

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ДИНАМИКУ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В СТРЕЛЬБЕ ПУЛЕВОЙ

Заколотная Н.Д.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В современном мире одной из наиболее стрессовых сфер деятельности человека является профессиональный спорт, в связи с чем огромную популярность завоевывают исследования соревновательной надежности спортсменов, которая привлекает все большее внимание специалистов в данной сфере. В этих исследованиях акцент делается на создание устойчивых предпосылок полноценной работы спортсмена на тренировке и надежности его соревновательной деятельности.

Такие свойства личности, как эмоциональная устойчивость, толерантность к фрустрации, саморегуляция и помехоустойчивость являются компонентами соревновательной надежности и позволяют закрепить конкурентоспособность спортсмена в условиях технического и тактического равенства между соперниками [3].

Проблема надежности спортсменов – одна из важнейших в практике спорта высших достижений. Ее появление обусловлено целым рядом причин объективного и субъективного характера. Среди них: стремительное развитие спорта в целом и отдельных видов в частности; постоянное увеличение объема и интенсивности физических и психических нагрузок спортсменов; возрастание конкуренции на международных соревнованиях, проблема отбора спортсменов в национальные сборные команды. В связи с этим умение спортсменов успешно реализовывать свой уровень подготовленности, действуя в сложных условиях соревновательной борьбы, безусловно, выходит на первый план.

В спортивной науке проблема соревновательной надежности рассматривается с различных точек зрения, которые, непременно, сходятся на том, что надежность деятельности – это стабильная устойчивость в экстремальных условиях, обеспечивается широким комплексом качеств спортсмена (физические, технико-тактические, морфофункциональные, эмоционально-волевые, эмоциональные и коммуникативные).

Специфика соревновательной надежности определяется потребностью в стабильном выступлении на соревнованиях соответствующего ранга с заданной результативностью в условиях спортивной конкуренции [1].

Надежность в спортивной деятельности исследуется как с количественной, так и с качественной стороны. Специальные исследования выявили основные факторы, детерминирующие высокий уровень указанных видов надежности деятельности спортсмена: личностные, эмоциональную устойчивость, скорость переработки информации, устойчивость гностических функций, наличие физиологических резервов, эффективность технических и тактических действий. При этом задачи, стоящие на различных этапах подготовки спортсменов, квалификация спортсменов, ранг соревнований не могут не предъявлять соответствующих требований к средствам и методам повышения соревновательной надежности. Проблема усложняется еще и тем, что различные параметры, характеризующие компоненты соревновательной деятельности, часто слабо взаимосвязаны и требуют конкретной и объективной оценки для последующего их совершенствования.

Стрелковый спорт существенно отличается от многих циклических и сложно-координационных видов спорта по структуре соревновательной деятельности, а отсюда и по средствам обеспечения ее надежности. К снижению соревновательной надежности стрелка могут приводить многие объективные и субъективные факторы, вызывающие появление технических ошибок. К тому же, непредсказуемость соревновательной борьбы часто приводит к эмоциональным сдвигам, которые, вызывая снижение психофизической надежности спортсмена, отрицательно влияют на результат выступления. Отсюда повышается роль личностных факторов, которые также требуют своего изучения на предмет обеспечения соревновательной надежности [2].

Кроме всего, изучение надежности в деятельности спортсмена-стрелка обусловлено необходимостью иметь информацию о динамике работоспособности при подготовке к соревнованиям, прогнозе результатов соревнования, эффективности технико-тактических действий, их помехоустойчивости в соревновательной обстановке в течение требуемого периода времени.

Таким образом, проблема заключается в научном обосновании средств и методов совершенствования надежности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-стрелков, определении ее ведущих компонентов и факторов обеспечения, что позволит оптимальным образом управлять реализацией индивидуальных возможностей стрелков в экстремальных условиях соревнований. Структуру факторов, влияющих на результативность стрельбы, образуют показатели личностных, психомоторных качеств и функционального состояния стрелков, роль которых различна в зависимости от квалификации спортсменов, вида стрельбы и периода подготовки [1; 3].

Любая спортивная деятельность протекает в сложных условиях, в которых возрастает зависимость эффективности спортивной деятельности человека от индивидуальных свойств его нервной системы и темперамента. Еще одной особенностью сегодняшнего спорта является ярко выраженная тенденция к омоложению во многих его видах. Сегодня на арену крупных соревнований выходят подростки, которые еще не отличаются психической зрелостью, устойчивостью, не имеют достаточного опыта соревновательной борьбы, но при этом демонстрируют результаты мирового уровня.

Спортсмены высокого класса ежегодно участвуют в десятках соревнований различного масштаба, что связано с большими физическими и нервными затратами. Отсюда понятны предположения многих ученых о том, что подобная деятельность под силу только спортсменам с ярко выраженной силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов, имеющим соответствующие особенности темперамента [2].

Психические способности к спортивной деятельности – это совокупность психических качеств человека, которая соответствует требованиям спортивной деятельности (в том числе в данной спортивной специальности) и тем самым способствует достижению успехов в спорте. К примеру, характеристика сангвника и флегматика во многих литературных источниках описывается с рядом преимуществ перед меланхоликами и холериками. Как правило, говорится о том, что спортсмены этих типов достаточно работоспособны и уверены в себе. Их спортивные результаты стабильны и нередко в соревнованиях бывают выше, чем на тренировках. Перед стартом такие спортсмены чаще всего находятся в состоянии «боевой готовности».

Однако подобное утверждение вызывает большие сомнения, потому что противоречит современным данным о возможности компенсации отдельных свойств, а также фактам приспособления темперамента к требованиям деятельности.

Многочисленные экспериментальные данные говорят о том, что в различных видах спорта, среди спортсменов разного возраста, пола и спортивной квалификации встречаются лица инертные, неуравновешенные, психически неустойчивые, чрезмерно возбудимые, а также со слабой нервной системой. Видимо, и эти и другие «отрицательные», по мнению ряда исследователей, свойства темперамента не мешают им добиваться значительных успехов [1–3].

Таким образом, в отличие от распространенного утверждения о зависимости успеха в любой спортивной деятельности от свойств типа нервной системы и темперамента можно говорить о том, что не только в массовом спорте, но и в отдельных видах большого спорта высокой квалификации могут добиваться люди с любыми свойствами темперамента.

Еще в 1964 г. Б.А. Вяткин доказывал, а позже и ряд ученых, таких как Л.Ф. Егупов, В.П. Мерлинкин, В.И. Секун, Б.В. Сулов подтверждали, что лица слабого типа нервной системы и соответствующего ему меланхолического темперамента в ряде случаев даже превосходят лиц сильного типа как в продуктивности, так и в качественном своеобразии спортивной деятельности [4].

Поэтому сегодня в спорте существуют две точки зрения относительно роли темперамента в соревновательной деятельности. Первая: успех в любой спортивной дисциплине предопределен свойствами типа в нашей нервной деятельности и вида темперамента, которые в этом случае выступают как общие способности к спортивной деятельности.

Вторая: свойства типа в нашей нервной деятельности и вида темперамента не являются общими способностями, поэтому имеется возможность достижения одинаково высокого уровня спортивных результатов спортсменами с различным их свойствами типа нервной системы [5; 6].

С целью изучения влияния темперамента спортсмена-стрелка на его надежность выступления на соревнованиях нами проводилось исследование, выборка которого составила 37 человек спортивной квалификации – кандидат в мастера спорта и мастер спорта, специализирующихся в стрельбе из пневматического оружия (винтовка и пистолет). Возрастной диапазон респондентов от 17 до 26 лет. Исследование проводилось с помощью методики диагностики соревновательной надежности В.Э. Мильмана и теста на определение темперамента по Г.Ю. Айзенку.

Как видно на рисунке 1, наименьшую надежность в соревновательной деятельности демонстрируют стрелки женского пола. Возможно, это обусловлено тем, что овариально-менструальный цикл является одним из факторов, обуславливающих неустойчивость спортивных результатов женщин-спортсменок.

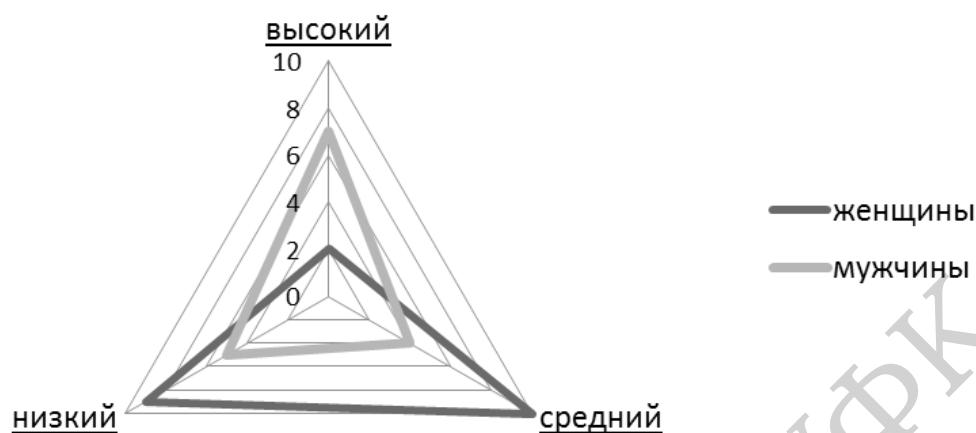


Рисунок 1 – Уровень соревновательной надежности у спортсменов, специализирующихся в стрельбе пулевой (пневматические дисциплины)

Давно известно, например, что в 1-й фазе ОМЦ изменяется нервно-психическая сфера женщины: появляется вялость, безразличие, повышается раздражительность, ухудшается зрительный контроль за выполнением действий. Этим объясняется весьма низкий процент (5 %) испытуемых в нашем исследовании с высоким уровнем соревновательной надежности среди женщин, в то время как у мужчин он достигает 57 %.

Согласно литературным источникам, стрелки холерического темперамента характеризуются легкой возбудимостью, энергичностью, резкой сменой настроения и поведения. Они бурно реагируют на раздражители, им трудно переключаться на спокойную деятельность.

Все респонденты, принявшие участие в нашем исследовании, специализируются в медленной стрельбе, где проявление холерического темперамента не свойственно. Тем не менее, в данной выборке среди спортсменок преобладают именно холерики. Что касается стрелков мужского пола, то среди них холериков не выявлено вовсе (рисунок 2).

Вид темперамента у спортсменов-стрелков спортивной квалификации КМС и МС

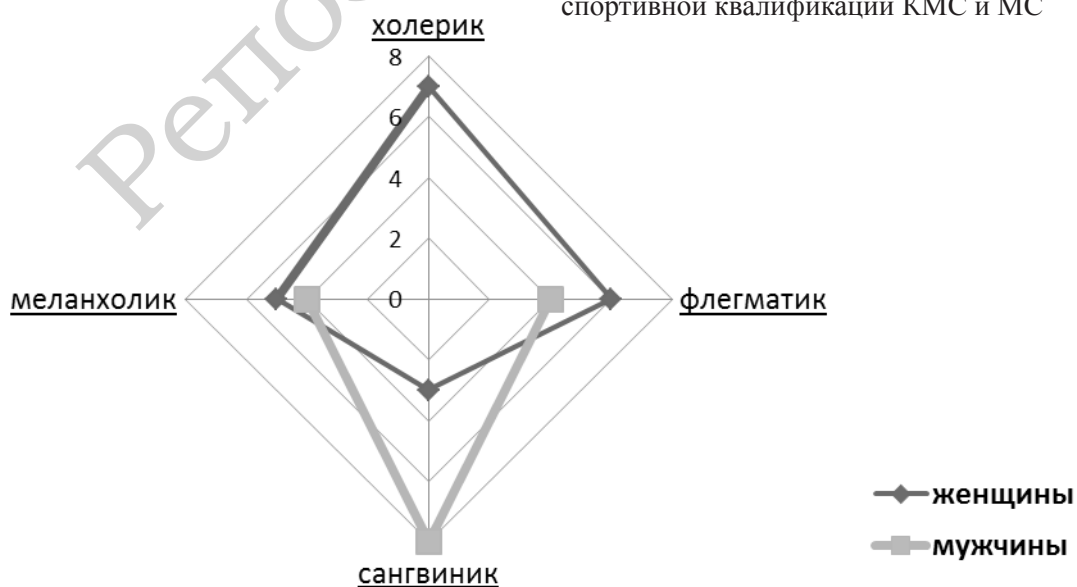


Рисунок 2 – Типологические особенности личности спортсменов

Так как достаточно высокая квалификация респондентов свидетельствует о том, что они неоднократно принимали участие в соревнованиях, то возможно именно опыт успехов и неудач, побед и поражений способствует формированию оптимального уровня соревновательной устойчивости.

Однако полученные нами результаты исследования позволяют предположить о наличии зависимости таких личностных качеств стрелка, как его темперамент и уровень соревновательной надежности. Например, среди женщин, принявших участие в данном исследовании, преобладающее количество спортсменок (37 %) являются холериками, при этом они имеют весьма низкий уровень соревновательной надежности. У мужчин же прослеживается обратная связь: при отсутствии в выборке респондентов с холерическим видом темперамента, наблюдается высокая соревновательная надежность у большинства испытуемых.

Полученные нами результаты исследования подтверждают мнение о том, что темперамент определяет как качество и эффективность тренировочной деятельности спортсменов, так и уровень их достижений в условиях особо ответственных соревнований. Это способствует стабильности демонстрации высокого результата в различных соревновательных условиях и обуславливает надежность соревновательной деятельности стрелков.

1. Агаян, Г. Ц. Эмоциональные факторы устойчивости спортсмена / Е. Н. Винарская, Р. С. Есаян // 2-й Международный конгресс по спортивной психологии: тезисы докладов. – М., 1995. – 8 с.

2. Акилов, М. В. Анализ соревновательной деятельности спортсменов с позиций психолого-педагогической деятельности / М. В. Акилов // Методологические аспекты теории спорта: сб. науч. ст. Казах. ИФК. – Алма-Ата, 1992. – С. 31–85.

3. Аракелов, Г. Г. Психофизиологический метод оценки тревожности / Г. Г. Аракелов, Н. Е. Лысенко, Е. К. Шотт // Психологический журнал. 1997. – Т. 18. – № 2. – С. 102–114.

4. Вяткин, Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.

5. Мильман, В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В. Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте: сб. науч. тр. – М., 1983. – 288 с.

6. Хорошилова, Ю. И. Темперамент и его влияние на спортивную деятельность человека / Ю. И. Хорошилова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXI междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 4 (31). – С. 51–53.

НАПРАВЛЕННОСТЬ СРЕДСТВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Зуёнок А.С.,

Кутас П.П.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

На протяжении многих лет тренерами и специалистами ведется поиск соотношения средств физической подготовки в круглогодичной тренировке велосипедистов. С различных позиций в учебно-тренировочный процесс велосипедистов поступали рекомендации о целенаправленном влиянии отдельных физических упражнений на спортивную подготовленность. Так, например, Д.А. Полищук [3] в диссертации было сделано обоснование выбора средств подготовки с позиции энергетического анализа нагрузок велосипедистов высшей квалификации. В частности, автор показал, «что главные резервы для повышения результатов велосипедистов кроются в совершенствовании этапа физической подготовки», при этом уровень спортивных результатов в наибольшей степени зависит от количества выполненных интенсивных упражнений. В эксперименте автором установлены величины расхода энергии во время кроссового бега, велосипедной езды, гребли, упражнений со штангой, общеразвивающих гимнастических и имитационных упражнений, а также занятий на ве-