

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СТРЕЛЬБЫ В МНОГОБОРЬЕ «ЗДОРОВЬЕ»

Психология спорта – молодая отрасль психологической науки, которая занимается изучением особенностей, проявляемых в процессе спортивной деятельности. Первое упоминание о психологии спорта появилось в статьях основателя Олимпийских игр Пьера де Кубертена в самом начале XX столетия. Особое внимание уделялось вопросам мотивации спортсменов, причем не только в период их участия на соревнованиях, но и во время тренировок. Мы провели исследование, как влияет психологическая подготовка на результаты стрельбы в многоборье «Здоровье». Многоборье – вид спорта, включающий в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта.

Многолетний опыт подготовки успешных атлетов различных видов спорта показывает, что удачное выступление спортсмена на соревнованиях, обусловлено не только физической, технической и тактической подготовленностью, но и психологической готовностью [1] – [15]. Для подготовки спортсмена к соревнованиям тренер развивает весь комплекс навыков выступающего, включая физические, тактические способности и психологические особенности спортсмена, с учетом уровня соревнований. Наш опыт демонстрирует, что для начинающих спортсменов очень важно участие в соревнованиях, и это является лучшей «тренировкой» для них в качестве психологической подготовки.

Цель исследования: оценить влияние психологической подготовки спортсмена на результаты стрельбы в многоборье «Здоровье».

Объекты и методы исследований. Объектами исследования выступали спортсмены, входящие в сборную команду Белорусско-Российского университета по многоборью «Здоровье», в количестве 34 студентов из них 7 девушек, 27 юношей.

Методы исследований включали теоретический анализ научно-методической литературы, методы педагогического наблюдения, статистическая и математическая обработка данных. Анализ и обобщение данных.

Основная часть. Стрельба из пневматической винтовки в многоборье «Здоровье» является одним из наиболее значимых видов при подготовке спортсменов в условиях учреждений высшего образования. Это связано с тем, что в многоборье приходят студенты 1 курса, которые занимались другими видами спорта (чаще всего легкой атлетикой или плаванием), а также новички. Несмотря на то, что стрельба из пневматической винтовки для них является новым видом, почти все занимающиеся быстро осваивают навыки стрелковой подготовки и показывают хорошие результаты на соревнованиях, набирая большое количество очков.

Значение психологических факторов в стрелковом спорте исключительно велико [7] – [10]. Результаты стрельбы находятся в высокой зависимости от психологического состояния спортсмена, не только на тренировке, но и на соревнованиях. Психологическая готовность в стрельбе – это способность абстрагироваться к различным неблагоприятно действующим внешним и внутренним факторам, управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменчивых условиях.

Чтобы узнать, каким из выше перечисленных факторов подвержены наши стрелки, были проведены следующие исследования:

1. Влияние шумовых эффектов на восприятие и сосредоточение стрелка (далее шум);
2. Влияние нарушения личностного пространства и вторжение в личную зону человека;
3. В обычных для стрелка условиях.

Первым из вариантов опыта стала стрельба с шумовыми эффектами. В спортивном зале

шли занятия по физической культуре, а так же «ненавязчиво» звонил мобильный телефон в метре от стрелков. Периодически тренер отвлекал стрелков, мешая им сосредоточиться. Не только по результатам можно увидеть, что такое воздействие сбивает стрелков, некоторые из них прерывались и поглядывали на телефонный аппарат, спортсмены улыбались и долго не могли стабилизировать винтовку.

Вторым из опытов стала стрельба при нарушении личного пространства стрелка. Казалось бы, стоит человек рядом ну и пускай стоит, а нет, не даром возникла фраза «не стой над душой». Нарушение личного пространства однозначно вызывает чувство дискомфорта у каждого человека, особенно в том случае, если такое нарушение происходит без его на то согласия. Умение сохранять личные границы очень важно для психологического здоровья. Так как же отреагировали участники на безмолвное хождение за спиной, нахождение участников вблизи стрелка и насколько сильно можно оптимизировать дискомфорт при таком вмешательстве.

Результаты проведенных экспериментов были достаточно предсказуемы: различные стрелки по-разному реагировали на вмешательство в привычный стиль стрельбы, но в целом нами наблюдалось негативное влияние внешних факторов на результат. Как показано на графике (рисунок 1), по некоторым вариантам прослеживается тенденция схождения и пересечения линий трендов, что демонстрирует вариабельность влияния различных факторов на испытуемых.

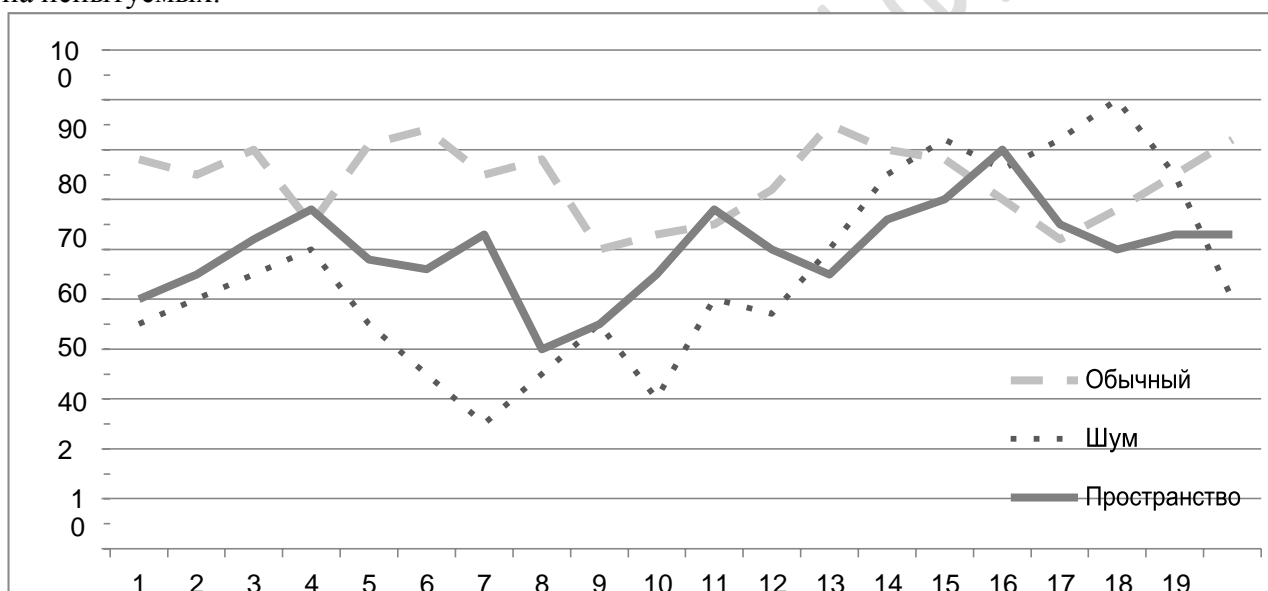


Рисунок 1 – График результатов стрельбы в различных условиях

Необходимо учитывать, что передозировка психических и физических нагрузок может вызвать снижение результативности, поэтому при разработке планов тренировочных занятий, независимо от периода подготовки, необходимо соблюдать нижеприведенные общие принципы [1], [8], [11], [13].

1. Тренировка должна состоять из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть начинается с разминки, разогревающей мышцы, и заканчивается упражнениями с оружием или без него, имитирующими основные технические действия стрелка на площадке. Разминка необходима для того, чтобы помочь стрелку подготовиться к эффективной работе на площадке. Очень важно психологическое значение разминки, особенно ее второй части, настраивающей спортсмена на тренировку. После разминки стрелок не должен быть утомлённым, поэтому ее продолжительность и интенсивность зависят от физической подготовленности каждого спортсмена. Разминка весьма важна, в связи с чем, она должна быть обязательным элементом подготовки каждого стрелка. Разминка должна носить индивидуальный характер и зависеть от психофизиологических характеристик спортсмена. Содержание основной части тренировки

определяется задачами данного периода подготовки. Отработку отдельных элементов, связанную с наибольшими психологическими нагрузками, надо планировать в первой половине основной части, до появления первых признаков утомления спортсмена. Объём работы над отдельными элементами и объём стрельбы сериями должны быть примерно равными в одной тренировке, чтобы спортсмены постоянно совершенствовались в работе над целой серией как составной частью соревнования. В завершающей части тренировки предпочтительнее планировать стрельбу серии или серий для определения эффективности усвоения спортсменами заданий, проделанных в основной части тренировки. По окончании стрельбы на стенде, чтобы снять остаточное нервное напряжение, спортсменам рекомендуется делать пробежку в спокойном темпе в течение порядка 5 минут.

2. Спортсмены должны быть заранее ознакомлены с планом тренировки, так как это позволяет им настроиться на определенные персональные задания, что, в свою очередь, делает тренировку более эффективной.

3. При планировании содержания тренировочного занятия тренер должен включать в него что-то новое, так как при однообразной длительной работе быстро наступает физическое утомление и снижается уровень внимания. Целесообразно в тренировку включать элементы соревнования. Повышенный уровень психологической напряжённости, постоянно включаемые в тренировки новые элементы заданий, значительно усиливают эффективность выступления спортсменов.

В ходе исследования нами было изучено влияние количества тренировок на результаты стрельбы (рисунок 2).

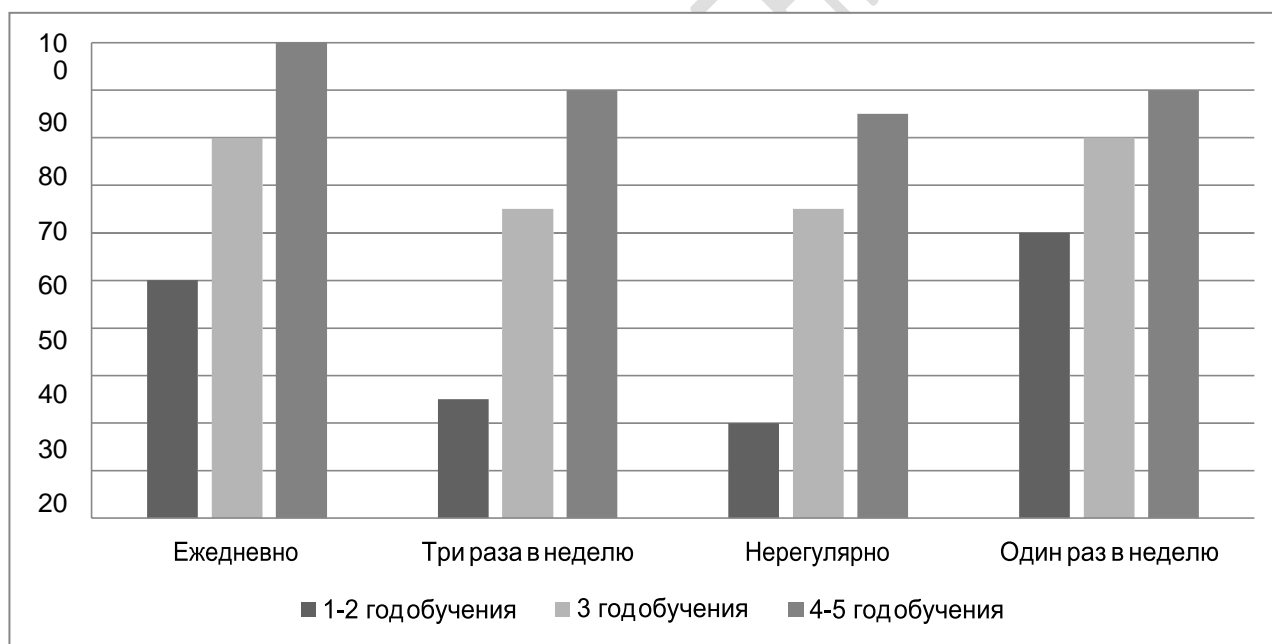


Рисунок 2 – Диаграмма влияния количества тренировок на результаты стрельбы

Установлено, что спортсмены уделяющие малое количество времени на подготовку не могут показать высокие результаты. Исключением из выявленной тенденции являются талантливые спортсмены от природы (самородки), которым достаточно одной тренировки в неделю.

Тактическое мастерство спортсмена стрелка состоит в том, чтобы уметь контролировать свое психическое состояние, оценивать и регулировать нервно-мышечную готовность к ведению огня, создавать нужную психологическую настройку и использовать периоды оптимального состояния. Наш опыт показывает, что техника стрельбы только одна из составляющих достижения высоких результатов. Не менее значима психологическая подготовленность стрелка. Эмпирические наблюдения демонстрируют, что при равных условиях выигрывает тот спортсмен, который умеет регулировать свое психофизиологическое

состояние, уравнивая процессы торможения и возбуждения до уровней, наиболее благоприятно влияющих на технику выполнения выстрела. Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед соревнованиями и во время их.

Психологическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных типа (рисунок 3):

– оптимальное возбуждение – «боевая готовность» – это состояние характеризуется уверенностью в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов. В этом состоянии спортсмен ощущает готовность и желание соревноваться, способен объективно оценивать свои действия, соперника, получать удовлетворение от своих движений и действий, уверенность в своей подготовленности добиться планируемого результата. Конечно, такое состояние – наилучшее для достижения высоких спортивных результатов, полной реализации функциональных возможностей.

– перевозбуждение – «предстартовая лихорадка», в этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования. Спокойный в тренировочных условиях спортсмен в таком предстартовом состоянии становится упрямым, злым, грубым, чрезмерно придирчивым и неумно требовательным к другим. Возможны невротические реакции.

– недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия», в этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, недостаточная сосредоточенность, понижение технико-тактических возможностей. Внешне спортсмен спокоен, даже безразличен, доброжелателен к окружающим, даже к соперникам. Однако он не способен максимально реализовать в соревнованиях свои функциональные возможности, его действия часто характеризуются несвоевременностью и неадекватностью.

– торможение вследствие перевозбуждения, в этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

В настоящее время данные неудачи объясняются с точки зрения психического состояния спортсмена.

Психологическая подготовка стрелка – необходимое психологическое состояние которое, является одним из основных навыков стрелка. Спортсмена, умеющего правильно и безопасно обращаться с оружием, вести меткую стрельбу и при этом не обладающего психологической уверенностью в своих действиях не существует. Отсутствие психологической готовности, психологического спокойствия во время стрельбы приводит к различным ошибкам и потере контроля над своими действиями. Стрельба в таком состоянии никогда не даст хороших результатов.

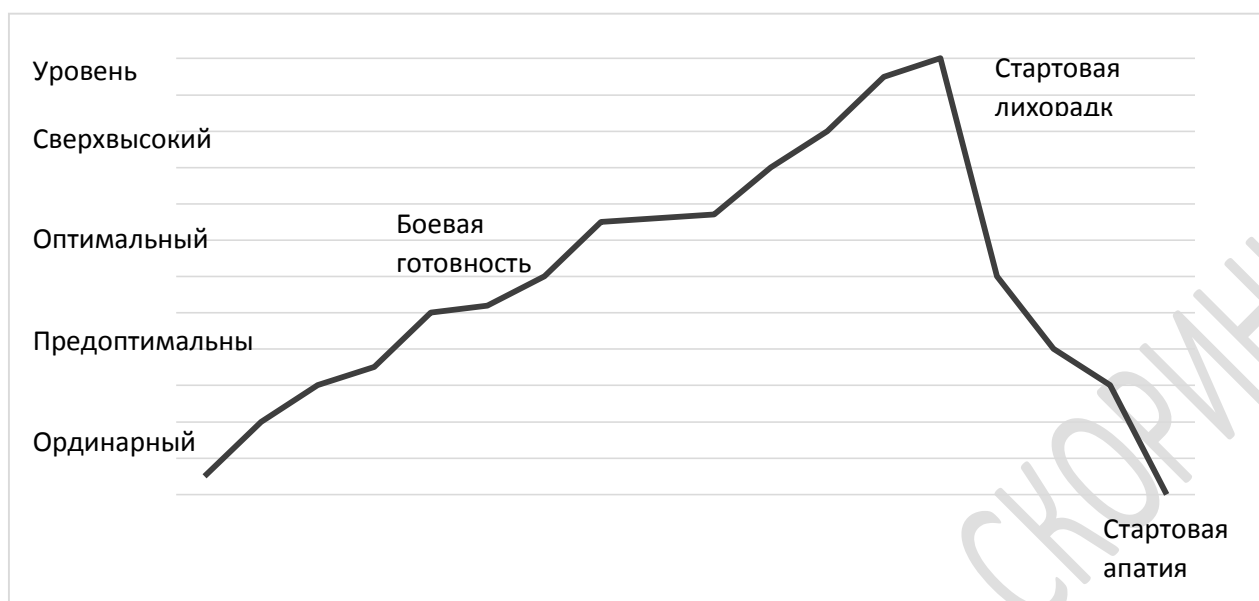


Рисунок 3 – Динамика эмоционального предстартового возбуждения

Заключение. В результате нашей работы установлено, что подготовка спортсмена перед соревнованиями должна иметь преобладающий психологический характер. Следует способствовать преодолению негативных предстартовых состояний. Спортсмены должны уметь настроить себя на предстоящую борьбу, самостоятельно управляя своей активностью. В такой ситуации велика роль тренера: хорошо зная квалификацию и опыт подопечного и характерные ему психологические особенности, тренер должен правильно воздействовать на спортсмена, настроив его на победу в предстоящих соревнованиях.

Тренеру необходимо содействовать эмоциональному подъему, воодушевлению, бодрости, внутренней собранности и сосредоточенности спортсмена на предстоящей борьбе. Нахождение спортсмена в высокомотивированном состоянии является фактором, усиливающим эффективность работы организма, и способствует повышению спортивных результатов. В тоже время перевозбуждение спортсмена отрицательно сказывается на результатах выступления на соревнованиях из-за волнений, потери контроля над собой, что приводит к необдуманным, хаотичным действиям. Такому состоянию могут быть подвержены начинающие и опытные спортсмены.

Кроме эмоциональных реакций тренеру необходимо учитывать индивидуальные черты характера спортсмена.

Список использованных источников

1. Писаренко, В. Ф. Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза : [монография] / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов, А. А. Минченко. – Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2017. – 201 с. : ил.
2. Писаренко, В.Ф. Подготовка лыжников-гонщиков в Белорусско-Российском университете / В.Ф. Писаренко // Веснік Магілеўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.А. Куляшова. Навукова-метадычны часопіс. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалагія, методыка) 2 (40) 2012. – С. 82-88.
3. Писаренко, В.Ф. Условия и факторы развития двигательных способностей полиатлонистов / В.Ф. Писаренко // Веснік Магілеўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.А. Куляшова. Навукова-метадычны часопіс. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалагія, методыка) 2 (44) 2014. – С. 82-89.
4. Самуйлов, Д. Н. Анализ ударных технических действий призеров республиканских соревнований по каратэ-до / Д. Н. Самуйлов // Веснік Магілеўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Навукова-метадычны часопіс. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалагія, методыка) 2 (52) 2018. – С. 50–55.

5. Самуйлов, Д. Н. Сравнительный анализ физической подготовки студентов первого курса ГУ ВПО «Белорусско-Российский университет» / Д. Н. Самуйлов // Энергетика, информатика, инновации – 2017 (экономика и менеджмент, научные исследования в области физической культуры, спорта, общественных наук и лингвистики). Сб. трудов VII-ой Межд. науч.-техн. конф. В 3 т. Т 3. – Смоленск : Универсум, 2017. – С. 238–242.

6. Дорошенко, А. В. Мониторинг результативности команды БРУ на республиканских универсиадах 2012-2013 годов в отдельных видах многоборья / А. В. Дорошенко, В.Ф. Писаренко // Весник Череповецкого государственного университета. Научный журнал. №3 (56) 2014. – С. 164-168.

7. Ахатов, А. М. Психологическая подготовка спортсменов : учебно-методическое пособие / А. М. Ахатов, И. В. Работин. – Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2008. – 56 с.

8. Золотарев, И. Б. Пулевая стрельба : учебно-методическое пособие / И. Б. Золотарев, В. С. Лисин. – Москва : Стрелковый Союз России, 2010. – 313 с.

9. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 352 с.

10. Киселев, Ю. Я. Психологическая готовность спортсмена : пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – Москва : Советский спорт, 2009. – 276 с.

11. Коренков, С. А. Некоторые аспекты улучшения подготовки полиатлонистов в стрельбе стоя / С. А. Коренков // Современные проблемы физической культуры и спорта молодежи в вузах России : материалы Всерос. науч.-практ. конф., Тамбов, 8–9 февр. 2005 г. – Тамбов : ТГУ им. Г. Р. Державина, 2005. – С. 59–62.

12. Марищук, Л. В. Психология спорта : учебное пособие / Л. В. Марищук. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2006. – 147 с.

13. Писаренко, В. Ф. Проблемы подготовки спортсменов-многоборцев в вузах Республики Беларусь / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов // Вопросы физического воспитания студентов : сб. науч. ст. – Минск : БГУ, 2013. – Вып. 10. – С. 120–126.

14. Писаренко, В. Ф. Структура, содержание и особенности тренировочного процесса в полиатлоне / В. Ф. Писаренко, В. Н. Каменских // Пути оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы II Всерос. науч.-практ. конф., посвященной 65-летию физическо-спортивному образованию на Тамбовщине. – Тамбов : ТГУ им. Г. Р. Державина, 2012. – С. 172.

15. Федоров, В. В. Психологическая подготовка спортсменов-полиатлонистов / В. В. Федоров, А. В. Федорова // Полиатлон. – 2002. – № 12. – С. 23–24.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ