



УДК 796.012.1:796.853.45

МОТОРНІ УСТАНОВКИ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ОПТИМАЛЬНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА

Олександр КАЛИНІЧЕНКО, Олена КАРАШКЕВИЧ

*Львівський національний університет
ветеринарної медицини та біотехнологій
імені С.З. Гжицького, м. Львів, Україна*

Актуальність дослідження. Установку трактують як психологічний стан схильності суб'єкта до активності в певній ситуації. Синонімом слова установка є настанова. Явище установки відкрив німецький психолог Л. Ланге (L. Lange, 1888), а загальнопсихологічну теорію установки розробив Д. Н. Узнадзе та його школа (1956). Використання моторних установок можна віднести до одного з найпопулярніших способів взаємодії між тренером і спортсменом [1]. Ключове положення в теорії установки полягає в тому, що й вважають субстанцією, яка є своєрідним посередником між фізичним і психічним станом людини. У спортивній педагогіці рухову установку варто

розглядати як стадію поведінкового акту, що зароджується, яка готує та підтримує перебіг рухових дій, що активізує одні реакції та загальмовує інші. Рухова установка в спорті – це динамічний агрегат, що регулює сприйняття й самі рухові дії. Тож поглиблення наукових знань про механізми реалізації складників моторних установок як засобів формування оптимальних рухових навичок спортсменів можна вважати актуальним.

Постановка проблеми. Зростання результативності сучасних спортсменів значно залежить від винайдення й упровадження нових технологічних прийомів, метою яких є поліпшення якості їх технічної готовності. Основа техніки спортсменів – рухові навички й рухові стереотипи, які мають умовно-рефлекторну природу. Техніка спортсменів може бути оптимальною та ефективною, а може мати й недоліки. Одним із головних засобів формування ефективної техніки спортсменів є використання відповідних моторних установок. Водночас варто враховувати, що неефективні моторні установки можуть провокувати виникнення проблем з технічною підготовкою та обмежувати зростання майстерності навіть у потенційно талановитих та обдарованих спортсменів. У багатьох дослідженнях підтверджено вплив установок на певні фізіологічні процеси. Класичним прикладом підтвердження цього: залежно від того, на що спрямована увага наявні дві форми реакції: моторна або сенсорна [2]. Якщо обстежуваний попередньо налаштовувався на рухову відповідь, то проявлялася коротка моторна реакція, якщо ж він попередньо налаштовувався на стимул, то відбувався прояв сенсорної реакції. Зміст моторних установок в спорті залежить від об'єктивних чинників, що викликають потребу в їх запровадженні. Отже, у разі дослідження змісту установок щоразу треба знати той предмет або ту ситуацію, на розв'язання завдань яких вони спрямовані та яку роль виконують у детермінації рухових дій спортсмена. Тобто завжди варто враховувати співвідносність того, до чого застосовують конкретну моторну установку та за яким принципом вона діє. Наприклад, від початком використання стилю стрільби візування виникла так звана проблема паніка мішені [3, 4]. Тож великою мірою зростання результативності в стрільбі з лука залежало й далі залежить від винайдення засобів подолання цієї проблеми.

Мета дослідження – провести аналіз основних складників і механізмів моторних установок, які використовують у практиці сучасної стрільби з лука та які довели свою ефективність.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз спеціальної літератури, інформаційних джерел мережі «Інтернет».

Результати дослідження та їх обговорення. Яскравим прикладом розв'язання проблем паніка мішені засобами використання вдалих моторних установок може бути те? як у 60-х роках ХХ ст. львівські тренери Микола Калініченко та Михайло Хусківадзе запропонували замінити популярну в ті часи настанову – «тримати як змога нерухомо на одному місці озброєну руку лучника в момент пострілу» на настанову «дозволяти руці вільно відходити у напрямку останніх зусиль» [5]. До ще однієї вдалої установки, яку вони запропонували, можна віднести ще таку настанову: виконувати випуск тятиви способом поступового зняття напруження м'язів-згиначів пальців кисті або поступовим напруженням м'язів розгиначів до критичного моменту зрив. [5]. Відповідно, вони запропонували відмовитися від популярних в ті роки настанов виконувати випуск тятиви способами максимально швидкого розслаблення або максимально швидкого напруження м'язів. Використання цих настанов виявилось таким революційним, що дало змогу лучникам, які почали їх використовувати, у надзвичайно короткий проміжок часу суттєво поліпшити результативність, почати встановлювати світові рекорди та вигравати змагання усіх можливих рівнів. І навіть тепер аналіз техніки стрільби провідних лучників світу свідчить про те, що настанови, які першими впровадили М. Калініченко та М. Хусківадзе про роботу рук в момент пострілу, не втратили своєї актуальності. Наприклад, лучники Південної Кореї, яким на сьогодні належать практично усі світові рекорди і яких уже десятки років поспіль вважають беззаперечними лідерами у стрільбі з лука, продовжують дотримуватися поглядів про доцільність використання згаданих настанов.

У разі використання установок у спортивній педагогіці треба враховувати постулат про те, що їх відповідне використанні дає змогу цілеспрямовано впливати на психологічні механізми й процеси в організмі спортсмена. Одним із засобів впливу на психологічні

процеси в організмі спортсменів може бути використання технологічних прийомів у вигляді установок на скерування уваги на відчуття, що виникають під час виконання рухів. Прикладом прийомів, метою яких є запобігання виникненню згаданих проблем у стрільбі з лука, можуть бути настанови зосереджувати увагу лучників на відчуттях, що виникають в ділянці лопатки руки, яка виконує натягування лука, та на відчуттях в ділянці упору в руків'я лука під час виконання так званої фази розширення [3].

Для уникнення помилок вицілювання, які проявляються в бажаннях лучника форсувати постріл винятково в моменти точного наведення мушки в центр мішені, надають настанови, за якими фінальне рішення на реалізацію пострілу повинно бути узгоджено з мірою власної стійкості коливань системи лучник-лук на цей час. Коротко ця настанова лунає: «Стріляти треба в міру своєї стійкості».

Окрім настанов на виконання певним чином рухових дій, у педагогіці стрільби з лука використовують установки, які впливають на психічні процеси запам'ятовування. Прикладами використання настанов такого порядку можуть бути настанови запам'ятати відчуття, що виникають під час виконання певних рухових дій, наприклад запам'ятати відчуття несподіваності пострілу, запам'ятати різницю відчуття за правильного й неправильного виконання певних рухових дій тощо. Такі настанови значно прискорюють процес навчання й поліпшують якість виконання важливих елементів техніки стрільців з лука.

Висновки:

1. Винайдення та застосування відповідних моторних установок авторства львівських тренерів зі стрільби з лука М. Калініченко та М. Хусківадзе позитивно вплинуло на сучасну методологію стрільби з лука.
2. Використання ефективних моторних установок сприяє значному поліпшенню результативності лучників. Тож і надалі можна очікувати, що чергові зростання результативності лучників великою мірою залежать від успішності пошуку й розроблення нових ефективних моторних установок.

Список використаних джерел

1. Лазуренко С. І. Психофізіологія установок в регуляції моторики людини: [монографія] / С. І. Лазуренко. К.: Університет «Україна», 2011. 406 с.
2. Клименко В. В. Психологія спорту / В. В. Клименко // Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2007. 432 с.
3. Калиніченко О. М., Лопатьєв А. О. Психофізіологічні особливості цільової точності під час виконання пострілу з сучасних стрілецьких видів зброї, Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 2. С. 16–18, 35–42.
4. Луценко О. Л., Галазюк В. О. Особливості психологічного компонента в системі багаторічної підготовки зі стрільби з лука в різних країнах (огляд). Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Психологія», вип. 71. 2021. С. 65–80.
5. Kalinichenko Alexander. Building a bulletproof release // Bow international. -, England, London, august. 2020, N43., P. 28–33.