

МЕНТАЛЬНА (ІДЕОМОТОРНА) ПІДГОТОВКА ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ СКЕЛЕЛАЗІННІ

*Андрій КУХТІЙ, Світлана КУХТІЙ,
Володимир ШУМАНСЬКИЙ (ЛДУФК)*

Ідеомоторне тренування, як один з методів, розглядається сьогодні і застосовується тренерами і спортсменами доволі активно.

Вплив уявного опрацювання вправи в спортивному скелелазінні в нашій країні вивчений погано, проте треба зазначити величезний внесок зарубіжних вчених, які досліджували дії представлення якісного виконання вправи на спортсменів різних видів спорту – футбол, гольф, теніс (Feltz, Landers, 1983). Також був відзначений вплив ментального тренування на розвиток техніки лазіння у спортсменів-скелелазів в США (Goddard, Neumann, 1998) [2].

З накопиченням наукових доказів, що свідчать про ефективність використання уявлень для підвищення рівня спортивної діяльності, дедалі більша кількість спортсменів і тренерів додають психічні репетиції в свої програми тренувальних занять. Уявлення також успішно використовуються під час реабілітації спортсменів після травм у всіх спеціалізаціях в Європейських країнах і США (Уейнберг, Гоулд, 1997) [5].

Спортивне скелелазіння – це ациклічний вид спорту нестандартно-змінного характеру. Він передбачає всебічний розвиток як фізичних, так і психічних навичок і якостей. В скелелазінні задіяно більше 70% різних м'язових груп людини від загальної кількості, що свідчить про обов'язковість всебічного підходу до тренувального процесу.

В сучасному спортивному скелелазінні існує 3 види основних змагань лазіння: болдерінг, швидкість і трудність. Існує ще безліч інших видів лазіння, змагання в яких не проводяться.

Болдерінг – (від англ. boulder – валун) лазіння по коротких трасах, довжина яких від 3 до 11 перехоплень максимальної трудності. Лазіння може бути як на штучному рельєфі, так і на

природному, тобто на скелях-валунах. Лазіння здійснюється без мотузки. Для страхування використовують спеціальні мати. Характер навантаження найчастіше силовий.

Швидкість – цей вид лазіння доволі популярний у країнах східної Європи. Найвидовищніший за своїм змістом. Суть змагання полягає в проходженні нескладного маршруту за мінімальний проміжок часу. Змагання проводяться на двох таких трасах, в яких учасник відбирається в наступний тур змагань за сумою часів двох трас. Навантаження передбачає швидкісно-силовий компонент.

Трудність – популярний у всьому світі. Завдання скелелаз спеціалізується в труднощі – це проходження складного маршруту завдовжки від 25 до 60 переходень (зі страховкою). Трудність поєднує в собі як елементи болдерінга, так і швидкості, але значну роль все ж таки грає витривалість спортсмена (Goddard, Neumann, 1998) [2].

У скелелазінні відсутні жорсткі вимоги відносно проходження будь-якого з маршрутів. Кожна траса ставить різні вимоги до спортсмена. Скелелазіння – це спорт рухів. Але все таки існують деякі елементи техніки, які впливають на ефективність виконуваної скелелазом спортивної діяльності.

Рівень технічної майстерності визначається за такими показниками:

- уміння ставити ноги;
- якість руху – уміння рухатися і розташовуватися;
- контроль сили – уміння «включати в роботу» тільки потрібні м'язові групи або м'язи;
- точність рухів;
- час реакції – це інтервал часу між отриманням нової інформації і реакцією на неї;
- плавність руху;
- наявність стилю лазіння.

Оскільки вся діяльність скелелазу опирається, здебільшого, на координаційні здібності, уміння раціональне і економічно рухатися, уявні тренування значно впливають на їх результат (Goddard, Neumann, 1998) [2].

Спортивне скелелазіння – молодий вид спорту і в науково-методичній літературі матеріалу щодо цього питання порівняно мало, опираючись на дослідження зарубіжних і вітчизняних учених в сфері ментального тренування в інших видах спорту, ми спробуємо з'ясувати: яке місце посідає цей розділ в системі підготовки скелелазів.

Уявні тренування ґрунтуються на реакції організму, званій Ефектом Карпентера. Коли спортсмен яскраво уявляє собі рух або спостерігає за тим, як хтось лізе, посилає в м'язи електричні імпульси, які посилали б, якби дійсно робив цей рух (А.Е. Піратінській, 1987).

Уявні тренування підкреслюють цінність спостереження за лазінням хороших скелелазів і спостереження за хорошою технікою. Це пояснює, чому немає швидшого способу вчитися техніці, ніж на прикладі. Коли спортсмен бачить, як проходить трасу скелелаз, техніці якого він хотів би наслідувати, можна поставити себе на його місце. Спортсмен повинен відчувати те, що повинен відчувати виконавець, виконуючи ці рухи, і спробувати повторити їх безпосередньо після того, як той закінчить лазіння. Ці вправи довели свою корисну дію на техніку лазіння (Goddard, Neumann, 1998) [2].

Точність, надійність і ефективність рухових дій спортсмена залежать від рівня розвитку низки психічних процесів і функцій: психомоторики, відчуттів, сприйняття, уявлень, мислення, пам'яті, уваги. Отже, психологічною основою технічної підготовки спортсменів є цілеспрямоване вдосконалення тих психічних процесів і функцій, які беруть участь в регуляції рухових дій, характерних для кожного конкретного виду спортивної діяльності (Коранова З.И., 1968) [3].

Експериментальні дослідження, проведені А.Ц.Пуні (1980) у вивченні м'язово-рухових відчуттів у спорті, дали змогу встановити, що розвиток виразності м'язово-рухових відчуттів сприяє оволодінню технікою спортивних вправ; водночас вдосконалення техніки спричинює подальший розвиток цих відчуттів. Встановлено, що між рівнем розвитку м'язово-

рухової чутливості і рівнем спортивної майстерності є прямий зв'язок [4].

У сприйнятті рухів під час виконання спортивної дії, технічного прийому відображаються різні їх особливості і властивості, такі як характер, форма, амплітуда, напрям, зусилля, тривалість, швидкість і прискорення, положення тіла і його окремих частин.

У сприйнятті рухів під час виконання технічних прийомів багато у кого велику роль грає сенсомоторна координація. Спортсмен, виконуючи ті або інші технічні прийоми (наприклад, передачу м'яча у волейболі, футболі тощо), регулює свої рухи і м'язові зусилля за допомогою окоміру, оцінюючи відстань до гравця, якому буде переданий м'яч, швидкість його пересування. Все це опирається на точність сприйняття часу, простору і власних рухів (Гончаров В.Д., 1978) [1].

Тренувальна функція рухових уявлень була відкрита в психології спорту професором А. Ц. Пуні. Основою тренувальної дії рухових уявлень слугує механізм уявного виконання дії, тобто механізм ідеомоторних актів. Тому таке виконання дій отримало назву ідеомоторної тренування. Численними дослідженнями доведена висока ефективність цього методу. А. Ц. Пуні наводить такі приклади. Внаслідок 10 тренувальних занять в умовах лабораторного експерименту швидкість рухів під час практичного тренування виросла на 17,5%, а при поєднанні її з ідеомоторним тренуванням – на 28,4%. Подібні результати зафіксовані в дослідженні точності рухів і м'язових зусиль. Те ж наголошується і в природних умовах тренування. Час відштовхування в стрибках в довжину з розгону після попереднього ідеомоторного тренування «швидкого поштовху» сягав 220-240 мс, а без ідеомоторного тренування – 248-265с., тобто відштовхування відбувалося значно повільніше [4].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про потребу у впровадженні в тренувальний процес ідеомоторного тренування в ациклічних видах спорту. Ідеомоторне тренування, як частина загального процесу психологічної підготовки спортсмена до змагань, вже отримала своє визнання в більшості видів спорту з

складно-координаційним характером рухів (гімнастика, гольф, теніс, баскетбол, лижний спорт тощо). Це «визнання» ґрунтується на науковому дослідженні вченими США і Західної Європи і експериментальної обґрунтованості методу візуалізації рухів з погляду фізіології, математичної статистики, психології і педагогіки.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Гончаров В.Д. Людина в світі спорту. – М. : Фізкультура і спорт, 1978. – 96 с.
2. D. Goddard, U. Neumann. Performance Rock Climbing., 1996 с.
3. Коранова З.И. Нервова система і спорт: бібліотека спортсмена. – 2-е вид., перероб. і доповн. – М. : Фізкультура і спорт, 1968. – 56 с.
4. Пуні. А.Ц. Очерки психології спорту. – М. : Фізкультура і спорт, 1959. – 305 с.
5. Уейнберг Р.С., Гоулд Д.. Основы психології спорту і фізичної культури. – Human Kinetics Publishers, 1997. – 335 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СКЛОННОСТИ К РИСКУ КАК ПРЕДИКТОРА РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ АВТОГОНЩИКОВ

Анна ЛАГУНОВА, Василий ЛЕФТЕРОВ (ДЮИ)

В настоящее время важность изучения проблемы риска обусловлена возрастающей динамичностью изменений социального устоя, где особое значение приобретает стремление человека активно постигать новизну и сложность меняющегося мира, а также проявлять новые оригинальные стратегии поведения. Результаты таких изменений проникают во все сферы психики и жизнедеятельности индивида, влияя на его психическое состояние, на поведение, на адаптацию, порождая интерес к исследованию особенностей индивидуальности человека, в частности, склонности к риску, которая может быть одним из факторов, что расширяет возможности человека в меняющемся