

4. Мічуда, Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Ю. П. Мічуда. – К.: Олімп. л-ра. 2007. – 216 с.
5. Adidas «Group history»: [Електронний ресурс] / Режим доступа к журналу: <http://www.adidas-group.com/en/overview/history/default.asp>. – retrieved 30 March 2006.
6. Baimer, A. Sport, nationalism, and globalization: European and North American perspectives / A. Baimer. – Albany: State University of New York Press, 2001. – P. 135–146.
7. Courier, J. Tennis is dependent on jet travel, CNN. Com, 6 December, 2004 / J. Courier: [Електронний ресурс] // Режим доступа к журналу: <http://www.cnn.com/2004/TECH/12/02/explorers.jimcourier/index.html> – retrieved 21 June 2006.
8. Maguire, J. Power and global sport / J. Maguire. – London: Routledge, 2005. – P. 207–233.
9. Ritzer, G. The globalization of nothing / G. Ritzer. – Pine Forge Press, 2004. – P. 43–57.
10. Sandler, D. M. Olympic Sponsorship vs. ‘Ambush’ Marketing: Who Gets the Gold? / D. M. Sandler, D. Shani // Journal of Advertising Research. – 1989. – № 29 (4). – P. 9–14.
11. Sony Ericsson WTA Tour Story: [Електронний ресурс] / Режим доступа к журналу: <http://www.sonyericssonwtatour.com/page/News/2011.html>.

ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХИЧЕСКОГО ОТРАЖЕНИЯ КАК ОСНОВА ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЮНЫХ БИЛЬЯРДИСТОВ

Волков Н.К., канд. психол. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Тисецкий А.В.,

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,

Республика Беларусь

При повышении уровня спортивных результатов большое значение приобретает тактическое мастерство спортсменов. На этапе высшего спортивного мастерства побеждают игроки, которые обладают способностью к рациональной тактической деятельности на соревнованиях, обусловленной уровнем физической, технической и, в особенности, психологической и интеллектуальной подготовленности.

По Л.П. Матвееву, смысл тактики спортсмена заключается в выработке и использовании таких замыслов, моделей и практических способов соревновательного поведения, какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические), чтобы с наименьшими трудностями преодолевать противодействие соперников. Понятие «спортивная тактика» рассматривается в качестве сложного процесса, состоящего как минимум из двух частей: мыслительные операции и конструкции (модели), определяющие стержневые линии поведения спортсмена в состязании и реализующие практические формы его соревновательного поведения [8, 9].

Интересным дополнением данных положений может служить мнение В.Л. Уткина. Он рассматривает в качестве элементов тактики тактические ходы в виде технико-тактических действий, приемов психологического воздействия на соперника, выбора позиции и маскировки намерений. Комбинации тактических ходов В.Л. Уткин называет тактическими вариантами. Тактические ходы и варианты реализуются посредством двигательной деятельности, но выбор их – результат мыслительной деятельности спортсмена [14].

Подобного мнения придерживается А.В. Родионов и Б.В. Турецкий, которые под тактикой понимают совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования. Она направлена на целесообразную реализацию сил и возможностей спортсмена и максимальное использование недостатков, промахов соперника [12].

В различных группах видов спорта различна как значимость тактического умения, так и само содержание тактических действий и их характер. Так, в сложно-координационных видах спорта (фехтование, теннис, бильярдный спорт) тактика – это борьба ума, воли и эмоций спортсмена. В интеллектуальной, тактической борьбе человек раскрывает свои качества, способности и умение преодолевать «враждебную» волю, вести конфликтную игру ума. Он постоянно готов к внезапно возникающим психологическим и фактическим ситуациям.

Один из ведущих теоретиков бильярдного спорта А.Л. Лошаков определяет под тактикой бильярдной игры совокупность приемов, призванных облегчить игру себе и затруднить игру сопернику [7]. Под тактическим приемом он понимает любое действие, цель которого – улучшение позиции в свою пользу. С точки зрения тактики игра строится таким образом, чтобы обеспечить себе продолжение игры в более выгодной (простой) позиции и, напротив, передать удар сопернику в невыгодной (сложной) позиции. Идея тактической борьбы состоит в построении таких позиций, которые не дают сопернику возможности удовлетворительно отыграться и вынуждают его либо нарушить правила, либо поставить биток в такое положение, откуда удобно начать свою серию результативных ударов.

Таким образом, тактика в бильярдном спорте заключается в умелом использовании спортсменом технических приемов на основе знаний о намерениях соперника благодаря правильной оценке ситуации и при-

пятому эффективному тактическому решению с учетом собственных физических и психических возможностей [5, 7, 10, 12].

В связи с этим понятие тактики тесно связано с понятием соревновательной деятельности. Но поскольку деятельность человека связана не только с психическими, но и моторными компонентами, взаимосвязь между ними в спортивной тактике проявляется достаточно тесная. Следовательно, процесс тактической подготовки включает в себя приобретение тактических знаний, совершенствование тактического мышления и освоение тактических навыков и умений [5].

Общезвестно, что тактические знания и умения основаны на познавательных психических процессах (ощущении, восприятии, представлении, воображении, памяти, мышлении, внимании, речи), связаны между собой и, в свою очередь, проявляющихся в деятельности [6]. С их помощью спортсмен получает информацию, хранит ее, анализирует, принимает решения. Таким образом, все тактические задачи решаются в голове спортсмена.

При этом важно включать в определения «спортивной тактики» двигательный компонент деятельности. Совокупность двигательных проявлений спортивной тактики (объем тактики) составляют тактические варианты, тактические комбинации и тактические ходы. Наиболее доступным тактическим ходом является одиночное двигательное действие. Отсюда следует, что в основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Поэтому никакие знания и умения не смогут обеспечить мастерство спортсмена, если он не будет вооружен совершенными техническими навыками, прочно закрепленными и в то же время гибкими, вариативными [10].

Начиная с Н.А. Бернштейна [1], современная биомеханика переходит от изучения движения к изучению осознанных, целенаправленных двигательных действий и двигательной деятельности как системы двигательных действий. Рекомендации по использованию психологических методов в процессе обучения техническим действиям мы находим у М.М. Богена [2].

Наиболее эффективным, с нашей точки зрения, является использование методов, основанных на теории психического отражения, в частности, создание образа.

Создание целостного образа действия является наиболее целостным отражением деятельности, так как это включает в себя все стороны психического отражения и включает в себя возможности творческого отвлечения. Отвлечение сознания необходимо для раскрытия подсознательного, творческого, интуитивного, так как сознание и 2-я сигнальная система (слова, с помощью которых происходило обучение), тормозят и не дают вырваться из плена ранее заученных методик. Физиологически это связано с функциональной асимметрией полушарий коры головного мозга: левое, доминантное (у правшей) полушарие контролирует вербальные, логические функции, правое полушарие контролирует чувственно-эмоциональную сферу [4].

Большой опыт работы со спортсменами высокого класса в различных видах спорта: В. Самсонов (настольный теннис), А. Цупер (фристайл), П. Нехайчик (футбол), В. Азаренко (теннис), С. Далидович (лыжные гонки) и др. позволяет предложить систему «творческого отвлечения» в процессе совершенствования технических действий, а также психической регуляции в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов [3].

Способ создания образа работает с различными сторонами психического отражения.

Работа с социальной стороной личности направлена на **создание неавторитарной атмосферы**. Это предполагает создание творческого взаимодействия между тренером и спортсменом, когда не только ученик, но и тренер начинает учиться у своего ученика. Тогда главным дирижером становится не метод, а спорт – сама спортивная деятельность.

Через **отвлечение второй сигнальной системы** происходит регулирование протекания интеллектуальных процессов. Данный механизм предполагает использование внешней и внутренней речи, внутреннего пения, проговаривания, криков, дыхательных движений, чтения молитв и стихов – всей палитры речи.

Сам инструмент и механизм второй сигнальной системы предполагает словесное отражение действия [11], а оно несовершенно. Слово не может отразить сущности. Зачастую это мешает выполнению реальных действий. Вот почему слова, с помощью которых шло обучение на репродуктивном уровне, необходимо отвлекать с помощью других слов на этапе совершенствования.

Отвлечение зрительного анализатора направлено на перцептивные стороны психики. При этом действие выполняется автоматически. Например: при выполнении действий с закрытыми глазами человек начинает «видеть» руками, ногами, у него развиваются специальные чувства (чувство мяча в спортивных играх, чувство соперника в единоборствах, чувство времени в плавании и беге и др.) [13].

Кроме этого, большую роль в процессе зрительного отвлечения играет концентрация внимания на посторонних предметах. Например, в настольном теннисе при подаче желательно сконцентрировать внимание и отвлечься на эмблеме теннисного мяча. При этом высвобождаются автоматизмы навыков, так как внимание, направленное на контроль действий, вызывает напряжение. Таким образом, отвлечение зрительного анализатора является одним из приемов процесса психической регуляции (например, чтобы отвлечься от переживаний, связанных с ответственностью за результат предстоящего соревнования).

Работа с двигательным анализатором путем **снятия физических зажимов**. В напряженных условиях деятельности возникают физические зажимы, которые нарушают координацию и мешают эффективному выпол-

нению действий. Для снятия зажимов необходимо найти их локализацию, а затем найти способы расслабления и снятия напряжения, учитывая индивидуальные психофизические особенности личности. При этом происходит оптимизация не только растягиваемой мышцы, но и, по принципу обратной связи, – оптимизация двигательного анализатора. Благодаря этому движения спортсмена становятся более свободными и управляемыми.

Работа с эмоциональной сферой сводится к **эмоциональному раскрепощению**. Это предполагает эмоциональную разрядку и снятие напряжения в зависимости от ситуации, а также различные приемы, позволяющие не держать в себе эмоции, а разряжаться, не контролируя сознанием своего эмоционального самовыражения и не думая о том, что могут подумать об этом окружающие.

Кроме того, именно образ является высшим регулятором творческой деятельности [4], так необходимой для развития тактико-технического мастерства. Для поиска образа успешной деятельности в спорте удобнее всего использовать анализ лучших выступлений на соревнованиях. Часто успешные выступления получаются спонтанно, неожиданно, и являются результатом случайно сформировавшихся в данный момент функциональных систем организма в сочетании с внешними условиями деятельности.

Задача тренера – помочь отыскать такие успешные моменты, проанализировать их, смоделировать и сделать привычными. Формирование образа действия и поведения предполагает постоянное творческое развитие личности, ее совершенствование, как в спорте, так и в других видах деятельности.

Большой опыт работы со спортсменами высокого класса в экстремальных условиях ответственных соревнований (на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх), непосредственное психологическое сопровождение, в процессе которого были использованы приведенные нами способы, позволяют нам рекомендовать эти способы в качестве методов психологической подготовки, психологического сопровождения, психической регуляции и саморегуляции спортсменов и тренеров, как в условиях тренировочного процесса, так и в условиях соревновательной деятельности для совершенствования тактико-технического мастерства.

1. Бернштейн, Н. А. Очерки о физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М.: Наука, 1966 – 496 с.
2. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Волков, Н. К. Шесть способов творческого отвлечения в системе психологической подготовки спортсменов на этапах спортивного совершенствования / Н. К. Волков, В. П. Бельская // Современное состояние и пути развития системы повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров: материалы научн.-практ. конф., Минск, 19 мая 2011 г. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2011. – С. 16–19.
4. Гримак, Л. П. Резервы человеческой психики: введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1987. – 318 с.
5. Калмыков, С. В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев / С. В. Калмыков. Бурят. гос. пед. ин-т им. Доржи Банзарова. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1994. – 151 с.
6. Квинн, В. Н. Прикладная психология / В. П. Квинн. – СПб.: Питер, 2000. – 558 с.
7. Лошаков, А. Л. Азбука бильярда / А. Л. Лошаков. – Москва: ЗАО Центрполиграф, 2005. – 258 с.
8. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимп. л-ра, 1999. – 31 с.
9. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
10. Пагорная, В. Стратегия и тактика / В. Пагорная // Бильярд&магазин. – 2010. – № 4. – С. 52–53.
11. Павлов, И. П. Полное собрание сочинений / И. П. Павлов. – М.: Акад. наук СССР, б. г. – Т. 4. – Лекции о работе больших полушарий головного мозга. – 451 с.
12. Родионов, А. В. Особенности тактической подготовки фехтовальщиков в связи с индивидуальным стилем деятельности и приятием решения в поединке / А. В. Родионов, Б. В. Турецкий // Теория и практика физической культуры. 1980. – № 6. – С. 9–10.
13. Столяров, В. И. Методологические принципы определения понятий в процессе научного исследования физической культуры и спорта / В. И. Столяров. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 98 с.
14. Уткин, В. А. Биохимические аспекты спортивной техники / В. А. Уткин. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 127 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ В ОЦЕНКЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНА

Волков И.П., д-р биол. наук, профессор,
Минское государственное городское училище олимпийского резерва,
Республика Беларусь

Функциональная подготовка спортсмена отражает уровень развития биологических резервов организма в едином комплексе, включая физиологические, анатомические, биомеханические, биохимические, психические.

Однако в фундаментальных теоретических и научно-методических литературных источниках функциональная подготовка спортсмена не рассматривается в комплексе подготовленности спортсмена. В имеющейся спортивной литературе (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, В.Н. Платонов и др.) стороны подготовленности спорт-