

7. Прокопьев А.Т. Планирование круглогодичного тренировочного процесса по якутским прыжкам // Материалы II Республиканской научно-практической конференции «Национальные виды спорта, народные игры в современной системе физического воспитания и образования». – Якутск: Издательство ЯГУ, 2002. – С. 105-108.

ПРОГРАММА РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

© **Заика В.М.***

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь, г. Минск

Соревновательная надежность спортсмена-стрелка – способность к сохранению требуемых качеств в экстремальных условиях деятельности. Спортсмен, рассчитывающий на успех в ответственных соревнованиях, должен обладать высокоразвитыми профессионально важными качествами (ПВК).

В педагогическом эксперименте, целью которого стало формирование соревновательной надежности (как интегрального профессионально важного качества), была использована разработанная педагогическая пятикомпонентная технология формирования соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации (ФСНСС), представляющая собой совокупность средств и методов воспроизведения теоретически обоснованных процессов обучения и воспитания, позволяющих успешно реализовывать поставленные цели [1-5].

Применение технологии ФСНСС осуществлялось в течение двух серий формирующего эксперимента. Одна серия подготовки с применением технологии ФСНСС состояла из 16 занятий.

Занятие 1. Формирование устойчивости к условиям монотонно действующих факторов и монотонной работы.

Основной целью является формирование навыка, позволяющего спортсмену-стрелку не допустить негативных изменений функционального состояния, в условиях монотонно действующих факторов и монотонной работы, что достигается с помощью методов саморегуляции и тренировки с использованием психодиагностического комплекса в качестве тренажера.

* Соискатель.

В *подготовительной части* спортсмен-стрелок обучается методам саморегуляции и ему предлагается выполнить учебно-тренировочное занятие продолжительностью в 4 минуты, в ходе которого с большой частотой предъявляются как сигналы без предупреждения, так и с предупреждением.

Испытуемый должен следить за перемещением светового пятна, которое последовательно, с интервалом 1 с. в направлении по часовой стрелке перемещается по окружности на лицевой части пульта испытуемого (ПИ). Каждое такое перемещение сопровождается ритмическим звуковым раздражителем.

Сигналом к действию служит нарушение последовательности вспышек света, т.е. перескок светового пятна через одну цель по ходу движения. При этом испытуемый должен отреагировать быстрым нажатием на кнопку, в результате чего световое пятно возвращается в исходное положение и продолжает последовательное движение по кругу. Такого рода сигналы (перескоки) подаются с предупреждением и без предупреждения. При подаче сигнала с предупреждением в центре круга загорается желтый индикатор, вспышка которого предупреждает испытуемого о том, что вскоре последует перескок. Время от предупредительного сигнала до перескока варьируется от 5 до 25 с.

В *основной части* спортсмену-стрелку предлагается выполнить учебно-тренировочное занятие продолжительностью в 1 час.

На протяжении занятия спортсмену-стрелку автоматически подается определенное количество сигналов с предупреждением и без него по стандартной программе в течение одного часа. Временные интервалы между сигналами варьируются от одной до семи минут. Поскольку сигналы предъявляются без какой-либо видимой закономерности и время предъявления каждого сигнала не определено, испытуемый вынужден непрерывно наблюдать за перемещением светового пятна. В ходе выполнения занятия спортсмен должен контролировать динамику своего эмоционального состояния, задавая себе вопросы:

- какая моя следующая мысль? (что позволяет управлять ходом своих мыслей в нужном, заданном направлении);
- какова моя мимика? (нет ли признаков напряженности);
- как я дышу? (нет ли чрезмерного учащения дыхания с сокращенной фазой выдоха или слишком глубокого дыхания);
- каковы мои мышцы? (нет ли скованности?).

При появлении признаков (без специального самоконтроля они сами по себе не замечаются) изменения функционального состояния следует: преодолеть мимику напряженности, улыбнуться, установить мимику спокойной уверенности в своих силах; расслабить мышцы – устранить скованность; произвести нормализацию дыхания;

В *заключительной части* спортсмен обучается технике чередования статического напряжения и расслабления мышц тела.

Занятие 2-5. Совершенствование устойчивости к условиям монотонно действующих факторов и монотонной работы.

Занятие 6. Формирование и развитие устойчивости когнитивных функций и скорости переработки информации.

В *подготовительной части* спортсмен-стрелок выполняет упражнения:

- Сосчитайте как можно быстрее в обратном порядке от 100 до 1;
- Произнесите алфавит, придумывая на каждую букву слово (А – абрикос, Б – бумага и т.д.);
- Произнесите 20 мужских имен (как можно быстрее) нумеруя 1 – Александр, 2 – Василий и т.д.;
- Произнесите 20 женских имен;
- Произнесите 20 видов пищи;
- Выберите одну букву алфавита и назовите 20 слов, начинающихся с этой буквы (как можно быстрее), нумеруя 1 – Азбука, 2 – Алфавит, 3 – Аргентина и т.д.;
- Закройте глаза, если они были открыты, и посчитайте от 1 до 20.

В *основной части* проводится плановая тренировка с ограничением времени на выстрел, серию.

В *заключительной части* спортсмен обучается методике целевой регуляции дыхательной активности.

Занятие 7-8. Совершенствование устойчивости когнитивных функций и скорости переработки информации.

Занятие 9. Формирование и развитие эмоциональной устойчивости.

В *подготовительной части* спортсмен-стрелок выполняет упражнения:

- перечислите следующие буквенно-числовые пары:
А1, Б2, В3, Г4, Д5, ..., Я33
1А, 2Б, 3В, 4Г, 5Д, ..., 33Я
Я33, Ю32, Э31, Ъ30, ..., А1
33Я, 32Ю, 31Э, 30Ъ, ..., 1А
- перечислите следующие последовательности букв:
Алфавит одновременно в прямом и обратном порядке:
А, Я, Б, Ю, Э, ...
Аналогично, но по две буквы вместе:
А-Б, Я-Ю, В-Г, Э-Ъ, ...
Выполните циклические перестановки:
А-Б-В-Г-Д, Б-В-Г-Д-А, В-Г-Д-А-Б, Г-Д-А-Б-В.

В *основной части* проводится плановая тренировка с использованием различных помех (различные шумы, стрельба из разных пистолетов (не подгоняя параметры чужого пистолета), по мишени уменьшенных размеров, не-

гитивные либо позитивные вербальные воздействия перед выходом на огневой рубеж, нарушение очередности стрельбы, приглашение в тир посторонних людей).

В *заключительной части* совершенствуется навык чередования статического напряжения и расслабления мышц тела на фоне полного дыхательного цикла по методике нормального (невозбужденного) дыхания: напряжение мышц выполняется на вдохе и паузе, расслабление – на пассивном медленном выдохе.

Занятие 10-13. Совершенствование эмоциональной устойчивости.

Занятие 14. Формирование и развитие пространственно-временной структуры комплекса управляющих действий в экстремальных ситуациях соревновательного характера.

В *подготовительной части* спортсмен-стрелок с помощью секундомера определяет «индивидуальную минуту». «Индивидуальная минута» – субъективная мера времени, сопоставляется с объективной мерой – астрономической минутой за 60 с. В состоянии возбуждения и мышечного напряжения индивидуальная минута короче астрономической, а в состоянии покоя и мышечной релаксации она может быть длиннее астрономической минуты. В состоянии предстартовой лихорадки время в психическом мире спортсмена как бы «сжимается», т.е. течет быстрее, а в состоянии предстартовой апатии время спортсмена, наоборот, как бы «расширяется», т.е. течет медленнее.

После этого для регуляции своего состояния использовать комбинацию приемов:

1. с целью снизить уровень возбуждения:

- а) изменить направления мыслей;
- б) использовать успокаивающий вариант разминки:
 - медленная ходьба с плавными движениями руками;
 - плавные наклоны вперед и в стороны;
 - очень плавные вращения туловищем и головой;
 - плавные движения руками;
- в) применять успокаивающий вариант аутотренинга;
- г) воздействовать на внешние проявления эмоций;
- д) организовать свое поведение на старте

2. с целью повысить уровень возбуждения:

- а) переключать внимания на раздражители, повышающие возбуждение;
- б) использовать возбуждающий вариант разминки:
 - легкий бег;
 - гимнастические упражнения;
 - легкие прыжки вверх на месте;
 - резкие движения руками и туловищем;

- в) проводить мобилизационный вариант аутотренинга;
- г) применять возбуждающий массаж или самомассаж;
- д) вступить в контакт с тем стрелком, у которого уровень возбуждения достаточно высок.

В *основной части* проводится плановая тренировка в соревновательном режиме. Спортсмен должен:

- воспринимать сигналы об изменениях психофизиологического состояния и принимать адекватное решение;
- отслеживать появление сопутствующих мыслей и своевременно переводить их в рабочее русло;
- контролировать присутствие оптимального состояния и проверять его наличие перед выстрелом;
- восстанавливаться во время перерывов в стрельбе и т.д.

В *заключительной части* спортсмен обучается методике релаксации с помощью цвета.

Занятие 15-16. Совершенствование пространственно-временной структуры комплекса управляющих действий в экстремальных ситуациях соревновательного характера.

В результате применения технологии «ФСНСС» у спортсменов-стрелков 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.

Список литературы:

1. Заика В.М. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В.М. Заика. – Брест: Альтернатива, 2007. – 24 с.
2. Заика В.М. О некоторых аспектах психолого-педагогической подготовки спортсменов-стрелков высокой квалификации / В.М. Заика // Мир спорта. – 2012. – № 2. – С. 16-20.
3. Заика В.М. Прогнозирование в стрелковом спорте / В.М. Заика // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: материалы XXVI Междунар. науч.-практ. конф., Новосибирск, 13 авг. 2012 г. / Сборник материалов; под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск: НГТУ, 2012. – С. 322-326.
4. Заика В.М. Соревновательная надежность – залог эффективности спортивной деятельности спортсменов-стрелков высокой квалификации / В.М. Заика // Мир спорта. – 2012. – № 4. – С. 8-12.
5. Zaika V. The formation of professional reliability of locomotive drivers / V. Zaika // Scientific Journal of Transport Problems. – 2012. –Vol. 7, Is. 3. – P. 108-117.