

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Психологічна підготовка і психологічний контроль в умовах навчально-тренувального процесу і змагань кваліфікованих біатлоністок

Анотація. На основі теоретичного аналізу робіт, різних авторів та власних досліджень, у статті вивчається проблема психологічної підготовки і психологічного контролю в умовах навчально-тренувального процесу і змагань кваліфікованих біатлоністок, що дозволяє підвищити надійність і успішність змагальної діяльності, а також формування значущих властивостей та якостей особистості спортсменів.

Ключові слова: стрілецькі якості, психологічний стан, якість стрільби, оптимізація тренування, властивості спортсмена, емоційна стійкість.

Аннотация. Пеньковец Д.В., Пеньковец В.И., Пеньковец Е.В. **Психологическая подготовка и психологический контроль в условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований квалифицированных биатлонисток.** На основе теоретического анализа работ разных авторов и собственных исследований, в статье изучается проблема психологической подготовки и психологического контроля в условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований квалифицированных биатлонисток, что позволяет повысить надежность и успешность соревновательной деятельности, а также формирование значимых свойств и качеств личности спортсменов.

Ключевые слова: стрелковые качества, психологическое состояние, качество стрельбы, оптимизация тренировки, свойства спортсмена, эмоциональная стойкость.

Annotation. Pen'kovets D.V., Pen'kovets V.I., Pen'kovets E.V. **Psychological preparation and psychological control in the conditions of educational-training process and competitions of skilled biathlonists.** On the basis of theoretical analysis of works of different authors and own researches, in the article the problem of psychological preparation and psychological control is

studied in the conditions of educational-training process and competitions of skilled biathlons, that allows to promote reliability and success of competition activity, and also forming of meaningful properties and qualities of personality of sportsmen.

Keywords: rifle qualities, psychological state, quality of firing, optimization of training, properties of sportsman, emotional firmness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Спорт вищих досягнень є однією зі сфер національних інтересів і державної політики України. Напередодні Сочинської Олімпіади проблемам підготовки як еліти, так і спортивних резервів приділяється особлива увага. Збірна України за підсумками виступів біатлоністів вищої кваліфікації на міжнародній арені, сьогодні показує високі, але не завжди стабільні результати, що визначає актуальність проблеми пошуку інноваційних технологій підготовки спортсменів.

Залежно від специфіки спортивної діяльності спортсмен повинен володіти комплексом необхідних фізичних і психічних якостей, властивих даному виду спорту (В. Дойль, 1973).

У біатлоні ми маємо справу з двома принципово різними по характеру психологічного стану і функціональним вимогам до організму спортсмена видам діяльності - це неодноразові переходи від лижної гонки до стрільби і навпаки (Савицкий Я.И., 1967, 1981).

Психологічна підготовка в навчально-тренувальному процесі є корекцією, нівеляцією, усуненням одних індивідуальних особливостей спортсмена (наприклад, емоційної збудливості, тривожності, невпевненості, незібраності, немобілізованості) і формуванням, вдосконаленням, розвитком інших (наприклад, спокою, холонокровності, упевненості в собі, бойового духу) (Жилина М.Я., 1986; Горбунов Г.Д., 1994).

Внаслідок цього для біатлону важливі спеціальні стрілецькі і психофізіологічні якості, взаємозв'язаний комплекс яких приводить до досягнення максимальних результатів. За нашими спостереженнями, ними є

вольові якості (здібність до вольового управління своєю увагою, її переключенням, розподілом і стійкістю); спокій (холоднокровність); упевненість у собі; бойовий дух; висока міцність м'язово-рухових сприймань, координація рухів у лижній гонці; висока точність відтворення рухів і положень тіла при підготовці до стрільби; координація незначних рухів системи «стрілець-зброя», що забезпечує досить тривалу її стійкість при виконанні пострілу; здатність точно дозувати зусилля натиску на спусковий гачок; стрімкість і точність рухової реакції, відчуття рухового темпу і здібність до управління ним; добре психологічне перенесення інтенсивних навантажень, висока емоційна стійкість; здатність управляти своїм станом і поведінкою в збуджуючій обстановці змагань, що підтверджують дослідження ряду авторів (Полякова Т.Д., 1993; Горбунов Г.Д., 1994).

Необхідні психологічні властивості і якості формуються на базі індивідуальних особливостей спортсмена, природних задатків, які являють собою потенціал для розвитку здібностей і далі в такі якості особистості, як талант і майстерність (Ильин Е.П., 1983; Горбунов Г.Д., 1994).

Специфіка біатлону, особливості окремих дисциплін, введенням нових видів, таких як пасьют - гонка переслідування, командна гонка, масовий старт, в програму змагань, а також безперервне зростання об'єму і інтенсивності фізичних навантажень на тлі високого рівня психічних функцій, пред'являють величезні вимоги до організму спортсмена, до його пристосованих і резервних можливостей. Незбалансована підготовка веде до високого психологічного навантаження, збільшує нервово-психічне стомлення і переживання, сповільнене відновлення після тренувань і змагань, в цілому погіршує психологічну адаптацію спортсмена, що відзначають в своїх роботах багато авторів (Горбунов Г.Д., 1994; Яковлев Б.П., Багина В.А., 1996 і ін.).

Мета дослідження. Метою психологічної підготовки і психологічного контролю є позитивна адаптація до специфічних тренувальних і змагальних навантажень, вдосконалення і оптимізація реактивності на специфічні

екстремальні умови спортивних змагань, формування і розвиток особистих властивостей спортсмена, створення оперативних психологічних станів готовності, сприяючих максимальній реалізації фізичних, функціональних, тактико-технічних можливостей в спортивному досягненні, розробка засобів і методів контролю за перенесенням навантажень спортсменами, що сприяють підвищенню спортивних результатів.

Формування цілей статті - психологічна підготовка і психологічний контроль в умовах навчально-тренувального процесу і змагань кваліфікованих біатлоністок сприятиме підвищенню спортивних результатів, якщо покласти в основу її розробки ідею усвідомленого переключення діяльності спортсмена з лижної гонки на стрільбу на основі внутрішнього діалогу, самопрограмування, саморегуляції і самоконтролю.

Виклад основного матеріалу дослідження. Надійність виступів спортсменів у складних умовах відповідальних змагань є комплексним показником, що характеризує перш за все якість їх психологічної підготовки (Шпак М.П., 1997).

Ознайомлення спортсменів у навчально-тренувальному процесі з основними психологічними аспектами спортивного життя, механізмом і законами психічної діяльності, формуванням навиків самоаналізу, вживанням групової психотерапії для вирішення конфліктів, вихованням довіри, колективізму і так далі, проблемами застосування аутогенного тренування дозволяє досягти високого рівня підготовленості спортсменів до спортивної діяльності.

Найбільш ефективним засобом удосконалення психічних якостей, на думку ряду авторів (Платонов В.П., 1986; Фарбей В.В., Скорохатова Г.В., 1999 і ін.), є комплекс вправ, направлених на розвиток спеціальної стрілецької підготовки і пов'язаних з високими вимогами до фізичних і психічних можливостей організму. Засобами психологічної підготовки можуть бути стрільба на завдання (з визначеним результатом) з використанням ТЗН, різні турніри (дуельна стрільба), виконання ігрових

вправ, контрольна стрільба, швидкісна стрільба 5+5, аутогенне тренування, дихальна гімнастика на зниження ЧСС, відпрацювання техніки стрільби з реєстрацією основних її параметрів в умовах тренування і модельних умовах змагань, тренування в різних часових інтервалах, застосування ритмо-структурних комплексів - виконання серій вправ по зонах інтенсивності.

У процесі психологічної підготовки необхідно навчити спортсменів аналізувати свій стан, правильно оцінювати відчуття і зв'язати їх з функціональними можливостями рухового апарату.

Одним з найважливіших розділів психологічної підготовки спортсменів є вдосконалення орієнтації в просторі, кінестетичних і візуальних сприймань різних параметрів рухових дій і зовнішнього середовища, здібності до точної оцінки часу, швидкості, темпу рухів, положення тіла в просторі при виконанні різних вправ, розвиток у спортсменів здібності до управління передстартовим станом. Раціональна підготовка до стартів пов'язана з концентрацією уваги на основних для даної діяльності рухових діях, думках, відчуттях (Платонов В.П., 1986).

Програма психологічної діяльності з підготовки спортсменів до участі у відповідальних змаганнях повинна передбачати отримання діагностичних даних, що характеризують особистість спортсмена і його вміння управляти своїм станом на різних етапах підготовки; моделювання спортивної боротьби зі всіма її умовами з метою вироблення вміння управляти в тяжких умовах своїм психологічним станом і забезпечувати належний рівень психологічної надійності організму в гострій боротьбі, характерній для змагань великого масштабу (Шпак М.П., 1979; Кинль В.А., 1987; L. Nadort, 1988).

Так, радість успіху може змінитися при невдачі засмученням або спортивною злістю, спортивне захоплення перейти в спортивний азарт. Емоційна нестійкість спортсмена часто стає причиною його невдалих виступів на змаганнях при невмінні долати несприятливі впливи виникаючих емоційних станів і стосунків (Черникова О.А., 1973).

Інтенсивність емоційних станів спортсмена під час змагань залежить

від багатьох чинників, які неможливо передбачити заздалегідь. Виділяють ряд характерних обставин, що викликають різноманітність прояву емоційних станів спортсменів: масштаб і умови проведення змагання; особиста і суспільна значущість змагань; склад учасників; рівень підготовленості спортсмена; індивідуальні психологічні особливості спортсмена; незнайоме стрільбище; присутність представників засобів масової інформації; суддів; знання спортсменом прийомів саморегуляції психологічного стану і уміння застосовувати їх; уміння спортсмена зібратися і зосередитися перед виходом на старт; рівень вимог.

На нашу думку, рівень передстартового емоційного збудження можна визначити за результатами вимірів тремору перед стартами і на контрольних тренуваннях. Тренер порівнює і аналізує дані з врахуванням технічної підготовленості спортсмена. Багатократні зміни протягом довгого часу виявлять реакцію спортсмена на різний рівень змагань і допоможуть вибрати індивідуальні засоби регуляції психологічного стану.

Після напружених для спортсмена змагальних навантажень потрібна психічна розрядка - психологічне відновлення. На це вказують усі спортсмени, тренери, фахівці, що працюють у спорті вищих досягнень. Але з ряду причин, у тому числі і психологічних, наприклад, неуспіх значимої діяльності, такої розрядки не відбувається, стан перевтоми, перенапруження, посилює їх, викликаючи формування застійних процесів збудження в центральній нервовій системі.

На думку (Дубенюка В.В., Киселева Ю.Я., Куликова Ю.Д., 1987), при оцінці психічного стану обов'язковий комплексний підхід. Це передбачає використання не однієї, а багатьох методик психодіагностики стану. Стосовно оцінки психічного стану спортсменів ці методики повинні нести інформацію: 1) про спортивно-важливі стосунки і особливості мотивації - соціально-психічний рівень; 2) про усвідомлені компоненти стану - психічний рівень; 3) про рухові компоненти стану: про точність і стабільність регуляції спортсменом своїх рухів, про адекватність реакцій і установок -

психофізіологічний рівень; 4) про вегетативні компоненти стану - фізіологічний рівень.

Одним з методів контролю за психологічним станом біатлоністів на етапах річного макроциклу підготовки можуть бути психолого-педагогічні спостереження за спортсменами в їх реальній, тренувальній, змагальній, побутовій діяльності. Спостереження можуть доповнюватися бесідами, психологічними тестами, анкетуванням, аналізом відеозаписів і кінозйомок виконання техніко-тактичних дій у напруженій обстановці відповідальних змагань, самооцінкою. У підготовчому періоді і на етапі початкової підготовки на снігу рекомендується вживання шкали по Спілбергеру в модифікації Ханіна Ю.Л., самооцінок тренувальних і змагальних дій, які покликані не лише забезпечити спортивний успіх, але і зберегти здоров'я в умовах найвищих тренувальних навантажень. У навчально-тренувальному процесі необхідно фіксувати дані ЧСС у спокої (увечері перед сном); характеристику сну, апетиту, бажання тренуватися і змагатися; оцінку загального самопочуття і настрою кожного спортсмена.

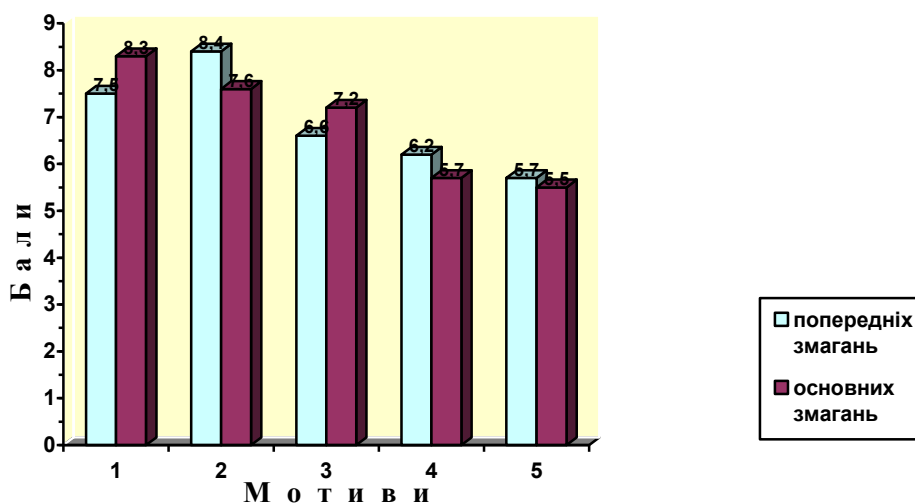
Учені стверджують, що вживання самооцінок, що відображають міру задоволеності учасниками змагань своєю підготовкою і спортивно-важливими стосунками, використання шкали мотивації дозволили виділити і визначити частоту виникнення негативних оцінок і переживань, що приводять до погіршення стану психічної готовності висококваліфікованих спортсменів. Основними причинами, що викликають погіршення психічного передзмагального стану юних спортсменів є:

- недоліки в організації навчально-тренувального процесу на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки, які привели багатьох спортсменів до зниження задоволеності їх підготовкою, до послаблення впевненості у своїх силах і невіри в можливість досягнення поставленої мети в змаганнях;
- недостатня увага спеціальній психічній підготовці до змагань, що приводить до зайвого переживання спортсменами підвищеної

відповідальності і у поєднанні з невпевненістю викликає підвищення тривожності, психічний дискомфорт і надмірну емоційну напругу; відсутність у спортсменів навиків психічної саморегуляції утрудняє можливість адекватно діяти в екстремальних, викликаючих стрес передзмагальних і змагальних ситуаціях.

Вивчення індивідуальних психофізіологічних особливостей спортсменів, розвиток психічних якостей, необхідних для біатлону, індивідуальний підбір засобів регулювання психічних станів у навчально-тренувальному процесі, перед стартами і в умовах змагань, контроль за перенесенням навантажень сприяють точнішому коректуванню об'єму і характеру підготовки спортсменів, можуть допомогти тренеру підвести спортсмена до моменту старту в стані нервово-психічної свіжості, що підвищить надійність і стабільність виступів в змаганнях.

Основні мотиви діяльності змагання кваліфікованих біатлоністок



1 - мотив досягнення мети; 2 - мотив самовдосконалення; 3 - мотив придбання; 4 - мотив боротьби і суперництва; 5 - мотив спілкування.

Установлено, що найбільш значимими на етапі попередніх змагань були мотиви самовдосконалення (8,4 бали) і досягнення мети (7,5 балів), а на етапі основних змагань - мотиви досягнення мети (8,3 бали), самовдосконалення (7,6 балів) і придбання навиків (7,2 бали). Слід зазначити, що ряд інших мотивів, таких, як боротьба і суперництво мали середню

вираженість (5,7-6,2 балів) протягом всього періоду змагання.

Для оцінки показників, що відображають психічний стан, проводилося анкетування з використанням анкети самооцінки, проте достовірних змін цих показників на етапах періоду змагання виявлено не було. Ураховуючи рекомендації багатьох фахівців з використання шкал самооцінки для виявлення рівня передстартового стану, ми передбачаємо, що оптимальні величини цих показників носять суворо індивідуальний характер.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Факторний аналіз дозволив установити, що спеціальна підготовка кваліфікованих біатлоністок визначається чотирма провідними факторами: стрілецькою, спеціальною фізичною, функціональною і психологічною підготовкою. Внесок указаних факторів складає відповідно: 35%; 19%; 16%; і 13%.

У дослідженнях виявлені позитивні зміни в показниках фізіологічного тремору, що відображає психічну підготовленість, які достовірно знизилися в експериментальній групі, що свідчить про збільшення стійкості нервово-м'язового апарату і зниження емоційної напруги. Разом з цим у групі Б дані показники також несуттєво покращилися. Необхідно відзначити більший приріст значень цього показника в групі А в порівнянні з групою Б, що відповідало як тренувальній програмі, так і індивідуальній схильності спортсменок до даного характеру діяльності. Разом з цим слід зазначити, що по ряду медико-біологічних показників значних змін не відбулось. Так, поліпшення в групах показників мотивації, що відображають психічний стан спортсменок, мало достовірний характер.

Результати оцінки психофізіологічного стану біатлоністок по методиці САН (самопочуття, активність, настрій) свідчили про значущість суб'єктивної оцінки самопочуття, активності і настрою для оптимізації навчально-тренувального процесу і визначення готовності до змагальної діяльності.

Показники самооцінки функціонального стану на першому етапі

дослідження склали: групи А на початку дослідження - 146, в кінці - 168 балів; групи Б відповідно 152 і 164 балів. На другому етапі дослідження показники функціонального стану в групі А збільшилися з 166 до 182 балів, в групі Б - з 164 до 170 балів.

У результаті дослідження не було виявлено достовірних взаємозв'язків спортивно-технічного результату і показників, що відображають психічний стан біатлоністок (рівень тривожності, тремор), як на етапі попередніх, так і основних змагань. Проте рівень тривожності підвищився від попередніх до основних змагань.

Аналогічні результати були отримані і при вимірі тремору. На етапі основних змагань величина показника тремору, що характеризує рівень емоційної напруги, зменшилася на 22,0%, що свідчить про вищий стан готовності в порівнянні з етапом попередніх змагань.

Результати проведеного дослідження дозволяють запропонувати ряд повноцінних практичних рекомендацій, розроблених на основі експериментального матеріалу, узагальнення передового досвіду спортсменам, тренерам, керівникам, зацікавленим у підготовці висококваліфікованих біатлоністок.

У процесі підготовки біатлоністок до основних змагань необхідно звертати увагу на психологічну підготовку - ідеомоторне і аутогенне тренування, розвиток навиків психічної саморегуляції стану і поведінки безпосередньо перед змаганнями і в процесі навчально-тренувальних занять.

Література

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта. Автореф. дис. доктора пед. наук. / Г.Д. Горбунов // - СПб, 1994 - 58 с.
2. Дубенюк В.В. Оценка психического состояния спортсменов при проведении массовых обследований / Ю.Я. Киселев, Ю.Д. Куликов // Унифицированные методы комплексного педагогического контроля при проведении массовых обследований спортсменов. Сб. науч. тр. - Л.: ЛНИИФК, 1987 - С. 28-39.

3. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. /А.Б. Леонова// М.: Изд-во МГУ, 1984. - 200 с.
4. Полякова Т.Д. Психолого-педагогические основы управления движениями в стрелковом спорте. Автореф. дис. канд. пед. наук. / Т.Д. Полякова // СПб, 1993 - 22 с.
5. Рудик П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности. / П.А. Рудик // Психология и современный спорт. Сб. науч. работ психологов спорта социалистических стран. - М.: Физкультура и спорт, 1973 - С. 14-40.
6. Пеньковець В.І. Педагогічні аспекти управління тренувальним процесом при підготовці висококваліфікованих спортсменів-біатлоністів, пов'язаних з їх навчанням у вищому навчальному закладі III-IV рівнів акредитації. / В.І. Пеньковець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / Під ред. Єрмакова С.С. - Харків, 2000. - Вип.4. – С. 12-15.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. / В.Н. Платонов // - М: Физкультура и спорт, 1986. - 258 с.
8. Фарбей В.В. Отбор и подготовка биатлонистов 13-16-летнего возраста. / Г.В. Скорохатова // Учебное пособие. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.Й. Герцена, 1999.-119 с.
9. Черникова О.А. Психологические особенности спортивных эмоций. / Психология и современный спорт. / О.А. Черникова // Сб. науч. работ психологов спорта социалистических стран. - М.: Физкультура и спорт, 1973 - С. 190-206.
10. Шпак М.П. Физическая и психологическая подготовка стрелка-спортсмена. / М.П. Шпак // - М.: ДОСААФ, 1979. - 70 с.
11. Яковлев Б.П. Психологическая нагрузка в спортивной деятельности. /В.А Багина // - Великие Луки, 1996 - 70 с.
12. Nadort L. Hsiechopedagogical traits of selection If Seoul Olimpik Scientific congress - 1988. - Part 2 - P. 336.