

УЧРЕДИТЕЛИ:

Белорусский
государственный
университет физической
культуры

Национальный
олимпийский комитет
Республики Беларусь

Общественная организация
"Белорусская олимпийская
академия"

Адрес редакции:

ОО "Белорусская
олимпийская академия",
105, к. 428, пр-т Победителей,
Минск, 220020

Телефакс:

(+375 17) 2503936

E-mail:

boa@bgufk.unibel.by

Регистрационное свидетельство
Государственного комитета
Республики Беларусь
по печати
№ 1459 от 31 марта 2000 г.
(перерегистрация
27 июля 2001 г.)

Подписано в печать 28.12.2005 г.

Формат 60×84 1/4. Бумага офсетная.

Гарнитура Times. Усл.-печ. л. 16,7.

Тираж 400 экз. Заказ 45.

Цена свободная.

*Отпечатано с оригинала-макета заказчика
в редакционно-издательском отделе
Белорусского государственного
университета физической культуры.
Лицензия № 02339/0133127 от 27.05.04.*

**Ежеквартальный
научно-теоретический
журнал**



4 (21) – 2005

октябрь – декабрь

Год основания – 2000

Подписной индекс 75001

Главный редактор

М. Е. Кобринский

Научный редактор

Т. Д. Полякова

*Редакционная
коллегия*

А. А. Гужаловский

Е. И. Иванченко

А. А. Кокашинский

В. Н. Корзенко

Л. В. Марищук

А. В. Медведь

А. В. Павлецов

А. А. Семкин

А. Г. Фурманов

Т. П. Юшкевич

Шеф-редактор

А. В. Павлецов

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

Спорт высших достижений

Морозевич Т. А. Артистизм в спортивной акробатике: структурное представление базовых понятий 3

Полякова Т. Д., Оглендская О. С. Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки с учетом технологии ошибок 6

Масловский Е. А., Терещенко В. А., Ярошевич В. Г. Некоторые результаты внедрения инновационных технологий в подготовку высококвалифицированных легкоатлетов-спринтеров 12

Махун П. Н., Корбиг М. И. Методика совершенствования результативности попадания биатлонистов из положения "лежа" 18

Шур М. М. Исследование ритмо-темповой структуры разбега в прыжках в высоту 22

Дубковский А. С. Моделирование параметров силовой подготовленности высококвалифицированных байдарочниц в процессе целенаправленной силовой тренировки 26

Подготовка резерва и детско-юношеский спорт

Кудрицкий В. Н., Цапенко В. А. Физическая подготовка гандболистов и методика ее развития 30

Физкультура и здоровье

Панкова М. Д. Обеспечение структур системы здравоохранения специалистами нового качества 39

Физическое воспитание и образование

Юшкевич Т. П., Каранкевич А. И. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов на основе использования тренажерных устройств 42

Борисов В. Я., Масловский Е. А., Масловский О. Е., Шумилов А. В. Психолого-педагогические основы применения индивидуально-дифференцированного подхода в системе организации физической подготовки студентов военных кафедр гражданского вуза 48

Сенин И. П. Вспомогательные средства физкультурной деятельности 52

Тригубович Л. Г. Организация педагогической деятельности в вузах физкультурного профиля 56

Психология спорта

Занка В. М. Психологическая подготовка спортсменов-стрелков в соревновательном периоде 61

Медико-биологические аспекты физкультуры и спорта

Кобринский М. Е., Зубовский Д. К. Современный организационно-методический подход к формированию индивидуального здоровья студентов 65

Туризм

Сакун Л. В. Программно-методическое обеспечение учебного процесса в системе повышения квалификации и переподготовки специалистов по туризму 71

Информационные материалы

Полякова Т. Д., Елизеева М. Ф. Научно-педагогические школы Белорусского государственного университета физической культуры 75

Полякова Т. Д., Елизеева М. Ф. Учебные научно-исследовательские лаборатории Белорусского государственного университета физической культуры 79

Новые книги из фонда библиотеки Белорусского государственного университета физической культуры 84

Конференции 90

Заика В. М., соискатель (БГУФК)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Основой успешного проведения тренировочных занятий является тщательно продуманный план. В нем должны быть учтены индивидуальные особенности спортсменов, уровень их мастерства, условия тренировки. Направленность тренировочного процесса определяется периодом подготовки.

В соревновательном периоде создаются условия для сохранения спортивной формы и реализации приобретенных оптимальных возможностей в спортивных достижениях.

Для более детальной подготовки к соревнованиям соревновательный период условно разбивается на три этапа:

1. Подготовка спортсмена до учебно-тренировочных сборов (УТС);
2. Подготовка к соревнованиям на учебно-тренировочном сборе (УТС);
3. Непосредственное участие в соревнованиях.

Чтобы правильно определить программу подготовки, необходимо знать, какие качества развивать, для чего и как?

В начале составляется программа развития определенных качеств на всю группу. Затем делается индивидуальная разработка для каждого стрелка. При этом желательно вместе со стрелком определить, какие качества и как он должен совершенствовать, чтобы успешно выступить на предстоящих соревнованиях. Различной может быть и степень успеха. Для одного большой удачей выйти в финал, другого устроит только призовое место. Исходя из уровня притязаний, строится программа подготовки к конкретному соревнованию.

В конце подготовительного или начале первого этапа соревновательного периода желательно провести психодиагностику, определяющую уровень подготовленности спортсменов к соревнованиям. Как говорят артиллеристы, нужно сделать точку привязки и определить координаты. Затем строится модель стрелка – победителя (цель). В соответствии с моделью выбираются поправочные “коэффициенты”, необходимые для реализации цели.

На данном этапе составляется блок мероприятий психологической подготовки спортсменов к соревнованию.

Он состоит из:

– средств психодиагностики, помогающих оценить уровень готовности спортсменов к соревнованию;

– средств, обеспечивающих развитие, формирование и совершенствование качеств, умений и навыков, необходимых для спортсменов;

– средств психодиагностики, предназначенных для оценки и контроля за изменениями в уровне подготовленности спортсменов к соревнованиям [1].

Необходимо сократить объем общей физической подготовки и повысить объем специальной подготовки, стараться выдерживать соревновательные временные интервалы, суммарное время тренировки следует дозировать примерно в том же, каким он будет на соревновании.

На учебно-тренировочном сборе, как правило, решается конкретная часть общей программы:

- сбор и анализ информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования;
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях;
- определение и формулировка соревновательной цели;
- определение значимости соревнования;
- формулирование мотивов участия в соревновании;
- программирование соревновательной деятельности.

Здесь же продолжается совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами и мыслями в соответствии с предлагаемыми условиями соревнований.

Для снятия чрезмерного эмоционального напряжения и приведения организма в оптимальное состояние, особенно после воздействия психотравмирующих факторов, а также перед эмоциогенной ситуацией рекомендуются приемы аутогенной тренировки. Это активный метод психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, направленный на восстановление динамического равновесия системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенного в результате стрессогенного воздействия.

Основными элементами являются тренировка мышечной релаксации, самовнушение и самовоспитание.

Целесообразность использования аутогенной тренировки в плане произвольного влияния на некоторые соматовегетативные процессы, происходящие в организме, получила глубокое теоретическое обоснование не только в работах специалистов, занимающихся изучением и практическим применением этого метода, но и в трудах физиологов [2].

Приемы саморегуляции психических состояний спортсменов основаны на применении заранее разработанных и целенаправленно запрограммированных словесных формулировок, значение и содержание которых связано с поставленными задачами перед спортсменом.

Чтобы предупредить и преодолеть эмоциональную напряженность нами используется методика С-КР (самоконтроль – саморегуляция), разработанная и апробированная в различных видах профессиональной деятельности и в спорте.

Суть этой методики прямо вытекает из анализа взаимосвязи внешних проявлений эмоций с самыми глубинными, интимными их переживаниями, устойчивостью психических процессов [3].

Но в ходе тренировки и совершенствования методики вместо вопросов проговариваются слова-коды:

– В каком состоянии мои мышцы, не скованы ли? – “Мышцы”.

– Какова моя мимика? – “Мимика”.

– Как я дышу? – “Дыхание”.

Это позволяет экономить время и запускать такую же программу, как и при постановке полных вопросов. У людей определенные модели поведения, как правило, приводятся в действие каким-то одним элементом информации. Эта единственная специфическая черта играет роль спускового крючка, она часто оказывается очень ценной, поскольку позволяет человеку принимать правильное решение без тщательного и полного анализа всех остальных элементов информации в конкретной ситуации [4].

Но это, конечно, справедливо только в том случае, если методика отработана в предшествующем периоде, а на учебно-тренировочном сборе происходит ее шлифовка, уточнение и корректировка в связи с новыми условиями деятельности. Так как закреплять, убыстрять, автоматизировать можно лишь качественно безукоризненный навык [5].

Если спортсмен в результате соответствующей тренировки выработает умение в той или иной мере сознательно, по своей воле, управлять деятельностью вегетативной нервной системы, то тем самым он сможет целенаправленно изменять свое самочувствие, эмоциональное состояние.

Эту задачу и призваны решать вышеизложенные методики, психофизиологический механизм которых основан на использовании не прямого, а косвенных, путей, влияющих на произвольные функции организма.

О. А. Черникова и О. В. Дашкевич указывают на существование четырех таких путей:

1. Произвольно меняя степень напряжения скелетных мышц, изменяя частоту и глубину дыхания, можно повлиять на деятельность центральной нервной системы и на те ее функции, которые связаны с работой внутренних органов, а следовательно и на механизм эмоций. Выполняя специально подобранные упражнения на расслабление и напряжение, а также дыхательные упражнения, можно воздействовать на все другие компоненты эмоциональных реакций, а также характер эмоциональных переживаний.

2. Преднамеренное, целенаправленное использование слов – второсигнальных раздражителей, активизирующих или подавляющих те или иные функции организма и психические (субъективные) состояния. Преднамеренно вызывая в своем воображении те или иные представления, можно произвольно вызвать (а в некоторых случаях – изменить или подавить) то или иное состояние.

3. Использование способностей внимания. Умение отвлечься от посторонних представлений или мыслей и сосредоточиться на нужном в данный момент объекте способствует целенаправленному изменению эмоциональных состояний.

4. Использование полудремотного состояния спортсмена. В этом состоянии степень действительности слова и его влияния на произвольные процессы повышается. Тормозное состояние коры мозга может быть вызвано преднамеренно [6].

Необходимо еще раз отметить, что при психологической подготовке спортсмена обязательно нужно учитывать его индивидуальные особенности. Иначе вместо пользы можно принести в лучшем случае разочарование или недоверие, в худшем – нанести существенный вред.

Также важно установить, что является ведущим мотивом для того или иного спортсмена: уверенность в победе или боязнь неудачи. При этом те, у кого возникает боязнь неудачи, несколько не слабее тех, у кого ведущим мотивом является уверенность в победе. Следовательно, способы воздействия будут подвергаться видоизменениям в связи с индивидуальными особенностями стрелка.

Известно, что у спортсменов перед соревнованиями неизбежно развивается предстартовое состояние, в это время происходит настройка орга-

низма на выполнение предстоящих действий. И в зависимости от уровня возбуждения спортсмен должен либо сам управлять своим состоянием, либо получать помощь от тренера, психолога или другого стрелка.

Спортсменам, находящимся в возбужденном состоянии, рекомендуются следующие способы саморегуляции:

- провести успокаивающую разминку с помощью спокойного бега, ходьбы, гимнастических упражнений;
- использовать методику С-КР;
- выбрать на стене две точки на расстоянии 1-2 м. друг от друга. Переводить взгляд с одной точки на другую с установкой сделать это как можно медленнее;
- произносить несколько раз скороговорку или строку стихотворения, чередуя очень быстрое чтение с очень медленным;
- подавать самоприказы: "Я спокоен, уверен в себе!", "Я могу, я справлюсь!" и др.;
- самонастраиваться: "Я контролирую себя и успешно выполняю задание!" [7].

Если при этом обнаружится скованность в мышцах, воспользоваться релаксационной тренировкой или применить успокаивающий массаж. При появлении страха невыполнения соревновательной цели, следует переориентировать спортсмена на посылный для него результат.

С целью нейтрализации уровня возбуждения можно вступить в контакт со стрелком, уровень активности которого ниже оптимального.

Спортсмену, находящемуся в состоянии апатии, рекомендуется:

- провести разминку в повышенном темпе с применением бега, ходьбы, гимнастических упражнений;
- внушать формулы уверенности;
- использовать самоубеждение, самоприказ;
- проводить мобилизационный вариант ауто-ренинга;
- вступить в контакт с тем стрелком, у которого уровень возбуждения достаточно высок.

Для успокоения перевозбужденных спортсменов тренер сообщает, что их выступление на текущих соревнованиях сильно не повлияет на оценку спортивной деятельности, т. е. необходимо снизить субъективный уровень значимости соревнований. И, наоборот, стрелку со слишком низким уровнем возбуждения, надо внушить, что от его результата зависит успех команды и т. д. Бывает полезно, для снижения уровня возбуждения, "отключить" спортсмена от мыслей о соревновательной деятельности. Для этого используются беседы на темы, не касающиеся данного соревнования и не вызывающие сильных эмоций.

Экспресс-оценку эмоциональных состояний предлагается определить с помощью "градусника" состояний, предложенного Ю. Я. Кисилевым. "Градусник" представляет собой шкалу, состоящую из 10 делений (рис.) или из 100 делений (в этом случае можно сразу выявить процентные соотношения) [9]. Тест занимает минимум времени, и с его помощью можно измерить любой момент, а также любой компонент или комплекс компонентов предстартового, соревновательного и послесоревновательного состояния.

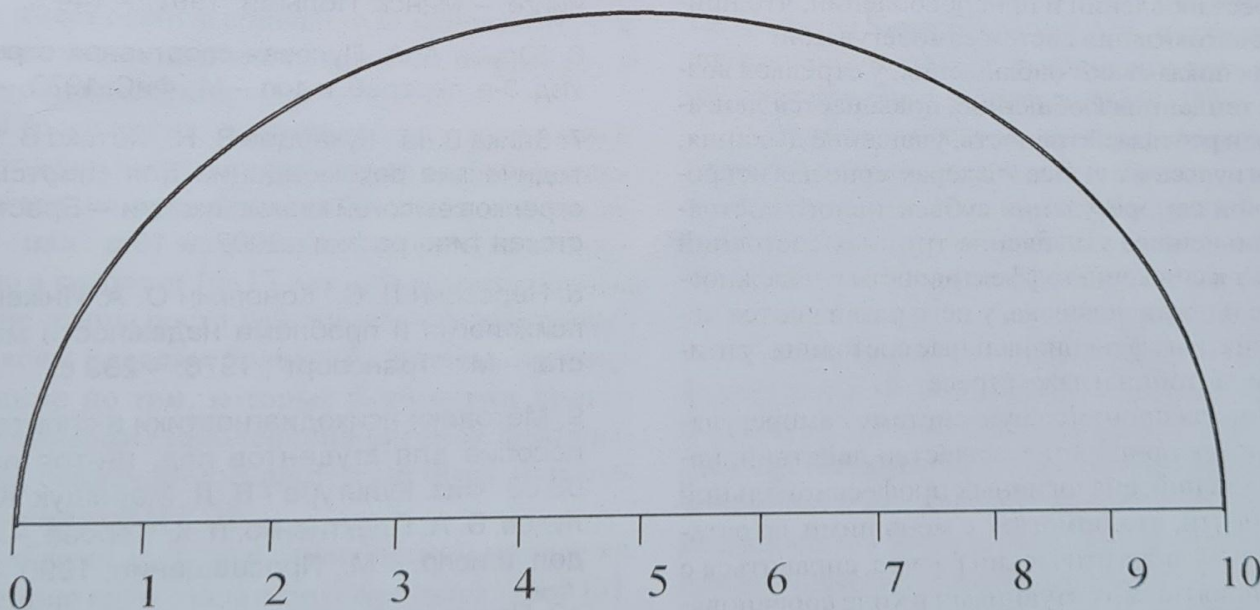


Рис. [9, с. 220]

Спортсмену предъявляется шкала, на которой он должен сделать отметку уровня того состояния, которое он испытывает в данный момент. Измеряются следующие показатели: 1) самочувствие, 2) настроение, 3) волнение, 4) спортивные перспективы (на данное соревнование), 5) готовность к соревнованиям.

Эмоции проявляются во внешних признаках состояния и поведения человека: в изменении дыхания, покраснении или побледнении кожи, изменении голоса, мимики, выразительных движениях и многом другом.

Наблюдения за проявлением эмоциональных переживаний дают важный материал для изучения личности спортсмена. Накопление наблюдений позволит предопределить эмоциональное состояние спортсмена в различных условиях и ситуациях. Внешние проявления эмоций можно определять по критериям условных оценок, предложенных В. Л. Марищуком, в мимике, скованности, треморе, вазомоторных реакциях. [3]

Тактическое мастерство стрелка состоит в том, чтобы уметь контролировать свое психическое состояние, оценивать и регулировать нервно-мышечную готовность к ведению огня, создавать нужную настройку и использовать периоды оптимального состояния.

В нормальных условиях тренировочной деятельности необходимости в специфических усилиях по регуляции своего состояния у человека не возникает. Активность, связанная с саморегуляцией состояния является минимальной и маскируется рабочей активностью.

В соревновательной деятельности у спортсмена актуализируется потребность в самосохранении, самовосстановлении и приспособлении, что приводит к активизации систем саморегуляции.

Как показывают наблюдения, у стрелков возникает тенденция к общению, повышается двигательная и речевая активность, учащение дыхания, частоты пульса и т. д. Все это характерно для непроизвольной саморегуляции субъективного состояния. Дальнейшее углубление трудных состояний приводят к снижению эффективности и надежности деятельности человека, у него развиваются неблагоприятные функциональные состояния: утомления, монотонии и даже стресс.

Развивая произвольную систему саморегуляции, человек приобретает качество действий, навыков и умений, аналогичных профессиональной деятельности, что помогает с меньшими затратами, сохраняя энергетический ресурс, справиться с неблагоприятными ситуациями в ходе соревновательной деятельности.

Таким образом, функциональное состояние человека является продуктом динамического взаимодействия двух психологических систем – профессиональной деятельности и деятельности по саморегуляции психофизиологического состояния [10].

Тонкая координация всех действий при выполнении выстрела, строгая дозировка усилий требует оптимального уровня протекания нервных процессов. Отклонение от этих требований вызывает серьезные нарушения привычных правильных действий стрелка. Своевременная и правильная оценка стрелком своего состояния может значительно повлиять на ход и исход соревновательной деятельности.

Поэтому знание путей и способов приведения психического состояния к желаемому уровню является важнейшим проявлением тактического мастерства спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебн. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: "Академия", 2000. – 288 с.
2. Психотерапевтическая энциклопедия. Под общ. ред. Б. Д. Карвасарского – СПб.: Питер, 1999. – 752 с.
3. Марищук В. Л. Эмоции в спортивном стрессе: материалы к лекциям. – СПб.: Военный институт физической культуры, 1995. – 38 с.
4. Чалдини Р. Психология влияния. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 272 с.
5. Голубев Р. А. Еще раз о спортивном аутотренинге. – Минск: Польша, 1991. – 144 с.
6. Юрьев А. А. Пулевая спортивная стрельба. Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: ФиС, 1973. – 432 с.
7. Заика В. М., Кукарцев В. Н., Хотько В. И. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков высокой квалификации. – Брест: "Брестская типография", 2002. – 16 с.
8. Нерсисян Л. С., Конопкин О. А. Инженерная психология и проблема надежности машиниста. – М.: "Транспорт", 1978. – 239 с.
9. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. 03.03 "Физ. Культура" / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
10. Психические состояния / Сост. и общая ред. Л. В. Куликова. – СПб.: Издательство "Питер", 2000. – 512 с.