

ЛИТЕРАТУРА

1. Бодров, В.А. Психологический стресс : развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 527 с.
2. 20 лет чернобыльской катастрофы : итоги и перспективы преодоления ее последствий в России : российский национальный доклад [Электронный ресурс]. – 93 с. // Режим доступа http://rbic.ibrae.ru/RBIC/reports/2006_20_let_rus.pdf.
3. Информационно-психологическая безопасность от риска радиационного поражения : концепция, принципы, модель, рекомендации / Т.А. Марченко, Т.Б. Мельницкая, В.Ю. Рыбников, А.В. Симонов ; Российское отделение Российско-белорусского информационного центра по проблемам преодоления последствий чернобыльской катастрофы. – М. : [б.и.], 2009. – 240 с.
4. Наследие Чернобыля : медицинские, экологические и социально-экономические последствия и рекомендации правительствам Беларуси, Российской Федерации и Украины [Электронный ресурс] // Чернобыльский форум : 2003-2005. Второе, исправленное издание. – 58 с. – Режим доступа http://www.who.int/ionizing_radiation/chernobyl/chernobyl_digest_report_RUS.pdf.
5. Совершенствование информационных технологий по работе с населением радиоактивно загрязненных территорий : практические рекомендации [Текст] / под общей редакцией Абрамовой В.Н. – Обнинск : ОНИЦ «Прогноз», 2005. – 88 с.
6. Система дистанционного консультирования и информирования населения территорий России и Беларуси, подвергшихся загрязнению радионуклидами вследствие аварии на ЧАЭС : международная научно-практическая конференция, Дубна, 8-9 октября 2007 года : сб. материалов / под общ. ред. Т.А. Марченко. – Дубна : Междунар. ун-т природы, о-ва и человека «Дубна», 2007. – 281 с.
7. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 256 с.

Контактная информация: sim@ibrae.ac.ru

**РОЛЬ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКИ В РЕАЛИЗАЦИИ
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СРЕЛКА К
СОРЕВНОВАНИЯМ**

*Василий Васильевич Находкин, кандидат педагогических наук, доцент,
Якутский государственный университет им. М.К.Аммосова,
Якутск*

Аннотация

Раскрывается значение психорегулирующей тренировки в процессе учебно-тренировочных сборов спортсмена-стрелка из лука по индивидуальной программе к главным соревнованиям. Успешность психологической подготовки стрелка к ответственным соревнованиям зависит от комплексной организации учебно-тренировочных сборов и умелого использования психорегулирующей тренировки (ПРТ) и обеспечивает надежность.

Ключевые слова: Психологическая подготовка, психорегулирующая тренировка (ПРТ), этапы подготовки, психоэмоциональное состояние, дневник регистрации, индивидуальная программа.

**THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL REGULATORY TRAINING IN
ORGANIZATION OF INDIVIDUAL PROGRAM OF PREPARATION OF ARCHER
FOR COMPETITIONS**

*Vasily Vasilyevich Nahodkin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Yakutsk State University named after M.K.Ammosov,*

Annotation

The value of psychological regulatory training for major competitions in the process of educational and training sessions of archer athlete under the individual program has been revealed. The suc-

cess of psychological preparation of an archer during responsible competitions depends on comprehensive organization of educational and training sessions and skilful usage of psychological regulatory training and provides reliability.

Key-words: psychological training, psychological regulatory training, stages of preparation, psychological and emotional state, diary of registration, individual program.

ПОСТАНОВКА И ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

В нашей республике, как и в целом по России, большое внимание уделяется расширению сфер спортивного и физкультурного движения, формированию подрастающего поколения в духе физического совершенства, пропаганде массовой физической культуры и здорового образа жизни, осуществляется реализация республиканской целевой программы развития физической культуры и спорта на 2005-2010 гг.

Но, тем не менее, многими авторами отмечается недостаток научных исследований в области спорта высших достижений, назревает необходимость проведения мониторинга тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменов от отбора до спортивного совершенствования в течение многолетнего спортивного цикла.

Психологическая подготовка спортсменов является главной проблемой спортивной психологии и постоянно разрабатывается целым рядом исследователей [10, 13, 12, 2]. Каждый из исследователей находит свои пути решения проблемы психологической подготовки спортсменов. В специальной литературе тренеров и спортсменов не приводится комплексной методики психодиагностики предстартовой психической готовности спортсмена и технологии управления на этой основе психологической подготовкой высококвалифицированных спортсменов.

Психологическая подготовка должна обеспечить спортсмену возможности:

1. В полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации максимально возможного результата;
2. Быть готовым к высокому эмоциональному напряжению и не снижать его уровень;
3. Противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние, т.е. проявлять высокую надежность в соревновательной деятельности.

В последнее время ученые занимаются проблемой психологического сопровождения (обеспечения) процесса подготовки спортсменов высокого класса на различных этапах спортивной подготовки, психофизиологической подготовки спортсмена, обеспечивающей оптимальную адаптацию к тренировочным и соревновательным нагрузкам, а также адаптацию к социальным условиям спортивной деятельности, что особенно характерно для спортивных игр. [10, 13]. Это методы целенаправленного формирования системы установок, а также формирования у спортсмена «внутренних психологических опор».

Понятие «психологическое сопровождение» в спорте означает помощь и содействие основной деятельности спортсмена, т.е. его подготовке к соревнованию. Среди форм организации психологического сопровождения можно выделить 3 модели: постоянное, этапное и ситуативное сопровождение. В модели постоянного сопровождения психолог работает с командой на всех этапах тренировки, при этапном сопровождении – в запланированные периоды подготовки, а ситуативное сопровождение предполагает привлечение психолога в случае необходимости [13]. Однако присутствие даже самого квалифицированного психолога в команде еще не гарантирует успешной психологической подготовки. Важно понимать, что деятельность психолога, особенно в детско-юношеском спорте, обусловлена не шаблонным набором процедур, а конкретными задачами текущего этапа подготовки и особенностями самого спортсмена.

В течение годового цикла спортсмены принимают участие в 34-120 соревнованиях и вполне естественно, что не в каждом старте они могут или должны улучшать

свои результаты, так как часто на этих соревнованиях решаются тактические задачи, носящие вспомогательный, промежуточный характер. Только 2-3 соревнования в году считаются главными, на которых надо показывать лучшие спортивные результаты [6].

Общеизвестно, что в соревновательной деятельности у спортсменов возникают различные эмоциональные состояния. Наиболее типичные из них психологи называют: предстартовая лихорадка, готовность к борьбе, стартовая апатия. Предстартовая лихорадка предполагает сильное возбуждение, нервозность, острые вегетативные сдвиги, а предстартовая апатия, наоборот, характеризуется вялостью, замедленностью, робостью. Оптимальное состояние, по А.Ц.Пуни «боевая готовность» – состояние психологической готовности, включает следующие компоненты: трезвую уверенность в своих силах, стремление бороться изо всех сил и до конца, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокую степень помехоустойчивости, способность произвольно управлять своими мыслями, чувствами [9].

Как же решается задача обеспечения психической надежности и оптимального боевого состояния в современном спорте? В первую очередь, большинство тренеров пытаются решить эту задачу путем создания более высокого уровня тренированности (работоспособности), автоматизации техники. Это создает фундамент, который способствует психической надежности, но только в определенных ситуациях.

Предсоревновательное эмоциональное напряжение может регулироваться, оптимизироваться целенаправленным волевым усилием. Учить спортсменов и тренеров создавать эти состояния – важнейшая задача психопедагогики спорта. Большинство рекордов в спорте – это результат эмоций, управляемых волей. Возникающие состояния боевого духа, воодушевления, вдохновения способствуют раскрытию резервов организма и психики спортсмена, на что и ориентированы высшие приемы самоуправления в спорте, особенно в спорте высших достижений. Психическая саморегуляция трактуется специалистами как «воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов».

Как показывает практика, успешность психологической подготовки спортсменов перед ответственными соревнованиями зависит от организации учебно-тренировочного процесса (сборов) и умелого использования психорегулирующей тренировки (ПРТ) спортсменами во время работы и отдыха. Такая работа требует реализации принципа системности и постепенности. Результат данной работы будет зависеть, прежде всего, от согласованных действий с тренером (тренерским советом) и от четкого осознания важности психорегулирующей тренировки самим спортсменом.

Анализ многочисленных статей и научных отчетов ведущих российских и зарубежных тренеров, психологов подтверждают непосредственное влияние ПРТ на улучшение спортивных показателей в единоборствах, командных видах спорта, а также в тех видах спорта, где двигательная активность жестко лимитирована условиями поражения цели (в данном случае стрельба из лука).

МЕТОДИКА

Целью эксперимента послужило обеспечение уровня психической стабильности ведущей спортсменки по стрельбе из лука. Вся необходимая психологическая работа в рамках комплексной программы подготовки по просьбе главного тренера, проводилась в процессе двух учебно-тренировочных сборов перед выездом на Первенство России. В ходе экспериментального исследования нами использованы методики изучения психоэмоциональных состояний: шкала тревоги Ч.Спилбергера, психофункционального тестирования (ПФТ) в частности ЧСС, оценка психической надежности В.Э.Мильмана, а также обучающие и развивающие методики: психорегулирующая тренировка (ПРТ), психомышечная тренировка (ПМТ), методы внушения, самовнушения и выполнения спортивного ритуала.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам собеседования с тренером было выявлено, что у спортсменки отмечаются срывы на ответственных соревнованиях, потеря уверенности в своих возможностях («боюсь, что промахнусь», «не получится»), долго собирается, оттягивает время. Как показывают данные психофизиологического, психоэмоционального состояния на контрольных выступлениях в республиканских соревнованиях, где фиксировались результаты частоты сердечных сокращений (ЧСС). В состоянии покоя пульс колебался 72-74 уд/м.; в состоянии работы и на предварительных стрельбах отмечается динамика 84, 86, 94 по нарастающей; в состоянии ожидания и $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$ финальных стрельбах от 96 до 120, 130 уд/м. Внешние проявления: нервничает, наблюдается умеренная раздражительность (мешают звуки, разговоры, ветер), реагирует практически на все. Под наблюдением и влиянием психолога старается собраться, успокоиться.

Результаты первичной диагностики показали чрезвычайно выраженный уровень мотивации, низкий уровень личностной тревожности, средний уровень ситуативной тревожности, завышенные ожидания, беспечность, средний показатель волевых проявлений, высокий уровень самооценки терпеливости, упорства и настойчивости, сдержанное агрессивное поведение с преобладанием решительности.

Для осознанного восприятия спортсменкой психорегулирующих упражнений были созданы условия для проведения ПРТ. Продолжительность работы в день занимала от 1 до 2 часов до и после тренировок, в часы восстановления и перед самими тренировками. За 30 минут до вечерней тренировки проводились занятия, направленные на релаксацию и мобилизацию (мыслительная тренировка).

На первых этапах учебно-тренировочных сборов занятия ПРТ носили сугубо установочный и информационный характер с целью подготовки спортсменки к восприятию вообще психологической работы над собой, а именно – для чего необходима психологическая подготовка и какую роль она играет в большом спорте. На данном этапе проводилась рефлексия по осознанному представлению и повышению ответственности спортсменки.

По мере подготовленности началась основная работа: обучение навыкам произвольного освоения психорегулирующей тренировки, в частности умению расслабиться и восстанавливаться. Здесь мы использовали опыт отечественной и зарубежной спортивной психологии [1, 3, 8], адаптировали методы самостоятельного восстановления.

Так у спортсменов, показывающих высокие результаты в самых ответственных соревнованиях, чаще всего обнаруживается сочетание: оптимальной мотивации достижения, повышенной эмоциональной устойчивости, высокой способности к волевому самоконтролю, способность к длительной концентрации внимания [5].

В этом ряду мы должны указать и на следующий фактор: значение общей физической подготовленности (тренированность).

Следующий важный фактор – это прошлый опыт выступлений спортсмена. Обычно спортсмен проецирует прошлый опыт и результат выступления в соревнованиях и на будущее соревнование.

Важную роль играет еще и сохранение ровного дыхания и его задержка в момент стрельбы, которая по нашему мнению подбирается сугубо индивидуально. И как раз использование упражнений ПРТ для ровного дыхания считаем своевременным и эффективным.

После освоения психорегулирующей тренировки на восстановление и расслабление, для снятия излишнего напряжения или перенапряжения, умения своевременно прийти в состояние нервно-психической свежести, ведется обучение методам идеомоторной тренировки [1]. Перед спортсменкой была поставлена задача выполнения до автоматизма определенных действий мысленно. Она осуществляется с помощью вызывания представлений о выполняемых движениях. По мере освоения вызывания чувств, задачи мысленной тренировки усложнялись числом повторений и содержи-

ем.

После вводного обучающего цикла спортсменке было рекомендовано ведение дневника для отслеживания своего психоэмоционального состояния, который включал саморегуляцию состояния нервно-психической свежести и мысленную тренировку. Вся работа проводилась согласованно с тренером. Здесь хотелось особое внимание обратить на тесное взаимодействие психолога с тренером, только в этом случае можно получить положительные результаты. В своей работе мы стараемся строго придерживаться очень важного принципа работы психолога в спорте «психолог–тренер», «тренер–психолог». И только полное доверие дает возможность срабатыванию следующего принципа взаимоотношений «тренер–психолог–спортсмен».

Ниже приводим образец ведения дневника регистрации результатов ПРТ с инструкцией, где спортсменка отмечает плюсом состояния, которые испытывала до и после обеда исходя из пяти уровней оценки (см. табл. 1,2).

Таблица 1

Шкала релаксации

Шкалы Занятия	1		2		3		4		5	
	Неспособность к релаксации		Незначительная релаксация		Средняя релаксация		Сильная релаксация		Полная релаксация	
	До обеда	После обеда	До обеда	После обеда	До обеда	После обеда	До обеда	После обеда	До обеда	После обеда
1 занятие	+			+						
2 занятие			+	+						
3 занятие			+			+				
4 занятие					+			+		
5 занятие							+	+		
6 занятие							+	+		
7 занятие									+	+

Таблица 2

Шкала мысленной тренировки

Шкалы Занятия	1		2		3		4		5	
	Неспособность к воссозданию по памяти зрительных образов и физических ощущений		Слабое умение вызывать определенные зрительные и кинестетические ассоциации		Среднее умение вызывать определенные зрительные и кинестетические ассоциации		Хорошая способность к воссозданию зрительных и кинестетических ассоциаций		Отличная способность к воссозданию зрительных и кинестетических ассоциаций	
	До обеда	После обеда	До обеда	После обеда	До обеда	После обеда	До обеда	После обеда	До обеда	После обеда
1 занятие	+	+								
2 занятие			+	+						
3 занятие			+			+				
4 занятие					+			+		
5 занятие					+	+				
6 занятие					+	+				
7 занятие							+	+		

Таким образом, мы прослеживаем следующую картину:

во-первых, системная работа над собой, контроль над своим самочувствием, действиями, эмоциями, мышцами, и даже сердцем,

во-вторых, ответ на вопрос «Что получается?» разгадка психологу и тренеру для дальнейшей работы.

Занятия проводятся самостоятельно длительностью 10-15 минут. Упражнения

выполняются в удобном положении сидя или лежа, закрыв глаза. Начинаются с дыхательных упражнений и мысленного повторения формул расслабления И.Шульца [8, С.236-237]. Психоэмоциональные состояния, которые испытывал спортсмен, заполняются в таблице 1.

Затем переход на мысленное повторение элементов разучиваемого упражнения. Результаты вышеуказанной работы заполняются в таблице 2.

Дневник заполняется после тренировок в часы анализа проделанной работы за день. Все упражнения вначале делаются строго под руководством психолога до тех пор, пока спортсмен не освоит и «присвоит» данное умение. В сеансах допускается присутствие тренера.

Нами отслеживалось психоэмоциональное состояние спортсменки между стрельбами с применением процедуры контроля пульса (ЧСС) в процессе УТС и соревнований. Ниже мы приводим фрагменты хронометража ЧСС (см. табл. 3,4).

Таблица 3

Фрагмент хронометража ЧСС во время УТС

Количество подходов	В состоянии покоя, уд/мин	За 2 мин. до стрельбы, уд/мин	За 1 мин. до стрельбы, уд/мин	После стрельбы, уд/мин
1. Предварительная	72	78	86	78
2. Предварительная	-	86	86	82
3. Предварительная	-	86	87	78

Таблица 4

Фрагмент хронометража ЧСС во время контрольных соревнований

Количество подходов	В состоянии покоя, уд/мин	За 2 мин. до стрельбы, уд/мин	За 1 мин. до стрельбы, уд/мин	После стрельбы, уд/мин
3. Предварительная	72	94	86	92
4. Предварительная	-	94	92	86
1/8 финала, 1 серия	-	96	107	92
1/4 финала, 1 серия	-	120	107	94
1/4 финала, 2 серия	-	138	120	92

Были получены интересные материалы, доказывающие эффективность применения ПРТ и в тренировочном процессе, и в условиях соревнований. Если в состоянии покоя пульс держался 70 уд/м, то в процессе предварительных стрельб колебался от 76, 78 до 86 и более, далее 94, 96 и более, а в финальных стрельбах доходил от 94 до 120, 138 уд/м. Пробы брались постоянно за 1-2 мин. до выхода на рубеж стрельбы, после выхода, и на стадии заминки. Перед стартом со спортсменкой был заключен условный договор-установка о том, что во время заминок, психологом будет проводиться сеанс релаксации для расслабления и мысленного вызывания чувств снятия перенапряжения и сеанс аутотренинга для мобилизации и сосредоточения внимания в умеренном действии по принципу «Поспешай медленнее» (автор). Результатом применения методов внушения и самовнушения явилось положительная динамика колебания пульса по убывающей с 120-96 до 84-92 уд/м., в районе выше 80 уд/м. и 92 уд/м. и ниже спортсменка показывала высокие стабильные попадания в цель. Этого было достаточно.

ВЫВОДЫ

Чтобы сформировать профессиональное качество эмоциональной устойчивости, нужно действовать по двум направлениям. Первый путь – адаптация к стрессовым условиям. Второй – активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию.

В данной работе предпринята попытка установления взаимосвязи между уровнем тревожного состояния и результативностью спортсмена. Доказана эффективность психологической работы по саморегуляции психоэмоционального состояния спортсменом в целях обеспечения психической надежности, стабильности успешного вы-

ступления на ответственных соревнованиях. Данная разработка вызвала большой интерес и принята на вооружение тренерами по стрельбе из лука.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! [Текст] / А.В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 280 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Модель управления психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов к соревнованиям [Текст] // Спортивный психолог. – 2009. – № 2. – С. 37-39.
3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2007. – 296 с.
4. Китаева, М.В. Психология победы в спорте [Текст] / М.В. Китаева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 208 с.
5. Малкин, В.Р. Формирование психической соревновательной надежности спортсмена [Текст] // Спортивный психолог. – 2004. – № 2. – С. 33-36.
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с. – (Специальная литература).
7. Находкин, В.В. Психологическое обеспечение подготовки юных спортсменов к IV МСИ «Дети Азии» [Текст] // Материалы V Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» 2-5 июня 2009 г. – Москва : Анита Пресс, 2009. – С. 251-255.
8. Психология спорта : хрестоматия / Под ред А.Е. Тарас – М. : АСТ ; Минск : Харвест, 2007. – 375 с. – (Библиотека практической психологии).
9. Пуни, А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // Психология и современный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – С.144-162.
10. Родионов, А.В. Психологические модели в управлении комплексной подготовкой [Текст] // Спортивный психолог. – 2007. – № 1. – С. 6-13.
11. Рубин, В.С. Олимпийские и годовичные циклы тренировки. Теория и практика [Текст] / В.С. Рубин. – М. : Советский спорт, 2004. – 136 с.
12. Савенков, Г.И. Психологическая паспортизация деятельности и личности спортсмена в системе психологической подготовки [Текст] // Спортивный психолог. – 2006. – № 2. – С. 44-51.
13. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности [Текст] // Спортивный психолог. – 2007. – № 1. – С. 37-42.

Контактная информация: Nahodkin.Vasily@mail.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ 4-Х КЛАССОВ К ОБУЧЕНИЮ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Елена Борисовна Новикова, аспирант,

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСиТ)
г. Краснодар,*

Елена Васильевна Селищева, заместитель директора муниципального образова-
тельного учреждения информационного методического центра,
г. Новый Уренгой,

Валерий Александрович Баландин, доктор педагогических наук, профессор,
*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСиТ)
г. Краснодар*

Аннотация

В данной статье представлена модель педагогических условий учащихся 4-х классов для