

УДК 799.3+796.01:159.9

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ



**Зайка В.М.,** канд. пед. наук

(Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина)

*Правильная оценка психологических компонентов функционального резерва спортсмена, умение своевременно вскрыть его сильные и слабые стороны позволяют научно обоснованно корректировать тренировочный процесс, предотвращая возможную кумуляцию утомления и ухудшение состояния здоровья. Благодаря индивидуальному стилю деятельности спортсмены-стрелки со слабой нервной системой могут достигать таких же высоких результатов, как спортсмены-стрелки с сильной нервной системой. С помощью психолого-педагогической подготовки можно подвести спортсмена-стрелка со слабой нервной системой к соревнованию так, что он не будет испытывать страха перед неудачей и проявлять излишнее эмоциональное напряжение.*

**Ключевые слова:** самоконтроль, саморегуляция, соревновательная надежность, профессионально важные качества.

### PSYCHOLOGICAL READINESS OF SPORTS SHOOTERS

*A proper estimation of psychological components of a sportsman's functional reserve, an ability to reveal his/her strong and weak qualities allow a scientifically grounded correction of the training process, preventing possible fatigue cumulation and health deterioration. Due to their individual style of activity sports shooters with a weak nervous system can reach as high results as sports shooters with a strong one. By means of psychological and pedagogical training it is possible to bring a sports shooter with a weak nervous system to competition in such a way that he/she will not experience any fear of failure and demonstrate an excessive emotional tension.*

**Keywords:** self-control, self-regulation, competitive reliability, professional significant qualities.

На уровне высших спортивных достижений большое значение имеет психологическая подготовленность спортсменов-стрелков. При прочих равных условиях выигрывают те спортсмены, которые умеют регулировать свое психофизиологическое состояние, уравновешивая процессы торможения и возбуждения до уровней, наиболее благоприятно влияющих на технику выполнения выстрела [1, 2].

Свойства нервной системы и темперамента должны, очевидно, изучаться не только для выявления перспективных и неперспективных спортсменов, сколько для оптимизации их подготовки. Индивидуально-типологические особенности человека обуславливают своеобразие его двигательной деятельности, его стремление решать двигательные задачи удобным для себя образом. Исследования показали, что ни сила, ни лабильность нервных процессов не проявили себя в качестве факторов, имеющих определяющее значение в достижении высокого уровня профессионального мастерства [1, 3]. Речь идет даже не о компенсации, а о наличии одинаково эффективных и надежных, т. е. профессионально равноправных индивидуальных вариантов стиля деятельности. Подчеркнем, что нет «плохих» видов темперамента, есть индивидуальный стиль деятельности, который и приводит к стабильным и высоким результатам в любой деятельности [4].

Основное противоречие современной системы образования – это противоречие между быстрым темпом приращения знаний в современном мире и

ограниченными возможностями их усвоения индивидом. Учение – специфически человеческая деятельность, причем оно возможно лишь на той ступени развития психики человека, когда он способен регулировать свои действия сознательной целью. Это заставляет перейти к новому идеалу – максимальному развитию способностей спортсмена к самоконтролю и саморегуляции [5].

Первопричиной многих психических срывов, угнетенного состояния, неврозов является неготовность к современным тренировочным, трудовым, учебным, научным или творческим нагрузкам. Когда психические нагрузки бывают слишком велики, а спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности и может привести к ее дезорганизации. Появление трудных условий и нарастание негативных переживаний вызывают нарушения в психических процессах (внимание, память, мышление), приводят к снижению эффективности и надежности деятельности человека и развитию у него неблагоприятных функциональных состояний: утомления, монотонии, стресса и т. д. Одни пытаются снять нервное напряжение курением или приемом алкоголя. Как известно, это наносит непоправимый вред здоровью. Другие компенсируют нервное напряжение всевозможными лекарственными препаратами.

В связи с этим остро встает необходимость формирования готовности спортсменов-стрелков к регуляции психофизиологических состояний в неблагоприятных условиях. Совершенствование психологической надежности спортсменов будет непродуктивно без обучения их способам саморегуляции неблагоприятных состояний. Характер психической адаптации спортсменов к учебно-тренировочным нагрузкам определяется не только их объемом и интенсивностью, но и определенной сбалансированностью психических функций и состоянием готовности в соответствии со спецификой выполняемой деятельности. Функция самоконтроля подвержена целенаправленному развитию в процессе профессионализации личности, но развивая произвольную систему саморегуляции, спортсмены приобретают качества действий, навыков и умений, помогающие с меньшими затратами, сохранив энергетический ресурс, справиться с неблагоприятными ситуациями в ходе учебно-тренировочной деятельности. Саморегуляция деятельности оказывает определенное влияние на психические процессы, в том числе и переработку информации, темп работы, эффективность и надежность [1].

Путь к этой цели напрашивается сам собой. Если понимать слова как обобщенные условные сигналы, имеющие свои проекционные зоны в коре больших полушарий, если принять далее, что воспринимаемый предметный мир и сложная область активных движений объединяются в мозгу человека второсигнальными временными связями, то ни «опережающего комплекса возбуждения», ни оценочной и контрольной функции акцептора действия у человека невозможно представить себе без вовлечения в процесс словесных отделов коры [6, с. 124]. 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. 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. Произвольная саморегуляция психических состояний в спорте как бы «наслаивается» на непроизвольную и, будучи регуляцией более высокого порядка, усиливает ее и позволяет снять эффект отрицательных последствий непроизвольной адаптации.

На уровне второй сигнальной системы устанавливаются временные связи между словесными символами раздражителя и ответного движения, а затем на основе предшествующего опыта они как бы «опускаются» в сенсомоторную зону первой сигнальной системы [6, с. 90]. Тем самым облегчается реализация других функциональных моментов, саморегуляции, которые в спортивной деятельности могут протекать лишь на уровне сознания.

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. 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 непроизвольно 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. Успешная 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 [7].

Для того чтобы вести себя адекватно в сложных условиях, нам нужны кратчайшие пути. Не следует ожидать от себя осознания и анализа всех аспектов каждой личности, события или ситуации, с которыми мы сталкиваемся. У нас нет на это времени, энергии или нужных способностей. Не всегда поведение, которое начинает проигрываться, соответствует ситуации, потому что даже лучшие стереотипы и черты, играющие роль пускового механизма, не всегда срабатывают. Но мы признаем их несовершенство, поскольку реально не существует другого выбора. Без этих стереотипов мы были бы словно заморожены, регистрируя, оценивая, проверяя, — пока время для действия стремительно проносится мимо. С другой стороны для правильного мышления также гибельно не сделать сознательным постоянный источник ошибки или упущения, как бесплодно копаться в том, что действует без препятствий. Слишком упрощать, исключать новое ради приобретения быстрого навыка, избегать затруднений, чтобы предотвратить ошибки, так же вредно, как объяснять каждый шаг в процессе, употребляемом для получения результата [8].

В последние годы появились достаточно действенные и хорошо разработанные способы управления психикой и ее оздоровление естественными средствами [9 и др.]. Учебно-тренировочная деятельность требует от спортсменов развития большого комплекса психических процессов и состояний с учетом специфики обучения. Поэтому психическое начало спортсмена, как и любые другие системы его организма, нуждается в специальной систематической тренировке. Так же как и приобретение профессионального навыка, искусство контроля за психическими процессами и состояниями требует индивидуальной практики в самых различных условиях. Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции, как важнейшая характеристика

личности спортсмена, позволит ему полней реализовать глубоко скрытые резервные возможности в процессе его деятельности.

Эффективность деятельности спортсменов зависит от их соревновательной надежности. Факторами соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации выступают их профессионально важные качества (ПВК): готовность к экстренному действию в условиях монотонно действующих факторов (как специфическое качество стрелка); эмоциональная устойчивость; скорость переработки информации; устойчивость когнитивных функций; самоконтроль и саморегуляция. В процессе деятельности ПВК выступают в роли тех внутренних условий, через которые преодоляются внешние воздействия и требования деятельности [10], следовательно, формирование ПВК является узловым моментом формирования соревновательной надежности спортсменов-стрелков.

Для прикладного психолого-педагогического исследования весьма существенно выявить наиболее информативные для прогноза соревновательной надежности критерии оценки ПВК спортсменов-стрелков высокой квалификации. Эффективность спортивной деятельности обусловлена психофизиологическими особенностями (свойствами) спортсменов, поэтому прогнозирование соревновательной надежности отдельного спортсмена представляет собой преимущественно психофизиологический характер прогнозирования [1].

Критериями оценки уровня сформированности ПВК спортсменов-стрелков высокой квалификации выступают показатели: *готовности к экстренному действию в условиях монотонно действующих факторов (ГЭД)*: разность между средним арифметическим временем реагирования на экстренные сигналы и средним арифметическим временем реагирования на сигналы с предупреждением ( $P_{ГЭД}$ ), количество пропусков сигналов ( $N_{ГЭД}$ ); *скорости переключения внимания (ПВ)*: время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел (C), время переключения внимания ( $T_{ПВ}$ ), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел ( $ПВ_{ош}$ ); *эмоциональной устойчивости (ЭУ)*: время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах ( $C^*$ ), разница во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех ( $T_{ЭУ}$ ), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами ( $ЭУ_{ош}$ ); *сложной зрително-двигательной реакции (СДР)*: время выполнения

сложной зрительно-двигательной реакции ( $T_{сдр}$ ), количество неверных нажатий ( $N_{сдр}$ ); *времени выполнения простой зрительно-двигательной реакции* (ПДР); *чувствами времени* (ЧВ); *реакции на движущийся объект* (РДО); *объема внимания* ( $V_{вн}$ ); *теппинг-теста* (ТЕПП); позволившие выявить значимые взаимосвязи ПВК с соревновательной надежностью.

Выявление неблагоприятных, осложняющих соревновательную деятельность факторов, эмоциональных состояний, возникающих под их воздействием, и ПВК, определяющих способность противостоять им и обеспечивающих результативность выступления, обусловило необходимость разработки педагогической технологии формирования соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации (ФСНСС).

Доказана возможность формирования соревновательной надежности применением педагогической технологии ФСНСС на основании сопоставления результатов исходного и итогового тестирований, продемонстрировавшего значимые положительные изменения в показателях ПВК: готовности к экстренным действиям в условиях монотонно действующих факторов ( $N_{гэд}$ ), переключения внимания ( $C$ ,  $T_{пв}$ ,  $PВ_{ош}$ ), эмоциональной устойчивости ( $C^*$ ,  $T_{эу}$ ,  $ЭУ_{ош}$ ), сложной зрительно-двигательной реакции ( $T_{сдр}$ ), простой зрительно-двигательной реакции (ПДР), экспертной оценки соревновательной надежности (ЭО), что доказывает ее эффективность (таблица 1).

Таблица 1. – Результаты исходного и итогового уровня сформированности ПВК

| Показатели | Исходный уровень<br>(n = 9)<br>$\bar{X} \pm m$ | Итоговый уровень<br>(n = 9)<br>$\bar{X} \pm m$ | U    | p        |
|------------|--|--|------|----------|
| Rгэд       | $0,174 \pm 0,027$                              | $0,127 \pm 0,026$                              | 29   | $> 0,05$ |
| Nгэд       | $0,778 \pm 0,222$                              | $0 \pm 0$                                      | 13,5 | $< 0,01$ |
| C          | $172 \pm 8,11$                                 | $147,333 \pm 5,3$                              | 12   | $< 0,01$ |
| Tпв        | $73,89 \pm 7,12$                               | $44,67 \pm 2,81$                               | 7    | $< 0,01$ |
| PВош       | $0,889 \pm 0,261$                              | $0 \pm 0$                                      | 13,5 | $< 0,01$ |
| C*         | $224,89 \pm 10,18$                             | $170,111 \pm 7,04$                             | 4    | $< 0,01$ |
| Tэу        | $52,89 \pm 7,7$                                | $23,44 \pm 2,55$                               | 11,5 | $< 0,01$ |
| ЭУош       | $1,56 \pm 0,503$                               | $0 \pm 0$                                      | 13,5 | $< 0,01$ |
| Tсдр       | $0,468 \pm 0,010$                              | $0,433 \pm 0,013$                              | 19   | $< 0,05$ |
| Nсдр       | $1,444 \pm 0,648$                              | $0,333 \pm 0,167$                              | 24   | $> 0,05$ |
| ПДР        | $0,296 \pm 0,011$                              | $0,256 \pm 0,006$                              | 12,5 | $< 0,01$ |
| ЭО         | $6,5 \pm 0,169$                                | $7,2 \pm 0,167$                                | 14   | $< 0,01$ |

Формирование соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации целесообразно проводить с учетом их индивидуально-типологических особенностей на основе мониторинга результатов выступлений и динамики изменения стратегий поведения и уровня сформированности ПВК.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с.
2. 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 Респ. Беларусь. – Минск, 1993. – 47 с.
3. Нерсесян, Л. С. Инженерная психология и проблема надежности машиниста / Л. С. Нерсесян, О. А. Конопкин. – М. : Транспорт, 1978. – 239 с.
4. Климов, Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е. А. Климов. – Казань : КГУ, 1969. – 278 с.
5. Заика, В. М. Инновационное обучение и акмеологический подход / В. М. Заика // Образовательный процесс в физкультурном вузе: теория и практика : материалы Междунар. науч.-методич. конф., Минск, 30 янв. 2003 г. / Белорус. гос. акад. физ. культуры ; редкол. : М. Е. Кобринский (председатель) [и др.]. – Минск, 2003. – С. 47–48.
6. 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 : МОДЭК, 2002. – 688 с.
7. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В. Н. Некрасов [и др.] ; под ред. В. П. Некрасова. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
8. Чалдини, Р. Психология влияния / Р. Чалдини. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 272 с.
9. Алексеев, А. В. Познай себя, или Ключ к резервам психики / А. В. Алексеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 320 с.
10. Шадриков, В. Д. Способности человека / В. Д. Шадриков. – М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1997. – 288 с.

30.09.2016