

ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Рублева Валерия Геннадьевна

магистрант, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, РФ, г. Краснодар

Пулевая стрельба - это один из немногих видов спорта, которым может заниматься человек любого пола и возраста вне зависимости от физической подготовленности. Но далеко не у каждого будет всё получаться в самом начале занятия пулевой стрельбой.

Большую роль в формировании и развитии техники двигательных навыков и повышении результативности в пулевой стрельбе играет индивидуальный подход тренера к занимающимся. Он должен учитывать темперамент каждого ученика при планировании и проведении тренировочных занятий.

Принято считать, что темперамент - это качество личности, сформировавшееся на основе личного опыта человека в сочетании с типом его нервной системы, обусловленной генетически, и определяющее стиль его деятельности.

Выделяют 4 вида темперамента: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик.

Цель исследования - осуществить мониторинг динамики изменения результативности одного выстрела и стрелкового упражнения в целом у группы, в которой будут учитываться особенности темперамента участников эксперимента, и у группы без использования индивидуального подхода к каждому.

Как правило, если у холериков что-то не выходит, то это сопровождается сильнейшим эмоциональным выбросом и бурной реакцией на происходящее. Тренер должен уметь предотвращать такое поведение. Это можно сделать с помощью физических упражнений, например, порекомендовать присесть или отжаться. Такие двигательные действия будут способствовать эмоциональной разгрузке холерика. Так же, такой тип темперамента характерен тем, что монотонная работа дается очень тяжело. Для устранения такой проблемы надо делать перерывы между упражнениями, эти перерывы можно заполнить полезными разговорами, допустим, на тему безопасного обращения с оружием. Так же, еще нужно менять упражнения местами, чтобы не было однообразия.

В течение двухмесячной работы с холериками тренер говорил делать в начале и по завершению тренировочного занятия пару общеразвивающих упражнений для психической и физической разгрузки: 20 приседаний и 10 отжиманий.

При работе с сангвиниками надо помнить о том, что данному типу темперамента, как правило, присуща поверхностность. Они могут быстро улавливать те элементы в разговоре, которые были в начале и на которых тренер сделал акцент, а уловить и запомнить остальные детали может быть проблемно. Поэтому, учитывая сложность, а иногда и невозможность более глубокого восприятия разъяснений тренера, нужно индивидуально давать указания касательно техники выполнения прицельного выстрела.

Исходя из всего вышеперечисленного, тренер-методист в течение двух месяцев отрабатывал с сангвиниками упражнения по частям, а затем соединял всё воедино. Это было сделано для того, чтобы спортсмены как следует усваивали технико-тактические аспекты выполнения одного выстрела, серии прицельных выстрелов и стрелкового упражнения в целом.

У флегматиков есть такие характерные для их типа темперамента черты, как медлительность в выполнении упражнений, допустим, на тех же тренировках, и чрезмерная сосредоточенность. В отличие от сангвиников, флегматики очень внимательно слушают тренера. Им нужно объяснять неторопливо и повторяя несколько раз особо важные технические моменты. Так же, медлительность флегматиков может проявляться не только в освоении каких-либо двигательных элементов, но и в выполнении самого прицельного выстрела и целого стрелкового упражнения, в особенности, проблемы могут возникнуть при скоростной стрельбе по причине невысокой скорости выполнения двигательных действий и пониженной реакции. Может не хватить времени на техническое завершение оставшейся части упражнения. В данных обстоятельствах возникает необходимость научить таких стрелков грамотно рассчитывать время на упражнение.

Тренер, работая с представителями флегматичного типа темперамента, два месяца давал только одно задание на каждое занятие. Это было сделано для того, чтобы спортсмены вместе с тренером-методистом, не спеша, в удобном для них темпе разбирались во всех аспектах и тонкостях данной им задачи, отработывали столько раз подряд, сколько понадобится для полного изучения, а в дальнейшем и совершенствования.

Люди с меланхолическим темпераментом, как правило, чувствительны, застенчивы. Они трудно приспосабливаются к изменяющимся обстоятельствам. Так же, для данного типа характерны: неуверенность в себе и в своих силах, чрезвычайная и порой болезненная впечатлительность, боязнь трудностей, частая смена настроения, замкнутость в себе и в своих чувствах. Непосредственно в пулевой стрельбе такой темперамент проявляется наличием чрезвычайной эмоциональности на тренировках и заиканием на своих неудачах. Меланхолики видят больше отрицательных моментов, нежели положительных. Поэтому таких спортсменов тренер должен всегда подбадривать, говорить, что сейчас всё хорошо. Но будет ещё лучше. Так же, их ни в коем случае нельзя сравнивать с другими людьми, ставить в пример чужие результаты, способности и т.д. Но, естественно, есть и хорошие стороны такого темперамента. Меланхолики постоянно находятся в мыслительном процессе, они теоретики. Тренер для лучшего усвоения меланхоликами информации должен по частям всё объяснять, разбирать отдельно и подробно элементы техники.

На тренировочных занятиях по пулевой стрельбе тренер уделял большое внимание меланхоликам и их психологической подготовке. Проводил индивидуально беседы на такие темы, как борьба со своими страхами, сосредоточение на положительных результатах, а не на неудачах. Так же, при разъяснении аспектов техники выполнения прицельного выстрела тренер акцентировал внимание стрелка-спортсмена на его мышечных ощущениях, к которым он должен был прислушиваться во время выполнения упражнения.

По окончании проведения исследования было выявлено, что спортсмены из экспериментальной группы повысили свои стрелковые показатели на 3%. Концентрация внимания у стрелков не рассеивалась, как это было ранее. Внимание повысилось на 10% в сравнении с группой, которая не участвовала в экспериментальных исследованиях. Спортсмены из экспериментальной группы делали меньше ошибок, в течение тренировочного занятия интерес к пулевой стрельбе у стрелков-спортсменов не пропадал. Техника была усовершенствована, стала более сформированной и совершенной. У спортсменов появилась уверенность в их действиях во время выполнения отдельных выстрелов, серий прицельных выстрелов и целых упражнений, и, как следствие, точность попаданий возросла на 5%, а скорость выполнения выстрелов улучшилась на 7% благодаря сокращению времени выполнения упражнения.

Таким образом, знание и учёт всех аспектов и особенностей темперамента обучаемых необходимы для улучшения и повышения эффективности тренировочных занятий и стрелковых результатов, показываемых на тренировках и соревнованиях.

Список литературы:

1. Барканова, О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы психологический практикум.

- Красноярск: Литера-принт, 2009. - 237 с.

2. Киселев, Ю.А. Победы: Размышление и советы психолога спорта. - М: Спорт академия, 2002. - 326 с.

3. Неверкович, С.Д. Роль и функции психологии в спорте // Спортивный психолог - 2004 - № 2. - С. 4-11.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации. - М: Советский спорт, 2005. - 820 с.