

# ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОПЫТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ В АРМЛИФТИНГЕ (упражнениях для развития силы хвата)



*Передельский А.А. –  
д.п.н., к.ф.н., доцент,  
зав. кафедрой философии  
и социологии ФГБОУ  
ВПО «РГУФКСМиТ»  
alexperedelskiya@mail.ru*

*Виткевич Н.Н. – к.псх.н.,  
доцент, кафедра  
психологии РГУФКСМиТ*

**Ключевые слова:** силовой спорт, армлифтинг, сила хвата, спортивная психология.

**Резюме.** *World Armlifting Association – Всемирная Ассоциация Армлифтинга (Армлифтинг – соревнования в силе хвата), основана 10 октября 2010 года в Российской Федерации в г. Подольске на соревнованиях Российской Ассоциации Армспорта. Сейчас по данной спортивной дис-*

*циплине ежегодно проходят десятки соревнований во многих странах, в том числе уже проведены четыре чемпионата мира. В статье рассматриваются возможности увеличения результатов в армлифтинге за счет приемов психологической подготовки из единоборств.*

**Актуальность.** Умение вводить себя в нужное психологическое состояние трудно переоценить в любом виде спорта. Часто бывает очень полезен обмен практическими наработками между мастерами разных видов спорта [1]. Если армлифтинг может много дать разным видам единоборств в плане прикладных методик в развитии силы хвата, то и единоборства, в свою очередь, могут его обогатить своими практическими навыками психологической подготовки.

Целью данной статьи как раз и является анализ арсенала возможностей методического обогащения армлифтинга за счет психофизических разработок из практики единоборств.

Вообще мало кто уделял внимание тренировкам психики представителей силовых видов спорта и, в частности, пауэрлифтеров и армлифтеров [2, 3]. Вот где еще много скрытых резервов для повышения результата и страховка от «баранок» и срывов. Чтобы стало ясно, как тренировать психику правильно, я ещё в 2005 году обратился за помощью к А.Н. Кочергину, Президенту IUKKK (8 Дан).

Предлагаю вашему вниманию рекомендации, которые он мне дал, применив опыт подготовки спецназовцев, сотрудников силовых

подразделений, а также спортсменов – «контактников», которых тренирует как у нас в стране, так и во всем мире – от Австрии до Мексики. Его уроки очень пригодились мне на соревнованиях и помогли одержать победу на Чемпионате Европы по жиму лежа WPC-GPC 2005 года в Словакии. На их основе я в дальнейшем помогал совершенствовать психологическую подготовку спортсменам уровня высшего спортивного мастерства, которые обращались ко мне за помощью. Правильность данных рекомендаций подтвердил и опыт выдающихся спортсменов как в пауэрлифтинге так и в армлифтинге.

А. Н. Кочергин абсолютно точно подметил ряд важных психологических моментов:

1. Разницу между дракой и соревновательным подходом в силовом упражнении.

ШТАНГУ или другой снаряд НЕ НАПУГАЕШЬ.

Вывод: соревновательный подход в силовом упражнении по психическому накалу гораздо эффективней даже реального боя!

2. Не должно быть разницы в технике выполнения упражнений со снарядами более легкого (в первых подходах) и более тяжелого веса (в последующих подходах). Техника – это оптими-

зированные траектории и мышечные проявления, доведенные до абсолюта. Вывод: настрой на каждый подход должен осуществляться в едином алгоритме.

3. Прямую связь между мощью импульса, направляемого психикой, и силой результирующего мышечного сокращения. Вывод: Без мощной психической мотивации, мышцы всего лишь балласт.

4. Прямую зависимость между соревновательным опытом спортсмена и эффективностью и устойчивостью его психики именно в условиях соревнований. Вывод: Для того, чтобы показывать высокие результаты на соревнованиях, нужно часто на них выступать.

Актуальность данных выводов подтверждает и эмпирический опыт многих спортсменов. Например, анализ тренировочных программ и графика соревновательных выступлений тройки победителей крупнейшего в мире турнира по силе хвата в абсолютном зачете «Кубка Поддубного-2014» Алексея Тюкалова (1 место), Юхи Харью (2 место), Александра Кириллова (3 место) подтверждает правильность приведенных выше выводов, хотя каждый из них шел к своим результатам индивидуальным путем, и даже готовились они к этому турниру в разных странах и на разных континентах.

Кстати интересен и опыт Александра Кириллова в бендинге (сгибании металлических стержней). Свои рекордные сгибания он выполняет преимущественно ночью, когда никто и ничто не мешает ему сосредоточиться и сконцентрироваться. В частности, он первым в мире смог на весу, методом «оверхенд» согнуть для индивидуальной международной сертификации калиброванный на 260 кг., стержень золотой маркировки, из гвоздя 400 мм., диаметром 8,8 мм., обрезанный до 160 мм.

Далее рассмотрим примеры психических практик, для достижения поставленных задач из предложенных четырех способов А.Н. Кочергина и из разработанных коллективом авторов под руководством и редакцией Передельского А.А. методов активной и пассивной медитации [4].

В древних трактатах по боевым искусствам содержится следующее определение мастера. Мастер – человек, который все делает с неизменным уровнем психологического состояния. Подобным же образом Миямото Мусаси в своей «Го рин но сё» (Книге Пяти Колец) определяет необходимое для достижения Победы Состояние Пустоты.

Какие существуют методы для тренировки достижения такого состояния?

**1. Пассивная медитация и ее ассоциативные ряды.** Психофизическая процедура, обеспечивающая адекватный психофизический настрой и мобилизацию, называется медитацией. Пассивный вариант медитации требует определенного времени и сам по себе для боевого реагирования не подходит. Зато он может использоваться в учебных и в подготовительных целях, чтобы, когда это понадобится, облегчить развертывание активной медитации.

Процедура пассивной медитации, как правило, применяется в качестве подготовки к занятиям йогой, каратэ, в преддверии молитвы, художественного творчества и так далее. Она предполагает определенный порядок следующих друг за другом действий. Во-первых, следует принять удобную сидячую или лежащую позу, расслабить пояс, чтобы одежда или какие-то иные внешние факторы не мешали предстоящему глубокому психическому самопогружению. Во-вторых, следует отрегулировать дыхание и, если есть умение, промассировать биологически активные точки. Как правило, такого умения у большинства людей нет, поэтому рекомендуется круговыми движениями промассировать очаги остаточной боли от ран, травм, ушибов, порезов, а также места, отвлекающие внимание зудом, разломом, другими неприятными некомфортными ощущениями.

Сняв внешние раздражения, можно заняться поиском и локализацией внутренних раздражителей, к которым помимо чувственных относятся эмоциональные и мыслительные факторы. Просто так взять и погасить тревожные мысли и будоражащие эмоции очень трудно. Здесь нужен какой-то отвлекающий мыслительный процесс. Например, можно перед своим мысленным взором воспроизводить круговой процесс кровяного тока: представлять, как кровь чистым фонтаном омывает внутренние органы и вновь поступает в сердце, замутненная продуктами их жизнедеятельности, где вновь очищается и откуда вновь фонтанирует.

Когда общая расслабленность, покой и состояние глубокого самопогружения достигнуты, медитирующий переходит к главному – пытается вызвать образ Пустоты, без чего опустошить сознание при пассивной медитации не представляется возможным. Вызвать образ Пустоты можно разными способами. В качестве примера предложим некоторые ассоциативные ряды.

**2. Активная медитация (в отличие от пассивной)** – это не подготовка к деятельностному процессу, не настрой на активность, а непосред-

ственно сам процесс, сама деятельность, несущая на себе отпечаток личности. Это состояние растворенности сознания личности в акте, в процессе активного творчества, активной творческой деятельности. Это процедура самовыражения человеческого «Я» через творчество.

Активно медитирующий человек сливается с любимым делом, забывает о времени, о голоде, о жажде. Его не беспокоят посторонние мысли и чувства. Он настроен на одну единственную волну – волну своего творчества.

Для единоборца активная медитация служит механизмом слияния с противником в одно целое и механизмом управления этим подвижным целым на основе законов самой целостности.

Активная медитация включает три (в ряде источников называется два) уровня. Отсюда выделяются три стадии активной медитации: одноточечная, фрагментарная, скользящая. Эти уровни-стадии взаимосвязаны, но одновременно и самостоятельны. Они знаменуют собой переход от владения частью к владению целым. Истинное мастерство (и, тем более, искусство) базируется на современном владении целостностью. Но медитировать можно на каждом из трех уровней отдельно, чтобы, в итоге, объединить их на высшем уровне скользящей медитации.

Одноточечная активная медитация построена на многократном повторении и вживании в некую простую или даже сложную составную операцию, которая воспринимается как единая и завершенная. Внимание медитирующего всецело поглощено отражением одной локальной точки, области, зоны оперативной деятельности, имеющей четкие и относительно небольшие пространственно-временные контуры. Приведем несколько примеров:

У спортсменов одноточечная активная медитация используется при отработке отдельно взятых приемов: толчка, старта, рывка, броска, удара, пируэта, прыжка, прочее. У художников также есть излюбленные приемы по отработке мастерства и авторского стиля, которым уделяется особое внимание, и которые становятся объектом и полем для активной медитации.

Второй, более высокий и сложный уровень активной медитации – фрагментарный – требует, соответственно, и более искусного владения уже не одной отдельно взятой операцией, а целым небольшим комплексом, взаимосвязанных операций. В музыке таким комплексом выступает музыкальная фраза, в изобразительном искусстве – набросок, в спорте – двигательная связка приемов. На уровне фрагментарной активной медитации некая небольшая, но сли-

тая или слитная комбинация элементов воспринимается и воспроизводится как сложная целостность, позволяющая выстроить определенную логику, инерцию процессуального перехода, как бы скольжения от одного элемента, части – к последующим звеньям общей комбинации. Возвращаясь к примерам из области музыки, можно вспомнить такие формы, как гамма, этюд. Этюды и фрагментные (фрагментарные) зарисовки практикуются художниками. А у представителей целого ряда видов спорта фрагмент двигательного действия вообще заложен как базовая основа (техника метания, прыжка, стиль плавания, лыжного хода).

В единоборствах фрагментарная активная медитация незаменима при отработке стандартных атакующих, защитных, контратакующих комбинаций, создающих, так называемую, коронную технику, то есть личную, строго индивидуальную, излюбленную технику, которая превращается в индивидуальный стиль, выразительный почерк мастера.

Скользящая активная медитация – это третий и самый совершенный уровень, стадия активной процессуальной медитации, вбирающая в себя все предыдущие. Главное ее отличие заключается в свободе от пространственно-временных и технико-тактических ограничений. Основное требование к ней – максимальная адекватность природе того процесса, на котором осуществляется скользящая активная медитация. Это уровень совершенного, свободного, раскрепощенного владения, высшего мастерства всем процессом, каким бы большим и сложным он не был, будь то музыкальная импровизация или художественное полотно. Скользящая активная медитация и мастерство неотделимы друг от друга и выступают условием взаимного существования. Данная гармония отличает ремесленника или мастера лишь по названию от истинного мастера-художника, мастера-творца.

### **СПОСОБЫ ТРЕНИРОВКИ КОЧЕРГИНА:**

**Способ №1.** Абсолютное равнодушие к исходу боя. Это когда все, что вы уже предварительно сделали для победы, проливая пот и кровь в зале, уже навеки с вами, как броня у танка. Осталось просто выйти и честно сделать свою работу. Как же унять трясущиеся руки и потные ноги? Внимание, – конспектируем: право на промах!

Стрелок «ИМЕЕТ ПРАВО НА ПРОМАХ», то есть – не нужно обращать внимание на зрителей, на амбиции, на результат – нужно выходить и делать КРАСИВЫЙ АЛГОРИТМ ВЫСТРЕЛА. Это

значит, что надо выстрел делать с удовольствием – если же ты промажешь, то это совершенно не будет иметь отношения к кайфу от хорошо сделанной работы. Иди и сделай ПРИЯТНЫЙ ВЫСТРЕЛ, а не лови эфемерные десятки!

**Способ №2.** Помните про тождественность техники на каждом из весов? Упражнение называется «жим не глядя». При истеричном настрое на рекордный вес он рваный и направлен скорее на ощущение борьбы с весом, нежели на задачу дифференциации жима. Завязываем глаза, встаем на мост и ждем команды на съем штанги с весом, КОТОРЫЙ РЕШИТ ПОСТАВИТЬ ТРЕНЕР, это может быть и 10% от вашего рекорда, и 50%, и 105%, вам уже не испугаться, не подготовиться и не соразмерить ваши возможности с количеством блинов – вам нужно просто хорошо сделать свою работу.

**Способ №3.** ИДЕОМОТОРНЫЙ ТРЕНИНГ – незаслуженно забываемый инструмент постановки техники. Вы перед каждым подходом должны представить в можно более ярких красках как вы правильно подходите к штанге, как именно вы фиксируете спину, где и как стоят ноги, затем вам необходим весь букет ощущений и образов, связанных с алгоритмом выполнения.

То, что вы уже сделали в голове, сделать вживую – пара пустяков. Но для этого вы должны научиться уставать от созданных образов, покрываясь реальным потом от мысленного жима или приседа, благо, руки-ноги-спина помнят, что есть каждый вес и удачная попытка.

**Способ №4.** И, наконец, дин из наиболее самобытных способов – управляемое «охранительное торможение». Если резко поднять внутричерепное давление, то психика переходит

в режим, называемый по-китайски «му син». В дословном переводе «не ум», то есть, состояние, когда все ваши эмоциональные переживания, впрочем, как и остальная ментальная деятельность, просто не могут существовать в силу торможения мыслительных процессов и перераспределения энергоприоритетов на мышечные проявления. Как же заставить себя «убить мысли»? СДЕЛАЙТЕ РЕЗКИЙ И ГЛУБОКИЙ ВЫДОХ ЧЕРЕЗ НОС. Так, чтобы был «паровозный звук» и – лицо покраснело, а в глазах потемнело! Все – целых 30 секунд, вы спокойны, как заведенный бульдозер, команда на подход – и вы сметете все, что попадет вам под ноги, даже не обратив на это внимания. Чудовищное, убийственное спокойствие и ощущение дикой силы! Исполнять буквально перед выходом к снаряду.

**Вывод.** Таким образом, опыт, накопленный традицией мирового единоборства в области психологической подготовки, является богатейшим резервом для поднятия уровня спортивных достижений, в том числе, и армлифтеров. Этот теоретический вывод уже давно находит свое практическое подтверждение в мировом и в национальном армлифтинге, учитывая тот факт, что в этой относительно молодой спортивной дисциплине не безуспешно пробуют силы очень многие бывшие и действующие единоборцы, особенно представители тяжелых и сверхтяжелых весовых категорий.

Однако указанные моменты до сих пор еще не получили своего теоретического обобщения, к которому, собственно, и дает толчок этот материал, кстати, поднимающий на уровень дискуссии серьезный вопрос о том, к какому конкретно-спортивному направлению следует относить данное силовое единоборство [4].

## Литература.

1. Передельский А. А. Профильная педагогическая технология и ее конкретно-исторический прикладной характер / А. А. Передельский // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 1. – С. 49–53.
2. Михайлюк Т. В. Основные фазы и циклы в подготовке спортсмена-бодибилдера // Т. В. Михайлюк, А. А. Передельский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов деятельности. – 2012. – № 2 (24). – С. 69–71.
3. Передельский А. А. Профильная педагогическая технология и ее конкретно-исторический прикладной характер / А. А. Передельский, С. Л. Конигов // Теория и практика прикладных и экстремальных видов деятельности. – 2012. – № 3 (25). – С. 76–78.
4. Конигов С. Л. Единоборства в подготовке бойцов специального назначения: история и современность / С. Л. Конигов, А. А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 46–49.
5. Передельский А. А. Философия и спорт: перспективы интерпретации философского знания в педагогике спортивных единоборств / А. А. Передельский // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 15–18.