

## ВИЗУАЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ В СТРУКТУРЕ МЕНТАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК СПОРТСМЕНОВ

*Предметом данного исследования являлась отработка техник визуализации в процессе подготовки спортсменов-теннисистов. Описан метод психической саморегуляции спортсменов-теннисистов через воздействие слов и соответствующих им мысленных образов. Для подтверждения эффективности визуализации процесса ментальных тренировок спортсменов-теннисистов был проведен тренировочный эксперимент. Полученные данные позволяют утверждать, что использование визуальных методик при обучении молодых теннисистов способствует повышению уровня их технического и тактического мастерства.*

Если психика есть система взаимосвязанных друг с другом психических компонентов, то психическое состояние – это специфическое, характерное для определённого актуального отрезка деятельности соотношение и взаимодействие этих компонентов на определённый период времени. Психическое состояние – это всегда "конкретная деятельность" с конкретной целью. Таким образом, психическое состояние – это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности. Спортивная деятельность сопровождается ответной реакцией психических и физиологических функций организма спортсмена, которая отражает, во-первых, процесс его адаптации к реальному или ожидаемому воздействию тренировочной или соревновательной нагрузки, факторов окружающей среды, эмоциональных переживаний, во-вторых, характеризует процессы восстановления после этих воздействий. Эти реакции всегда взаимосвязаны между собой и определяют интегральную динамичную характеристику общего уровня функционирования всех систем организма, которая называется функциональным состоянием организма. Функциональное состояние формируется и изменяется под влиянием воздействий особенностей спортсмена, как субъекта спортивной деятельности и самой спортивной деятельности.

- 1) Степень спортивной одарённости.
- 2) Уровень спортивного мастерства.
- 3) Уровень индивидуальных резервов энергоинформационного обеспечения напряженной соревновательной деятельности.
- 4) Состояние здоровья.
- 5) Мотивация спортивной деятельности.
- 6) Доминантная природа центральной нервной системы как основа саморегуляции организма и поведения.

В проявлении и описании общего функционального состояния выделяют две качественно различные стороны – субъективная и объективная. Это – проявление двух основных функций общего функционального состояния: мотивация и целенаправленное поведение; восстановление нарушенного гомеостаза (адаптация). Субъективная сторона функционального состояния у человека является ведущей, так как в процессе адаптации субъективные, психологические сдвиги намного опережают объективные. Субъективная сторона общего функционального состояния – это, прежде всего индивидуальные особенности человека, которыми определяется регуляция адаптации и поведения.

В тренировке спортсмен переживает и впервые узнаёт целую гамму психических состояний, оказывающих на него, мотивационную сферу и на конечное отношение к спорту очень большое влияние. Можно сказать, что почти каждый человек переживает на соревнованиях, закладывает в тренировке, в ней необходимо искать корни многих соревновательных проблем спортсмена. Состояния тренировки вызываются относительно слабым, но долговременным стресс-факторами и протекают в связи и на фоне утомления, которое спортсмен должен воспринимать как обязательный атрибут тренировки, её результат и уметь стойко его переносить.

Формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена, в зависимости от предлагаемых условий данного соревнования.

Можно выделить 3 специфических компонента:

- 1) физический – совокупность физических качеств и соответствующих им ощущений в организме (сила, гибкость, легкость, расслабленность и т.д.). Эти ощущения специфичны для разных видов спорта ("чувство" воды, дорожки, оружия и т.д.).
- 2) эмоциональный – для данной деятельности уровень эмоционального возбуждения и направленности эмоций и чувств.
- 3) Мыслительный – четкая программа действий в условиях конкретного соревнования, полная сосредоточенность на её выполнении.

Способность произвольно управлять своими психическими состояниями развивается у спортсменов по мере приобретения соревновательного опыта, роста спортивного мастерства и, что не менее важно, – в результате приобретения психологических знаний по регуляции и саморегуляции состояний. Методы саморегуляции – самый действенный путь упорядочения психики спортсмена, его поведения.

Психической саморегуляцией называется воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов. Слова вместе с их мысленными образами способны оказывать воздействие на наш организм, причем чем ярче образы, тем сильнее они действуют.

Изучение данной проблемы показывает, что мысленная тренировка всегда эффективна.

Образ движения (представление о движении) вызывает само движение, что проявляется в идеомоторных актах — микродвижениях мышц, ответственных за выполнение данного движения в целом. Идеомоторный акт – неотъемлемый компонент учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Идеомоторика – это явление перехода представления о движении в формы более или менее реального его выполнения через появление произвольных и сознательно вызванных внутренних образов, возбуждающих, в свою очередь, импульсы к движению, его имитации и др.

Идеомоторные акты были известны ученым еще в XVII веке, но экспериментально стали изучаться лишь в конце XIX века. Первые экспериментальные исследования, проведенные М. Шаврель, Дж. Бредом, Д. Менделеевым, а в

спорте – П. Ф. Лесгафтом, А. Ц. Пуни, Р. С. Абельской, А. А. Белкиным, Г. Д. Гор-буновым, П. В. Бувдзеном и др., показали, что чем ярче и полнее представляет человек желаемое движение, тем легче и точнее оно воспроизводится в реальной спортивной деятельности. На основе идеомоторной тренировки в 70-е годы возник новый метод ментального психотренинга, получивший название "мысленной репетиции" предстоящего соревнования, широко используемый в практике психологической подготовки спортсменов высокой квалификации.

Метод мысленной репетиции успешно используется для адаптации психики спортсменов к условиям предстоящего соревнования. Примером эффективности этого метода может служить психологическая подготовка известного немецкого теннисиста Бориса Беккера, который, начиная с 14-летнего возраста, часами "прокручивал" в воображении мысленные картины его предстоящих встреч со звездами мирового тенниса в положении лежа после просмотра очередной видеозаписи с участием звезд тенниса.

Предметом данного исследования являлась отработка техник визуализации в процессе подготовки спортсменов-теннисистов.

Теннис – одна из более интересных спортивных игр, которая в последние годы получает всё большее распространение. Современный теннис относится к атлетическим видам спорта, требующим всестороннего развития физических, умственных и волевых качеств.

Специалисты, анализируя спортивный путь ряда ведущих теннисистов, выделяют следующие качества:

- в двигательной сфере – координация движений, ритм, "чувство мяча и ракетки", быстрота реагирования; физические качества – быстрота передвижения, гибкость, ловкость, скоростная выносливость, точность пространственных оценок;

- в эмоционально-волевой сфере – инициативность, решительность, целеустремленность, способность концентрировать внимание в течение длительного времени, умение распределять внимание, психическая выносливость, способность регулировать свое психическое состояние, нацеленность на высокий результат.

Особенность современного тенниса – неопределенность количества действий, их времени и общего объема нагрузки.

Действия теннисиста – частица непосредственной борьбы, отличаются безграничной вариативностью, осуществляются в неожиданно меняющейся игровой обстановке. Поскольку большинство действий теннисиста – ответные, ему очень важно перед своим ударом как можно больше знать о готовящемся ударе соперника, его замысле. Опыт развития мирового тенниса неопровержимо свидетельствует: успехи достигают, как правило, те, кому удастся развить прогностические способности. Прогнозирование требует развитой тактической наблюдательности – способности "вчитываться" в движения и внешний вид соперников.

Умение теннисиста настраивать себя на игру путем самоубеждения и самовнушения, владение приемами сознательной психической саморегуляции состояний, реалистичная самооценка и постановка самому себе достижимых целей, умение расслабляться в движении и быстро восстанавливаться после нагрузок, терпеть усталость и сохранять силы до конца матча - эти и другие качества являются наиболее спортивно важными для личности теннисиста.

Анализ предсоревновательной подготовки ведущих теннисистов мира, как и опросы спортивных специалистов, показывают, что тренировочная работа, направленная в основном на физическую и тактико-техническую двигательную подготовку игроков, определяет лишь 10% соревновательного успеха, в то время как остальные 90% успеха приходится на умственные идеомоторные способности, психомоторный интеллект, выдержку и волевые качества личности спортсменов.

Теннисисты международного класса способны к быстрой волевой мобилизации в острые моменты соревнований с равным соперником, чему способствует высокий уровень их ментальной тренированности. Без регулярного ментального тренинга невозможно достичь и длительное время сохранять состояние "спортивной формы", что побуждает теннисистов международного класса к регулярному ментальному тренингу. Они умственно готовятся к каждому ответственному матчу, и эта готовность соревноваться не только на реальном корте, но и на воображаемом корте, т.е. в уме, постоянно находится в поле их внутреннего внимания.

Для подтверждения эффективности визуализации процесса ментальных тренировок спортсменов-теннисистов был проведен тренировочный эксперимент.

В эксперименте приняли участие 10 молодых спортсменов (5 человек в экспериментальной группе и 5 человек в контрольной).

Проведение эксперимента осуществлялось в три этапа:

- на 1-м этапе была отобрана группа молодых теннисистов (14-17 лет), которые по первоначальной оценке тренеров, а так же результативности предыдущего сезона имели одинаковые показатели.

- на 2-м этапе теннисисты экспериментальной группы обучались элементам визуализации в процессе идеомоторной тренировки;

- на 3-м этапе проводилась оценка техники игры и сравнительный анализ спортивных показателей в двух исследуемых группах спортсменов.

Отработка визуализации в процессе тренировки экспериментальной группы проводилось следующим образом.

Спортсмены попарно играли друг против друга сет, в процессе которого фиксировались ошибки. Ошибками считались испорченная первая подача, а также попадание мячом в сетку или в аут.

Затем с ракеткой в руке спортсмены в течение трех минут двигались по корту в обычном соревновательном темпе, чисто ментально представляя, что посылают мячи очень точно, не совершая ни одной ошибки, в разные участки площадки соперника. И сразу после этого играли еще один сет. Ментальная тренировка "вытесняла" из памяти теннисистов часть следов их ошибочных действий и позволила доминировать мысленным образам успешной игры.

Такие 3–5-минутные тренировки проводились непосредственно перед каждым матчем.

Благодаря использованию методик визуализации в процессе идеомоторной тренировки были получены следующие сравнительные результаты:

*Количество выигранных геймов в одном сете, включая тренировочные геймы (средний показатель)*

Группа	До эксперимента	После эксперимента
Экспериментальная	2,4	3,7
Контрольная	2,6	2,5

Проведенный статистический анализ результатов с помощью критерия знаков G показал достоверность различий на уровне статистической значимости  $p \leq 0,05$  (по Оуэну Д.Б., 1986).

Полученные данные позволяют утверждать, что использование визуальных методик при обучении молодых теннисистов способствует повышению уровня их технического и тактического мастерства.

Выводы. Ментальный тренинг теннисистов совершенствует психомоторное мышление и двигательную память спортсмена, развивает способность быстро входить в оптимальное боевое состояние готовности к соревнованию, удерживать "спортивную форму" на всём протяжении турнира. Способность игрока к яркой визуализации своих и прогнозированию тактико-технических действий соперника обеспечивает более высокую соревновательную успешность и долголетие спортивной карьеры игроков.

Состояние ментальной готовности соревноваться тренируется, как и состояние физической тренированности. Потребность в ментальном тренинге укрепляется опытом спортивных побед и анализом ошибок, совершенствуется посредством регулярной инвентаризации своих мыслеобразов, планов действий, оценок возможностей соперников и мотивации спортивных достижений.

При обучении теннисистов технике ментального тренинга следует учитывать следующие психологические и спортивно-технические особенности игры в теннис, предъявляющие высокие требования к личности спортсменов:

– это – сложно-координированный вид спорта с ациклической биомеханической структурой движений спортсменов, требующий развитого образного мышления, высокой подвижности, силы и уравновешенности нервных процессов;

– во время игры теннисисту приходится принимать решения в очень короткие промежутки времени, что требует быстроты мышления и точных зрительно-сенсомоторных реакций для управления ракеткой и передвижениями по игровой площадке;

– в теннисе сильно востребованы ментальные способности игроков - игра вынуждает игрока постоянно совершенствовать антиципацию - ментальную способность предвидеть траекторию мяча и возможные перемещения противника по площадке.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Алексеев А. В.* Психическая подготовка в теннисе: Идеомоторная, ментальная, медитативная тренировки / А. В. Алексеев. — М., 2005. — 287 с.
2. *Ань Цзин.* Китайские принципы спортивного воспитания теннисистов / Ань Цзин // Вестник Балтийской Педагогической Академии. — 2009. — Вып. 86 — С. 103-107.
3. *Баландин В.И.* Ментальный тренинг повышения соревновательной надежности спортсменов / Баландин В.И. — СПб.: Науч. исслед. ин-т физ. культ., 1998. — 26 с.
4. *Белкин А.А.* Идеомоторная подготовка в спорте / А.А. Белкин. — М.: ФиС, 1983. — 128 с.
5. *Волков И.П.* Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / И.П. Волков, Н.С. Цикунова. — М.: Советский спорт, 2005. — 229 с.
6. *Жур В.П.* Начальное обучение и тренировка теннисистов / В.П. Жур. — Минск: Вышэйшая школа, 1983. — С. 5–7.
7. *Изотов Е.А.* Эффекты идеомоторной тренировки / Е.А. Изотов // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 29-ой науч. конф. / С.-Петербург. Гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. — СПб., 2002. — С. 81-84.
8. *Людвич В.* Ментальный теннис : тренировка на корте и вне корта / В. Людвич. — СПб. : Изд. дом "Сентябрь", 2002. — 144 с.
9. *Найдиффер Р.* Мысленная тренировка спортсменов / Р. Найдиффер // Психология соревнующегося спортсмена. — М. : Физкультура и спорт, 1979. — С. 160-185.
10. *Некрасов В.П.* Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов. — М.: ФиС, 1985. — 132 с.
11. *Серова Л.К.* Настольный теннис в студенческом спорте : учеб.-метод. пособие / Л.К. Серова, А.С. Мартынов. — СПб. : Изд-во СПбГАУ, 2008. — 131 с.
12. *Скородумова А.П.* Теннис: как добиться успеха / А.П. Скородумова. — М.: PRO-PRESS, 1994. — 176 с.

Подано до редакції 14.09.2011