

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОЛОГІЧНОГО ФАКТОРУ СТРАХУ ВИСОТИ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ГІРСЬКИМ ТУРИЗМОМ

Дар'я РИЖЕНКО, здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. В роботі розглянуто особливості побудови тренувального процесу з урахуванням психологічного фактору страху висоти при заняттях гірським туризмом.

Ключові слова: гірський туризм, страх висоти, методика тренування.

Вступ. Кожен вид спорту має свої особливості. В гірському туризмі налічується багато факторів, які можуть впливати на виступ команди на змаганнях.

Одним з яких, є група психологічних факторів. Один з найбільш яскравих психологічних факторів, характерних для гірського туризму – страх висоти. При цьому необхідно відзначити, що страх висоти є абсолютно природним і в тій чи іншій мірі притаманний усім людям.

Страх це емоційний стан, що виникає за наявності або передбачення небезпечного або шкідливого стимулу. Страх зазвичай характеризується внутрішнім, суб'єктивним переживанням дуже сильного збудження, бажанням втекти або нападати і рядом симпатичних реакцій [2].

Оскільки в умовах реальних змагань передбачається робота спортсмена на висотах до 20 метрів над рівнем поверхні, потрібно з самого початку занять гірським туризмом привчати спортсмена до необхідності роботи на значних висотах зі збереженням задовільного рівня психоемоційного стану.

Саме страх висоти може завадити показати хороший результат на змаганнях. Спостерігати даний стан у спортсмена ми можемо через скутість рухів, емоційне перенавантаження, недостатній контроль виконуваних дій, і як наслідок можливість помилок, що може призвести до нещасного випадку, а згодом і відмови людини від занять гірським туризмом.

Мета та завдання дослідження. Виявити чинники, які впливають на зменшення рівня страху висоти та розкрити особливості побудови тренувального процесу з урахуванням психологічного фактору страху висоти при заняттях гірським туризмом.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі спорткомплексу НАКУ ім. М. Є. Жуковського «ХАІ». У ньому брали участь студенти-новачки етапу початкової підготовки занять спортивним гірським туризмом.

Основними методами дослідження були педагогічне спостереження та теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі проведення тренувань педагогічне спостереження виявило, що незважаючи на первинний профвідбір, у значної частини спортсменів, які впевнені що не бояться висоти, при початку роботи на висоті цей страх починає проявлятися.

Прояв страху висоти насамперед спостерігається під час виконання спортсменом різноманітних вправ, при цьому стає видимою скутість рухів, змінюється емоційний стан спортсмена з'являються ознаки тривожності, зайвої напруженості, можливе заціпеніння спортсмена, уповільнюється час виконання технічного прийому, або ж спортсмен взагалі відмовляється виконувати вправу [1,4].

У ході проведення тренувань було відмічено, що працюючи з досвідченою командою, яка не проявляє страху висоти, учасник зазвичай забуває про страх висоти, або рівень його прояву значно знижується.

У разі виконання аналогічної вправи спортсменом особисто, у відриві від досвідчених учасників страх висоти проявляється більшою мірою, ніж під час роботи у складі групи підготовлених спортсменів

Одним зі способів вирішення даної проблеми може бути коригування тренувального процесу. Необхідно методологічно правильно побудувати тренувальний процес, щоб учасник подолав у собі прояви страху висоти [3].

З цією метою запропонована наступна схема відпрацювання прийомів на тренуванні:

- Переміщуємо спортсмена-новачка в середовище досвідчених спортсменів, які не бояться висоти (елемент емоційного розвантаження);
- Пояснюємо, як технічні елементи запобігають падінню з висоти та забезпечують надійність та безпеку при знаходженні спортсмена на висоті;
- Відпрацьовуємо всі технічні дії спочатку на землі, без підйому на висоту. На даному етапі добиваємося, щоб учасник перевірів та усвідомив міцність і надійність всього спорядження, що використовується, надійність і безвідмовність всіх елементів технічного прийому, що виконується.
- Після цього відпрацьовуємо технічний елемент на психологічно зручній для учасника висоті. При цьому більш оптимальним варіантом представляється спільна групова робота з більш підготовленими спортсменами, завдяки чому досягається оптимальний психологічний рівень, який сприяє зменшенню рівня прояву страху висоти.

При досягненні позитивних результатів спортсмену пропонується виконати технічний прийом у режимі одиночної роботи.

- Поступово ускладнюємо набір елементів та нарощуємо висоту до необхідної нам. Паралельно проходимо тренування на скеледромі, для закріплення ефекту.
- Згодом, просимо спортсмена бути помічником при підготовці початківців с високим рівнем прояву страху висоти.

Висновки. Страх висоти є потужним фактором, що надає сильний вплив на можливість досягнення спортсменом заданого результату. Робота у групі

спортсменів, підготовлених до роботи на висоті, знижує рівень прояву страху висоти у спортсмена та прискорює процес адаптації до висоти.

Запропонована методика побудови тренувального процесу доводить свою ефективність, дозволяє готувати спортсменів для роботи на висоту в досить стислі терміни.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальше вдосконалення запропонованої методики побудови тренувального процесу передбачає детальніше вивчення питань психологічної сумісності команди та методів визначення дозування групової та індивідуальної роботи на висоті.

Список використаної літератури.

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. 3-тє вид., без змін. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література. 2017. 271 с.
2. Косолапов О. М.. Особливості прояву та співвідношення параметрів страху на різних рівнях його протікання. Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць. Вип. 12. Ч. 1. Харків: НУЦЗУ, 2012. С. 163-170.
3. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
4. Риженко Д. Особливості технічної підготовки в гірському туризмі. Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 7 квітня 2023 року. Харків: ХДАФК, 2023. С. 79-81.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗВО СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Тетяна СИДОРОВА, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Робота присвячена формуванню професійної майстерності майбутнього фахівця в області фізичної культури й спорту. Розглянуті співвідношення часу, який витрачається на вдосконалення фізичної, технічної й теоретичної підготовки з урахуванням спортивної спеціалізації студентів, що навчаються у закладах вищої освіти спортивного профілю.

Ключові слова: лижний спорт, технічна підготовка, фізична підготовленість, методика навчання, студенти.

Вступ. Лижна підготовка є обов'язковим розділом державного освітнього стандарту і є складовою спеціально-практичного блоку дисциплін.