

**Особенности нервно-психической устойчивости спортсменов
сложнокоординационных видов спорта (на примере пулевой стрельбы)**

Забогонская Анна Николаевна

Студент

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Спортивно-педагогический факультет массовых видов спорта, Минск, Беларусь*

E-mail: anna_zabogonskaya@mail.ru

Современный спорт, и особенно спорт высших достижений, немислимы без максимальных по объему и интенсивности нагрузок, напряженной спортивной борьбы, острого соперничества, постоянных переживаний успеха или неудач. Процесс подготовки к соревнованиям и участие в них требуют от спортсменов нервно-психического напряжения, мобилизации интеллектуальных и волевых усилий, а также больших временных затрат, что отражается на физической и психологической подготовленности спортсмена, так как участие в соревнованиях всегда не просто личное дело спортсмена, а дело высокой общественной значимости [3].

Проблема нервно-психической устойчивости занимает особое место в практике подготовки, обучения и воспитания высококвалифицированных спортсменов, так как она является ключевым компонентом успешного выступления спортсмена на соревнованиях. Высокие психические нагрузки спортсменов усиливаются в соревновании, где необходимо проявить оптимальный уровень эмоционального возбуждения, самоконтроль, выдержку и самообладание, уверенность. Психологические факторы, способствующие повышению успешности в сложнокоординационных видах спорта, обусловлены спецификой деятельности. Психологический анализ такого вида спорта как пулевая стрельба [5] позволяет выделить его особенности:

- ведением поединка на соревнованиях с самим собой, так как стрелок повлиять на результат своих соперников не может, он может только показать все то, чему научился на тренировках и использовать свой соревновательный опыт;
- монотонностью действий, статической работой мышц, необходимостью длительного сохранения высокой точности, что требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы;
- выполнением тонкой и четкой координации движений, умением дифференцировать величину мышечных усилий, которая при значительной психической напряженности может нарушиться, тем самым ухудшить техническую подготовленность;
- большим количеством внешних объективных факторов, которые могут повлиять на точность выполнения действий: степень освещенности тира; фон мишеней, расстояние между щитами; погодные условия во время стрельбы в открытых тирах; расположение мест контролеров, судей, зрителей по отношению к рабочему месту стрелка; характер работы автоматических установок и многие другие.

Среди психологических факторов, отрицательно влияющих на успешность спортивной деятельности, выделяется нервно-психическая неустойчивость как «свойство психики, характеризующееся широким диапазоном признаков неблагополучия в нервно-психической сфере, ...с повышением степени ее выраженности связывается высокий

риск срыва нервно-психической деятельности под влиянием неблагоприятных факторов» [2, с. 232-233]. Оптимальное функционирование спортсмена в неблагоприятных условиях профессиональной среды обеспечивается *нервно-психической устойчивостью (НПУ)*, которая понимается как совокупность врожденных (биологически обусловленных) и приобретенных личностных качеств, мобилизационных ресурсов и резервных психофизиологических возможностей организма. Учитывая, что отклоняющиеся признаки легче выявляются и больше поддаются контролю и коррекции, чем "*признаки нормы*" в практике целесообразней строить психодиагностическую работу с выявления возможных признаков НПУ, то есть с поиска негативных критериев, и лишь затем оценивать уровень НПУ [1].

Для выявления НПУ, которая влияет на успешность выступления спортсмена на соревнованиях и способность его противостоять стресс-факторам, было проведено эмпирическое исследование. Выборку составили высококвалифицированные спортсмены в количестве 36 человек, из них 13 – МСМК, 17 – МС и 6 – КМС.

С помощью методики «Прогноз», разработанной сотрудниками Военно-Медицинской Академии Санкт-Петербурга изучалась НПУ, риск дезадаптации в стрессе [2], уровень которой оценивался количественно (в стенах).

Результаты исследования показали, что нервно-психическая устойчивость спортсменов стрелков ($n=36$) находится на среднем уровне и составляет $4,8 \pm 0,2$ стена (среднее значение НПУ $4,5-6,5$ стена), что позволяет говорить о хорошей устойчивости спортсменов к стресс-факторам, возникающие в процессе соревновательной деятельности, и минимальной вероятности нервно-психического срыва. Такой уровень нервно-психической устойчивости у спортсменов стрелков высокой квалификации может быть связан: со сформированным самоконтролем в процессе выполнения не только упражнения в целом, но и каждого выстрела в отдельности; контролем эмоционального возбуждения; с развитой способностью принимать решения об исправлении ошибок или перестройки программы действий, в зависимости от возникшей ситуации, самостоятельно; с отсутствием риска для жизни или получения травмы, а также более поздней спортивной специализацией.

Для выявления уровня психомоторного возбуждения и устойчивости к воздействию стресс-фактора (шум) использовался дозированный теппинг-тест [4]. Испытуемым предлагалось в течение 10 секунд в максимальном темпе ставить точки в 1 квадрат, затем 10 секунд – во 2 квадрат, но на половину ($1/2$) медленнее. Затем процедура повторялась (в следующих двух квадратах) под воздействием стресс-фактора (шум). Результаты теста показали, что у представителей стрелкового вида спорта ($n=12$) наблюдаются признаки психомоторного возбуждения, о чем свидетельствует повышение коэффициента при воздействии стресс-фактора – $K=0,7 \pm 0,03$ уд/сек, по сравнению с коэффициентом в покое – $K=0,64 \pm 0,03$ уд/сек.

Таким образом, проведенное исследование показало, что для обеспечения спортивной успешности в стрелковом спорте необходим достаточно высокий уровень психомоторного возбуждения, который сочетается со способностью к управлению и выраженным самоконтролем как эмоциональной сферы, так и двигательной. Так как при длительном непрерывном выполнении упражнения спортсмен остается наедине с самим собой и со своими переживаниями, то значимость высокого уровня нервно-психической устойчивости у спортсменов-стрелков позволяет рассматривать его как специальное

свойство личности, обуславливающие успешность в спортивной деятельности, достижение высоких результатов и завоевание медалей.

Литература

1. Берг Т.Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления. Владивосток, 2005.
2. Дюк В.А. Компьютерная психодиагностика / авт.-сост. В.А. Дюк; В.В. Александров (науч.ред.). СПб., 1994.
3. Мельник Е.В., Силич Е.В. Нервно-психическая устойчивость как компонент индивидуализации психологической подготовки спортсменов // Вестник Гродненского университета имени Янки Купалы. Серия 3. Филология, педагогика, психология. 2009. № 3 (88).
4. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / под ред. А.Н. Блеера, М., 2006.
5. Стрелковый спорт и методика преподавания: учеб. для студ. пед. фак. ин-ов физ. культ. / под ред. А.Я. Корха. М., 1986.