

УДК 796.093.6

ВЛИЯНИЕ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СТРЕЛЬБЫ В МНОГОБОРЬЕ “ЗДОРОВЬЕ”

В. Ф. Писаренко

доцент

Белорусско-Российский университет

Д. Н. Самуйлов

доцент

Белорусско-Российский университет

Е. А. Малышева

доцент

Белорусско-Российский университет

В статье рассмотрены составляющие психологической подготовки спортсменов-стрелков в многоборье “Здоровье”. Проанализированы состояния спортсмена в период тренировок и соревнований. Даны рекомендации по управлению стрессоустойчивостью спортсмена в подготовительный период и на соревнованиях.

Ключевые слова: психологическая подготовка, многоборье “Здоровье”, стрельба.

Введение

В современных условиях одним из важнейших факторов успеха в спорте является психологическая подготовка спортсмена, детерминирующая его стрессоустойчивость и способность концентрироваться на достижении поставленных задач вне зависимости от внешних раздражителей. Психология спорта исследует закономерности проявления, развития и формирования психики человека в особенных условиях тренировок и соревнований [1, с. 19].

Психологическую подготовку условно можно разделить на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов психологических функций и качеств, которые необходимы в избранном виде спорта для успешных занятий и достижения высокого уровня мастерства. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование у спортсменов психологической готовности к участию в конкретном соревновании [1, с. 141; 2, с. 86].

Специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную – перед выступлением на соревнованиях, в ходе и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;
- получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на текущем этапе подготовки;
- определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;
- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена уверенности в себе и оперативного мышления;
- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для снижения уровня психической напряженности спортсмена;
- стимуляцию личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью.

© Писаренко В.Ф., Самуйлов Д. Н., Малышева Е. А., 2021

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;
- психологическое воздействие на спортсменов со стороны тренерского состава в перерывах между выступлениями и организацию условий для восстановления;
- создание психологического настроения, соревнующегося в ходе и после окончания очередного выступления [2, с. 87].

Нами проведено исследование, оценивающее влияние психологической подготовки, в первую очередь стрессоустойчивости и помехоустойчивости спортсмена, на результаты стрельбы в многоборье “Здоровье”.

Многоборье – вид спорта, включающий в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта [2, с. 7; 3, с. 165; 4, с. 1].

Успешное выступление на соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Для начинающих спортсменов очень важно участие в соревнованиях, и это является лучшей “тренировкой” для них в качестве психологической подготовки [2, с. 123; 3, с. 164].

Основная часть

Цель исследования: оценить влияние подготовленности спортсмена по помехоустойчивости на результаты стрельбы в многоборье “Здоровье”.

Объекты исследования. Объектами исследования выступали спортсмены, входящие в сборную команду Белорусско-Российского университета по многоборью “Здоровье” (34 студента, из них 7 девушек, 27 юношей).

Методы исследования: теоретический анализ научной и научно-методической литературы, методы педагогического наблюдения, анализ и обобщение данных. Математическая и статистическая обработка результатов исследования, построение графиков осуществлялись на персональном компьютере с помощью пакетов прикладных программ.

Результаты и их обсуждение. 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 первого 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.

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 [2, с. 101; 5, с.189; 6, с. 88; 7, с. 133].

Тактическое мастерство спортсмена-стрелка состоит в том, чтобы уметь контролировать свое состояние, оценивать и регулировать нервно-мышечную готовность к ведению огня, создавать нужную психологическую настройку и использовать периоды оптимального состояния.

Психологическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, в научно-методической литературе традиционно разделяют на следующие категории:

- “боевая готовность” – спортсмен ощущает готовность и желание соревноваться, способен объективно оценивать свои действия и действия соперника, получать удовлетворение от своих движений, уверен в своей подготовленности добиться планируемого высокого результата;
- “предстартовая лихорадка” – спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования и неуверенность в своей подготовленности;

– “предстартовая апатия” – у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, недостаточная сосредоточенность, понижение технико-тактических возможностей. В этом состоянии он не способен максимально реализовать на соревнованиях свои функциональные возможности [1, с. 52].

Для определения влияния внешних факторов на результат стрельбы нами были проведены следующие исследования:

- влияние шумовых эффектов на восприятие и сосредоточение стрелка (далее – шум);
- влияние нарушения личного пространства и вторжения в личную зону стрелка;
- наблюдение за стрелком в обычных для него условиях.

В первой части эксперимента изучалось влияние шумовых эффектов на восприятие, сосредоточение стрелка и точность его стрельбы. С целью создания шумового фона в одной части спортивного зала шли занятия по физической культуре, параллельно, в другой части проходила тренировка по стрельбе. Дополнительно, для создания внезапных отвлекающих элементов, периодически в метре от стрелков звонил мобильный телефон, тренер громко давал указания другим спортсменам, мешая стрелкам сосредоточиться. Такое шумовое воздействие не давало стрелкам сосредоточиться на выполнении задания, спортсмены отвлекались и долго не могли стабилизировать винтовку, произвести выстрел.

Во второй части эксперимента изучалось влияние нарушения личного пространства и вторжения в личную зону стрелка на результат стрельбы. Во время тренировки возле спортсмена на близком расстоянии (слева, справа и сзади на расстоянии менее 0,5 м) находились другие тренирующиеся, тренер. Нарушение личного пространства вызывало чувство дискомфорта у каждого спортсмена и отрицательно отражалось на результате стрельбы.

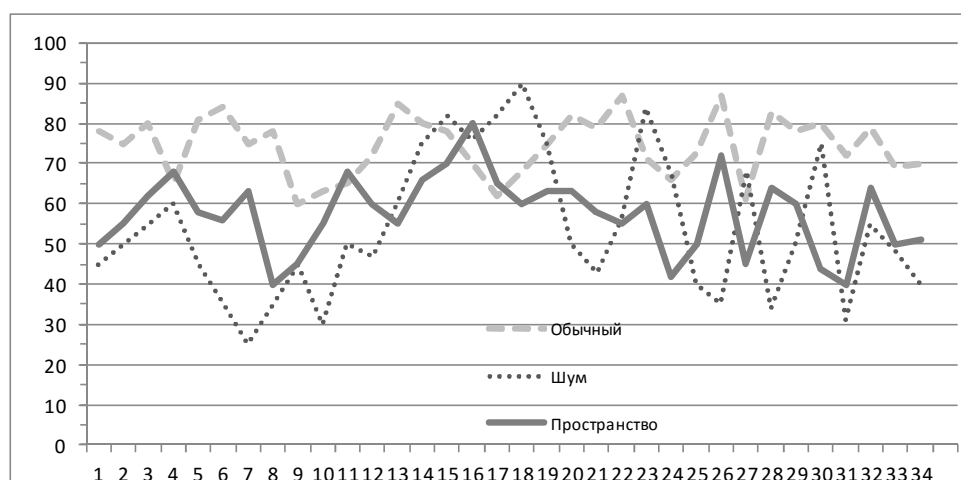


Рисунок 1. График результатов стрельбы в различных условиях

В третьей части эксперимента изучался результат стрельбы в обычных условиях, когда спортсмен находился в условиях тишины и на достаточном расстоянии от других спортсменов. Стрельба проходила в комфортных условиях – это положительно повлияло на результат стрельбы.

Результаты проведенных исследований показали, что стрелки по-разному реагировали на внешние факторы, вмешательство в привычный стиль стрельбы. В первых двух частях исследования нами наблюдалось негативное влияние внешних раздражителей на результат стрельбы. На рисунке 1 представлен график стрельбы в зависимости от внешних факторов. На нем наблюдается тенденция схождения и пересечения линий трендов, что демонстрирует вариабельность влияния различных факторов на испытуемых.

Нами также было изучено влияние количества тренировок на результаты стрельбы, полученные данные показаны на рисунке 2.

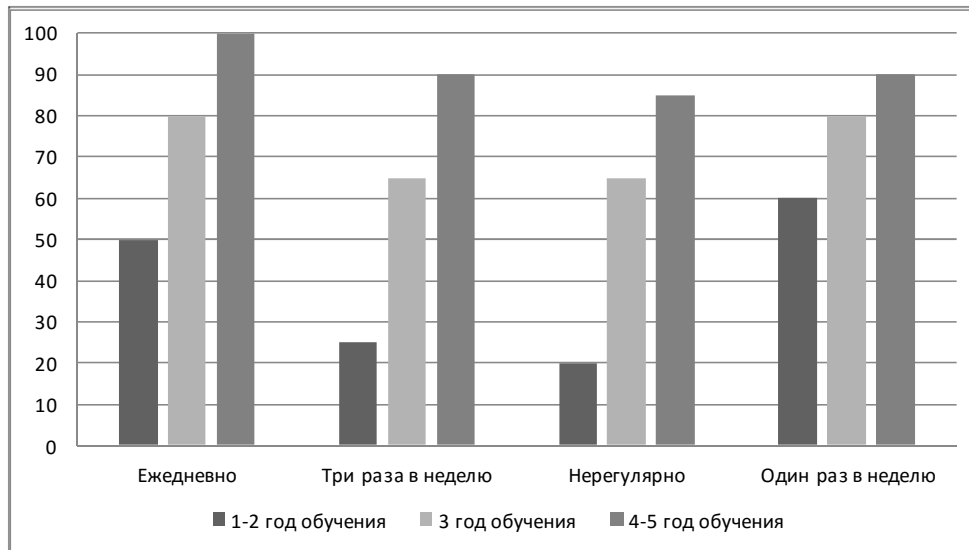


Рисунок 2. Диаграмма влияния количества тренировок на результаты стрельбы

На рисунке 2 представлены результаты спортсменов по группам занятий: 10 человек из них занимались ежедневно (29,4%), 14 – три раза в неделю (41,2%), 6 человек – нерегулярно (17,6%), 4 человека – один раз в неделю. Установлено, что спортсмены, уделяющие небольшое количество времени на подготовку, не могут добиться высоких результатов. Исключением из выявленной тенденции являются талантливые спортсмены от природы (самородки), которым достаточно одной тренировки в неделю.

Многолетние наблюдения тренеров за эффективностью подготовки спортсменов-стрелков показывают, что техника стрельбы очень важна для достижения высоких результатов, однако не менее значима психологическая подготовленность стрелка. Установлено, что при равных условиях выигрывает тот спортсмен, который умеет регулировать свое 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 состоянием перед соревнованиями и во время них [8, с. 36; 9, с. 23].

По результатам изучения научно-методической литературы [1–9], анализа данных проведенных исследований и многолетних педагогических наблюдений, были предложены следующие рекомендации для достижения максимальной эффективности тренировок.

1. Тренировка должна состоять из трех 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 утомленным, поэтому ее продолжительность и интенсивность зависят от физической подготовленности каждого спортсмена. Таким образом, разминка должна носить индивидуальный характер.

Содержание основной части тренировки определяется задачами периода подготовки. Отработку отдельных элементов, связанную с наибольшими психологическими нагрузками, надо планировать в первой половине основной части, до появления первых признаков утомления спортсмена. Объем работы над отдельными элементами и объем стрельбы се-

риями 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 до пяти 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, либо менять виды активности спортсмена, так как при однообразной длительной работе быстро наступает физическое утомление и снижается уровень внимания. Целесообразно в тренировку включать элементы соревнования. Повышенный уровень психологической напряженности, постоянно включаемые в тренировки новые элементы заданий значительно усиливают эффективность выступления спортсменов.

Заключение

В результате работы установлено, что стрелки по-разному реагировали на внешние факторы (влияние шумовых эффектов, нарушения личного пространства) вмешательства в привычный стиль стрельбы. Поэтому предсоревновательная подготовка стрелка в многоборье “Здоровье” должна носить комплексный характер со значительным компонентом психологической подготовки спортсмена, направленной на стрессоустойчивость и помехоустойчивость.

Наиболее высокие результаты в стрельбе показывают спортсмены, более собранные, сосредоточенные, умеющие преодолевать негативные предстартовые состояния, настраивая себя на предстоящую борьбу и победу. Нахождение стрелка в высокомотивированном состоянии является фактором, усиливающим эффективность работы спортсмена, и способствует повышению результатов на соревнованиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Ильин, Е. П.* Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 352 с.
2. *Писаренко, В. Ф.* Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза : [монография] / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов, А. А. Минченко. – Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2017. – 201 с. : ил.
3. *Дорощенко, А. В.* Мониторинг результативности команды БРУ на республиканских университетах 2012 – 2013 годов в отдельных видах многоборья / А. В. Дорощенко, В. Ф. Писаренко // Вестник Череповецкого государственного университета. – № 3(56). – 2014. – С. 164–168.
4. *Гильмутдинов, Т. С.* Методика подготовки многоборцев ГТО 18–24 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. С. Гильмутдинов. – Москва, 1993. – 24 с.
5. Спортивная стрельба : учебник / под ред. А. Я. Корха. – М. : ФиС, 1987. – 255 с.
6. *Писаренко, В. Ф.* Условия и факторы развития двигательных способностей полиатлонистов / В. Ф. Писаренко // Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалогія, методика) – 2014. – № 2(44). – С. 82–89.
7. *Киселев, Ю. Я.* Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М. : Советский спорт, 2009. – 275 с.
8. *Елисеев, Е. В.* Помехоустойчивость как функциональная система, регулирующая психофизиологические механизмы адаптации спортсмена : автореф. дис. ... д-ра биол. наук. – Челябинск : ЧГПУ, 2001. – 43 с.
9. *Федоров, В. В.* Психологическая подготовка спортсменов-полиатлонистов / В. В. Федоров, А. В. Федорова // Полиатлон. – 2002. – № 12. – С. 23–24.

Поступила в редакцію 26.01.2021 г.

Контакты: fisbru@tut.by (Писаренко Вера Федоровна, Самуйлов Дмитрий Николаевич, Малышева Елена Александровна)

Pisarenko V., Samuilov D., Malysheva E. THE INFLUENCE OF EXTERNAL FACTORS ON THE RESULTS OF SHOOTING IN THE ALL-AROUND “ZDOROVIIYE”.

The components of the psychological training of athletes-shooters in the all-around “Zdoroviye” are considered in the article. The conditions of the athletes in the course of training and competition are analysed. Recommendations for managing athletes’ stress resistance during the preparatory period and competitions are proposed in the article.

Keywords: psychological training, all-around “Zdoroviye”, shooting.