

утверждена разработанная Пьером де Кубертенем олимпийская Хартия – свод основных правил и положений МОК. В 1834 г. Пьер де Кубертен был избран генеральным секретарем МОК, а 10 апреля 1896 г. после ухода первого президента МОК Деметриуса Викеласа он был избран президентом МОК. В 1918 г., продав дом во Франции, Кубертен переехал в Лозанну, где с апреля 1915 г. располагается штаб-квартира МОК. С 1925 по 1937 г. – почетный президент МОК. Его многочисленные работы посвящены проблемам спорта и физического воспитания. В 1920 году он написал фундаментальный труд «Спортивная педагогика».

После ухода с поста президента МОК Пьер де Кубертен стал уделять много внимания просветительской деятельности. Он основал в Лозанне Всемирный педагогический союз и 25 ноября 1925 г. был избран его президентом. В 1926 году создал и возглавил международное бюро спортивной педагогики.

Кубертену принадлежит ряд литературных, публицистических и научных трудов по истории, педагогике, теории и практике физического воспитания. За «Оду спорту», представленную под псевдонимом на конкурс искусств во время Олимпийских игр 1912 года, был удостоен золотой медали. Он является автором Олимпийских ритуалов, эмблемы, текста клятвы участников Олимпийских игр.

1. Vikelas, D. Apanta. Society. For the Publication of Useful Books / D. Vikelas. – Athense, 1997. – Volume E. – P. 72.
2. Georgiadis, K. The education experiences of Coubertin in England / K. Georgiadis // International Olympic Academy thirty-eight session, 15–20 July. – 1998. – P. 43.
3. Arnold, T. Wikipedia: the free encyclopedia / T. Arnold. – P. 1–3.
4. Muller, N. One hundred years of Olympic Congress (1894–1994) IOC Ruhl. / N. Muller. – Lausanne, 1994. – P. 23.

ЗНАЧИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ)

Забогонская А.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Современный спорт и особенно спорт высших достижений немыслимы без максимальных по объему и интенсивности нагрузок, напряженной борьбы и соперничества, постоянных переживаний успеха или неудач. Процесс подготовки к соревнованиям и участие в них требуют от спортсменов нервно-психического напряжения, мобилизации интеллектуальных и волевых усилий, а также больших временных затрат, что отражается на физической и психологической подготовленности спортсмена, так как участие в соревнованиях имеет высокую личную и общественную значимости [1].

Проблема нервно-психической устойчивости занимает особое место в практике подготовки, обучения и воспитания высококвалифицированных спортсменов, так как она является ключевым компонентом успешного выступления спортсмена на соревнованиях. Высокие психические нагрузки спортсменов усиливаются в соревновании, где необходимо проявить оптимальный уровень эмоционального возбуждения, самоконтроль, выдержку и самообладание, уверенность. Психологические факторы, способствующие повышению успешности в сложнокоординационных видах спорта, обусловлены спецификой деятельности. Психологический анализ такого вида спорта, как пулевая стрельба [2], позволяет выделить его особенности:

- ведение поединка на соревнованиях с самим собой, так как стрелок не может повлиять на результат своих соперников, а может только показать все то, чему научился на тренировках и использовать свой соревновательный опыт;

- монотонность действий, статическая работа мышц, необходимость длительного сохранения высокой точности, что требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы;

- выполнение тонкой и четкой координации движений, умение дифференцировать величину мышечных усилий, которая при значительной психической напряженности может нарушиться, тем самым ухудшить техническую подготовленность;

- большое количество внешних объективных факторов, которые могут повлиять на точность выполнения действий: степень освещенности тира; фон мишеней, расстояние между щитами; погодные условия во время стрельбы в открытых тирах; расположение мест контролеров, судей, зрителей по отношению к рабочему месту стрелка; характер работы автоматических установок и др.

Среди психологических факторов, отрицательно влияющих на успешность спортивной деятельности, выделяется нервно-психическая неустойчивость как «свойство психики, характеризующееся широким диапазоном признаков неблагополучия в нервно-психической сфере. ...с повышением степени ее выраженности связывается высокий риск срыва нервно-психической деятельности под влиянием неблагоприятных факторов» [3. с. 232–233]. Оптимальное функционирование спортсмена в неблагоприятных условиях профессиональной

среды обеспечивается нервно-психической устойчивостью (НПУ), которая понимается как совокупность врожденных (биологически обусловленных) и приобретенных личностных качеств, мобилизационных ресурсов и резервных психофизиологических возможностей организма. Учитывая, что отклоняющиеся признаки легче выявляются и больше поддаются контролю и коррекции, чем признаки нормы, в практике целесообразней начинать психодиагностическую работу с выявления возможных признаков НПН, т. е. с поиска негативных критериев, и лишь затем оценивать уровень НПУ.

Однако не ясна сама структура этого явления и невозможно проведение границы между признаками НПН, как свойства личности и как проявления ситуационной реакции на неблагоприятные внешние воздействия. Кроме того, далеко не каждая профессиональная деятельность приводит к срывам адаптационных механизмов у конкретного индивида, а только та, которая предъявляет ему непосильные требования или осуществляется в непривычных и даже экстремальных условиях [4]. Нервно-психическая неустойчивость отличается динамическим характером, в определенных условиях ее проявления могут либо усиливаться, вплоть до развития психосоматического заболевания (при неблагоприятных воздействиях среды, болезни, стрессе, социальной изоляции и т. д.), либо уменьшаться (при своевременном и адекватном проведении психокоррекционных мероприятий и т. д.). Однако эти колебания у конкретного субъекта проявляются только в определенных пределах. Для каждого спортсмена характерны специфические типы реагирования на неблагоприятные условия среды, защитные и резервные возможности организма. Они определяются биологически обусловленным компонентом личности, обозначенном как ядро личности. Предполагается, что в основе стабильного компонента лежат типологические свойства личности. Несоответствие стабильного и динамического компонентов требованиям, предъявляемым спортсмену характером профессиональной деятельности, усиливающееся в экстремальных условиях, способно привести к истощению адаптационных возможностей организма, нарастанию нервно-психического напряжения [5–7]. Таким образом, нервно-психическая устойчивость соотносится со свойствами нервной системы и темперамента, определяя надежность деятельности спортсмена в экстремальных условиях.

Для изучения нервно-психической устойчивости как значимого компонента психологической подготовки спортсменов-стрелков было проведено эмпирическое исследование. Предметом изучения выступали свойства темперамента, нервно-психическое напряжение и психомоторное возбуждение как составляющие нервно-психической устойчивости. Выборку составили 36 высококвалифицированных спортсменов-стрелков, из них 13 МСМК, 17 МС и 6 КМС.

С помощью методики «Прогноз», разработанной сотрудниками Военно-медицинской академии Санкт-Петербурга, изучалась НПУ, риск дезадаптации в стрессе [3], уровень которой оценивался количественно (в стенах). Опросник «Определение нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина позволил оценить степень нервно-психического напряжения респондентов [8]. Свойства темперамента: экстраверсия/интроверсия, ригидность/пластичность, эмоциональное возбуждение, темп реакции и активность – были изучены с помощью опросника «Исследования психологической структуры темперамента» Б.Н. Смирновой [9]. Для выявления уровня психомоторного возбуждения и устойчивости к воздействию стресс-фактора (шум) использовался дозированный теппинг-тест [10]. Испытуемым предлагалось в течение 10 секунд в максимально возможном темпе ставить точки в первый квадрат, затем в течение 10 секунд – во второй квадрат, но в 2 раза медленнее. Затем процедура повторялась (в следующих двух квадратах) под воздействием стресс-фактора (шум). Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики.

Результаты исследования показали, что нервно-психическая устойчивость спортсменов-стрелков ($n=36$) находится на среднем уровне и составляет $4,8 \pm 0,2$ стена (среднее значение НПУ – $4,5-6,5$ стена), что позволяет говорить о хорошей устойчивости спортсменов к стресс-факторам, возникающим в процессе соревновательной деятельности, и минимальной вероятности нервно-психического срыва. Такой уровень нервно-психической устойчивости у спортсменов-стрелков высокой квалификации может быть связан: с сформированным самоконтролем в процессе выполнения не только упражнения в целом, но и каждого выстрела в отдельности; с контролем эмоционального возбуждения; с развитой способностью принимать решения об исправлении ошибок или перестройки программы действий в зависимости от возникшей ситуации, самостоятельно; с отсутствием риска для жизни или получения травмы, а также более поздней спортивной специализацией.

Показатель нервно-психического напряжения спортсменов ($n=12$) соответствует второй степени (от 42,5 до 75) и составляет $49,5 \pm 2,03$ балла. В этом случае деятельность характеризуется психической мобилизацией, повышением активности и чувством общего подъема морально-психических и физических сил. Неприятные ощущения со стороны соматических органов и систем заслоняются общей позитивной окраской, положительным эмоциональным фоном, приподнятым настроением, активным стремлением преодолеть трудности и добиться высоких результатов при достижении цели. Таким образом, при умеренно выраженном напряжении не только отчетливо проявляется мотивация к достижению цели, стремление к энергичным действиям, но и испытывается удовлетворение от самой деятельности. Не возникает противоречия в отношениях между желаемой целью и нелегким трудом на пути к ее достижению, и поэтому эффективность и продуктивность их деятельности оказываются высокими.

Наблюдаются позитивные сдвиги в психической деятельности: возрастает эффективность основных свойств внимания, увеличивается его объем, внимание становится более устойчивым, усиливается способность к концентрации внимания на выполняемом задании, снижается отвлекаемость, уменьшается переключаемость внимания, что позволяет сосредоточиться на решении поставленных задач; изменяются функции памяти – увеличивается объем кратковременной памяти, продуктивность логического мышления; повышается эффективность когнитивной деятельности в целом. Также по аналогичной направленности наблюдаются сдвиги в психомоторной сфере (возрастает волевое усилие, т. е. способность спортсмена к мобилизации в условиях сложной ситуации, и др.).

Таким образом, умеренная степень нервно-психического напряжения характеризуется практически всеобъемлющим повышением качества и эффективности психической деятельности и представляет такую форму психического состояния индивида, при которой со всей полнотой раскрываются способности человека к достижению цели, к выполнению той или иной работы [11].

Проведенное исследование темпо-ритмических характеристик движения спортсменов ($n=12$) показало, что в обследуемой группе выявлен спортсмен с психомоторным торможением (K меньше 0,45 уд/с) при проведении теппинг-теста в покое и под воздействием стресс-фактора (шума). Среди стрелков обнаружены спортсмены с высоким коэффициентом, больше 0,75–82,5 % в покое и 33,3 % в стрессовой ситуации. Повешенное значение ($K=0,6–0,75$ уд/с) характерно для 50 и 58,3 % спортсменов, работающих в покое и под воздействием стресс-фактора. Оптимальный уровень ($K=0,45–0,60$ уд/с) обнаружен у 16,6 % спортсменов в состоянии покоя, а под воздействием стресса не обнаружено испытуемых с оптимальным уровнем возбуждения. У представителей стрелкового спорта наблюдаются признаки психомоторного возбуждения, о чем свидетельствует повышение коэффициента возбуждения при воздействии стресс-фактора – $K=0,7\pm0,03$ уд/с, по сравнению с коэффициентом в покое – $K=0,64\pm0,03$ уд/с.

Также были выявлены свойства темперамента у спортсменов-стрелков ($n=12$). Наблюдается средний уровень экстраверсии (16,67 $\pm$ 1,73 балла), который характеризует общительность, склонность к риску, импульсивность, энергичность, инициативность; оптимальный уровень эмоционального возбуждения (8,08 $\pm$ 1,48 балла) и темпа реакции (13,83 $\pm$ 0,94 балла); средняя ригидность, отражающая возможность в изменении намеренной субъектом программы деятельности в изменяющихся условиях ригидности (12,25 $\pm$ 0,83 балла), при повышенном показателе активности (17,16 $\pm$ 1,54 балла). Результаты исследования структуры темперамента позволили составить обобщенный профиль обследованной группы спортсменов.

Таким образом, проведенное исследование показало, что для обеспечения спортивной успешности в стрелковом спорте необходим достаточно высокий уровень психомоторного возбуждения, который сочетается со способностью к управлению и выраженным самоконтролем как эмоциональной сферы, так и двигательной. Если при длительном непрерывном выполнении упражнения спортсмен остается наедине со своими переживаниями, то значимость высокого уровня нервно-психической устойчивости у спортсменов-стрелков позволяет рассматривать его как специальное свойство личности, обуславливающие достижение высоких результатов и завоевание медалей. Оптимальный уровень нервно-психического напряжения способствует формированию состояния боевой готовности, обеспечивая благоприятные условия деятельности спортсмена в экстремальной ситуации.

1. Мельник, Е.В. Нервно-психическая устойчивость как компонент индивидуализации психологической подготовки спортсменов / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Вестник Гродненского университета им. Я. Купалы. Серия 3. Филология, педагогика, психология. – 2009. – № 3 (88). – С. 138–142.
2. Стрелковый спорт и методика преподавания: учебник для студентов пед. факультетов ин-тов физ. культуры / под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 144 с.
3. Дюк, В.А. Компьютерная психодиагностика / В.А. Дюк; под ред. В.В. Александрова. – СПб.: Братство, 1994. – 364 с.
4. Берг, Т.Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления / Т.Н. Берг. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 63 с.
5. Медведев, В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / В.И. Медведев. – Л.: Наука, 1982. – 106 с.
6. Методики военного профессионального психологического отбора / под ред. В.И. Лазуткина, Н.Н. Зацарного, Г.М. Зараковского. – М.: МО РФ Науч.-практ. центр Генерального штаба, 1999. – 535 с.
7. Нечипоренко, В.В. Нервно-психическая неустойчивость как фактор суицидального риска: автореф. дис. ... канд. мед. наук / В.В. Нечипоренко. – Л.: ВМедА, 1984. – 160 с.
8. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
9. Практические занятия по психологии: пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Д.Я. Богдановой, И.П. Волкова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 160 с.
10. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / под ред. А.Н. Блещера. – М.: Анита Пресс, 2006. – С. 17–36.
11. Немчин, Т.А. Состояние нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин // Психические состояния: сост. и общая ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.