



НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



Журнал

подписной индекс 75001

№ 4 (65) – 2016

*Антон КУШНИР – выпускник БГУФК,
олимпийский чемпион 2014 г. по фристайлу,
снова на высшей ступени пьедестала*



Фото Владимира Нестеровича

Репозиторий БРГУ имени

Дорогие читатели!

*Поздравляем Вас с Новым 2017 годом и
Рождеством Христовым!*

Желаем крепкого здоровья, счастья и любви!

*Пусть 2017 год подарит вам хорошее
настроение, исполнение всех желаний и удачу во всех
начинаниях!*

Редакция журнала «Жизнь спорта»

А.С. ПУШКИНА

Основан в 2000 г.
Подписной индекс 75001
ISSN 1999-6748

УЧРЕДИТЕЛИ:

Национальный олимпийский комитет
Республики Беларусь
Белорусский государственный университет
физической культуры
Белорусская олимпийская академия
При поддержке Министерства спорта
и туризма Республики Беларусь

Главный редактор
Т. Д. Полякова

Научный редактор
Т. П. Юшкевич

Редакционная коллегия

Т. Н. Буйко, Е. Е. Заколотная,
Е. И. Иванченко, Л. В. Марищук,
С. Б. Мельнов, А. А. Михеев,
М. Е. Кобринский, Г. П. Косяченко,
М. Д. Панкова, Н. Б. Сотский,
И. Н. Рубчэня, Е. В. Фильгина,
А. Г. Фурманов

Шеф-редактор
И. В. Усенко

Адрес редакции:
пр. Победителей, д. 105, к. 223,
Минск, 220020
Телефон: (+375 17) 369 63 51
Телефакс: (+375 17) 369 70 08
E-mail: nir@sportedu.by

Свидетельство о государственной регистрации
средства массовой информации Министерства
информации
Республики Беларусь
№ 1292 от 31.07.2014 г.

Подписано в печать 23.12.2016 г.
Формат 60×84 1/8. Бумага офсетная.
Гарнитура Times. Усл.-печ. л. 11,63.
Тираж 204 экз. Заказ 71.
Цена свободная.

В журнале использованы фото с сайта: www.noc.by

Отпечатано в учреждении образования «Белорусский
государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации
издателя, изготовителя, распространителя
печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
ЛП № 02330/277 от 21.07.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

Содержание

ОБЗОР СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ

Усенко И.В. Неолимпийские итоги спортивного года..... 2

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Дашкова В.В., Масловский Е.А. Методика оценки качества игры
в большинстве по статистическим показателям команд 7
Зданевич А.А., Шукевич Л.В. Сравнительный анализ достижений
в метании молота чемпиона и серебряного призера Олимпийских игр
Ромуальда Клим 14
Максимович В.А., Городилин С.К., Знатнова Е.В., Лисовский С.Т.
Научно обоснованные реформы – залог успеха в спорте высших до-
стижений (из опыта подготовки сборной команды Республики Бе-
ларусь к Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро по греко-римской
борьбе)..... 20

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

Прохоров Ю.М. Организационные и содержательные аспекты фор-
мирования физической культуры личности студента (на примере
ВГУ имени П.М. Машерова) 27
Садовникова В.В. Анализ отечественного и зарубежного опыта под-
готовки специалистов по фитнесу..... 33
Снежицкий П.В. Индивидуализация двигательных режимов школь-
ников..... 40
Шукан С.В., Леонов В.В. Методика интенсивной силовой подготов-
ки курсантов и абитуриентов учреждений образования МВД Респу-
блики Беларусь в статодинамическом режиме..... 46

ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Дмитриев А.В., Коваленя В.В. Теория и практика отбора в боксе.... 51

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ильютник А.В., Zubovskiy D.K., Асташова А.Ю., Семенова А.А.
Динамика показателей вариабельности сердечного ритма у студентов
в течение учебного дня..... 57

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Занка В.М. Психологическая подготовленность спортсменов-стрел-
ков..... 62

НА ЗАМЕТКУ ТРЕНЕРУ

Шелдон Хантон, Оуэн Томас, Стивен Д. Меллалю. Управление
соревновательным стрессом в элитном спорте. Глава 4 из книги
«Спортивная психология» под ред. Б.В. Брюера 66
Из личного опыта психологической подготовки Александра Кедя-
рова, Заслуженного мастера спорта СССР по стрельбе пулевой, се-
ребряного призера XXI Олимпийских игр 1976 года в упражнении
«Движущаяся мишень», семикратного чемпиона мира, пятикратно-
го – Европы, восьмикратного – СССР, многократного рекордсмена
мира и Европы..... 77

ВЕСТИ ДИССЕРТАЦИОННОГО СОВЕТА

Сак Ю.В. Формирование знаний и двигательных навыков по лыж-
ной подготовке у будущих учителей начальных классов..... 82
Венкович Д.А. Организация занятий по учебной дисциплине
«Физическая культура» для студенток с учетом триместров беремен-
ности..... 85

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Полякова Т.Д., Усенко И.В. Мемориал патриархов борьбы. Великие
спортсмены и их наставники 88
Информация..... 99
К сведению авторов 100

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 подготовка спортсменов-стрелков. При прочих равных условиях выигрывают те спортсмены, которые умеют регулировать свое психофизиологическое состояние, уравнивая процессы торможения и возбуждения до уровней, наиболее благоприятно влияющих на технику выполнения выстрела [1, 2].

Свойства нервной системы и темперамента должны, очевидно, изучаться не столько 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, сохраняя 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 произвольную и, будучи регуляцией более высокого порядка, усиливает ее и позволяет снять эффект отрицательных последствий произвольной 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. Удачная 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 губительно не делать 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 полной 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 преломляются 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* ($Г_{ЭД}$): разность между средним арифметическим временем реагирования на экстренные сигналы и средним арифметическим временем реагирования на сигналы с предупреждением ($Р_{гэд}$), 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 зрительно-двигательной реакции* ($СДР$): время выполнения

сложной зрительно-двигательной реакции ($T_{сдр}$), количество неверных нажатий ($N_{сдр}$); *времени выполнения простой зрительно-двигательной реакции* (ПДР); *чувства времени* (ЧВ); *реакции на движущийся объект* (РДО); *объема внимания* ($V_{вн}$); *тестинг-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 тестирования, 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 ($n = 9$) $\bar{X} \pm m$	Итоговый уровень ($n = 9$) $\bar{X} \pm m$	U	p
Ргэд	$0,174 \pm 0,027$	$0,127 \pm 0,026$	29	$> 0,05$
Ngэд	$0,778 \pm 0,222$	0 ± 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	$< 0,01$
PВoш	$0,889 \pm 0,261$	0 ± 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	$< 0,01$
ЭУoш	$1,56 \pm 0,503$	0 ± 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. Нерсисян, Л. С. Инженерная психология и проблема надежности машиниста / Л. С. Нерсисян, 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 н/Д : 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