

Реферат

Тема: «Психология стрелка-спортсмена»

Выполнил: Шахов Геннадий Иванович

Постоянное стремление человека удовлетворять свои потребности в движении, развивать физические качества способствовало тому, что физические упражнения постепенно трансформировались в современные виды спорта. Именно с этим связан соревновательный характер двигательных действий и регулирование их определёнными правилами.

Таким образом, физические упражнения обособились в отдельный вид человеческой деятельности - в спортивную деятельность, которая отличается рядом специфических особенностей.

Спортивная деятельность, как правило, связана: С проявлением мышечной активности в различных формах при выполнении специальных физических упражнений; С овладением высокой техникой выполнения физических упражнений в избранном виде спорта, она требует от спортсмена специальной систематической и длительной тренировки, в процессе которой он усваивает и совершенствует определённые двигательные навыки и развивает необходимые, для занятий данным видом спорта физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость движений) и волевые черты характера (смелость, решительность, инициативность, волю к победе и др.); Со стремлением к совершенствованию в избранном виде спорта - направлена к достижению наивысших результатов в определённом виде физических упражнений; Со спортивной борьбой, которая приобретает особо острый характер во время спортивных соревнований, являющихся, как и систематическая тренировка, обязательной составной частью спортивной деятельности, которая содействует развитию спортсмена способности к максимальным напряжениям физических сил, большой силы и глубины эмоциональных переживаний, обострённой деятельности всех психических процессов; С максимальным выявлением физических и духовных сил, специальных умений и навыков с развитием моторных способностей, постоянным поддержанием их на высоком уровне. В связи с этим спортивная деятельность приобрела сложную структуру и в настоящее время включает в себя не только участие в соревнованиях, но и систематические

тренировочные занятия; С резко выраженным сознательным характером, что объясняется чувством большой ответственности и стремлением достигнуть наиболее эффективного результата, добиться рекорда в выполнении данного действия. Спортивная деятельность предъявляет огромные требования к процессам информации и её переработки, памяти и внимания спортсмена, к его волевым действиям и эмоциональным состояниям.

Спортивная стрельба отличается сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Вне эмоций спорт немислим. Насыщенность спортивных действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность - это одно из важнейших условий положительного влияния спорта на личность человека. Но эмоциональные переживания в спорте, как и все другие эмоции, могут быть стеническими и астеническими и оказывать, как положительное, так и отрицательное влияние на органические процессы в поведении человека.

Среди большого разнообразия эмоций, проявляющихся в процессе занятия пулевой стрельбой можно отметить следующее:

1. Эмоциональные переживания, связанные со значительными изменениями, наступающими в жизнедеятельности организма в процессе занятий стрельбой. Повышенная мышечная активность, составляющая характерную и необходимую особенность спортивных занятий, если они протекают нормально, всегда сопровождается образным состоянием эйфории (повышенной оживлённости действий, речи и т.п.), стеническими чувствами бодрости и жизнерадостности. В случаях перетренировки та же мышечная активность вызывает астенические эмоции: упадок сил, неудовольствие и др.

2. Эмоциональные переживания, связанные с высоким уровнем совершенства в выполнении технически сложных, трудных и опасных физических упражнений. Эти эмоции отражают состояние повышенной общей работоспособности организма, переживание успеха в выполнении данного действия и вызванное этим сознание личного превосходства: приятно ощущать себя сильным, выносливым, уверенными в своих силах,

способным выполнить не всякому доступное трудное стрелковое упражнение. Эти чувства соотносятся со способностью спортсмена направлять большие усилия воли, направленные на преодоление значительных трудностей, что является существенной чертой его характера, мерилом, с помощью которого не только сам спортсмен, но и окружающие оценивают его личное достоинство. Достаточно указать на то, как вырастает не только в чужих глазах, но и в своих собственных спортсмен, успешно решивший спортивную задачу, потребовавшую больших волевых усилий.

И, наоборот, в случае травматических повреждений или даже просто неудачной попытки при выполнении трудного упражнения, которыми иногда заканчиваются спортивные занятия, могут вызвать астенические эмоциональные переживания: неуверенность, боязнь, заторможенность и пр. Переживаемые при выполнении таких физических упражнений стеническое чувство успеха часто имеет в своей основе преодоление страха, вызванного выполнением спортивных действий в сложных и трудных условиях. У опытного стрелка - спортсмена, в совершенстве владеющего спортивной техникой, сознание опасности и сопровождающее его чувство страха не дезорганизуют поведение, а, наоборот, вызывают прилив сил, направленных на преодоление трудностей.

3. Эмоциональные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы. Эти эмоции всегда имеют очень напряжённый характер, в них отражаются большие усилия, направленные на достижение победы или наилучшего результата. По своей интенсивности они намного превышают те эмоциональные состояния, которые доступны человеку в его обычной повседневной деятельности. Нередко они получают своеобразное отражение в мимике эмоционального напряжения. В процессе спортивной борьбы при удачном выполнении ответственного задания (например, когда стрелку удаётся справиться с напряжением и сделать правильный последний решающий выстрел) эмоциональное переживание успеха может достигнуть

степени бурного аффекта радости. При неудачах нередко наступает чувство растерянности, упадка сил, неуверенности в себе.

Эмоциональные состояния во время соревнований часто характеризуются наличием сильного возбуждения, получившего название "спортивной злости" и имеющего огромное динамогенное значение. Во время этого состояния спортсмен ощущает в себе колоссальную силу, не чувствует усталости, все его психические процессы обострены, он проявляет способность к очень быстрым и сильным реакциям.

4. Нравственные чувства, связанные с глубоким сознанием общественного значения своей спортивной деятельности (ответственность перед коллективом за свои успехи и неудачи в спортивном состоянии чувства гордости и т.п.). Они являются могучим стимулом мобилизации всех сил спортсмена на преодоление трудностей. Исход спортивной борьбы очень часто зависит от нравственных чувств и стремлений спортсмена. Этому помогает чувство ответственности перед коллективом. Спортсмен, обладающий этим чувством, никогда не откажется от борьбы за интересы своего коллектива, какой бы трудной эта борьба ни была.

Пулевая стрельба это индивидуальный вид спорта, осуществляемый не самим собой. Исходя из этого, эмоциональное состояние спортсмена является одним из важнейших составляющих хорошей работы. Развитие психологических качеств стрелка не противопоставляется работе над техническими сторонами прицельного выстрела. Технические и психологические стороны являются компонентами единого процесса. Специфические напряжение психологических механизмов, которые спортсмены стремятся вызвать, не существуют вне работы над выстрелом и проявляются в этой деятельности. Построение психологической тренировки заключается в создании технических трудностей, вызывающих у стрелка психические и физические напряжения, необходимые для их преодоления. Поэтому важнейшей частью тренировочного процесса является психологическая подготовка стрелка – спортсмена. Существует множество

техник тренировки эмоционального состояния спортсмена. Одной из самых эффективных является моделирование спортивного упражнения в соревновательном режиме. Стрелок должен уметь мобилизовать себя на каждый выстрел на протяжении упражнения, вложить в них всю свою волю. При выполнении данного упражнения, эмоциональное состояние стрелка максимально приближено к соревновательному, что способствует привыканию к психологическим нагрузкам организма и их контролю. Несмотря на то, что задачи подготовки переносятся в психологическую область, принципы построения тренировочного процесса сохраняются.

Однако даже вышесказанное упражнение не может подготовить стрелка на сто процентов к соревнованиям, потому что даже в такой обстановке специфические для соревнований трудности отсутствуют. Возникновение этих трудностей обусловлено рядом обстоятельств, таких как : наличие зрителей; общая эмоциональная приподнятость; высокая значимость соревнований; ощущение чувства личной ответственности; особенности выполнения упражнения (строгий регламент времени); наличие судей, и другие.

Влияние всех этих факторов неравнозначно. Одни воздействуют сильнее, другие слабее. Одни возбуждают, другие угнетают. Одни утомляют нервную систему длительностью и постоянством воздействия, начавшегося задолго до выхода на огневой рубеж, другие вызывают высокую напряженность в связи с возникшей ситуацией. Многие из них вообще не осознаются спортсменом, находящимся тем не менее под их сильным влиянием. Совокупность всех этих воздействий формирует психическое состояние, испытываемое стрелком на соревнованиях.

Психическое состояние оказывает чрезвычайно большое влияние на работоспособность стрелка, приобретая особое значение в обстановке ответственных соревнований. Являясь совокупностью своеобразно протекающих психических процессов, качеств и свойств личности,

психическое состояние может иметь массу оттенков, оказывающих различное влияние на спортсмена и его выступление на соревнованиях.

Итак, в стрелковом спорте высшего уровня основные нагрузки ложатся на психические стороны деятельности. И, как показывают сведения и практика, требования тренировок и требования соревнований существенно отличаются между собой. Характерные качества (физические, психические, волевые, личностные, подготовленность спортсмена) не равнозначны в своем влиянии на успех в занятиях стрелковым спортом. В стрессовых ситуациях спортсмен может добиться успеха только в том случае, если сумеет эффективно управлять своим эмоциональным состоянием. В то же время недостаток одних качеств возможно частично компенсировать повышенным развитием других. Например, повышенная тревожность компенсируется высоким стремлением к достижению успеха, твердостью характера, сильной волей.

Таким образом, особенности личности, создавая благоприятную предпосылку для успеха, не являются его гарантией. Спортсмену – стрелку следует справляться со всеми попадавшимися на его пути трудностями, выполняя каждый выстрел. Овладение волевым характером способствует достижению нужных результатов.