

УДК 799.322.2

**МЕСТО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКЕ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА**

Угликов Сергей Александрович
старший преподаватель кафедры теории и методики
физического воспитания учреждения образования
«Могилевский государственный университет
имени А. А. Кулешова»
(г. Могилев, Беларусь)

Иванкова Алина Дмитриевна
инструктор-методист государственного специализированного
учреждения «Спортивная детско-юношеская школа
олимпийского резерва № 5»
(г. Могилев, Беларусь)

Причиной провальных выступлений наших спортсменов на международных соревнованиях в отдельных видах спорта, по мнению специалистов, является слабая психологическая подготовка. В этой связи, немаловажное значение приобретает изучение специальных знаний в области спортивной психологии, что способствует правильному планированию тренировочной деятельности спортсменов.

Стрельба из лука учит нас, как надо искать истину. Когда стрелок промахивается, он не винит других, а ищет вину в самом себе.

Конфуций

Общепризнано, что достижение высоких спортивных результатов зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовки. Основные стороны спортивной тренировки включают в себя различные виды подготовки, одной из которых является психическая, главной целью которой является подготовка спортсмена к конкретному соревнованию.

Учебным пособием «Теория и методика физического воспитания и спорта», психическая подготовка представлена как система психолого-педагогических воздействий, процесс формирования, закрепления и активизации готовности личности к определённому виду деятельности или выполнению задач [2, с. 365].

Основной целью психологической подготовки является развитие психических качеств и психологических свойств личности, которые необходимы любому спортсмену, в том числе и лучнику для совершенствования спортивного мастерства, психической устойчивости и готовности к выступлению на соревнованиях различного уровня.

От состояния психики спортсмена, его умения управлять психическими процессами во многом зависит успех соревновательной борьбы. Для правильного формирования психики спортсменов, подготовки его к особо трудным условиям выступлений необходимо регулярно применять систему психологических воздействий [1, с. 75].

Анализ литературных источников показывает, что существуют различные комплексы методов и приемов психологической подготовки, направленные на самосовершенствование спортсмена, воспитание воли и способности к управлению своими эмоциями в тренировочные и соревновательные периоды.

Кандидат педагогических наук, мастер спорта международного класса Жилина М.Я., утверждает: *Психологическое состояние стрелка оказывает большое влияние на результаты. Лучники высокого уровня подготовки могут управлять своим психологическим состоянием и показывать высокие результаты* [3]. Однако бывают ситуации, когда высококвалифицированные стрелки, имеющие огромный практический опыт, не показывают своих лучших результатов из-за нестабильности психологического состояния.

Одним из психологических факторов, который оказывает влияние на выступление спортсмена на соревнованиях, является волнение. Волнение может возникать по многим причинам: чрезмерное желание победить, боязнь неудачи, подавленное настроение, сознание недостаточности своей подготовки, возрастающей ответственности стрелка, суеверия в приметы и др.

Волнуются спортсмены по-разному. Одних волнение охватывает больше, других меньше, одни научились подавлять в себе это чувство, другие нет.

Существуют несколько видов волнения:

1. «Мандраж» – состояние, при котором спортсмен не может справиться с охватившим его волнением и оно проявляется в неудержимом треморе какой-нибудь мышцы или группы мышц, усиленном сердцебиении, учащённом дыхании, потере сосредоточенности, суетливости.

2. Стартовое волнение – это волнение, когда спортсмен держит себя в руках, не допуская внешнего проявления волнения, но оно всё же сказывается в скованности, в нерешительности, учащённых пульсации и дыхании.

Эти два вида волнения являются «вредными» для стрелка и мешают показать ему хороший результат.

3. Спортивный задор – состояние, когда у спортсмена появляется уверенность в своих возможностях, когда он знает, что достаточно хорошо подготовлен и сможет справиться с волнением. Третье волнение хоть и полезное, но полезно оно в определённых дозах. Причиной этого является то, что всякое волнение, как бы оно не проявлялось, неминуемо влечёт за собой увеличение колебаний тела и лука, которые лучник не в силах не только устранить, но и уменьшить.

Существуют некоторые способы, как можно справиться с волнением на соревнованиях, которые закладываются уже на начальном этапе многолетней спортивной подготовке лучников. Естественно избавление от волнения должно начинаться

на тренировке. Спортсмену необходимо учиться при любой стрельбе, тренировочной или зачётной, серию выстрелов выполнять не отвлекаясь. Стрелок должен научиться сосредотачиваться на выполнении каждого выстрела, совершенно не отвлекаясь на внешние раздражители.

При этом необходимо уделять внимание гендерной психологии как разделу дифференциальной психологии, в котором изучаются закономерности человеческого поведения в социуме, которые определяются его биологическим полом, социальным полом (гендером) и их соотношением. Гендерные исследования социальной психологии включают в себя такие явления, как: социализация, самоуважение, предрассудки, дискриминация, социальное восприятие и самовосприятие, возникновение социальных норм и ролей [4, с. 17].

Одно из направлений выделяемое в гендерной психологии – гендерная психология в спорте. Она представляет собой область гендерной психологии и спортивной психологии, которая исследует различия и характеристики, в спортивной деятельности, опираясь на половую и гендерную принадлежность спортсмена. Особенности половых различий должны учитываться специалистами и тренерами в процессе многолетней подготовки спортсменов различной спортивной квалификации.

Таким образом, психической подготовке следует уделять особое внимание на всех этапах многолетней тренировки, что позволит уменьшить воздействие сбивающих факторов на функциональное состояние стрелка и стабилизировать технику стрельбы в условиях соревнований.

Список использованной литературы

1. Сыманович, П. Г. Теоретические и методические основы многолетней тренировки стрелков из лука: Монография / П. Г. Сыманович ; предисл. С. Д. Бойченко. – Мн. : БНТУ, 2005. – 170 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.
3. Шитов, Ю. Т. Разноцветные мишени. Сб. статей и очерков по пулевой стрельбе, стендовой стрельбе и стрельбе из лука / сост. Ю. Т. Шитов ; редкол. Г. А. Гордиенко [и др.]. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 96 с., ил.
4. Аверин, В. А. Психология личности : учебное пособие / В. А. Аверин. – Санкт-Петербург : Изд-во В. А. Михайлова, 1999. – 89 с.