

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ
В МНОГОБОРЬЕ «ЗДОРОВЬЕ»

О. А. СОЛОВЬЕВ

Научный руководитель В. Ф. ПИСАРЕНКО
БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Многоборье – это комплекс спортивных дисциплин, включающих в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта. Одной из таких дисциплин стала «пулевая стрельба». За многие годы проведения соревнований было доказано, что участники, имеющие превосходную спортивную подготовку, показывают не лучшие результаты в этой дисциплине, а так же спортсмены, которые отлично стреляют на тренировках, на соревнованиях ведут себя совершенно иным образом. Для того чтобы выяснить с чем это может быть связано мы решили поставить ряд экспериментов и узнать как сказывается психологическая подготовка, внешние факторы и темперамент участника на его результатах.

Темперамент – устойчивое объединение индивидуальных особенностей личности, связанных с динамическими аспектами деятельности. Таким образом, от темперамента человека зависят:

- скорость возникновения психических процессов (например, скорость восприятия, быстрота мышления, длительность сосредоточения внимания и т.п.);
- пластичность и устойчивость психических явлений, легкость их смены и переключения;
- темп и ритм деятельности;
- интенсивность психических процессов (например, сила эмоций, активность воли);
- направленность психической деятельности на определенные объекты (экстраверсия или интроверсия).

С давних времен было установлено, что во время спортивных мероприятий у стрелка могут возникнуть состояния робости, упадка сил, неуверенности, боязливости, а так же состояние внутреннего подъема, энергии и мобилизации сил.

Были проведены следующие исследования:

- влияние нарушения личностного пространства и вторжение в личную зону человека;
- влияние шумовых эффектов на восприятие и сосредоточение стрелка;
- в обычных для стрелка условиях.

Для того чтобы произвести все необходимые исследования была написана программа на языке VBA что позволяет получать расчеты сразу по мере их обновления и вести учет результатов всех стрелков. При этом получая

статистику, как по самим стрелкам, так и по результатам по группе стрелков (рис. 1).

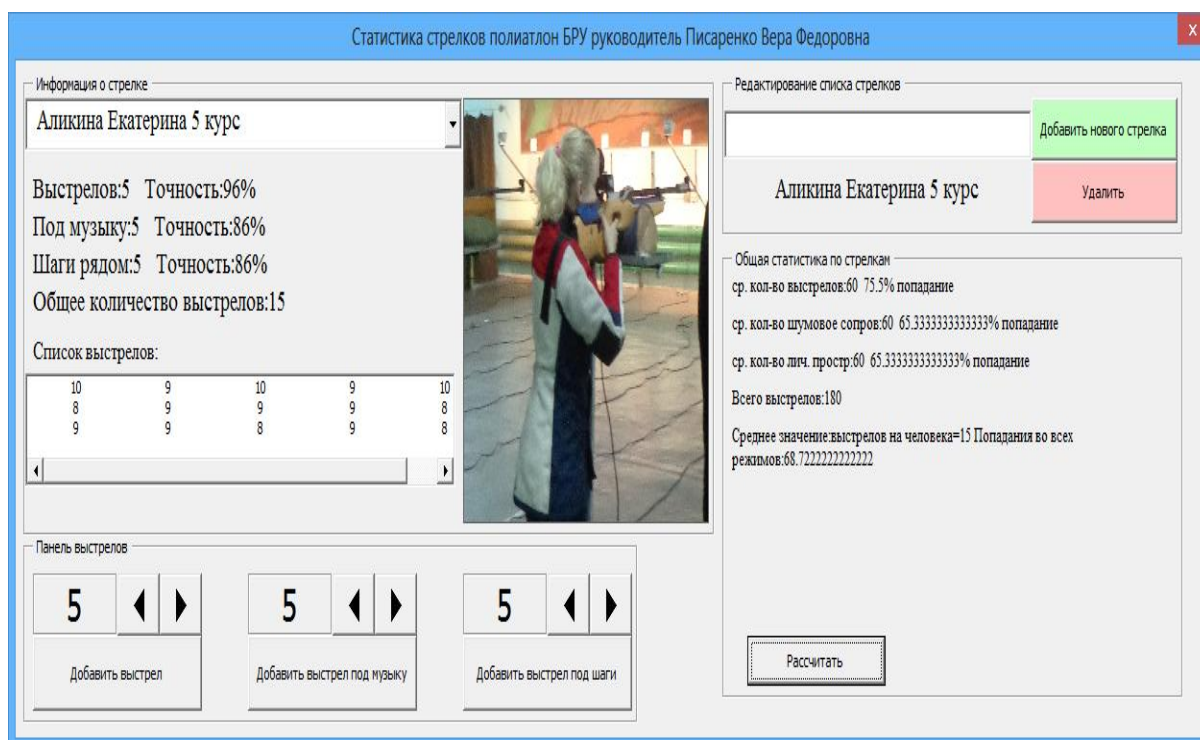


Рис. 1. Скриншот пользовательской формы разработанного приложения

Первым из опытов 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.

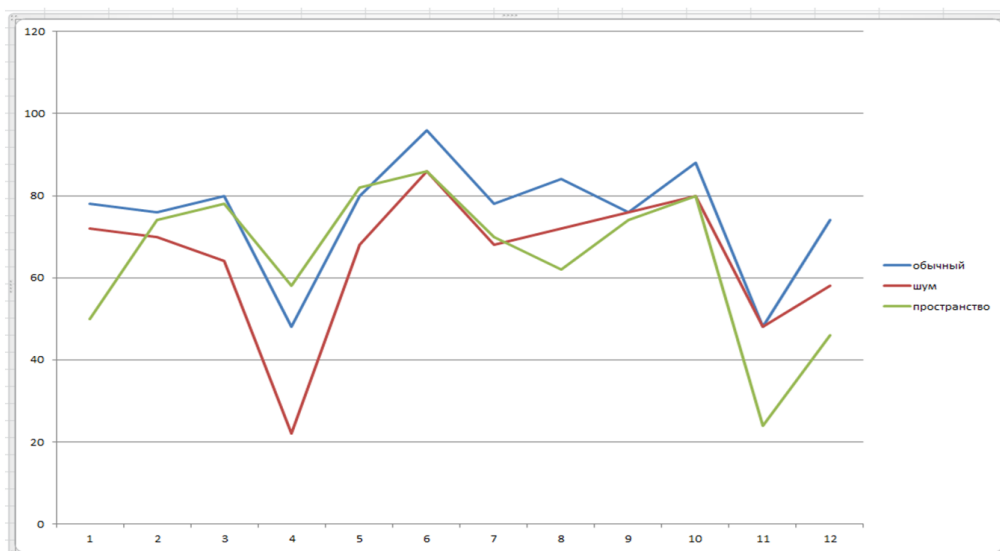


Рис. 2. График результатов стрельбы с в различных условиях

Результаты проведенных экспериментов были достаточно предсказуемы, различные стрелки по-разному реагировали на вмешательство в привычный стиль стрельбы, но в целом замечена негативная закономерность влияния внешних факторов на результат. Как видно из графика (рис. 2), где линии результатов пересекаются, следовательно, на кого-то из участников большим воздействием являлось нарушение личного пространства, на кого-то шумовое сопровождение.

По итогу проведения опытов результаты показали, что студенты младших курсов менее устойчивы к такого рода помехам. С годами помимо улучшения навыков стрельбы происходит закалка психологической подготовки. «Запал юных лет» сменяется «хладнокровием и мудростью», что позволяет достигать лучших результатов во всех режимах стрельбы.

На результат соревнований влияет ряд факторов: такие как чувство возложенной ответственности и желание показать лучший результат. Что отрицательно сказывается на динамике результатов стрелка.

Одним из лучших стрелков показывающих превосходные стабильные результаты является пятикурсника Аликина Екатерина. Она показала отличные результаты во всех режимах стрельбы, а так же на соревнованиях.

Стрельба стоя с упора является подводящим упражнением и проводится в универсиадах с 2008 г., за это время средний результат пяти выстрелов достиг 96 % (рекорд), в то время как осенью и зимой было по 92 % и 90 % соответственно.

Залог успеха при подготовке стрелка заключается в грамотном балансе педагогики и психологии. Только так можно достичь стабильных результатов в дисциплинах такого рода.