

влечением специалистов ближнего и дальнего зарубежья по внедрению в учебно-тренировочный и соревновательный процесс новых изменений правил соревнований.

10. Комплексной медицинской группе совместно с Центром спортивной медицины во время централизованной подготовки проводить поэтапное медико-биологическое обследование и предоставлять главному тренеру экспресс-информацию на каждого олимпийского кандидата для коррекции учебно-тренировочного процесса.

11. Возобновить издание спортивного журнала «Гладиатор», в котором подробно информировать читателей о всех событиях одного из самых древних видов спортивной борьбы.

12. Использовать разработанные и проверенные на практике методические рекомендации по акклиматизации к пекинской олимпиаде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Максимович, В.А. Итоги чемпионата мира 2007 года по греко-римской борьбе и перспективы подготовки сборной команды Республики Беларусь к

Олимпийским играм в Пекине / В.А. Максимович // Мир спорта. – 2007. – № 4 (29). – С. 93–98.

2. Максимович, В.А. Анализ чемпионата мира греко-римской борьбе в г. Москве и особенности этапов отбора на XXX Олимпийские игры-2012 в г. Лондоне / В.А. Максимович, В.С.Ивко, В.А.Поленский, О.Р.Михалевич // Мир спорта. – 2011. – № 2 (43). – С. 3–12.

3. Платонов, В.И. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.И. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

4. Хартман, Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартман, Х. Тюннеман. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 336 с.

5. Мамишвили, В.Г. Типовые стартовые ситуации, используемые квалифицированными борцами при выполнении переворотов накатом / В.Г. Мамишвили, О.Б. Малков // Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. – М.: ФИС. – С. 154–164.

6. Малков, О.Б. Доктрина тактики ведения поединка в спортивной борьбе / О.Б. Малков // Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. – М.: ФИС. – С. 75–78.

7. Медведь, А.В. Повышение эффективности подготовки борцов высококлассом посредством моделирования соревновательной деятельности / А.В. Медведь, А.М. Шахлай, А.А. Медведь // Мир спорта. – 2008. – № 1 (30). – С. 16–20.

8. Шахов, Ш.К. Индивидуально-программированная физическая подготовка в видах группы единоборств: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ш.К. Шахов. – М., 1998.

9. Максимович, В.А. Анализ XXIX Олимпийских игр и перспективы подготовки к XXX Олимпийским играм в Лондоне по греко-римской борьбе / В.А. Максимович, В.С. Ивко // Мир спорта. – Минск, 2008. – № 4 (33). – С. 8–17.

17.01.12

Заика В.М., соискатель (Белорусский государственный университет физической культуры)

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Спортивные достижения в настоящее время в большей степени определяются тем, насколько полно реализуются в условиях ответственной соревновательной деятельности потенциальные возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными характеристиками. Спортсмен-стрелок, претендующий на победу в ответственных соревнованиях, должен обладать высокоразвитыми профессионально важными качествами, способствующими стабильному выполнению технико-тактических действий, умением управлять своим эмоциональным состоянием и мобилизоваться для достижения поставленной цели.

At present sports performance is largely determined by the degree of athletes' potentials realization under conditions of primary competitive activities determined by their individual characteristics. An athlete-shooter claiming victory in critical events should have highly developed and professionally significant qualities contributing to stable fulfillment of technical and tactical actions, the ability to manage his/her emotional state and to mobilize it in attainment of the set goal.

Определения надежности, представленные в литературе [1, 2, 3, 4 и др.], показывают, что нет единого, общепринятого определения, поэтому используется дефиниция надежности, разработанная для технических систем [5], что дало возможность впервые получить не только качественную, но и количественную оценку надежности работы спортсмена-стрелка. Соревновательная надежность спортсмена-стрелка в таком аспекте понимается как способность к сохранению требуемых качеств в экстремальных условиях деятельности.

Соревновательная надежность спортсмена-стрелка высокой квалификации детерминируется 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 [6, 7 и др.]. Побеждает тот, кто готов победить. Физический,

технический, тактический виды подготовки пронизаны психолого-педагогическим содержанием, включенность которого в них приводит к практическому отсутствию собственных средств психолого-педагогической подготовки, хотя она имеет свои задачи.

Недостаточная психолого-педагогическая подготовленность является одной из основных причин неудачных выступлений спортсменов-стрелков высокой квалификации в экстремальных условиях соревнований. Объясняется это тем, что стрелковый спорт по характеру деятельности значительно отличается от многих других видов спорта. Требования к физическим качествам стрелка – силе, скорости, выносливости – невелики. Все действия должны быть заранее определены, многократно отрепетированы, в значительной степени освоены. Однако при выполнении прицельного выстрела требуется высокая и длительная концентрация всех психических сил на производимых действиях, так как допущенную ошибку стрелком нельзя исправить или компенсировать последующими управляющими действиями [7, 8, 9, 10 и др.]. Длительная монотонная работа спортсмена-стрелка, большое количество стартов, необходимость продолжительного сохранения действий высокой точности требуют устойчивости и сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы. Психическое напряжение поддерживается на протяжении выполнения упражнения, вызывая сильное утомление, являющееся причиной снижения бдительности – психического состояния готовности, что приводит к ошибкам. Необходимость противостоять монотонии, напряжению, утомлению, сохранять психическую устойчивость в течение всего времени соревновательной стрельбы является важной отличительной чертой этого вида спорта [7, 8, 9, 10, 11, 12 и др.], а способность противостоять им – ПВК спортсмена-стрелка.

По причине недостаточно развитых ПВК повышается уровень тревожности и перегружается психическая функция самоконтроля. С одной стороны, это частично помогает компенсировать недостаточно развитые ПВК, но с другой – повышает уровень напряжения вплоть до напряженности. Выражается это в нарушениях логической структуры управляющих действий, а также в увеличении времени их выполнения. Происходит это еще и потому, что в нормальных условиях тренировочного процесса многократно и систематически отработанные действия приводят к формированию навыков, которых недостаточно в экстремальных условиях соревнований. Развивая произвольную систему саморегуляции, спортсмен-стрелок приобретает качество действий, навыков и умений, аналогичных профессиональным, что помогает с меньшими затратами, сохраняя

энергетический ресурс, справиться с неблагоприятными состояниями [13].

Все вышеизложенное послужило причиной проведения специального исследования.

Цель исследования – научное обоснование педагогической технологии формирования соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации в учебно-тренировочном процессе.

Методы исследования: теоретико-библиографический анализ; изучение документов; сопоставление независимых характеристик; педагогическое наблюдение (включенное и невключенное); опросные методы (опрос тренеров, спортсменов); педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий); психологическое тестирование с использованием комплекса «Фильтр»; методы математической статистики.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что если в учебно-тренировочном процессе спортсменов-стрелков высокой квалификации средствами и методами психолого-педагогической подготовки целенаправленно формировать профессионально важные качества, то можно получить дополнительный рост профессионального мастерства и существенно повысить качественный уровень соревновательной надежности.

Организация исследования. На первом этапе была проанализирована научная и методическая литература, что позволило дать теоретическое обоснование проблемы исследования, определить его объект, предмет, выдвинуть рабочую гипотезу, поставить цель и задачи.

На втором этапе был проведен анализ деятельности спортсменов-стрелков высокой квалификации, констатирующий эксперимент, целью которого было выявление уровня сформированности профессионально важных качеств, необходимых для повышения соревновательной надежности.

На третьем этапе исследования был проведен формирующий педагогический эксперимент и дана оценка эффективности разработанной педагогической технологии формирования соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации (ФСНСС).

На четвертом этапе проходило обсуждение результатов проведенного исследования, разрабатывались практические рекомендации по формированию соревновательной надежности, как интегрального профессионально важного качества спортсменов-стрелков средствами психолого-педагогической подготовки.

В процессе выполнения работы было обследовано 9 спортсменов-стрелков высокой квалификации, из них 5 мастеров спорта международного класса (МСМК) и 4 мастера спорта (МС).

Результаты исследования и их обсуждение. Важнейшей задачей являлось построение, апробация и отработка принципиально новых методов диагностики качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности людей. Тестирование отдельных психофизиологических и психических характеристик человека средствами большинства имеющихся методик осуществляется в условиях, несопоставимых с условиями реальной профессиональной деятельности, поэтому результаты диагностики не всегда могут служить достаточной основой для прогноза успешности профессиональной деятельности [14, 15, 16 и др.].

Экспериментальная деятельность должна быть направлена на изучение тех ПВК и их интеграции, которые требуются в профессиональной деятельности, а регуляция этой деятельности осуществляется в условиях, сопоставимых с реальными [17]. В качестве тестирующей должна выступать деятельность, моделирующая специфические особенности психологической структуры профессиональной деятельности. Тем самым будут моделироваться и внутренние условия этой деятельности.

Одним из важнейших моментов является оценка стабильности и устойчивости индивидуальных показателей обследуемых, на основе учета которых выносится решение о степени успешности в той или иной деятельности. Однообразная деятельность, наблюдаемая в стрелковом спорте, имеет своим следствием однообразие впечатлений, что и служит побудительной причиной, вызывающей состояние монотонии [18], проблема которой в спортивной деятельности часто игнорируется.

Проявлением рабочей монотонии является приглушение остроты внимания, ослабление способности к его переключению, снижение бдительности, сообразительности, ослабление воли, сонливость. Своеобразно изменяются вегетативные показатели: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхательные функции, снижаются энерготраты. Создается картина сдвигов, соответствующих успокоиванию организма, его переходу из рабочего состояния в состояние покоя [18, 19]. Таким образом, при возникновении монотонии снижается психическая активность, направленная на регуляцию и контроль за деятельностью, что негативно отражается и на результатах.

Разные по степени монотонности условия труда вызывают и различия характеристик состояния монотонии (времени проявления с начала работы и глубины развития), но сама картина этого состояния в основных чертах будет однотипной [19]. В качестве одного из психологических коррелятов, прогнозирующих профессиональную пригодность в условиях монотонии, выделяют высокую степень

готовности к экстремному действию в условиях монотонно действующих факторов (ГЭД) – бдительности как совокупности относительно константных малотренируемых свойств и качеств [5].

Исходя из вышесказанного, было отобрано 15 показателей, относящихся к ПВК спортсменов-стрелков. Выбор методов для оценки ПВК спортсменов-стрелков высокой квалификации осуществлялся с учетом их информативности и доступности [20].

Полученные данные о статистически значимых связях соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации с показателями ГЭД ($p < 0,05$) показывают, что актуализацию готовности к экстремному действию в условиях монотонно действующих факторов можно рассматривать как компонент общего процесса саморегуляции профессиональной деятельности стрелков. Следовательно, формирование устойчивости к монотонии и знание путей и средств улучшения механизмов саморегуляции может повысить эффективность профессиональной деятельности стрелков.

На основании проведенного теоретико-библиографического анализа литературы и результатов констатирующего эксперимента была разработана, апробирована и внедрена в учебно-тренировочный процесс Государственного специализированного учебно-спортивного учреждения «Брестская областная школа высшего спортивного мастерства» авторская педагогическая технология формирования соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации, включающая следующие компоненты: целевой, содержательный, организационный, операциональный, диагностический [20].

Для проверки эффективности разработанной педагогической технологии был проведен формирующий педагогический эксперимент.

В качестве исходного среза рассматривались результаты испытуемых, полученные в ходе констатирующего эксперимента. Исходя из позиции Д. Сепетлиева [21, с. 37], до начала эксперимента группа являлась контрольной, а потом – во время проведения эксперимента и после него – экспериментальной. Полученные в начале эксперимента результаты можно сравнивать с результатами, полученными во время эксперимента и после него.

В процессе педагогического взаимодействия показатели, характеризующие уровень развития ПВК, позитивно изменились. Позитивная динамика развития ПВК подтверждается экспертными оценками соревновательной надежности ($p < 0,01$). Положительные изменения ПВК наблюдались по показателям: готовности к экстремным действиям в условиях монотонно действующих факторов (ГЭД); переключения внимания (ПВ); эмоциональной

устойчивости (ЭУ); сложной двигательной реакции (СДР); простой двигательной реакции (ПДР); объему внимания (Vвн) у спортсменов-стрелков при сравнении исходного и итогового срезов ($p < 0,01 - 0,05$), они позволяют сделать вывод о том, что предложенная педагогическая технология формирует ПВК, способствует улучшению механизмов саморегуляции и самоконтроля, необходимых для повышения соревновательной надежности, и свидетельствуют об ее эффективности (таблица 1).

Результаты итоговой диагностики спортсменов-стрелков также были подвергнуты корреляционному анализу. Выявились новые корреляционные связи показателя соревновательной надежности по экспертным оценкам с показателями ПВК, среди них ПВ, ЭУ, ПДР ($p < 0,01 - 0,05$). Выявленные в констатирующем эксперименте корреляции изменились: связь показателя соревновательной надежности с показателем Ргэд усилилась ($p < 0,01$), связь с показателем Ngэд исчезла – спортсмены перестали допускать ошибки.

В результате применения технологии ФСНСС 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.

Эффективность разработанной технологии формирования соревновательной надежности оценивалась и по главному критерию – уровню спортивных достижений. Спортсмены-стрелки показали высокие спортивные результаты (таблица 2) на соревнованиях различного ранга и установили два национальных рекорда.

Выводы

1. Соревновательная надежность спортсмена-стрелка представляет собой системное, интегральное качество, позволяющее эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение продолжительного времени и обеспечивается сформированностью ПВК: готовностью к экстремному действию в условиях монотонно действующих факторов, эмоциональной устойчивостью, скоростью переработки информации, устойчивостью гностических функций, самоконтролем и саморегуляцией.

2. При профессиональном отборе спортсменов-стрелков необходимо учитывать устойчивость к психическим состояниям, возникающим в ходе спортивной деятельности: психическому напряжению, утомлению, монотонии.

3. Целенаправленное развитие ПВК способствует дополнительному росту технического мастерства. ПВК естественно развиваются в ходе совершенствования техники и тактики, однако в подготовке спортсмена-стрелка высокой квалификации следует использовать различные условия, моделирующие соревновательную деятельность, приемы и задания, способствующие более эффективному проявлению этих качеств. 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».

Таблица 1 – Результаты исходного и итогового уровня сформированности ПВК

Показатели		Исходный уровень (n = 9) x±m	Итоговый уровень (n = 9) x±m	U	p
ГЭД	Р	0,174±0,027	0,127±0,026	29	>0,05
	N	0,778±0,222	0±0	13,5	<0,01
ПВ	С	172±8,11	147,333±5,3	12	<0,01
	Тпв	73,89±7,12	44,67±2,81	7	<0,01
	ош	0,889±0,261	0±0	13,5	<0,01
ЭУ	С*	224,89±10,18	170,111±7,04	4	<0,01
	Тэу	52,89±7,7	23,44±2,55	11,5	<0,01
	ош	1,56±0,503	0±0	13,5	<0,01
СДР	Тсдр	0,468±0,010	0,433±0,013	19	<0,05
	Нсдр	1,444±0,648	0,333±0,167	24	>0,05
ПДР		0,296±0,011	0,256±0,006	12,5	<0,01
ЧВ		2,250±0,109	2,444±0,116	26	>0,05
РДО		-0,010±0,002	-0,007±0,003	31,5	>0,05
Увн		14,778±0,813	16,889±0,125	11	<0,01
Тспинг		63,56±1,82	64,02±1,78	38,5	>0,05
ЭО		6,5±0,169	7,2±0,167	14	<0,01

Таблица 2 – Результаты некоторых выступлений спортсменов-стрелков на соревнованиях различного ранга

Ранг соревнований	Упражненис							
	ПП2		МП5		ПП3		МП6	
	очки	место	очки	место	очки	место	очки	место
ЭКМ 18–27.04.2002			585	3			562	8
ЭКМ 28.05–2.06.2002	387	4	583	5			567	2
ЭКМ 03–13.05.2003					579	6	555	3
ЭКМ 03–11.06.2003					583	3		
ЧЕ 03–09.11.2003					582	2л(2к)		
ЭКМ 04–10.05.2007					584	3		
ЭКМ 04–10.05.2007					583	2		
ЭКМ 15–24.04.2009					583	3		
ЭКМ 16–25.05.2009					584	3		
ЧЕ 18–23.02.2009	383	8л(1к)						
ЧЕ 12–21.07.2009			583	4л(1к)				
ЭКРБ 11–16.01.2010					591	1(рРБ)		
ЧЕ 07–14.03.2010	379	2к						
ЧЕ 01–07.03.2011	383	8л(2к)			584	4л(2к)		
ЧЕ 31.07–07.08.2011							553	2к
ЧЕ 14–20.02.2012					578	3к		

Примечание: ЭКМ – этап Кубка мира; ЧЕ – чемпионат Европы; ЭКРБ – этап Кубка Республики Беларусь; р – рекорд; л – личный; к – командный.

ЛИТЕРАТУРА

1. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков [и др.]. – М.: ФИС, 1967. – 215 с.
2. Козлов, Е.Г. Проблема соревновательной надежности в спорте / Е.Г. Козлов, В.Г. Колюхов, И.А. Григорьянц. – М.: МОГИФК, 1979. – 42 с.
3. Коренберг, В.Б. Надежность исполнения в гимнастике / В.Б. Коренберг. – М.: ФИС, 1970. – 192 с.
4. Психологические факторы надежности деятельности спортсмена / под ред. Н.А. Худадова. – Вып. 1. – М.: ВНИИФК, 1977. – 91 с.
5. Нерсесян, Л.С. Психологические аспекты повышения надежности управления движущимися объектами / Л.С. Нерсесян. – М.: Промедек, 1992. – 288 с.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Полякова, Т.Д. Психолого-педагогические основы управления движениями в стрелковом спорте: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т.Д. Полякова; Академия физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1993. – 47 с.
8. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
9. Кинль, В.А. Пулевая стрельба: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / В.А. Кинль. – М.: Просвещение, 1989. – 207 с.
10. Вайнштейн, Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М. Вайнштейн. – М.: ДОСААФ, 1981. – 142 с.
11. Романина, Е.В. Эмоциональная устойчивость как фактор успешности соревновательной деятельности юных спортсменов (на материале стрелкового спорта) / Е.В. Романина, М.В. Грицаенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – С. 58–63.

12. Стрелковый спорт и методика преподавания: учебник для студентов пед. факультетов ин-тов физ. культуры / ред. А.Я. Корх. – М.: ФИС, 1986. – 144 с.
13. Заика, В.М. Влияние психологической подготовки на надежность спортивной деятельности / В.М. Заика // Мир спорта. – 2006. – № 1. – С. 17–20.
14. Васильева, В.В. Физиология человека / В.В. Васильева, Э.Б. Косовская, Н.А. Степочкина. – М.: ФИС, 1973. – 192 с.
15. Волков, Н.К. Динамика предстартового эмоционального состояния у борцов и методика его регуляции: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.К. Волков; Всес. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1976. – 25 с.
16. Ефремов, В.А. Связь психомоторных характеристик почерка с надежностью соревновательной деятельности спортсменов-стрелков: автореф. дис. ...канд. псих. наук: 19.00.07 / В.А. Ефремов; Академия пед. наук СССР, Ордена Труд. Красного Знамени науч.-исслед. ин-т общ. и пед. психологии. – М., 1987. – 20 с.
17. Шадриков, В.Д. Способности человека / В.Д. Шадриков. – М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: МОДЭК, 1997. – 288 с.
18. Ильин, Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния / Е.П. Ильин // Психические состояния / под общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – С. 73–83.
19. Ильин, Е.П. Общность механизмов развития состояний монотонии и психического пресыщения при разных видах деятельности / Е.П. Ильин // Психические состояния / под общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – С. 306–316.
20. Заика, В.М. Технология формирования профессионально важных качеств для повышения профессиональной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации / В.М. Заика // Мир спорта. – 2009. – № 2. – С. 20–25.
21. Сепетлиев, Д. Статистические методы в научных медицинских исследованиях / Д. Сепетлиев. – М.: Медицина, 1968. – 420 с.

08.02.2012