УДК 37.015.3:796.922.093.642

Пеньковець В.І., Пеньковець Д.В.,
Пеньковець О.В., Пеньковець О.М.

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Технологія психолого-педагогічного супроводу моделі стрілецької підготовки біатлоністів у ДЮСШ

Анотація. На основі теоретичного аналізу робіт різних авторів, та власних досліджень, у статті вивчається проблема технології психолого-педагогічного супроводу моделі стрілецької підготовки біатлоністів, що дозволяє підвищити надійність і успішність змагальної діяльності, а також формування значущих властивостей та якостей особистості спортсменів.

Ключові слова: стрілецькі вправи, важливий компонент, здібність управляти, вогневий рубіж, оптимізація тренування, стиль саморегуляції.

Аннотация. **Пеньковец В.И., Пеньковец Д.В., Пеньковец Е.В., Пеньковец А.М. Технология психолого-педагогического сопровождения модели стрелковой подготовки биатлонистов в ДЮСШ.** На основе теоретического анализа работ разных авторов, и собственных исследований, в статье изучается проблема технологии психолого-педагогического сопровождения модели стрелковой подготовки биатлонистов, что позволяет повысить надежность и успешность соревновательной деятельности, а также формирование значимых свойств и качеств личности спортсменов.

Ключевые слова: стрелковые упражнения, важный компонент, способность управлять, огневой рубеж, оптимизация тренировки, стиль саморегуляции.

Annotation. Pen'kovets V.I., Pen'kovets D.V., Pen'kovets E.V., Pen'kovets A.M. Technology of psychology-pedagogical accompaniment of model of rifle preparation of biathlonists in DYUSSH. On the basis of theoretical analysis of works of different authors, and own researches, in the article the problem of technology of psychology-pedagogical accompaniment of model of rifle preparation of biathlonists is studied that allows to promote reliability and success of competition activity, and also forming of meaningful properties and qualities of personality of sportsmen.

Keywords: rifle exercises, important component, ability to manage, firing-line, optimization of training, style of self-regulation.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Спорт вищих досягнень є однією з сфер національних інтересів і державної політики України. Напередодні Сочинської Олімпіади проблемам підготовки як еліти, так і спортивних резервів приділяється особлива увага. Збірна України за підсумками виступів біатлоністів вищої кваліфікації на міжнародній арені, сьогодні показує високі, але не завжди стабільні результати,

що визначає актуальність проблеми пошуку інноваційних технологій підготовки спортсменів.

Біатлон як вид спорту безпосередньо пов'язаний з успішним проходженням дистанції в лижних гонках і веденням стрільби в складних, часто змінних умовах на фоні значного фізичного і психічного стомлення. У біатлоні поєднується циклічна робота лижника з ациклічною, складно-координаційною роботою стрільця, причому інтегральний результат залежить як від готовності біатлоніста переключатися з одного виду діяльності на інший, так і від здатності управляти своєю нервово-психічною напругою, особливо на вогневих рубежах.

Стрільба - важливий компонент біатлону, і її значущість у кінцевому результаті змагань вельми висока. Підсумки виступів спортсменів високої кваліфікації на змаганнях показують, що при незначній різниці в швидкості гонки і часу перебування на вогневих рубежах кінцевий результат визначає влучна стрільба (Маркин В.П. (1984), Носкова Л.Н. (2004).

У вітчизняній науці проблемі підготовки біатлоністів завжди приділялося немало уваги: Гибадулліним І.Г. (2005) розроблена система управління тренувальним процесом, Гельмутом В.Я. (1993) обґрунтовані умови оптимізації тренування, Корчевим Л.Н. (1987) доведена ефективність комплексу методів розвитку швидкісної і силової витривалості, Дунаєвим К.С. (2008) запропонована технологія цільової фізичної підготовки висококваліфікованих біатлоністів, Фарбєєм В.В. (2000) досліджені можливості технічних засобів навчання. Різні аспекти стрілецької підготовки біатлоністів вищої кваліфікації розглянуті в працях (Безмельніцина Н.Г. Вахрушкина О.М., Докучаєва В.П., Загурського Н.С., Іванова Б.М., Куракина А.Н., Субботіна В.Я.). І лише в роботі Потапова В.Н. (2001) розглянута психологічна проблема формування індивідуального стилю саморегуляції у біатлоністів вищої кваліфікації. В той же час, як показує досвід, питання психологічного забезпечення підготовки біатлоністів, у тому числі початківців, надзвичайно актуальні [7,8].

Проте до теперішнього часу є низка невирішених питань, що відносяться до структури і змісту стрілецької підготовки біатлоністів, у тому числі до

психологічного супроводу тренувальної і змагальної діяльності і, що особливо важливо, з врахуванням індивідуальних особливостей.

Не дивлячись на те, що найважливішою умовою успіху в біатлоні є психологічна стійкість спортсмена при виконанні стрілецьких вправ, а фундамент високої спортивної майстерності закладається в процесі багатолітнього тренування, в програмах по біатлону для ДЮСШ, СДЮШОР і в практиці спортивного тренування тренери основний акцент роблять на фізичну і спеціальну підготовку дітей, практично не приділяючи уваги розвитку якостей і навиків точної стрільби у поєднанні з психологічною підготовкою юних спортсменів, що висуває на передній план проблему педагогічного для психологічного супроводу стрілецької підготовки біатлоністів в ДЮСШ і розробці такого педагогічного інструментарію, який зможе використовувати в своїй діяльності тренер по біатлону.

Мета дослідження – виявлення модельних характеристик результативності стрільби біатлоністів і визначаючих її чинників, розробка і експериментальне обґрунтування технології психолого-педагогічного супроводу моделі стрілецької підготовки юних біатлоністів з врахуванням їх індивідуальних особливостей, що сприяють підвищенню спортивних результатів.

Формування цілей статті - технологія психолого-педагогічного супроводу моделі стрілецької підготовки юних біатлоністів сприятиме підвищенню спортивних результатів, якщо покласти в основу її розробки ідею усвідомленого переключення діяльності спортсмена з лижної гонки на стрільбу на основі внутрішнього діалогу, самопрограмування, саморегуляції і самоконтролю.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою пошуку шляхів підвищення ефективності стрілецької підготовки біатлоністів наше дослідження було направлене на виявлення еталонних орієнтирів результативності стрільби і вивчення індивідуальних особливостей біатлоністів вищої кваліфікації.

В ході роботи нами були використані наступні методики: діагностика

акцентуації характеру по Лічко, вивчення самооцінки по Будасі, вивчення мотивації до успіху і до уникнення невдач по Елерсу; діагностика готовності до ризику по Шуберту і психічній надійності по Мільману, крім того, методом «тонкого» інтерв'ю (Є.А. Доценко) були виявлені основні переживання і відчуття спортсменів і тренерів в ситуаціях перемоги і поразки. Згідно розробленої нами анкети були досліджені чинники, що впливають на результативність стрільби (індексна система оцінки), проаналізовані протоколи результатів виконання стрілецьких вправ на тренуваннях і змаганнях.

В ході дослідження чинників, що впливають на результативність стрільби нами були виявлено, що, найчастіше, негативно на результати впливають такі зовнішні чинники, як «знос ствола» (I=2,9), «невисока якість патронів» (I=2,8), «вітер» (I=1,4), а також внутрішні чинники: «дуже швидке перенесення точки прицілювання після пострілу на іншу мішень» (I=2,3), «дуже довге уточнення прицілювання» (I=2,1), «ривок спускового гачка» (I=1,8). Причому всі біатлоністи як на внутрішні, так і зовнішні чинники, проте жінки «неуспішні» виділяють таких чинників значно більше і з вищим числовим значенням індексу, ніж «успішні». А чоловікам «неуспішним» заважають, у тому числі глядачі (I=3,6) і вислови з боку суддів, технічних делегатів (I=3,2).

Саме з врахуванням вищевикладених теоретичних позицій і результатів констатуючого етапу дослідно-експериментальної роботи нами були визначені основні завдання, засоби, методи і педагогічні умови моделі стрілецької підготовки і технології психолого-педагогічного супроводу юних біатлоністів.

Модель стрілецької підготовки біатлоністів включає шість взаємозв'язаних компонентів: *фізичну* (розвиток спеціальних фізичних якостей); *технічну* (освоєння техніки стрільби з врахуванням попередження типових помилок); *тактичну* (освоєння навиків програмування і контролю за проходженням дистанції, поведінкою при підході і роботі на вогневому рубежі); *теоретичну* (освоєння знань про програму і правила змагань; техніку безпеки і техніку стрільби і виконання влучного пострілу; правилах зберігання і підготовки інвентарю і спорядження); *психологічну* (вдосконалення техніки дихання (локальні вдихи-видихи); розвиток довільної концентрації уваги і

тактильної чутливості (психотехнічні ігри); освоєння техніки саморегуляції психоемоційних станів: аутотренінг, психом'язове і ідеомоторне тренування) і *інтегральну* (освоєння способів ведення спортивної боротьби в змодельованих умовах) підготовка [3,4,5].

Процедура реалізації технології психолого-педагогічного супроводу включала п'ять етапів: навчально-тренувальний, передзмагальний, передстартовий, передрубіжний, рубіжний.

У формуючому етапі дослідно-експериментальної роботи (2008-2010 рр.) брали участь біатлоністи СДЮСШОР з лижного спорту м. Чернігова в кількості 80 чоловік.

На початок дослідно-експериментальної роботи нами були виділені 3 контрольних (КГ-1 (ГПП - група початкової підготовки) - 14 років і молодше; КГ-2 (НТГ - навчально-тренувальна група) - 15-17 років; КГ-3 (ГСУ - група спортивного удосконалення) - 18-19 років) і 3 експериментальних (ЕГ-1 (ГПП) - 14 років і молодше; ЕГ-2 (НТГ) - 15-17 років; ЕГ-3 (ГСУ) - 18-19 років) групи. До контрольної і експериментальної груп увійшли спортсмени-біатлоністи СДЮШОР із них 20 дівчат: КГ-1 - 10 чоловік; КГ-2 і КГ-3 по 5 чоловік; і 20 юнаків: КГ-1 - 10 чоловік; КГ-2 і КГ-3 по 5 чоловік. До експериментальної групи - 20 дівчат: ЕГ-1 - 10 чоловік; ЕГ-2 і ЕГ-3 по 5 чоловік і 20 юнаків: ЕГ-1 - 10 чоловік; ЕГ-2 і ЕГ-3 по 5 чоловік.

Ідея формуючого експерименту полягала в тому, що в навчально-тренувальному і змагальному процесі експериментальних груп в різній мірі використовувалися засоби і методи розробленої нами технології, а підготовка біатлоністів контрольної групи здійснювалася за традиційною схемою, без психолого-педагогічного супроводу.

У навчально-тренувальному процесі ЕГ-1 у біатлоністів-початківців вивчалися індивідуально-типологічні особливості, формувався позитивний настрій на навчально-тренувальну діяльність; для розвитку концентрації, стійкості і розподілу уваги і тактильної чутливості застосовувалися ігри «Пальці», «Фокусування», «Дихання», «Надувага», «Ледар і трудівник» і так далі Крім того, освоювалися прості прийоми і методи саморегуляції

(перемикання, візуалізація, самоінструкції, самонакази, психом’язове тренування). Оскільки в ЕГ-1 входили спортсмени-початківці, то ідеомоторне тренування застосовувалося в ході тренувального процесу при навчанні техніці стрільби і під час відпочинку між заняттями. Аутотренінг був представлений у вигляді сеансу ознайомлення. Якщо психотехнічні ігри сприймалися юними спортсменами з легкістю, то навчання уявному образу, а особливо, формування представлення польоту кулі у хлопців на перших порах було утруднене. Це пов'язано в першу чергу з статевовіковими особливостями дітей.

В процесі підготовки біатлоністів ЕГ-2 і ЕГ-3 нами виявлялися, попереджалися і коректувалися типові помилки при стрільбі з врахуванням індивідуально-типологічних особливостей спортсменів, здійснювалася постановка мети на основі пошуку і актуалізації особистих сенсів виконання кожної вправи, а також гнучка оцінка можливих перспектив на сезон і конкретне змагання, складалися індивідуальні програми проходження дистанції і поведінки на вогневому рубежі. Формувався позитивний настрій на майбутній старт (внутрішній діалог). Ідеомоторний метод використовувався спортсменами безпосередньо в ході навчально-тренувальних занять, під час проходження дистанції, перед вогневим рубежем і під час змагань, а також як додаткове домашнє завдання. Аутогенне тренування застосовувалося на різних стадіях тренувальної діяльності стосовно кожного спортсмена безпосередньо перед гонкою або за день до змагань.

Предметом аналізу в ході проведення експерименту з'явилася оцінка показників результативності стрільби, рівня загальної і спеціальної підготовленості і індивідуальних властивостей, а також аналіз діяльності змагання і функціонального стану організму юних біатлоністів. Слід зазначити, що біатлон відрізняється від стрілецьких видів спорту тим, що біатлоністу не обов'язково влучати в самий центр мішені. Так, якщо розглядати звичайну мішень №7, то розкид влучень може варіювати в стрільбі з положення «лежачи» від 10 до 7,5 очок, з положення «стоячи» від 10 до 3,5. Тим самим мінімальне загальне число влучень з 10 пострілів «лежачи» і «стоячи» складає 75 і 35 очок відповідно. Але, проте, вважається, чим щільніше влучність до

центру мішені в спокійному стані, тим вище надійність стрільця при роботі після фізичного навантаження. Якщо розглядати стрільбу з положення «лежачи» і «стоячи», то в другому положенні приріст результатів зазвичай вище.

Аналіз результатів діагностики спортсменів як в ЕГ-1, так і в КГ-1 показав значний приріст результативності в стрілецькій підготовленості, проте показники даного компонента у спортсменів ЕГ-1 були вищі, ніж у спортсменів КГ-1 (таблиця. 1).

Таблиця 1

Показники стрілецької підготовки біатлоністів ГПП (в очках)

Контрольні тести	Кількість пострілів	Дівчата						Юнаки					
		КГ-1 (п 10)			ЕГ-1 (п-10)			КГ-1 (п 10)			ЕГ-1 (п-10)		
		Початок	Кінець	%	Початок	Кінець	%	Початок	Кінець	%	Початок	Кінець	%
Без обмеження часу (в спокійному стані)	20 лежачи	137 ± 1,1	138 ± 0,9*	0,7	136 ± 0,8	145 ± 1 ***	6,6	150 ± 1.3	152 ± 1,0**	1,3	148 ± 3,2	155 ± 2,9**	4,7
	20 стоячи	62 ± 1,5	64 ± 1,2*	3,2	63,5 ± 0,9	69 ± 0,9***	8,7	70 ± 1,4	69 ± 1,2**	1,4	73 ± 2,1	78 ± 2,9**	6,9
З додатковими патронами на час (с.)	5 лежачи	85 ± 1,4	81 ± 1,2*	4,7	80 ± 1,5	73 ± 1,2***	8,8	80 ± 1,0	79 ± 1,9**	2,5	82 ± 1,4	77 ± 2,8**	16,4
	5 стоячи	73 ± 0,9	71 ± 0,9*	2,7	72 ± 1,3	64 ± 0,7***	11,1	75 ± 1,8	70 ± 1,5**	6,7	73 ± 2,0	65 ± 2,1*	8,3
Достовірність різниць: *- на рівні 0,05; ** - на рівні 0,01; * на рівні 0,001**													

Аналіз протоколів змагань і контрольного тестування свідчить про те, що в ході експерименту як в ЕГ-2 і ЕГ-3, так і в КГ-2 і КГ-3 відмічено підвищення показників результативності стрільби, але в експериментальних групах воно істотніше.

Якщо на першому етапі підготовки (вересень-жовтень) кількість промахів з положення «лежачи» і «стоячи» в експериментальних і контрольних групах було приблизно однаковим, то в другій половині змагального періоду (січень-березень) відмічено вищий приріст показників результативності стрільби у спортсменів ЕГ і кількість влучень в мішень склало: ЕГ-2 (дівчата: 64-72%; юнаки: 68-74%); ЕГ-3 (дівчата: 83-90%; юнаки: 76-82%). Що природно сприяло

поліпшенню особистих досягнень у всіх спортсменів в спортивних змаганнях. Тоді як показники точності стрільби в КГ були нижчі і склали: КГ-2 (дівчата: 64-66%; юнаки: 65-67%); КГ-3 (дівчата: 72-80%; юнаки: 77-81%).

Таблиця 2

Показники стрілецької підготовки біатлоністів НТГ (в очках)

Контрольні тести	Кількість пострілів	Дівчата						Юнаки					
		КГ-2 (п 5)			ЕГ-2 (п-5)			КГ-2 (п 5)			ЕГ-2 (п-5)		
		Початок	Кінець	%	Початок	Кінець	%	Початок	Кінець	%	Початок	Кінець	%
Без обмеження часу (в спокійному стані)	20 лежачи	159 ± 3,4	160 ± 5,2*	0,6	165 ± 3,4	169 ± 3,3*	2,4	160 ± 3,3	164 ± 2,9*	2,5	164 ± 5,2	170 ± 5,9*	3,7
	20 стоячи	85 ± 7,7	84 ± 9,8*	1,2	86 ± 9,8	94 ± 3,1**	9,3	85 ± 4,6	90 ± 4,4**	5,9	88 ± 7,9	98 ± 7,9**	11,4
З додатковими патронами на час (с.)	5 лежачи	53 ± 2,5	53 ± 2,5*	0	54 ± 3,4	50 ± 2,5*	7,4	61 ± 3,4	59 ± 2,5**	3,3	59,8 ± 4,6	55 ± 4,2**	13,4
	5 стоячи	55 ± 3,4	53 ± 3,4*	3,6	49 ± 3,4	45 ± 4,2**	12,2	55 ± 3,8	56 ± 2,9**	1,8	57 ± 4,6	54 ± 4,6*	5,3
Достовірність різниць: *- на рівні 0,05; ** - на рівні 0,01; * на рівні 0,001**													

Таблиця 3

Показники стрілецької підготовки біатлоністів ГСУ (в очках)

Контрольні тести	Кількість пострілів	Дівчата						Юнаки					
		КГ-3 (п 5)			ЕГ-3 (п-5)			КГ-3 (п 5)			ЕГ-3 (п-5)		
		Початок	Кінець	%	Початок	Кінець	%	Початок	Кінець	%	Початок	Кінець	%
Без обмеження часу (в спокійному стані)	20 лежачи	175 ± 3,8	177 ± 3,8**	1,1	177 ± 2,9	179 ± 2,5*	1,1	162 ± 3,8	163 ± 4,2**	0,6	160 ± 1,0	164 ± 1,2**	2,5
	20 стоячи	103 ± 2,5	109 ± 2,9**	5,8	104 ± 4,6	116 ± 9,5*	11,5	86 ± 6,5	90 ± 4,6**	4,7	85 ± 1,0	92 ± 1,2**	8,2
З додатковими патронами на час (с.)	5 лежачи	58 ± 2,7	55 ± 2,3**	5,2	54 ± 2,7	49 ± 2,9**	9,3	52 ± 2,9	51 ± 3,8**	1,9	50± 1,2	48 ± 0,6*	4
	5 стоячи	50 ± 2,5	51 ± 2,5**	-2	50 ± 2,9	49 ± 3,8*	2	48 ± 3,1	48 ± 3,6**	0	51,5 ± 1,0	47 ± 2,3**	8,7
Достовірність різниць: *- на рівні 0,05; ** - на рівні 0,01; * на рівні 0,001**													

Крім того, в ході формуючого етапу дослідно-експериментальної роботи нами виявлено достовірне підвищення рівня фізичної підготовленості юних біатлоністів як в контрольній, так і в експериментальній групах.

З метою визначення впливу розробленої технології психолого-педагогічного супроводу моделі стрілецької підготовки на властивості і якості біатлоністів нами були вивчені характерологічні особливості (по Гаршеніну), самооцінка (по Будасі), мотивація до успіху і до уникнення невдач (по Елерсу) і ситуаційна тривожність спортсменів по Спілбергу-Ханіну [9].

У ЕГ, як і в КГ, переважали спортсмени з гіпертимним провідним типом акцентуації характеру (36 і 33 відповідно).

В ході дослідно-експериментальної роботи було виявлено, що за період з 2008 р. по 2010 р. практично у всіх біатлоністів експериментальних груп, окрім дівчат ЕГ-3, спостерігалося достовірне підвищення самооцінки особистості, яка залишалася в межах високої, але адекватної (дівчата і юнаки ЕГ-1 $p<0,05$ і $p<0,001$ відповідно; дівчата і юнаки ЕГ-2 ($p<0,001$; $p<0,05$); у юнаків ЕГ-3 ($p<0,05$) (таблиця. 4).

Дівчата ЕГ-3 володіли на початок експерименту високою самооцінкою, що ми пов'язуємо з досить успішним виступом на змаганнях. Достовірно підвищилася мотивація до успіху у дівчат в ЕГ-1 і у хлопців ЕГ-3 ($p<0,05$) і відповідала помірно високому рівню.

Таблиця 4

Показники властивостей особистості біатлоністів ЕГ (у балах)

Показники	Період дослід-ження	ЕГ-1		ЕГ-2		ЕГ-3	
		Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки
Самооцінка	початок	0,652 ± 0,04	0,61 ± 0,04	0,76 ±0,05	0,692 ±0,05	0,704 ±0,05	0,656 ± 0,05
	кінець	0,776 ± 0,02**	0,83 ±0,02 ***	0,796 ±0,02 ***	0,812 ± 0,12 *	0,784 ±0,02*	0,784 ± 0,02 *
Мотивація до успіху	початок	14,3±0.8	17.3±2	15,9±0,8	18,8±1,2	18,2±1,2	12,2±1,7
	кінець	18,3 ± 0,3 *	20,4 ± 0,9**	19,3 ± 0,8***	20,6 ± 0,9**	19,2±0,8*	17,8 ± 0,8 *
Мотивація уникнення невдач	початок	17,3±1,7	17,5 ±1,4	16,3±1,1	17,4±1,7	19±1,5	12,8±2,7
	кінець	10,5 ± 1,5 **	12,3 ± 0,7**	12.3± 0,8 *	9,6 ± 1,2*	13,6± 0,8 *	10,2± 1,9**
Ситуаційна тривожність	початок	47,2± 1,29	44,2±1,77	46,1 ±1,11	43,2±1,61	43,1 ±1,29	41,2±1,36
	кінець	42,8± 1,72**	41,9 ± 0,58**	43,6 ± 0,83**	39,5 ± 1,33**	40,6 ± 1,23**	38,5 ± 0,99**
Достовірність різниць: *- на рівні 0,05; ** - на рівні 0,01; * на рівні 0,001**							

У останніх ЕГ значних змін не сталося, оскільки на початок експерименту спортсмени мали досить високий рівень мотивації до успіху. Так само практично у всіх ЕГ відмічалось значне зниження мотивації уникнення невдач, окрім ЕГ-3 (юнаки) і відповідало середньому або низькому рівню мотивації (дівчата і юнаки ЕГ-1 $p<0,01$; дівчата ЕГ-2 і ЕГ-3 і юнаки ЕГ-2 $p<0,05$). Юнаки ЕГ-3 на початок експерименту володіли середнім рівнем мотивації. Крім того, у всіх групах у спортсменів достовірно знизилася ситуаційна тривожність.

Порівняння первинних і підсумкових даних, що характеризують зміни властивостей особистості біатлоністів як у дівчат, так і у юнаків контрольної групи, свідчить про те, що до кінця експерименту в динаміці вивчаємих показників достовірних змін не сталося.

Антропометричні показники у юнаків і дівчат експериментальних груп відповідали статевовіковим нормам, причому на період експерименту відмічалася їх позитивна динаміка. Динаміка показників типа реакції серцево-судинної системи свідчить про достовірну ($p<0,05$) позитивну реакцію на дозоване навантаження як на початок, так і на кінець експерименту.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Загальновизнано, що фундамент майбутніх перемог закладається з перших кроків біатлоніста в спорті. Істотною рисою підготовки юних біатлоністів є відсутність у змісті програм і на практиці розділів навчального матеріалу, орієнтованого на психологічну і інтегральну підготовку, освоєння засобів і методів саморегуляції психоемоційних станів, самоуправління і самоконтролю, що висуває на передній план проблему психолого-педагогічного супроводу стрілецької підготовки біатлоністів в ДЮСШ і розробці специфічного інструментарію, придатного для масової тренерської діяльності.

Визначені модельні характеристики результативності стрільби біатлоністів вищої кваліфікації, груп спортивного удосконалення, навчально-тренувальних груп, груп початкової підготовки на тренуваннях і на змаганнях, в положенні «лежачи» і «стоячи», що дозволяють тренеру і спортсмену намітити орієнтири досягнення мети на різних етапах підготовки, науково

обґрунтовано планувати навчально-тренувальний процес, здійснювати усвідомлення спортсменом мети на конкретному етапі і особистих сенсів її досягнення.

Виявлені і систематизовані зовнішні (інвентарні, кліматичні, соціальні) і внутрішні - (психофізичні, технічні, тактичні, психологічні) чинники, що позитивно і негативно впливають на результативність стрільби біатлоністів, у тому числі з урахуванням особливостей характеру. Негативно на результати стрільби, найчастіше, впливають такі зовнішні чинники як «знос ствола», «невисока якість патронів», «вітер» і внутрішні чинники: «дуже швидке перенесення точки прицілювання після пострілу на іншу мішень», «дуже довге уточнення прицілювання», «ривок спускового гачка».

«Успішні» в стрільбі біатлоністи мають частіше всього гіпертимну або лабільну акцентуації характеру незалежно від статі. Висока самооцінка сама по собі не є гарантом успішності діяльності спортсмена. «Успішних» в стрільбі біатлоністів характеризує оптимальний баланс між наступними якостями особистості: між високою, але адекватною самооцінкою, і досить високим рівнем готовності до ризику; між середньою або високою мотивацією до досягнення успіху і середньою або високою мотивацією до уникнення невдач (причому перша має бути декілька вище). Однією з важливих умов успішності є узгодженість балансу вищеперелічених якостей з високою психічною надійністю і стенічними емоціями спортсмена.

Розроблена модель стрілецької підготовки біатлоністів, відмінними особливостями якої є істотні за змістом і методом психологічна і інтегральна складова, які орієнтовані на освоєння навиків програмування і самоконтролю за проходженням дистанції, поведінкою при підході і стрільбі на вогневому рубежі через внутрішній діалог, удосконалення техніки дихання; розвиток довільної концентрації уваги і тактильної чутливості; освоєння прийомів саморегуляції психоемоційних станів і опанування досвіду ведення змагальної боротьби в змодельованих умовах.

Впровадження в навчально-тренувальний і змагальний процес біатлоністів діагностики індивідуальних особливостей спортсменів і

результатів діяльності змагання, конкретний підбір психолого-педагогічних заходів, планування, реалізації, контролю і корекції результатів підготовки на конкретному етапі дозволило отримати поліпшення результативності виконання стрілецьких вправ на тренуваннях і змаганнях, а також позитивні зміни властивостей і якостей особистості ($p<0,05$; $p<0,001$).

Рекомендуємо тренерам при реалізації на практиці авторської технології пройти семінар з проблем психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності. У групах початкової підготовки слід віддавати перевагу психотехнічним іграм і вправам для зняття психічної напруги, а також застосовувати стратегію управління поведінкою і діяльністю юного спортсмена, навчаючи самоаналізу і внутрішньому діалогу; у навчально-тренувальних групах і групах спортивного удосконалення доцільно активно застосовувати, метод «локальних вдихів-видихів», ідеомоторне і аутогенне тренування, а також стратегію самоуправління поведінкою і діяльністю біатлоністів.

Література

1. Афанасьев В.Г. Основы функциональной подготовленности системы «Биатлон - биатлонист» - 2004. - 62 с.
2. Гибадуллин И.Г. Зверева С.Н. Стрелковая подготовка юных биатлонистов - Ижевск: Изд-во ГТУ, 2005. - 108 с.
3. Гибадуллин И.Г. Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки: автореф. дис. д-ра пед. наук - Волгоград, 2006. - 42 с.
4. Дунаев К.С., Савицкий Я.И. Зависимость спортивно-технического результата от скорости бега и меткости стрельбы в биатлоне // Теория и практика физической культуры. - 1980. - № 12. - С. 53-55.
5. Пеньковець В.І. Педагогічні аспекти управління тренувальним процесом при підготовці висококваліфікованих спортсменів-біатлоністів, пов'язаних з їх навчанням у вищому навчальному закладі III-IV рівнів акредитації. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / Під ред. Єрмакова С.С. -Харків, 2000.- Вип.4. – С. 12-15.
6. Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте: автореф. дис. докт. пед. наук. - М., 1990. - 46 с.
7. Сорокина А.В., Гурьев Л.А. Стрелковая подготовка биатлонистов // учебно-методическое пособие для тренеров детско-юношеских спортивных школ. Тюмень, 2008. 72 с.
8. Сорокина А.В. Типичные ошибки при стрельбе у биатлонистов // Менеджмент качества физического воспитания студентов: материалы региональной научно-практической конференции. Тюмень, 2008. С 179-182.
9. Сорокина А.В. Психологическая подготовка биатлонистов // Пути и средства повышения эффективности физического воспитания студентов высшей школы: материалы XIV межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 80-летию физического воспитания в высшей школе. Тюмень, 2009. С. 20-25.