

В процессе обучения предполагается осуществление контроля за уровнем развития физических качеств, состоянием функциональных систем организма, владением техникой выполнения профессиональных технических действий.

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
2. Марищук, В.Л. Педагогика физической подготовки и спорта / В.Л. Марищук, Н.В. Романенко, В.А. Пашута. – СПб: ВИФК, 2004. – 399 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003. – 480 с.
4. Ткачев, В.И. Физическая подготовка сотрудников ГПС МЧС России в составе пожарного расчета / В.И. Ткачев, В.П. Шульженко. – Белгород: Изд-во Бел.ГУ, 2006. – 104 с.
5. Андреев, В.И. Профессиональная направленность физической подготовки курсантов пожарно-технических училищ МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / В.И. Андреев. – М., 1995. – 24 с.
6. Юшкевич, Т.П. Тренажеры в спорте / Т.П. Юшкевич, В.В. Васюк, В.А. Буланов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 318 с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА

*Юрчик Н.А.*, канд. пед. наук, доцент,

*Нгуен Диеу Тхи Линь*,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Одним из основных психологических факторов, обеспечивающих надежность соревновательной деятельности, является эмоциональная устойчивость спортсмена, позволяющая ему успешно выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования нервно-психических резервов организма.

Оптимизация эмоциональной устойчивости рассматривается на примере стрелкового спорта, характеризующегося деятельностью в условиях, требующих особого психического состояния для оптимального использования технико-тактического потенциала спортсменов. Это обусловлено тем, что на эффективность соревновательной деятельности стрелка оказывает влияние целый ряд факторов, не зависящих от спортсмена: изменение освещенности, скорость ветра, температура воздуха, качество патронов, поломка оружия во время упражнения, необъективное судейство и т. д. [4]

Вопросы психологической подготовки спортсменов в пулевой стрельбе в настоящее время особенно актуальны, так как выступления в ответственных соревнованиях проходят в условиях жесткой конкурентной борьбы и характеризуются повышенным эмоциональным напряжением.

Актуальностью настоящего исследования является поиск путей, средств и методов управления психологической подготовкой спортсменов-стрелков с целью обеспечения повышения спортивных результатов и улучшения эмоциональной устойчивости.

Цель исследования – повышение спортивных результатов спортсменов-стрелков при использовании методики аутогенной тренировки в стрельбе пулевой.

Объект исследования – психологическая подготовка спортсменов-стрелков.

Предмет исследования – аутогенная тренировка и оказываемый ею эффект на спортивный результат квалифицированных спортсменов-стрелков.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что применение методики аутогенной тренировки может способствовать повышению и стабильности спортивных результатов квалифицированных спортсменов-стрелков.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Определить исходный уровень предстартового состояния и стрелковой подготовленности спортсменов-стрелков.

3. Определить динамику результативности стрельбы спортсменов-стрелков с учетом применения аутогенной тренировки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, метод педагогического тестирования, метод педагогического наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики, организация исследования.

Одним из важнейших условий в формировании стрелковых умений и навыков является психологическая подготовка. В ней большое внимание уделяется воспитанию способностей к преднамеренной регуляции эмоциональных состояний, в том числе и в соревновательный период.

По мере роста подготовленности стрелка меняются направленность, содержание и методические приемы психологической подготовки. Психологическая подготовка формирует конкретные качества, необходимые для достижения вершин мастерства, что нередко становится самостоятельным, главенствующим направлением [4].

Аутогенная тренировка представляет собой систему сознательно применяемых спортсменом психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психологических процессов. В результате становятся возможными преднамеренные влияния на некоторые функции организма и психологические состояния человека (эмоциональные состояния, деятельность некоторых внутренних органов, механизмы сна и засыпания, восстановление работоспособности и т. п.) [1, 2].

В связи с тем, что в основе этого метода лежит принцип тренировки нервных процессов возбуждения и торможения, приводящий к активизации и повышению способности саморегуляции личности, психологическое и психотерапевтическое значение его неоспоримо.

Основные эффекты, полученные при использовании аутогенной тренировки, связаны с развитием способности к образным представлениям, улучшением памяти, усилением рефлексивной способности сознания, возможностей саморегулирования произвольных функций и формированием навыков к сознательному управлению произвольными функциями.

Психика человека имеет свое состояние, стабильность которого обеспечивается осознваемым целенаправленным самовоздействием, а также с помощью некоторых неосознаваемых механизмов. Для стрелка чрезвычайно важно научиться управлять своим организмом, чтобы в стрессовых соревновательных ситуациях следить за своими действиями и показывать достойный результат [3].

Не менее важно для спортсмена знать приемы, направленные на восстановление работоспособности после больших физических нагрузок. Разработка соответствующих психологических методов в этой области своевременна и актуальна.

Исследование проводилось с августа по декабрь 2014 года. Из общего числа занимающихся в СДЮСТШ по стрелковому спорту г. Минска были выбраны 24 испытуемых, из которых сформированы две группы. Одна группа была контрольной, вторая – экспериментальной, по 12 человек в каждой. В эксперименте участвовали спортсмены-стрелки первого разряда и КМС. До эксперимента проводилось контрольное тестирование с применением стрелкового упражнения. Выполнялась стрельба из пневматического пистолета (упражнение ПП-2, дистанция 10 метров, 20 зачетных выстрелов), которое помогло выявить исходный результат каждого спортсмена к началу эксперимента. За 10–15 мин до старта проводились психологические тесты по определению предстартового состояния спортсмена.

В ходе наших исследований экспериментальная группа тренировалась с учетом применения комплекса аутогенной тренировки. В специально-подготовительном этапе использовались тесты по определению предстартового состояния спортсмена-стрелка и аутогенный комплекс с целью регуляции предстартового состояния.

Аутогенный комплекс на восстановление психологического состояния, использовался нами в процессе эксперимента. Данный комплекс был разработан О.А. Черниковой и О.В. Дашкевич (1975) [2] и специально откорректирован и дополнен нами для тренировки стрелков-спортсменов.

В общеподготовительном этапе использовался комплекс упражнений, направленный на восстановление работоспособности спортсменов-стрелков.

После проведения эксперимента мы рассчитали средние показатели результативности стрелков в группах. Рассчитали полученные результаты по t-критерию Стьюдента. После обработки результатов мы оформили все имеющиеся у нас материалы.

Техническая подготовка стрелков определялась по результатам контрольной стрельбы (рисунок 1), которая определялась до начала эксперимента. Выполнялось стрелковое контрольное упражнение ПП-2, состоящее из 20 зачетных выстрелов из пневматического пистолета на дистанции 10 метров. По результатам стрельбы мы выяснили, что из 24 испытуемых 6 человек выполнили I разряд, 9 – II разряд. Разница между средними показателями составила 0,25 очка.

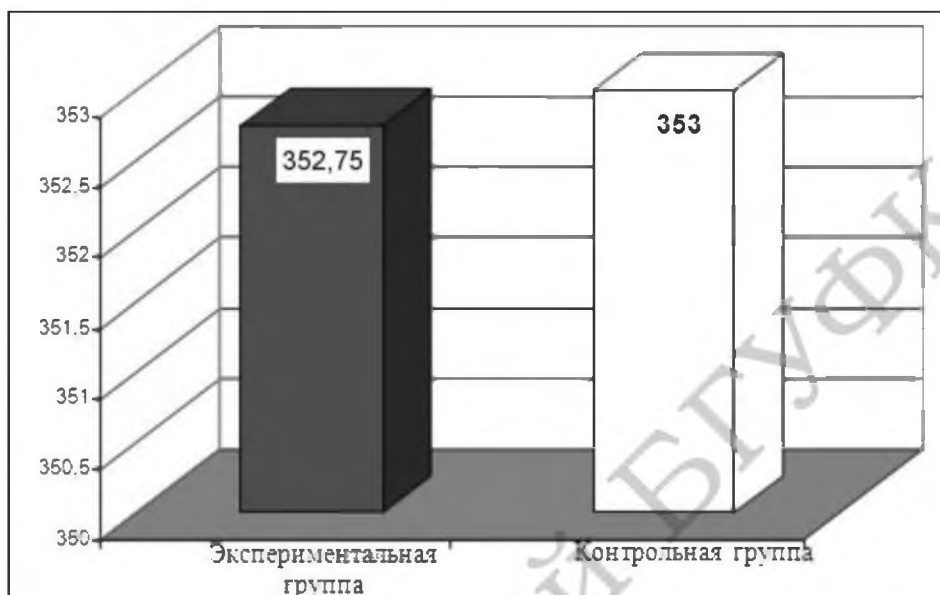


Рисунок 1 – Среднее значение (очки) результатов контрольной стрельбы спортсменов-стрелков контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента

Далее группы выполняли стрельбу (упражнение ПП-2) с учетом того, что экспериментальная группа в учебно-тренировочном процессе применяла комплекс аутогенной тренировки. По результатам стрельбы мы выяснили, что в экспериментальной группе 5 спортсменов показали результат I разряда, 4 спортсмена – II разряда. В контрольной группе 4 спортсмена показали результат I разряда, 5 спортсменов – II разряда. Разница между средними показателями составила 0,17 очка (рисунок 2).



Рисунок 2 – Среднее значение (очки) результатов контрольных испытаний в упражнении ПП-2 спортсменов контрольной и экспериментальной групп

В ходе проведенного эксперимента мы выявили, что среди спортсменов экспериментальной группы (рисунок 3), которые использовали аутогенный комплекс, наблюдается небольшое колебание результатов стрельбы. У большинства стрелков этой группы наблюдается прирост спортивного результата.

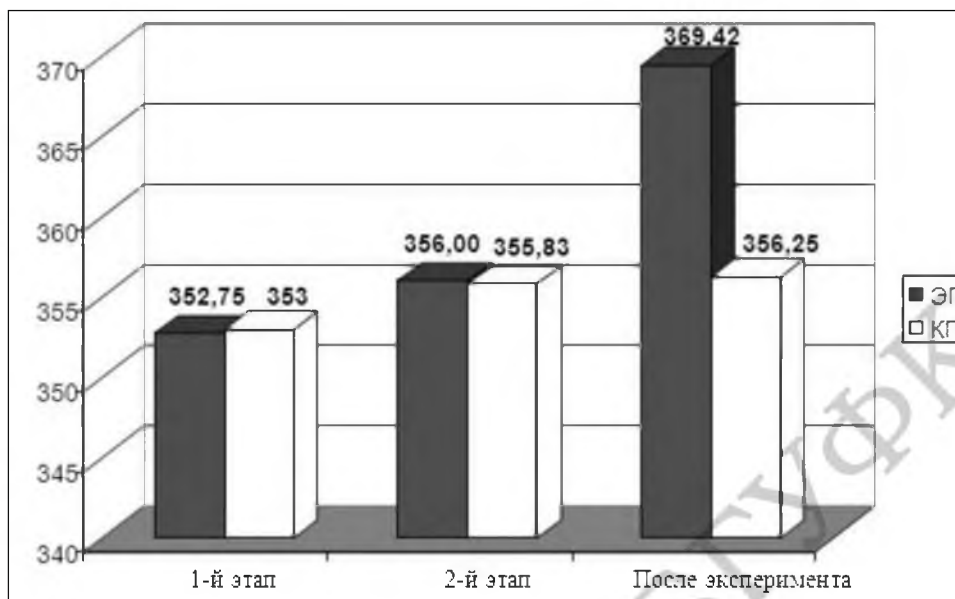


Рисунок 3 – Динамика результатов (очки) спортсменов контрольной и экспериментальной групп в период проведения эксперимента

Получив результаты стрельбы после эксперимента и рассчитав средние показатели результативности стрелков в группах, мы выяснили, что прирост спортивных результатов в экспериментальной группе составил 16 очков, а в контрольной 3 очка.

Выявлено, что психологическая подготовка спортсменов-стрелков является важнейшим условием при формировании стрелковых умений и навыков. Большое внимание уделяется воспитанию способностей к преднамеренной регуляции эмоционального состояния, в том числе и в соревновательный период. По мере роста подготовленности стрелка меняются направленность, содержание и методические приемы психологической подготовки. Психологическая подготовка формирует конкретные качества, необходимые для достижения вершин мастерства, нередко становится самостоятельным, главенствующим направлением.

При определении динамики результативности стрельбы спортсменов-стрелков выявлено, что в результате применения предложенной нами методики аутогенной тренировки в экспериментальной группе спортсмены-стрелки достигли прироста спортивного результата (что в процентном соотношении составляет 4,73 % или, в стрелковом показателе, – 16 очков). В контрольной группе прирост результатов составил 0,92 %, что составляет 3 очка.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что предложенная нами методика аутогенной тренировки имеет положительный эффект в учебно-тренировочном процессе квалифицированных спортсменов стрелков.

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учебник для высш. шк. / Г.С. Абрамова. – М.: Акад. проект, 2001. – 478 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Общая и спортивная психология: учебник / Г.Д. Бабушкин, В.М. Мельникова. – Омск: Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2000. – 192 с.
3. Вайнштейн, Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М. Вайнштейн. – М.: ДОСААФ, 1981. – 142 с.
4. Юрчик, Н.А. Современный подход к организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-стрелков: монография / Н.А. Юрчик. – Минск: БГУФК, 2011. – 114 с.