

подготовку военнослужащих к действиям в экстремальных ситуациях под влиянием значительных физических и психических стрессов.

1. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин [и др.]. – М.: Советский спорт, 2004. – 472 с.
2. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский – М.: Высш. шк., 1985. – 264 с.
3. Багдан, Б. Физическая подготовка в Сухопутных войсках США / Б. Багдан. – Зарубежное военное обозрение, 1995. – № 11. – С. 16–21.
4. Джеррольд, Г. Управление стрессом: 7-е изд. / Г. Джеррольд. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
5. Психологическое сопровождение военнослужащих в деятельности в экстремальных условиях. Методические рекомендации / под науч. ред. Г. В. Ложкина. – Киев, 2003. – 132 с.
6. Тарасов, В. В. Экология человека в чрезвычайных ситуациях. – М.: Изд-во МГУ, 1992. – 128 с.
7. Утенко, В. Н. Влияние физической подготовки на служебное положение военнослужащих иностранных армий / В. Н. Утенко, В. А. Щеголев: материалы докладов итог. конф. за 2001 год. – Л.: ВДКИФК, 2001. – С. 15–20.
8. Физическая подготовка в вооруженных силах стран НАТО: учеб.-метод. пособие / Под общ. ред. В. Г. Бабкина. – СПб.: ВИФК, 1999. – 179 с.
9. ZDV 3-10 Sport in der Bundeswehr. – Bonn: BVM, 1988.
10. FM 21-20 Physical Fitness Training. – W., 1992.
11. British Tactical Doctrine for Quick Attack. – London, 1983.

УЧЕТ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Федотова О.И.,

Ивашко С.Г., канд. психол. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Современный спорт отличается острейшей борьбой, высоким уровнем спортивных достижений, невиданным ростом физических возможностей человека. Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсменов. Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов онтогенеза [3; 6].

Тренировочный процесс представляет собой сложный педагогический процесс под управлением тренера, включающий в себя совершенствование технико-тактических навыков, повышение до необходимого предела функциональных возможностей, формирование психической готовности спортсменов с целью выступления в самых сложных соревновательных условиях. Понятие «управление» трактуется достаточно неоднозначно. А.В. Филиппов [7] под управлением понимает организацию или процесс целенаправленных воздействий; М.А. Холодная [8] считает, что это «целенаправленное воздействие субъекта на объект и изменение последнего в результате воздействия». Опираясь на вышесказанное, в исследовании понятие «управление» мы будем рассматривать как процесс целенаправленного воздействия тренера на спортсмена и их изменения в результате влияния с целью достижения максимальных результатов. В настоящий момент результат спортсмена определяется максимально высоким уровнем развития технических, тактических, физических, функциональных и психологических показателей. Уже практически невозможно успешно выступать на соревнованиях только за счет отдельных показателей (например, функциональной или технической готовности), так как недостаточный уровень одного из них не позволит спортсмену успешно состязаться. Управление этой системой подготовки должно базироваться на конкретной системе методов и технологий, обеспечивающих технико-тактическую, функциональную и психологическую подготовку спортсмена, которая занимает в этой системе особое место [2; 7; 8; 9].

Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в любом виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов [7].

В.К. Сафонов, Г.Б. Суворов и В.Б. Чесноков [5] отмечают, что свойства нервной системы являются врожденными индивидуальными особенностями человека, которые прямо или косвенно оказывают влияние абсолютно на все компоненты психической организации человека, его поведение и деятельность. Установлено, свойства нервной системы проявляются в задатках и развитии способностей, потребностях, мотивах и мотивационных установках, темпераменте и предрасположенности к конкретным психическим состояниям, переносимости интеллектуальных и физических нагрузок, индивидуальном стиле и успешности выполнения деятельности. Сбалансированность и умеренная степень выраженности свойств нервной системы отражает стабильность и уравновешенность гармоничной личности. Высшая нервная деятельность большинства спортсменов характеризуется сбалансированными процессами возбуждения и торможения, их оптимальной подвижностью и высокой выносливостью нервной системы. Мощная мотивация к спортивной деятельности, «взрывной» тип этой деятельности в сочетании с характерными для них психическими свойствами позволили этим спортсменам достичь высокого уровня мастерства. В ходе многолетних занятий избранным видом спорта постепенно складывается динамичная специализированная структура психических процессов, психических состояний и спортивно важных психических свойств личности спортсмена, которая и обеспечивает результативность его деятельности.

Стрельба из лука предполагает и индивидуальную деятельность, где спортсмену приходится сталкиваться с решением проблемы субъект-объектных отношений, и совместную, где он взаимодействует в системе «субъект-субъект». По мнению В.М. Русалова [4], ведущую роль в реализации субъект-объектных отношений играют такие свойства темперамента, как: энергичность, пластичность, темп реакций, эмоциональность. Первые три свойства образуют симптомокомплекс активности, которая в сочетании с реактивностью определяет индивидуальный стиль деятельности. В реализации субъект-субъектных отношений доминирующие позиции занимают экстраверсия-интроверсия (потребность в общении), импульсивность, индивидуальный темп и нейротизм (чувствительность к обратной связи). Сочетание перечисленных свойств темперамента обуславливает стиль совместной деятельности.

Свойства личности взаимосвязаны со специфическими особенностями вида спорта. Наиболее значимые свойства личности определяют эффективность и надежность соревновательной деятельности.

Для оценки психофизиологических особенностей спортсменов-стрелков из лука ($n=28$) в возрасте 14–17 лет было проведено исследование с помощью опросника «Опросник жизненных проявлений типологических свойств нервной системы». Спортсмены были разделены на две подвыборки с учетом половой принадлежности: в первую вошли юноши ($n=14$) и во вторую – девушки ($n=14$).

Не обнаружено значимых различий по результатам шкал «энергичность», «выносливость к длительным нагрузкам», «выносливость к интенсивным нагрузкам» и «подвижность нервных процессов» между юношами и девушками ($P>0,05$). По Шкале «энергичность» результат девушек составил $27,14 \pm 1,22$ балла, юношей – $25,92 \pm 0,93$ балла ($P>0,05$), спортсмены обеих подвыборок способны активно действовать, тренироваться с полной отдачей своих сил, полны энергии, решительны, а также настойчивы в достижении поставленных целей. Практически идентичны результаты девушек и юношей по Шкале «выносливость к длительным нагрузкам» (соответственно $26,00 \pm 0,88$ против $26,5 \pm 0,90$; $P>0,05$), это свидетельствует о высокой работоспособности и умении в течение длительного периода времени выполнять однообразные монотонные упражнения. По Шкале «выносливость к интенсивным нагрузкам» результаты девушек и юношей не различаются значимо (соответственно $26,92 \pm 0,89$ против $26,92 \pm 0,82$; $P>0,05$), им свойственно длительное выполнение двигательной деятельности без снижения ее эффективности, то есть они способны противостоять физическому утомлению в процессе тренировочной деятельности. Средний показатель выявлен у обеих подвыборок по «Шкале подвижность нервных процессов» (соответственно – $25,71 \pm 1,12$ против $27,28 \pm 0,84$; $P>0,05$), для них характерна средняя степень реагирования на раздражители, они способны быстро успокаиваться после сильного возбуждения, а также легко переходить обратно в состояние возбуждения. Сила процесса торможения всегда проявляется там, где имеют место запреты, воздержание от

определенных действий или отсрочка реакции, то есть торможение связано с волевыми процессами, следовательно, спортсменам свойственна средняя степень проявления этих процессов однако показатели юношей ($27,00 \pm 0,77$ баллов) значимо выше ($P < 0,05$) по Шкале «силы процесса торможения», чем у девушек ($23,85 \pm 1,15$). Показатель по Шкале «чувствительность» у девушек значимо выше, чем у юношей (соответственно $26,42 \pm 0,94$ против $23,85 \pm 0,60$ $P < 0,05$). Девушки более восприимчивы к малым по интенсивности световым, звуковым и тактильным раздражителям и сильнее подвержены своим эмоциям, в то же время юноши склонны спокойно и рационально оценивать ситуацию. По Шкале «эмоциональная реактивность» результат девушек также превзошел юношей ($24 \pm 0,91$ против $20,5 \pm 1,32$; $P < 0,05$); так как им в большей степени свойственна эмоциональная неустойчивость и высокая восприимчивость к внешним раздражителям, что может приводить к перенапряжению. Однако Е.П. Ильин [1] связывал эмоциональную реактивность с особенностями функционирования женского организма, то есть с овариально-менструальным циклом.

Результаты проведенного исследования продемонстрировали, что стрелки из лука энергичны, выносливы к длительным и интенсивным нагрузкам, а также им свойственен средний уровень подвижности нервных процессов. Спортивная деятельность – процесс противоборства, направленный на достижение определенного спортивного результата и отражающий все достоинства и недостатки спортсменов, поэтому при составлении программы управления деятельностью тренеру необходимо индивидуализировать тренировки с учетом психодинамических особенностей стрелков из лука. Успешность в спорте определяется психофизиологическими особенностями спортсмена, учет которых позволит тренеру спрогнозировать его успехи.

1. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 544 с.

2. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте: учеб. пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; науч. ред. В. Н. Люберцев. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. – 96 с.

3. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квацук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

4. Русалов, В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий / В. М. Русалов. – М.: Наука, 1979. – 352 с.

5. Сафонов, В. К. Диагностика нейродинамических особенностей: учеб. пособие / В. К. Сафонов, Г. Б. Суворов, В. Б. Чесноков. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 1997. – 68 с.

6. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

7. Филиппов, А. В. Вопросы психологии управления / А. В. Филиппов // Психологический журнал. – 1980. – № 4. – С. 17–30.

8. Холодная, М. А. Психология интеллекта: Парадоксы исследования / А. М. Холодная. – СПб.: Питер, 2002. – 272 с.

9. Шилин, Ю. Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: учеб. пособие / Ю. Н. Шилин, Е. Н. Белевич. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 280 с.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В СИСТЕМЕ «ПСИХОЛОГ – ТРЕНЕР» ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Хвацкая Е.Е., канд. психол. наук, доцент,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,
Российская Федерация

ДЮСШ является особой образовательной средой, в которой решаются одновременно задачи спортивной подготовки в соответствии с этапами обучения и возрастные задачи развития спортсменов. Решение данных задач подразумевает отношение к спортсмену как к субъекту собственного развития, что обуславливает необходимость создания значимыми взрослыми благоприятных усло-