

5.8.2.

<sup>1</sup>М.А. Антонов,<sup>2,3</sup>О.В. Илюшин<sup>1</sup>ООО «КАЮМ ЭДИШН», Набережные Челны,<sup>2</sup>Казанский (Приволжский) федеральный университет,  
кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК, Казань,<sup>3</sup>Казанский государственный энергетический университет»,

кафедра физического воспитания, Казань,

Max90\_Alina95@mail.ru, ilushin-oleg@mail.ru

## АНАЛИЗ НЕСТАНДАРТНЫХ МЕТОДОВ ПОВЫШАЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТСМЕНОВ

*Статья посвящена изучению нестандартных приёмов и методов, которые используются спортсменами в целях улучшения собственных результатов. Методы исследования: анкетирование, эксперимент, формирование статистики. Задачи исследования – выявить наличие закономерности, зависящей от наличия приёмов и приспособлений; проанализировать физические показатели спортсменов и на основе имеющихся данных определить тип зависимости спортивных результатов от психологического и физического воздействия на организм.*

Ключевые слова: спорт, тренировки, нестандартные приёмы, эффективность.

Развитие современных технологий благодаря учёным и специалистам всего мира – процесс стабильный и безграничный. Разработка искусственного интеллекта и внедрение его в различные системы, совершенствование техники, автоматизация производств делают проще повседневную жизнь человека, однако это не всё, что ещё представляется возможным реализовать. Информационные технологии теперь применяются в тех сферах, где это трудно представить, преображая их и с каждым разом привлекая большее внимание общественности. Однако, несмотря на совершенствование спортивного аспекта в данной области, улучшением результатов спортсменов не могут заниматься роботы. Поэтому у многих профессионалов спорта существуют собственные, иногда нестандартные приёмы для повышения эффективности тренировок и обеспечения высоких показателей на соревнованиях.

В качестве примера нестандартного приёма можно привести бритьё тела у спортсменов, которое осуществляется по нескольким причинам: улучшение обтекаемости, уменьшение сопротивления и обеспечение наиболее точного «чувства воды». Благодаря такому приёму, согласно законам физики, скорость пловца минимально подвергается воздействиям внешней среды и может быть снижена только по причинам, зависящим от физического состояния спортсмена. Характеризуя похожие приёмы по разным признакам, можно составить определённую классификацию методов повышения эффективности при отслеживании спортивных показателей атлетов.

Первый признак для составления классификации – законность. В мировом медийном сообществе зарегистрировано множество случаев применения допинга в целях установки рекордов и победы над конкурентами. Также к данному признаку можно отнести и намеренную порчу чужой спортивной формы и инвентаря. Что касается некоторых индивидуальных ритуалов для повышения мотивации или успокоения нервов, их нельзя назвать нелегальными, а также можно добавить в другую группу по характеру воздействия. Бритьё тела относится к прямому физическому воздействию, как и многочисленные тренировки. Однако такие психологические приёмы как рок-музыка перед выступлением, речь от тренера и тому подобное никакого влияния на состояние мышц спортсмена не оказывают.

Немногим известно, что, чтобы добиться хороших результатов, популярные спортсмены прибегают к довольно сомнительным методам. Так, например, филиппинский боксёр-профессионал Мэнни Пакьяо не только изнурял себя силовыми тренировками с высокой нагрузкой, но и проходил через удары палками по своему телу. Предполагалось, что такое воздействие имитирует удары соперников, к которым Пакьяо будет готов.

Джерри Райс – игрок американского футбола в Национальной футбольной лиге. Чтобы ловить летящий на высокой скорости мяч, Райс тренировался на кирпичях. Его брат бросал разломанный пополам кирпич в сторону спортсмена, а тот должен был поймать оба куска в воздухе. Магнар Сольберг – норвежский биатлонист, который летом размещал свои стрелковые позиции на крупных муравейниках. Данные тренировки позволяли повысить концентрацию и точность стрельбы даже в экстренных ситуациях, так как спортсмен должен был полностью сосредоточиться на мишени, пока по нему ползало множество муравьев. Кубинский прыгун в высоту Хавьер Сотомайор использовал не физическое воздействие на тело, а психологическое – на мозг. За несколько часов до прыжка Сотомайор громко рыдал перед зеркалом. В том случае, если ему не хотелось, он использовал специальные капли, от которых из глаз обильно текли слёзы. После подобной процедуры уровень энергии в организме спортсмена повышался, что и позволяло ему показывать невероятные результаты.

Но, кроме психологических и физиологических приёмов, в спорте существуют и некоторые суеверия. Так, например, Горан Иванишевич – югославский и ховатский теннисист – накануне своей победы над Йонссоном посмотрел по ТВ выпуск программы «Телепузики» и поверил в то, что просмотр данной программы будет постоянно приносить ему удачу. Как он сам говорит, «Телепузики» его раздражают, но смотреть их перед соревнованиями он не перестаёт.

Результаты исследования и обсуждение. Нами было проведено исследование, целевой аудиторией которого были парни и девушки в возрасте от 18 до 20 лет, увлекающиеся разными видами спорта (плавание, бадминтон и волейбол). Основной целью исследования является выявление у наблюдаемых некоторых психологических и физических приёмов, влияющих на спортивные результаты тренировок и соревнований. В эксперименте приняло участие 128 человек: из них 34 человека занимаются плаванием, 28 человек – бадминтоном и 66 человек – волейболом.

По результатам наблюдений было выявлено несколько аспектов. Во-первых, не все их принявших участие спортсменов имеют индивидуальные приёмы улучшения собственных показателей. Во-вторых, особые «ритуалы» или нестандартные тренировки действительно помогают достичь лучших показателей. Итак, 33 парня, занимающихся плаванием, единогласно ответили, что бритьё тела перед заплывом помогает улучшить обтекаемость тела в воде, повысить чувствительность и минимизировать сопротивление, которое напрямую влияет на скорость. Для чистоты наблюдений был проведён тестовый заплыв, в котором десять спортсменов не брили тело, а другие десять – побрили. После сравнения результатов можно сделать вывод, что у большинства пловцов 78% (тех, что соблюдали привычки) время заплыва на 100 метров лучше, чем у оставшихся. Следует отметить, что стиль плавания у всех был одинаковый, различия в физической подготовке минимальные.

Также эксперимент был проведён с любителями бадминтона. Из 28 девушек лишь у одиннадцати есть индивидуальные привычки повышения мотивации перед соревнованиями (разговор с тренером, прослушивание музыки и так далее). По словам самих наблюдаемых, выполнение привычных «ритуалов» перед соревнованиями способствует уменьшению стресса и повышению концентрации. Кроме того, как предположили участники эксперимента, добровольный самообман помогает поверить в себя и настроиться на положительный результат. По итогам проведённых игр между участницами было выявлено, что семь из десяти побед одержали спортсменки с нестандартными приёмами. Однако следует учитывать, что на показатели могли повлиять индивидуальные психологические особенности.

Заключительная часть исследования была проведена на спортсменах, увлекающихся волейболом. Пятьдесят четыре из шестидесяти шести (81,8%) полагали, что мотивирующая речь тренера перед матчем повышает боевой дух и помогает концентрироваться на игре, исключая любые другие отвлекающие факторы. Также у двадцати трех из них (34,8%) существуют свои привычки, которые, по их мнению, приводят к победе. Например, контрастный душ ровно в девять часов вечера за день до соревнований или брелок-талисман в спортивной сумке. По результатам наблюдений за спортсменами после осуществления данных приёмов, было выявлено, что наблюдаемые действительно заряжаются энергией и уверенностью в себе. За период проведения эксперимента у команды наблюдаемых было проведено четыре соревнования, результатом которых стала победа. Тем не менее, это также не гарантирует абсолютное влияние психологических и физических воздействий на организм на спортивные показатели.

В заключение можно сделать следующие выводы. Во-первых, физические приёмы повышения концентрации и улучшения спортивной подготовки приносят ожидаемые результаты. Что касается психологических приёмов, таких как самовнушение, мотивация и «ритуал» на удачу, их влияние относительно и зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. Однако, как считают психологи, самоубеждение в большинстве случаев способствует снижению стресса, как следствие – эффективной работе организма.

#### *Список литературы*

1. *Илюшин О.В.* Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов / О. В. Илюшин, С. В. Абзалова, Р. Р. Шайхиев, А. С. Никитин // *Перспективы науки.* – 2021. – №12 (147). – С. 191-194.
2. *Илюшин О.В.* Формы и средства восстановления организма при избыточной массе тела / Илюшин О. В., Валеев А. М., Попова М. Б., Шайхисламов А. А. // *Перспективы науки.* – 2022. – №2 (149). – С. 107-109.
3. *Маркова, А.К.* Психология профессионализма [Текст] / А.К. Маркова. – М.: Знание, 2023. – 312 с.
4. *Сафиуллина Ч.Р.* Современные информационно-цифровые решения в области физической культуры и спорта / Ч. Р. Сафиуллина, О. В. Илюшин, А. А. Гуляков, С. В. Матвеев // *Казанская наука.* – 2024. – № 1. – С. 34-36. – EDN SXGHVQ.