

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ



Дашинимаева А. Б.-Ц.
– преподаватель
кафедры психологии
РГУФКСМиТ

Романина Е.В. – кандидат
психологических наук,
профессор кафедры психологии,
РГУФКСМиТ

Ключевые слова. Спортсмен высокого класса, индивидуально-типологические особенности, тип темперамента, общий уровень саморегуляции, психомоторные показатели.

Keywords. Sportsman-class, individual-typological features of the type of temperament, the overall level of self-regulation, psychomotor performance.

Аннотация. В данной статье рассмотрена одна из проблем психологии спорта на современном этапе ее развития – изучить и выделить индивидуально-типологические особенности спортсмена в контексте реализации ресурса его потенциала в спортивной деятельности.

Summary. This article examines one of the problems of sports psychology at the present stage of its development - to explore and identify the individual-typological features of the athlete in the context of the resource, its potential in sport.

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием комплекса свойств, высокий уровень которых определяет эффективность спортивной деятельности. Этот комплекс, т.е. набор индивидуально-типологических особенностей не статичен: внутри него возможны неравномерное развитие и компенсации, выражающиеся в различных качественных и количественных соотношениях отдельных функций. Этим, в частности, и объясняется малое сходство в характере действий спортсменов примерно одной квалификации даже при равной эффективности этих действий.

Тема исследования индивидуально-типологических особенностей спортсменов стала одной из ведущих тем как научных, так и практических дискуссий. Отметим, что максимум внимания уделяется принципу индивидуального подхода к работе со спортсменом, с учетом его своеобразного личностного и психофизиологического статуса. Из-за сложности и многоплановости спортивной деятельности

выделение качеств, определяющих эффективность, остается еще недостаточно изученной. В должной мере не решены и вопросы о составе и структуре индивидуально-типологических детерминант успешности в избранном виде спорта. Разнообразие мнений среди психологов в вопросах психологического отбора, психологической подготовки усиливает внимание к изучению и выявлению необходимых особенностей, благодаря которым обеспечивается успешность профессиональной деятельности спортсмена.

Рост спортивного мастерства накладывает отпечаток на некоторые индивидуально-типологические особенности спортсменов. Поэтому практическая значимость этого вопроса очевидна и связана с тем, что только на основе его решения возможна разработка научно обоснованных и конструктивных программ психологической подготовки спортсменов, их оценка, определение критериев отбора и распределение по видам спорта в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями.

ностями.

Методы исследования. В проведенном нами исследовании были использованы опросники для изучения индивидуально-типологических особенностей спортсменов на контингенте стрелков из лука высокой квалификации МС, МСМК: опросник структуры темперамента В.М. Русалова; опросник «Стилевые особенности саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина; тест «Распределение внимания»; методики психофизиологического тестирования – «Стрессоустойчивость-М» (СТР-М); «Реакция на движущийся объект» (РДО); «Сложная зрительно-моторная реакция – М» (СДР-М).

Результаты и обсуждение.

На основании опросника структуры темперамента В.М. Русалова выявлено наличие у 50% стрелков высокого уровня развития социальной эргичности, что свидетельствует о коммуникативности, потребности в социальном контакте, жажде освоения социальных форм деятельности, стремлении к занятию высокого ранга. Легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности характерно для 50% спортсменов. Умение гибко пользоваться разнообразными тактическими навыками следует рассматривать как одну из сильных сторон деятельности спортсмена. Наряду с этим у 63% испытуемых низкий уровень развития по шкале социальная пластичность, что свидетельствует о трудности

в подборе форм социального взаимодействия, низком уровне готовности к вступлению в социальные контакты. У 63% стрелков отмечается – высокая скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий. Полученные данные подтверждаются результатами полученными с помощью теста «Стрессоустойчивость-М» - при сравнении средних показателей времени дифференцировочной реакции (задание 3, $M3=0,34$ сек) и времени реакции в условиях фрустрирующих сигналов (задание 4, $M4=0,32$ сек) можно отметить высокий уровень фрустрационной устойчивости стрелков, что проявляется в способности мобилизоваться, сохранять точность и скорость реагирования в условиях неблагоприятно складывающейся ситуации. Вместе с этим у испытуемых можно заметить низкий уровень развития по шкалам эмоциональность и социальная эмоциональность – незначительное эмоциональное реагирование при неудачах, нечувствительность к неудачам, спокойствие, уверенность в себе (у 63%); низкая эмоциональность в коммуникативной сфере, нечувствительность к оценкам товарищей, отсутствие чувствительности к неудачам в общении, уверенность в себе и ситуациях общения (у 87%).

Таким образом, можно сделать следующий вывод о преобладающем типе темперамента (рисунок 1): холерик – 37%, сангвиник – 25%, флегматик – 25%, меланхолик – 13%.

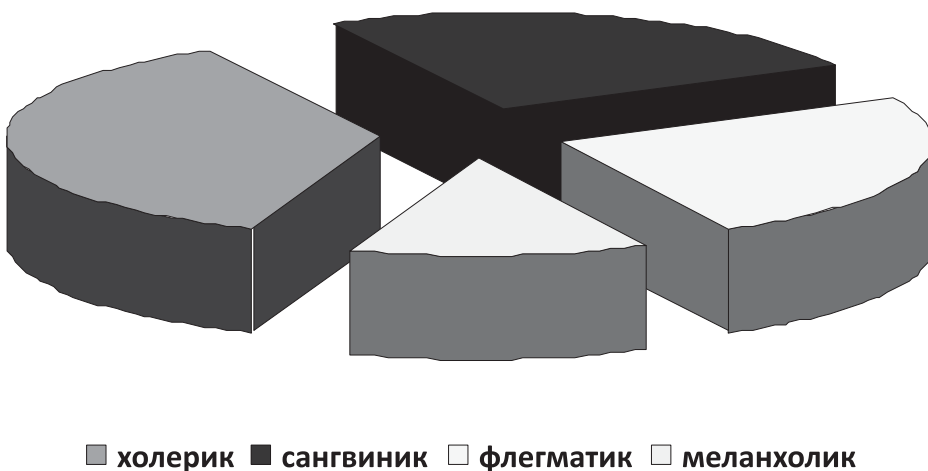


Рис. 1. Опросник структуры темперамента В.М. Русалова.

Степень сформированности индивидуальной саморегуляции, как показали многолетние научные и практические исследования В.И. Моросановой, является значимым предиктором продуктивности выполнения различных видов профессиональной деятельности, в том числе управленческой, политической, учебной, а также спортивной деятельности [3].

При анализе результатов, полученных в ходе проведения опросника «Стилевые особенности саморегуляции поведения» В.И. Моросановой выявлено, что у 62% спортсменов высокие показатели по шкале «Программирование». Программы действий разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого результата. Индивидуальная развитость осознанного программирования спортсменом своих действий предполагает высокий уровень антиципации, что проявляется в способности принимать решения и действовать с определенным временно-пространственным упреждением в отношении ожидаемого события. Реакция на движущийся объект является психомоторным действием, требующим своевременного реагирования. Однако, ряд авторов [Б.Ф. Ломов, 1980; А. З. Гафаров, 1972] предполагают, что при реакциях на движущийся объект необходимо умение спортсмена внимательно оценивать направление, скорость, ускорение движущегося сигнала, а затем своевременно реагировать двигательным действием, где на первый план выдвигается проблема зрительно-моторной

координации и пространственно-временной антиципации. Далее, этими авторами делается вывод о том, что успешность психомоторных действий типа РДО будет связана со способностью спортсмена динамически отображать будущую траекторию, скорость, ускорение движущегося объекта несколько раньше или, возможно, в тот же самый момент, когда он начинает собственное моторное действие [П.Н. Ермаков, 1988]. В исследовании нами было получено, что у всей группы испытуемых преобладает количество точных нажатий ($M=12,27$ из 30 возможных), а это свидетельствует о высоком уровне антиципации. Также отметим, что у 75% стрелков высокий уровень по шкале «Оценивание результатов», которая характеризует развитость и адекватность самооценки, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и причины, которые к нему привели и демонстрирует гибкую адаптацию к изменению условий.

Опросник в целом работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции», которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. На основании результатов по данному опроснику (рисунок 2), можно констатировать, что у 62% высокий уровень, они самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно.

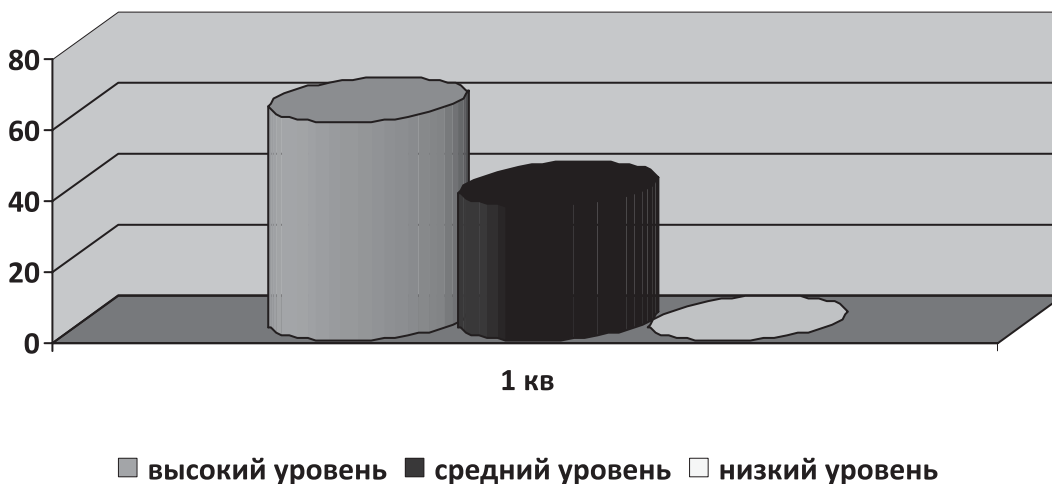


Рис. 2. Шкала «Общий уровень саморегуляции», опросник «Стилевые особенности саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

Полученные результаты могут быть подтверждены данными, полученными по тесту «Сложная зрительно-моторная реакция – М». При сопоставлении средних показателей времени простой ($M=0,26$ сек) и сложной ($M=0,42$ сек) зрительно-моторной реакции наблюдается высокая оценка адекватности реагирования в ситуации, требующая быстрых и точных действий в меняющейся обстановке. Многочасовая тренировка – однообразное и уже в силу этого утомительное занятие. Поддерживать высокий уровень внимания на протяжении всего времени тренировки – трудная задача, но решаемая. Продолжая сохранять концентрацию внимания даже в условиях начинающегося утомления спортсмен мобилизует скрытые возможности организма. В этом случае, высокая точность и способность длительно удерживать внимание на выбранном объекте, по всей видимости, является следствием постоянных и длительных тренировок и связаны с уровнем профессионализма стрелков. В среднем в группе испытуемых точность реагирования, в условиях необходимости дифференцировать появляющиеся сигналы, высокая. Также отметим, что при выполнении выстрела у спортсмена-стрелка проявляется такое свойство внимания, как распределение. В результате проведения теста «Распределение внимания», который предназначен для оценки уровня распределения внимания в условиях одновременного выполнения двух задач, было получено, что у всех спортсменов-стрелков высокий уровень распределения внимания (среднее время реагирования = 468,87 мс) – это способность одновременно контролировать и, при необходимости, быстро и точно выполнять наиболее актуальную задачу, без потери контроля над другими задачами.

Человеку свойственно испытывать тревожность в различных ситуациях. Она оказывает исключительно большое влияние на успех спортивной деятельности, но следует отметить, что не всякая тревожность оказывает неблагоприятное воздействие на работу спортсмена. Для успешного выступления необходим оптимальный уровень. По мнению психологов, оптимальный уровень состояния тревоги способствует достижению высоких спортивных результатов, поддерживая мобилизацию организма на протяжении всего времени выполнения упражнения [1, с.20].

Таким образом, состояние тревожности является нормальным состоянием, способствующим достижению высокого результата, что и

подтверждается полученными нами результатами – у всех испытуемых умеренный уровень личностной тревожности.

Закключение. Полученные в исследовании данные позволяют определить индивидуально-типологические особенности стрелков высокой квалификации: коммуникативная эргичность, потребность в социальном контакте, стремление к занятию высокого ранга; легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности. Также характерным является высокая скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий; высокий уровень фрустрационной устойчивости; быстрые и точные действия в меняющейся обстановке; сформировавшаяся потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированность и развернутость разрабатываемых программ, которые разрабатываются самостоятельно, гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех; высокий уровень антиципирующих способностей; развитость и адекватность самооценки, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки результатов; способность концентрировать и длительно удерживать внимание на выполнении задачи.

Отметим, что изучение индивидуально-типологических свойств спортсмена позволяет установить сильные и слабые стороны развития, его индивидуальные особенности, зная которые можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности. Обобщая все вышесказанное, отметим, что для каждого спортсмена, тем более выдающегося, необходимо создавать индивидуальную систему психологической подготовки.

Полученные данные, могут быть использованы в системе спортивного отбора. При этом следует подчеркнуть, что важным компонентом в годичном тренировочном цикле выступает необходимость проследить динамику психоэмоционального состояния стрелков с помощью систематического психофизиологического обследования, что позволит своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Литература.

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. – М. : ДОСААФ, 1981.
2. Ковалев А.Г. Общая психология. – М. : Из-во «Просвещение», 1981.
3. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М. : «Наука», 2001.
4. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986.
5. Психические процессы и личность : учебное пособие / сост. Непопалов В.Н., Романина Е.В., Родионов А.В. – М., 2002.
6. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов и др.]; под ред. А.В. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2010.
7. Родионов А.В. Практика психологии спорта. – Ташкент : Lider Press, 2008.
8. Стамбулова Н.Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена /Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общ. ред. И.П. Волкова. - СПб.: Питер, 2002, с. 64 – 72

