

ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Заика В.М.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В условиях современного спорта, когда спортсмены часто оказываются примерно на одинаковом уровне физической, технической и тактической подготовки, возрастает значимость психологической готовности к соревнованиям, которая проявляется в профессиональной (соревновательной) надежности. 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. Поэтому спортивная деятельность требует, чтобы спортсмен мог контролировать свои состояния. В связи с этим исследователи указывают на необходимость психолого-педагогической подготовки и контроля управления действиями стрелка [1].

Способность воздействовать на свое состояние, т. е. уметь им управлять, свидетельствует об очень высоком уровне тактического мастерства спортсмена-стрелка. Знание и ощущение оптимального психического состояния, способность его оценивать и управлять им, владеть техникой изменения состояний должны привести к желаемому психическому состоянию, оптимальному для достижения высоких спортивных результатов [2].

Сталкиваясь с теми или иными ситуациями, каждый человек обязательно пользуется имеющимися у него знаниями и умениями, которые были выработаны в процессе речевого общения с окружающими. Определенная комбинация слов как второсигнальных условных раздражителей создает в коре головного мозга человека рабочую готовность к тому или иному действию, реализуемую в момент появления определенного непосредственного раздражителя [3]. Поэтому неслучайно приемы саморегуляции психических состояний спортсменов-стрелков основаны на применении заранее разработанных и целенаправленно запрограммированных словесных формулировок, значение и содержание которых связано с поставленными задачами перед спортсменом [4]. Произвольная саморегуляция психических состояний в спорте как бы «наслаивается» на произвольную и, будучи регуляцией более высокого порядка, усиливает ее и позволяет снять эффект отрицательных последствий произвольной адаптации.

Однако регуляция психических состояний является не единственным средством повышения эффективности и надежности спортивных действий. Таким универсальным способом повышения эффективности и надежности спортивных действий является коррекция спортсменом параметров своих действий с учетом состояния в данный момент. Кардинальный путь к этому лежит через усовершенствование самоконтроля и других компонентов саморегуляции действий [5]. Спортсмен зачастую выступает в соревнованиях, будучи по тем или иным причинам не в лучшем для себя психическом состоянии, да и благоприятное на старте состояние может произвольно ухудшиться, а спортсмен не только не дрогнул, но и показал выдающийся спортивный результат. Разумеется, немаловажное значение здесь могут иметь волевые качества личности, однако дело не сводится только к ним. Удачная коррекция своих движений с учетом неблагоприятного предстартового состояния может положительно повлиять на психическое состояние уже во время спортивного действия, а это еще больше повышает шансы на успешный исход соревновательной борьбы.

Психическая готовность к деятельности – всегда результат психологической подготовки. Психологическая подготовка спортсмена, являясь одной из сторон учебно-воспитательного процесса в спорте, решает задачу формирования и совершенствования свойств личности, создания благоприятного психического состояния готовности спортсмена к соревнованиям, повышения уровня психической надежности [1, 2, 4, 5]. Следовательно, правомерно говорить о технологии психологической подготовки, которая понимается как практическая сторона ее организации, совокупности всех психолого-педагогических действий и мероприятий, в определенной последовательности составляющих этот процесс [6]. Технология является понятием, которое упорядочивает структуру, логическую и методическую последовательность, этапность исследовательских и организационных действий и управляющих воздействий на спортсмена [6,7].

На возможность диагностики, формирования, совершенствования, корригирования соревновательной надежности (как интегрального профессионально важного качества) спортсмена-стрелка указывают следующие положения:

- ПВК – это наличный уровень возможности проявления функции (психических и психомоторных процессов), необходимой для эффективности профессиональной деятельности;
- ПВК – слияние врожденного и приобретенного;
- ПВК являются частью структуры личности и общей макроструктуры человека;
- способности в процессе развития и специализации в деятельности реализуются в качествах ПВК;
- нейродинамической основой ПВК являются типологические качества нервной системы [8].

Разработка технологии формирования соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации (ТФСНСС) обусловлена необходимостью сохранения или увеличения в экстремальных условиях соревнований высокого уровня работоспособности, улучшения эффективности и надежности деятельности, и для ее реализации необходимо:

- изучить закономерности функционирования психики в условиях соревнований и разработать методы для повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;
- исследовать влияние психических состояний чтобы разработать методы купирования неблагоприятных психических состояний;
- развивать психопрофилактику, формируя приемы, способы и пути психологической подготовки спортсменов для повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям соревнований [9].

Основными характеристиками любой педагогической технологии являются: концептуальность (как определяющий замысел применения, в том числе психологическое обоснование – субъект-субъектное взаимодействие на основе индивидуального и дифференцированного подходов); системность (целостность и взаимосвязь структуры и содержания учебно-тренировочной деятельности); управляемость (возможность планирования, проектирования, как ментального построения этапов достижения диагностической цели – системообразующего фактора, коррекции результатов на основе оперативной обратной связи); эффективность (оптимальность затрат: учет валеологических и экономических факторов; гарантированное достижение планируемых результатов всеми обучающимися); культуросообразность (соответствие социально-культурной ситуации, в которой реализуется образовательный процесс); воспроизводимость (возможность повторения в разных педагогических условиях) [7].

Под технологией формирования соревновательной надежности спортсменов-стрелков (ТФСНСС) следует понимать целенаправленное формирование профессионально-важных качеств, индивидуальных приемов, способов и последовательности их применения, обеспе-

чивающих спортсмену сохранение заданных параметров деятельности в сложных условиях, соблюдая при этом принципы: системности; единства психолого-педагогических воздействий; учета уровня спортивного мастерства; учета специфики конкретного вида спорта; соответствия подготовки спортсменов гетерохронности и неравномерности психобиологического развития организма; отсроченного эффекта психолого-педагогического влияния.

Оценка сформированности профессионально важных качеств определялась с помощью методик: готовности к экстренному действию в условиях монотонно действующих факторов (ГЭД); определения скорости переключения внимания (ПВ); определения эмоциональной устойчивости (помехоустойчивости) (ЭУ); оценки точности воспроизведения заданных временных интервалов – чувства времени (ЧВ); оценки реакции на движущийся объект (РДО); оценки времени простой зрительно-двигательной реакции (ПДР); оценки времени сложной зрительно-двигательной реакции (СДР); определения динамики максимального темпа движения рук (теппинг-тест); оценки объема внимания (Vвн), применяемых в инженерной психологии для проведения психофизиологических обследований на железнодорожном транспорте и впервые экспериментально апробированных со спортсменами-стрелками высокой квалификации, что позволило выявить взаимосвязь надежности соревновательной деятельности с уровнем развития данных качеств.

На основании итогов проведенного педагогического эксперимента можно считать доказанным, что разработанная технология формирования соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации (n=9) является достаточно эффективной. Положительные изменения после завершения педагогического формирующего эксперимента у них наблюдаются по показателям выполнения тестов ГЭД, ПВ, ЭУ, СДР, ПДР, Vвн и экспертной оценки ($p < 0,05-0,01$); не обнаружено изменений в показателях выполнения тестов ЧВ, РДО, теппинг-теста ($p > 0,05$).

Апробация технологии формирования соревновательной надежности спортсменов-стрелков в экстремальных условиях соревнований подтвердила ее высокую эффективность, спортсмены повысили свои спортивные результаты и неоднократно становились призерами и победителями соревнований различного ранга, устанавливая личные и национальные рекорды, трижды завоевывали лицензии на Олимпийские игры.

1. 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.

2. Заика, В.М. Проблема оптимального состояния в стрелковом спорте / В.М. Заика // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Междунар. науч. конгр., 10–12 окт. 2007 г., Минск: В 4 ч. – Ч. 1.; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – С. 111–114.

3. Бойко, Е.И. Механизмы умственной деятельности. Избранные психологические труды / Е.И. Бойко; под ред. А.В. Брушлинского и Т.Н. Ушаковой. – М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2002. – 688 с.

4. Алексеев, А.В. Познай себя, или Ключ к резервам психики / Серия «Психологический практикум» / А.В. Алексеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 320 с.

5. Косов, Б.Б. Принципы изучения психических состояний и проблема саморегуляции деятельности спортсмена / Б.Б. Косов // Психология и современный спорт: Международный сборник научных статей по психологии спорта / Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; Предисл. М. Ванека. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 51–57.

6. 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.

7. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.

8. Фукин, А.И. Психология конвейерного труда / А.И. Фукин. – М.: ПЕРСЭ, 2003. – 240 с.

9. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.