

Выводы:

Таким образом, данные, полученные с помощью миометра, помогают провести количественную и качественную оценку выполняемой работы. Предложенный подход позволяет выявить влияние тренировочных и соревновательных нагрузок различной направленности, отдыха и восстановления на изменение свойств кинезиологической системы, предотвратить получение травмы, что, в свою очередь, позволит индивидуализировать тренировочный процесс. Следовательно, сравнительный анализ данных основных амплитудно-частотных показателей, полученных во время тренировки, с цифровыми значениями оценочной шкалы (таблица 1), позволяет осуществлять целенаправленный текущий контроль тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции.

ПРОБЛЕМА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

Заика В.М.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Проблема надежности выступлений спортсменов в разнообразных условиях ответственных соревнований относится к наиболее актуальным и имеющим большое научно-практическое значение. Соревновательная надежность спортсмена и особенно ее психологические аспекты изучались недостаточно, и лишь в 70–80-е годы XX века стали проводиться исследования, получившие отражение в литературе [1 и др.].

Стрелковый спорт является таким видом спортивной деятельности, в котором достижение высоких результатов в значительной степени зависит от психологических особенностей спортсмена и дальнейшее совершенствование происходит не в физической и технической плоскости, а в повышении надежности функционирования психики в экстремальных условиях соревнований [2]. Между функциональным состоянием субъекта и его деятельностью существует сложная диалектическая взаимосвязь. Возникая и развиваясь в деятельности, функциональное состояние человека оказывает существенное, а в экстремальных условиях – определяющее влияние на ее характеристики [3]. Когда психические и физические нагрузки бывают слишком велики, а спортсмен-стрелок плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности и может привести к ее дезорганизации, к поражению.

Соревновательная надежность спортсмена-стрелка высокой квалификации детерминирована всеми видами подготовки, но, прежде всего, психолого-педагогической системой воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования профессионально важных качеств (ПВК) спортсмена, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и выступления в них [4, 5]. Несмотря на то, что психолого-педагогическая подготовка спортсмена весьма важный фактор в достижении победы, систематическое обучение ее методам и приемам в спорте не проводится, а некоторые исследования говорят о том, что мероприятия «психологического характера» мало влияют на результат выступлений [6], и этот опыт скорее отрицательный. Это неудивительно, так как, по признанию самого автора [6], использовались методы, которые в большей степени основаны на убеждении, а не методы психорегуляции, в основе которых лежат результаты научных исследований.

Физическая, техническая, тактическая виды подготовки пронизаны психолого-педагогическим содержанием, включенность которого в них приводит к практическому отсутствию собственных средств психолого-педагогической подготовки, хотя она имеет свои задачи [7]. Профессионально важные качества естественно развиваются в ходе совершенствования техники и тактики. Однако в подготовке спортсмена-стрелка следует использовать различные условия, приемы и задания, способствующие более эффективному проявлению этих качеств.

Тренер и спортсмен должны понимать, что рост результатов и дальнейший прогресс сдерживаются пробелами именно в психологической подготовленности. В связи с этим все большее внимание необходимо уделять проблемам психической регуляции, управлению деятельностью и состояниями спортсмена. Так же как и приобретение спортивного навыка искусство контроля протекания психических процессов и состояний требует индивидуальной практики в самых различных условиях, а психическое начало человека, как и любые другие системы его организма, нуждается в специальной систематической тренировке.

Спортивная практика в настоящий момент испытывает острую необходимость в научном обосновании средств психолого-педагогической подготовки спортсменов-стрелков высокой квалификации для повышения надежности их выступлений. Поэтому рассматривается проблема психолого-педагогической подготовки спортсмена в плане решения конкретного вопроса – повышения соревновательной надежности спортсмена-стрелка, где практическая сторона организации психолого-педагогической подготовки понимается как педагогический технологический процесс [8].

Разработка педагогической технологии формирования соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации обусловлена необходимостью сохранения ими в экстремальных условиях соревнований высокого уровня работоспособности, эффективности технико-тактических действий и повышения эмоциональной устойчивости в течение длительного периода времени соревновательных стрельб, результативности спортивной деятельности.

В педагогическом эксперименте была использована разработанная педагогическая пятикомпонентная технология формирования соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации (ФСНСС), представляющая собой совокупность средств и методов воспроизведения теоретически обоснованных процессов обучения и воспитания, позволяющих успешно реализовывать поставленные цели [9].

В результате применения технологии «ФСНСС» у спортсменов-стрелков был сформирован комплекс ПВК, обеспечивающий соревновательную надежность и систему психической регуляции деятельности, предполагающую способность к сознательному управлению своими действиями и психическими состояниями в экстремальных условиях соревнований.

Использование разработанной технологии формирования соревновательной надежности спортсменов-стрелков позволяет значительно повысить эффективность учебно-тренировочного процесса. Это подтвердили результаты проведенного педагогического эксперимента с участием спортсменов-стрелков высокой квалификации Государственного специализированного учебно-спортивного учреждения «Брестская областная школа высшего спортивного мастерства».

Апробация технологии ФСНСС в экстремальных условиях соревнований подтвердила ее высокую эффективность – спортсмены-стрелки показали высокие спортивные результаты, на что указывают призовые места на различных соревнованиях международного ранга, установлено два национальных рекорда.

1. Плахтиенко, В. А. Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
2. Вайнштейн, Л. М. Психология в пулевой стрельбе / Л. М. Вайнштейн. – М.: ДОСААФ, 1981. – 142 с.
3. Дикая, Л. Г. Становление нервной системы психической регуляции деятельности в экстремальных условиях деятельности / Л. Г. Дикая // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – С. 144–158.
4. Платонов, В. П. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и практические приложения / В. П. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Полякова, Т. Д. Психолого-педагогические основы управления движениями в стрелковом спорте: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т. Д. Полякова; Акад. физ. воспитания и спорта Республики Беларусь. – Минск, 1993. – 47 с.
6. Шиллинг, Г. Опыт применения психорегуляции в швейцарском спорте / Г. Шиллинг // Психология и современный спорт: междунар. сб. науч. работ по психологии спорта / сост. А. В. Родионов, П. А. Худадов; предисл. М. Ванека. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 163–172.
7. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
8. Ганюшкин, А. Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена / А. Д. Ганюшкин // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 239–246.
9. Заика, В. М. Соревновательная надежность – залог эффективности спортивной деятельности спортсменов-стрелков высокой квалификации / В. М. Заика // Мир спорта. – 2012. – № 4. – С. 8–12.

ПОКАЗАТЕЛИ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ – УЧАСТНИЦ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Зданевич А.А., канд. пед. наук, *Шукевич Л.В.*, канд. пед. наук, *Власова Н.А.*,
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

Введение. Одной из важных проблем спортивной деятельности является проблема индивидуального подхода к подготовке спортсменов высокой квалификации. Особенно остро стоит вопрос индивидуализации, когда речь идет о спортсменах, достигших результатов мирового уровня.

Необходимость особо тщательной индивидуализации в спорте высших достижений обусловлена высокими требованиями спортивной деятельности к личности спортсмена, его функциональным и адаптационным возможностям.

Известно, что спортивная деятельность протекает в сложных, экстремальных условиях, что способствует выявлению предельных возможностей человеческого организма. В этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности спортсмена от индивидуальных свойств нервной системы спортсменов.

В.Д. Небылицин [1] отмечает важную роль типологических особенностей нервной системы человека в трудовой и естественно в спортивной деятельности, которая сопровождается возникновением состояний высокой психической напряженности, эмоционального выгорания и утомления.