

АНАЛИЗ ЧУВСТВА УСИЛИЯ ПРИ ИГРЕ В МИНИ-ГОЛЬФ

А.Н. Корольков

Проблема ощущения и дозирования усилий при совершении двигательных актов актуальна для многих видов спорта. При многократном совершении действий в тренировке и соревнованиях у спортсменов разной квалификации возникает кинестетическое ощущение сопротивления, усилия и движения. Подобные ощущения возникают у многих спортсменов: так называемые «чувство мяча, руля, ракетки и т.п.». При этом, перед совершением игрового действия эти ощущения воспроизводятся игроком с помощью волевого усилия на основании предыдущего опыта [1, 5]. Кроме того, как показывает практика, основными ошибками, на начальном этапе подготовки спортсменов, преимущественно являются ошибки в усилиях, а при росте спортивных результатов преобладающими становятся ошибки по направлению совершения действия.

Мини-гольф – один из немногих видов спорта, в котором ощущение внутреннего напряжения при совершении игрового действия оказывает решающее влияние на результаты игры [6]. В мини-гольфе антиципация (прогноз вероятного будущего) и кинестезия являются, пожалуй, главными равнозначными факторами, определяющими результативность. По своей сути целью спортивного мини-гольфа является сопоставление способностей игроков к антиципации и кинестезии. Структуру этих факторов составляют элементы ЦНС и периферической нервно-мышечной системы, эффективность взаимодействия между которыми определяются:

- чувствительностью экстеро и проприорецепторов;
- врожденными функциональными способностями нервной системы к проведению нервных импульсов (скоростью прохождения сигнала), временем передачи сигнала о сокращении в нервно-мышечном синапсе;
- способностью мышечных тканей к адекватным сокращениям;
- скоростью формирования моторных программ для совершения сложных двигательных реакций в двигательной зоне коры головного мозга;
- скоростью осуществления информационно-аналитических процессов в центральной нервной системе;
- уровнями возбудимости нервных центров и лабильности нервных процессов;
- степенью доминирования того или иного алгоритма обработки поступающей информации [4].

Критерием спортивной реализации этих способностей в мини-гольфе служит факт попадания мяча в лунку, который, в свою очередь, определяется направлением и начальной скоростью перемещения мяча. В этой связи, представляется актуальным оценить субъективность ощущения усилий при игре в мини-гольф на разных лунках и изменения субъективности этих ощущений после тренировочных воздействий.

Цель исследования: анализ чувства усилия при игре в мини-гольф.

Задачи исследования:

- установить есть ли различия в ощущениях усилий у игроков при прохождении стандартного поля из 18-ти лунок;
- установить есть ли различия в ощущениях усилий разных игроков при игре на каждой лунке;
- установить вид и различия в распределениях ощущений усилий на одних и тех же лунках при игре по разным траекториям;
- установить изменения в ощущениях усилий после тренировочных воздействий.

Методы исследований. Исследовалось 13 игроков в мини-гольф с квалификацией от 3 взрослого разряда до мастера спорта, с опытом игры на одной и той же площадке РГУФКСИТ от 1-го до 3-х лет. После окончания соревновательного сезона в октябре 2010 года игрокам было предложено тестовое задание по «взвешиванию» мячей для гольфа в непрозрачной сумке (масса одного мяча 46 г) одной рукой (и правой, и левой). Количество