязательно имеют выдающиеся физические кондиции, также не определяющим является высокий уровень умственного развития. Решающим фактором является совокупность качеств. Следовательно, одинаково важны физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка.

Литература:

1. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка Т. Медицина 1985
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте М. 1977
3. Герои Е. Дифференцирование психологических проблем спортивной тренировки ТиП 1972
4. Гиссен Л.Д. Психорегулирующая тренировка М. 1970
5. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте М. 1969
6. Филатов А.Т. Под ред. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов 1982.

Информация об авторах:

Шип Н.Е. — старший преподаватель кафедры физического воспитания, Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды;

Тихонова В.А. — старший преподаватель кафедры физического воспитания, Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды;

Черный А.И. - старший преподаватель кафедры физического воспитания, Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды

Поступила в редакцию 18.11.2015