

Ю. В. Блоцкая

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА ИЗ ЛУКА

Спортивное соревнование – это важная и неотъемлемая часть спортивной деятельности, которая осуществляется в условиях официальных соревнований с установкой на достижение высокого спортивного результата.

Однако достижение результата в условиях соревновательной деятельности невозможно без достаточно хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена, осуществляемой в сфере многообразных межчеловеческих контактов, которые складываются между тренерами, спортсменами и судьями, организаторами, зрителями и др.

На современном этапе развития спорта все большее значение приобретает психологическая подготовленность спортсмена к соревнованиям, особое внимание уделяется исследованию деятельности, протекающей в экстремальных условиях (предельные физические и психические напряжения, риск, дефицит времени).

В период соревнований спортсмену приходится сталкиваться с психическими (68%), физическими (4%), техническими (14%),

внешнесредовыми (14%) трудностями, а они в свою очередь могут оказать отрицательное влияние как на саму деятельность, так и на ее результат [1].

Немалую роль играют условия внешней среды соревнований. В особенности это относится к зрительскому окружению, поведению спортивных болельщиков, создаваемой ими эмоциональной атмосфере. Их влияние на непосредственных участников спортивного состязания бывает столь существенным, что вынуждает в определенных ситуациях предусматривать особые варианты тактики и специальную психическую подготовку при выступлении в различном зрительском окружении (когда преобладают свои либо, напротив, чужие болельщики, а также когда возникают особые накалы эмоций – финалы единоборств, игр и т. д.) [2].

Такие условия создают для человека значительные трудности, а они в свою очередь, могут оказать отрицательное влияние как на саму деятельность, так и на ее результаты.

Проблема влияния зрителей спортивных состязаний на уровень достижения спортсменов имеет важное научное и прикладное значение для спортивной практики. В психологии она получила название «эффекта социальной фасилитации», т. е. эффекта влияния присутствия зрителей и судей на психику, сознание и поведение спортсменов во время соревнований. Его сущность состоит в реакциях спортивных болельщиков, выражающих свое эмоциональное отношение к спортсменам во время их выступлений, что выражается в побуждающих, либо тормозящих стимулах деятельности для демонстрации своего спортивного мастерства участниками соревнований.

Психологическая подготовка спортсмена к ситуации публичного выступления на соревнованиях может повысить стабильность его результатов в ходе выступления, уменьшить вероятность эмоционального срыва на ответственных соревнованиях, что представляет собой резерв повышения надежности соревновательной деятельности. Для участников соревнований важен не только высокий результат, но и стабильность спортивных достижений даже в неблагоприятных условиях выступления в соревнованиях.

Публичность соревнований – это отражение в сознании и психическом состоянии спортсмена общественных условий соревновательной деятельности, связанных с психологическим воздействием публики и соревновательного стресса. Необходимо изучение тех личностных особенностей спортсмена, которые обуславливают его субъективное отражение феномена «публичности соревнования» с тем, чтобы обучить его приемам психологической защиты от его неблагоприятных воздействий [3].

Соревновательные стресс-ситуации вызывают повышение нервно-психического возбуждения спортсменов, рефлексивно подготавливая его

организм к высокоинтенсивной деятельности. Это возбуждение на фоне положительного общего эмоционального состояния спортсмена, его уверенности в себе и желания соревноваться является исключительно важным фактором, обеспечивающим оптимальную готовность к высокому результату [4].

Когда же повышение нервно-психического возбуждения сопровождается отрицательными эмоциями, и в первую очередь значительной тревожностью, оно является неблагоприятным для эффективной реализации потенциальных возможностей спортсмена и в большинстве случаев не позволяет показать высокого результата, к которому он подготовил себя во время тренировок. Сильные эмоциональные переживания, достигая накала, вызывают рефлекторное напряжение мышц шеи и плеч. Это естественно снижает эффективность действий, требующих быстрой и точной координации движений. Акцентирование внимания на этих переживаниях еще более повышает психическое напряжение, результатом которого является дальнейшее ухудшение соревновательных действий [5].

Исходя из изложенного, можно сделать вывод: чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, вскрыть резервные возможности, спортсмену необходимо психологически готовиться к соревновательной деятельности. Для этого в программу спортивной тренировки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера, совершенствование ответной реакции на специфические условия соревновательной деятельности.

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям, особое место должно отводиться ситуативному управлению состоянием спортсмена (секундированию) [6].

Определяющим звеном для его проведения в условиях соревнований служит чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, поэтому главной задачей данного мероприятия является снижение психологического напряжения.

Процесс секундирования включает в себя следующие этапы.

1. Решается специальная задача – снижение общей психической активности. Для этого необходимо провести сеанс релаксации. Сглаживают неблагоприятное воздействие соревновательной обстановки приемами словесных формулировок (направленных на расслабление, успокоение и т. д.) или включением в процесс секундирования

специального массажа (разглаживание складок лица, последовательное расслабление рук, ног, плеч и т. д.).

2. После сеанса релаксации, если еще есть время, спортсмену предлагается провести самостоятельный сеанс сюжетного представления. Он должен выбрать вариант, который позволяет как можно больше отвлечься от всего окружающего, воспроизвести приятные чувства.

3. В заключение спортсмену делаются внушения о спокойствии и уверенности в своих силах.

Данная программа секундирования была использована нами на Чемпионате Республики по стрельбе из лука (г. Минск, 2003 г.). С командой спортсменов города Мозыря было проведено секундирование, включающее все три этапа. Во время дальнейшего выступления результаты попаданий достоверно улучшились, что позволило спортсменам показать индивидуально-значимые результаты.

Таким образом, ситуативное управление целесообразно включать в ритуал предсоревновательного поведения, тем самым помогая вскрыть резервные возможности спортсмена. Кроме того, оно может успешно использоваться в ходе соревновательной деятельности.

Практика проведения современных международных соревнований показывает, что шум на площадках состязаний в самые ответственные моменты нередко вызывает дискоординацию двигательных действий спортсмена, снижая тем самым их эффективность.

В наблюдениях, проведенных в различных видах спорта, показано, что диапазон изменения мощности шумов, поступающих от зрителей и участников состязаний, может колебаться в широких пределах от 75 до 110 дБ [2].

Для выявления влияния шума на деятельность спортсменов был проведен эксплуататорный эксперимент, результаты которого позволили установить количественные и качественные изменения в показателях целевой точности стрелков из лука во время экспонирования постоянных и одиночных шумов [7].

На магнитофонную ленту были записаны две мелодии, в одной из которых присутствовали отдельные резкие звуки. Пятнадцать испытуемых мужского пола массовых разрядов в возрасте 12–15 лет произвели две серии по 45 выстрелов на дистанции 18 метров во время звучания каждой из фонограмм. Результаты серий были обработаны методами математической статистики.

Как показали данные эксперимента, постоянный «равномерный» шум во время выстрелов практически не влияет на количественные и качественные характеристики поражения мишеней (257 очков из 450 возможных). Особую опасность представляют резкие одиночные звуки. Находясь в позе изготовки, спортсмен часто неадекватно реагирует на

такой звук, и тем самым нарушает устойчивость системы «лучник-лук-мишень». В этом случае наблюдается хаотичное смещение пробойн относительно точки прицеливания и значительное снижение результативности стрельбы (189 очков из 450).

Анализируя полученные результаты, мы пришли к выводу, что формировать и совершенствовать точностные движения стрелка из лука необходимо в условиях действия сбивающих факторов для предотвращения или снижения их влияния на спортсмена в период соревнований.

Для этого предлагаем использовать в процессе тренировок системное моделирование соревновательной деятельности с присущими ей особенностями, что вызовет тренирующий эффект и адаптирует соответствующие органы и системы спортсмена.

Литература

1. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
2. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Минск: Лазурак, 2002. – 312 с.
3. Меньщикова, А. Л. Публичность соревнований как фактор психологического воздействия на личность спортсмена / А. Л. Меньщикова // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 10. – С. 5–7.
4. Духновская, Ю. В. Ситуативное управление психологическим состоянием квалифицированных стрелков из лука / Ю. В. Духновская, Т. Е. Смирнова, П. В. Павлов // Материалы конференции кафедры теории и методики физического воспитания и спорта БГУФК по итогам НИР 2003 года. – Минск, 2004. – С. 39–31.
5. Найдиффер, Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер. – М., 1979. – 143 с.
6. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни. – М., 1969. – 256 с.
7. Духновская, Ю. В. Влияние сбивающих факторов на результативность действий стрелка из лука / Ю. В. Духновская, П. Г. Сыманович, В. В. Руденик // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы VII Международной научной сессии БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам научно-исследовательской работы за 2003 год. – Минск, 2004. – С. 546–547.