

Е.А.ИЗОТОВ, *ст. преподаватель, izotov_1974@mail.ru*
Санкт-Петербургский государственный горный институт (технический университет)

E.A.IZOTOV, *sen. lecturer, izotov_1974@mail.ru*
Saint Petersburg State Mining Institute (Technical University)

ТЕХНОЛОГИЯ АССОЦИАТИВНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ В ОБУЧЕНИИ СПОРТСМЕНОВ ТЕХНИКЕ БРОСКА КЕРЛИНГОВОГО КАМНЯ

Керлинг получил широкое признание и распространение, и ему посвящено некоторое число исследований. Исследования методических особенностей обучения и тренировки спортсменов проводятся с целью поиска новых средств совершенствования их мастерства. Идеомоторная подготовка – одно из таких средств. Она является весьма эффективным средством подготовки спортсмена к соревнованию. Применение идеомоторной тренировки в учебно-тренировочном процессе способствует повышению многих элементов техники броска керлингового камня.

Ключевые слова: обучение, бросок, керлинговый камень.

TECHNOLOGY OF ASSOCIATIVE REPRESENTATIONS IN TRAINING OF ATHLETES THE TECHNIQUES OF THROWING CURLING STONES

Curling has gained wide acceptance and spread, and a number of studies devoted to it. Researching of the methodological features of teaching and training athletes are held to find new means of improving their skills. Ideomotor training – one of such means. It is a very effective means of preparing athletes for competition. Application ideomotor training in the training process contributes to improve of the many techniques of throwing curling stones.

Key words: training, throw, curling stone.

Среди всех видов подготовки спортсменов психологическая подготовка играет особую роль. Она предполагает не только формирование позитивного отношения к процессу обучения и состязания, и сознательное овладение двигательными действиями, что немислимо без развития способности спортсмена тонко ощущать свои движения, анализировать их и сознательно управлять ими.

Постоянный рост спортивно-технических результатов, повышение тренировочных нагрузок и остроты соревновательной борьбы требуют тщательного исследования методических особенностей обучения и тренировки спортсменов с целью изыскания новых

средств совершенствования их мастерства. Одним из таких средств является идеомоторная подготовка, сущность которой заключается в развитии способности спортсменов вызывать и анализировать мышечно-двигательные представления о движении, вносить в них коррективы и на основании этого управлять движением.

По данным различных исследований [1, 2, 3] идеомоторная тренировка является весьма эффективным средством подготовки спортсмена к соревнованию, однако на практике она используется довольно редко, особенно в последнее время.

Проникновение метода идеомоторной тренировки в учебно-тренировочный процесс

задерживается по ряду причин. Основной из них является недостаточная экспериментальная проверка эффективности идеомоторики на разных этапах и в разные периоды подготовки спортсменов различных специализаций и квалификации, отсутствие конкретных методических рекомендаций [1].

Включение керлинга (одной из старинных спортивных игр) в качестве официального вида программы зимних Олимпийских игр (начиная с Игр 1998 г. в Нагано) обусловило особое внимание к теории и методике подготовки спортсменов в данном виде спорта. В настоящее время керлинг получил широкое признание и распространение. Тем не менее, этому виду спорта посвящено относительно небольшое число исследований, в основном физиологического и педагогического характера.

Специалисты отмечают существенный прогресс отечественного керлинга и в то же время его отставание от других стран. Интенсификация соревновательной деятельности в современном керлинге определяет важность разработки и внедрения новых научно-методических подходов к подготовке отдельных спортсменов и команд в целом [2].

Роль психологических методов в подготовке керлингистов не изучена. Однако, как показывает практика, до сих пор многие спортсмены не всегда осмысливают свои действия перед непосредственным их исполнением. В период разучивания и совершенствования техники используется большое количество разминочных попыток, в которых часто упражнения выполняются механически, с одними и теми же ошибками. В то же время идеомоторная тренировка может стать эффективным средством повышения степени подготовленности и результативности спортсменов данной специализации.

Цель исследования заключалась в изучении влияния представлений керлингистов на технику броска керлингового камня и апробация технологии ассоциативных представлений для повышения эффективности обучения юных спортсменов. В исследовании принимали участие 89 спортсменов-керлингистов мужского пола различных возрастных групп и различной квалификации.

Методы исследования: анализ научной литературы, констатирующее исследование (были использованы методы педагогического наблюдения, экспертной оценки, опроса), формирующий педагогический эксперимент (апробация технологии ассоциативных представлений), методы математической статистики.

В результате исследования были получены экспериментальные данные, которые позволили сформулировать ряд выводов.

Большинство спортсменов-керлингистов (84 %) положительно относятся к использованию идеомоторного метода в процессе учебно-тренировочных занятий. Однако практически используют его лишь 56 %. Из них 81 % игроков мысленно воспроизводят часть упражнения и опираются преимущественно лишь на зрительные пространственные образы (66 %). Керлингисты проводят идеомоторную тренировку стихийно, не имея программы и представлений о правилах ее проведения. Например, спортсмены не знают, каким должно быть оптимальное число повторений и какова продолжительность сеанса.

Применение идеомоторной тренировки в учебно-тренировочном процессе способствует существенному повышению следующих элементов техники броска: согласованность движений, перемещение туловища, соответствие линии отталкивания направлению, перемещение скользящей ноги, исходное положение звеньев тела, перемещение опорной ноги, движение кистью при выпуске камня, положение туловища в целом, постановка стоп опорной и скользящей ног, отталкивание от колодки, слитность перехода к отталкиванию. Прежде всего, улучшаются те элементы техники, которые соответствуют началу броска, являются наиболее сложными, легче поддаются зрительному контролю. Существенно повышаются результаты у тех игроков, у которых качество техники броска изначально было ниже.

Однако в процессе «классической» идеомоторной тренировки керлингистам не удается достичь высококачественных представлений о технике выполнения броска керлингового камня (их яркости, четкости и полноты). Наиболее выраженной является

полнота представлений, однако далеко не у всех игроков. Среди них есть как керлингисты, добивающиеся высокой степени полноты представлений, так и спортсмены, у которых это явно не получается. Корреляционно взаимосвязаны между собой лишь яркость и четкость представлений ($p \leq 0,01$).

Отдельные показатели техники выполнения броска керлингового камня по своей выраженности у спортсменов отличаются мало. Однако обнаружены высокие значения их вариативности, особенно по отношению к более сложным элементам техники и к тем из них, качество выполнения которых значительно меняется под влиянием идеомоторной тренировки. Наиболее тесно взаимосвязаны между собой те элементы техники броска, которые наиболее сложны, являются основными и, главное – подвержены влиянию идеомоторной тренировки.

Наибольшее влияние на технику броска керлингового камня оказывает полнота представлений. От нее зависит качество следующих элементов его реального выполнения (по убывающей): согласованность движений, движение кистью при выпуске камня, слитность перехода к отталкиванию, оптимальность усилия при отталкивании, отсутствие опоры на камень, перемещение скользящей ноги, соответствие линии отталкивания направлению и качество постановки скользящей ноги.

Показатель качества представлений в целом обуславливает качество выполнения следующих элементов техники (по убывающей): движение кистью при выпуске камня, соответствие линии отталкивания направлению, исходное положение звеньев тела, слитность перехода к отталкиванию, согласованность движений и оптимальность усилия при отталкивании.

На основе исследований была разработана технология ассоциативных представлений. Суть ее заключается в том, что особенности ассоциативных представлений спортсменов высокого класса прививались новичкам. В апробации технологии приняли участие две группы спортсменов: экспериментальная (обучение проводилось по специально разработанной программе, $n = 21$) и

контрольная, с которой проводились обычные сеансы идеомоторной тренировки ($n = 22$).

Сравнение двух групп спортсменов показало, что использование технологии ассоциативных представлений дает существенный эффект по всем показателям качества представлений, особенно яркости (по сравнению с представителями контрольной группы). Метод особенно помогает тем игрокам, которые при использовании идеомоторной тренировки не могут добиться яркости, четкости и полноты представлений броска камня. В экспериментальной группе повышение уровня одного представления ведет к развитию других.

Наибольшее улучшение техники выполнения броска керлингового камня при использовании технологии ассоциативных представлений обнаружено в отношении следующих элементов (в порядке убывания): перемещение скользящей ноги, устойчивость положения тела при скольжении, отталкивание от колодки, оптимальность усилия при отталкивании, исходное положение звеньев тела, отсутствие опоры на камень. В контрольной группе испытуемых достоверных изменений меньше. Наиболее существенно в экспериментальной группе испытуемых техника улучшается у технически слабо подготовленных спортсменов.

При использовании технологии ассоциативных представлений наиболее тесно оказываются взаимосвязанными те элементы техники броска, которые существенно изменились под влиянием этой технологии. Ее применение эффективно в плане улучшения техники не только отдельных элементов, но броска керлингового камня в целом. В контрольной группе испытуемых взаимосвязей между показателями качества элементов техники значительно меньше.

Применение технологии ассоциативных представлений эффективно в плане повышения результатов броска керлингового камня. У испытуемых экспериментальной группы камень останавливался ближе к заданной точке: по точности направления бросков – на 13,2 см ($p \leq 0,01$);

по точности усилий – на 23,7 см ($p \leq 0,05$); по точности в целом – на 28,4 см ($p \leq 0,01$). Использование технологии повышает не только успешность этих бросков (главным образом, у тех спортсменов, у которых изначально она была ниже), но и взаимосвязь характеристик их исполнения. Для части керлингистов применение данной технологии является своеобразным условием использования идеомоторной тренировки при повышении их технической подготовленности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Белкин А.А.* Идеомоторная подготовка в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983. 128 с.
2. *Задворнов К.Ю.* Мировой керлинг в новом олимпийском цикле // Теория и практика физической культуры. 2003. № 11. С. 28-31.
3. *Пуни А.Ц.* Полифункциональность – полимодальность представления движений и произвольная

регуляция двигательной деятельности // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсмена к соревнованию. М.: Физкультура и спорт, 1969. С. 123-131.

4. *Ханин Ю.Л.* Проблемы психомоторной тренировки в зарубежной психологии спорта / Ю.Л.Ханин, Н.Б.Стамбулова, П.М.Касьяник // Теория и практика физической культуры. 1989. № 3. С. 52-54.

REFERENCES

1. *Belkin A.A.* Ideomotor training in sport. Moscow: Physical culture and sport, 1983. 128 p.

2. *Zadvornov K.Ur.* World Curling in the new Olympic cycle // Theory and practice of Physical Culture. 2003. № 11. P. 28-31.

3. *Puni A.C.* Polyfunctionality – polymodality of representations of motions and arbitrary regulation of motor activity // Psychological issues of training and readiness of an sportsman to competition. Moscow: Physical culture and sport, 1969. P.123-131.

4. *Khanin Ur.L.* Problems of psychomotor training in foreign sports psychology / Ur.L. Khanin, N.B. Stambulova, P.M. Kasyanik // Theory and practice of Physical Culture. 1989. № 3. P. 52-54.

Научный руководитель канд. пед. наук, доцент *Г.В.Руденко*