

Секция «Исследования в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности»

Влияние страха падения на кинематику бегового шага шорт-трекистов

Юдина Мария Владиславовна

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск,
Россия

E-mail: masha.yudina.06@mail.ru

Шорт-трек является одним из самых динамических и зрелищных видов спорта, который требует от спортсменов высоких показателей физических и технических подготовки. Особенностью данного вида спорта является то, что атлеты на высокой скорости и с большим углом наклона проходят повороты, что создает повышенный риск падения.

Страх падения может оказывать значительное влияние на двигательную активность спортсменов, что приводит к техническим изменениям и тем самым ведет к снижению спортивных результатов. Механизмы влияния страха падения на кинематику бегового шага в повороте следует учитывать в разработке тренировочных программ, что позволит повысить уверенность спортсменов и совершенствовать их технику. [n1]

Страх падения может быть вызван множествами факторами, такими как высокая скорость, плохая техника бега, психологическое давление со стороны соперников, неудачный опыт падения содержит ряд ключевых компонентов: когнитивные, физиологические и эмоциональные. Стоит отметить, что физиологический компонент в активации симпатической нервной системы, приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, повышению артериального давления, изменению патеров дыхания и мышечного напряжения. Все перечисленное может отрицательно повлиять на концентрацию внимания, координацию движений и эффективность бега. [n2]

Формулировка цели и задач. Цель исследования – изучить степень влияния страха падения на кинематические характеристики бегового шага при прохождении поворота и шорт-трекистов.

Задачи:

- 1) изучить характер влияния страха падения на технику и скорость бега на повороте;
- 2) оценить уровень страха и выявить ключевые ситуации, вызывающие тревожное чувство во время прохождения поворота;
- 3) определить предпочтительные методы, используемые спортсменами для преодоления страха.

Изложение основного материала. Для достижения поставленной цели был проведено анкетирование, в котором приняли участие 38 спортсменов следующего возрастного состава: 9-11 лет – 28,9% респондентов, 12-13 лет – 26,3%, 14-15 лет – 15,8%, 16-17 лет – 7,9%, 18-19 – 7,9%, 20 и более – 13,2%.

Почти треть (28,9%) атлетов, занимающихся шорт-треком на профессиональном уровне, имеет опыт, превышающий восьмилетний порог. Большинство категорий имеют одинаковый процент – 23,7%, что говорит о равномерном распределении респондентов по данным срокам стажа занятия. В исследовании отсутствуют спортсмены, занимающиеся менее 1 года это, говорит о том, что в опросе участвовали уже освоившие базовые навыки шорт-трекисты (рисунок 1).

Самая большая доля опрошенных иногда (42,1 % респондентов) или редко (34,2 % спортсменов) испытывают страх во время тренировочного процесса. Это говорит о том, что для внушительной части спортсменов имеет место проблема страха во время тренировок

Большинство респондентов оценивают свой уровень страха в диапазоне от 2 до 7 баллов, что говорит о умеренных показателях – от незначительного до заметного. Наибольшая группа (по 21,1 % респондентов) выбрали оценки 3 и 5 баллов, что указывает на средний уровень тревожности. Только у 5,3 % выявлен очень высокий уровень страха. В целом уровень страха падения варьируется, но преобладают умеренные показатели (рисунок 2)

Наибольший страх падения у спортсменов вызывает высокая скорость и выход на битый лед, что в сумме составляет 84,2 %. Стоит отметить, что спортсмены выделяют плохую экипировку, то есть плохо наточенные конки, неправильно прикрученное лезвие, это снижает уверенность и повышает страх падения. (рисунок 3)

Наибольшая доля респондентов (55,3 %) отмечают, что страх прохождения поворота приводит к снижению скорости. Такой результат может указывать на то, что страх заставляет спортсменов быть более осторожными на вираже. По данной причине у атлетов снижается уверенность, что напрямую сказывается на кинематике бегового движения (рисунок 4).

Самый популярный способ справиться со страхом является проработка техники на тренировках (52,6 %). Данный фактор указывает на важность специальной подготовки и закрепления навыков как ключевого источника психологической устойчивости спортсмена. Стоит отметить, что выделяют точку коньков как аспект успокоения (рисунок 5).

В ходе исследования спортсменам был задан вопрос «Какие методы могли бы помочь справиться со страхом падения?» Большинство голосов были отданы варианту «отработка техники падения на тренировке» (47,4%) (рисунок 6). Является признаком того, что многие из числа опрошенных считают практическую подготовку наиболее эффективным способом борьбы со страхом. Следовательно, это связано с освоением техники падения, что позволяет ощущать контроль над ситуацией и снижает тревожность

Выводы. Исследование подтверждает, что важным фактором влияющим на технику и эффективность бега у шорт-трекистов, является страх падения. В условиях высокой скорости и ухудшения качества льда наиболее остро проявляется тревожность. Это влияет на кинематику бегового шага и выражается в особенности снижения скорости прохождения поворота (отметили 55% респондентов), что говорит нам о включении компенсаторных механизмов и переходе к более осторожному, менее эффективному двигательному паттерну. Стоит отметить необходимости включать в тренировочный процесс специальных упражнений, направленных на стабилизацию техники и обучению группировки для падения, что будет способствовать снижению тревожности и улучшению спортивных результатов.

Источники и литература

- 1) 1. Мартыненко И. В. Современная система спортивной подготовки в конькобежном спорте и шорт-треке // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 4. С. 66. г. Москва.
- 2) 2. Фазлеев Н.Ш. Влияние предстартового состояния на достижение спортивных результатов в шорт-треке : Фазлеев Н.Ш., Забиров А. Н, Седунова М. В., Свих Э. Э., Казань, физическая культура и спорт. Олимпийское образование 2024 г., 373-376 с

Иллюстрации

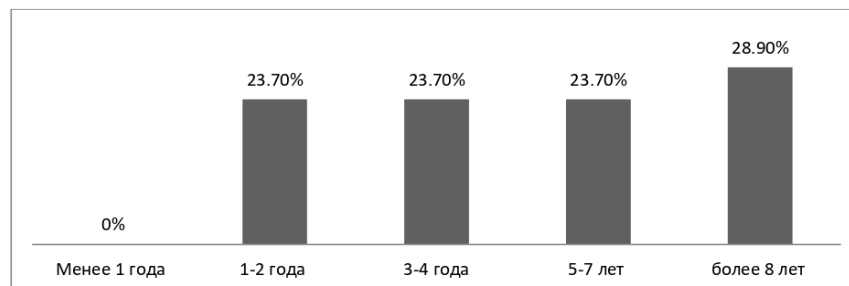


Рис. : Рисунок 1 Стаж занятия шорт-треком

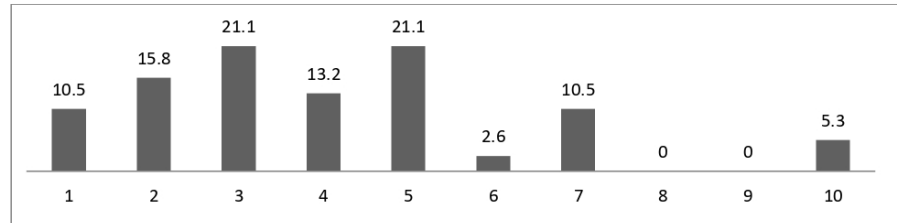


Рис. : Рисунок 2 Уровневые показатели страха у шорт-трекистов

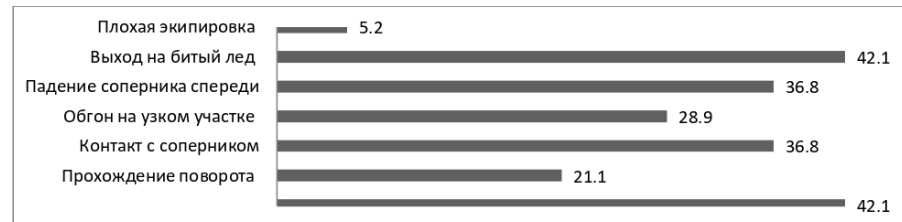


Рис. : Рисунок 3 Ситуации вызывающие наибольший страх

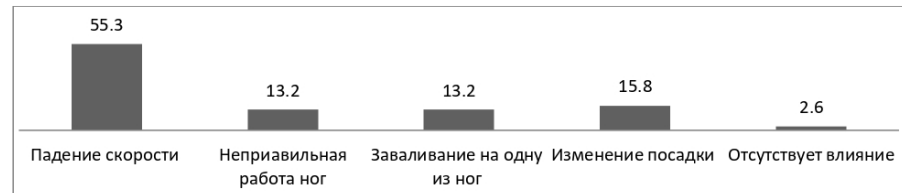


Рис. : Рисунок 4 Влияние страха падения на технику происхождения поворота



Рис. : Рисунок 5 Способы борьбы со страхом шорт-трекистов



Рис. : Рисунок 6 Методы борьбы со страхом падения