

*Шарінова Д.С., здобувач кафедри психології та педагогіки
Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗУ*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИВЧЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-СТРІЛЬЦІВ

У статті розкрито теоретико-методологічні підходи до проблеми психологічного вивчення змагальної діяльності спортсменів-стрільців. Виокремлено етапи розвитку психології стрілецького спорту: зародження – реалізація методологічних та експериментальних підходів, запозичених із загальної психології; становлення – забезпечення практики спортивної діяльності; сучасного розвитку – поглиблення теоретичних основ наукових досліджень, виділення категорій діяльності та особистості спортсмена, соціально-психологічних проблем спорту.

Ключові слова: психологія спорту, змагальна діяльність, спортсмени-стрілки.

В статье раскрыты теоретико-методологические подходы к проблеме психологического изучения соревновательной деятельности спортсменов-стрелков. Выделены этапы развития психологии стрелкового спорта: зарождение – реализация методологических и экспериментальных подходов, заимствованных из общей психологии; становление – обеспечение практики спортивной деятельности; современное развитие – углубление теоретических основ научных исследований, выделение категорий деятельности и личности спортсмена, социально-психологических проблем спорта.

Ключевые слова: психология спорта, соревновательная деятельность, спортсмены-стрелки.

Постановка проблеми. Розвиток сучасного стрілецького спорту характеризується значним збільшенням тренувальних та змагальних навантажень, що призводить до підвищення психічної напруги. У зв'язку із загостренням спортивної конкуренції і обумовленим цим підвищенням вимог до рівня виступів спортсменів роль «психологічного фактору» у цій сфері діяльності стає все більш відчутною [4]. Тому здатність до швидкої психічної адаптації до нових, часто несподіваних умов здійснення змагальної діяльності часто стає вирішальним фактором для перемоги або поразки.

Незважаючи на досить широкий розвиток дослідницьких робіт у галузі психології спорту, питання про специфічні особливості і про психологічну структуру змагальної діяльності спортсменів-стрільців до теперішнього часу

залишаються дослідженими не в повному обсязі. Тим часом спорт в його різних видах являє собою сприятливу базу для психологічного аналізу даної специфічної діяльності. Цьому сприяє висока конкретність і визначеність змагальної діяльності, різноманітність її видів, обумовленість участю всіх без виключення психічних функцій спортсменів-стрільців, наявність загострених ситуацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема психологічного забезпечення спортивної діяльності є однією з важливих аспектів психологічної теорії і практики, а її вивченням займалось широке коло вчених [1-8]. Цікавою для нашого дослідження є праця П.Г. Симановича [7], в якій розглядаються теоретичні та методичні основи багаторічної підготовки стрільців з лука. Але, на жаль, у сучасній психологічній науці зустрічаються лише поодинокі дослідження [2; 6; 8], присвячені зазначеній проблемі.

Формулювання цілей статті. *Мета статті* – конкретизувати теоретичні та методологічні підходи до психологічного вивчення змагальної діяльності спортсменів-стрільців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Змагання – атрибут спорту як особливого різновиду діяльності. У силу історично сформованих умов діяльності в конкретних видах спорту змагання мають свою специфіку, яка визначається змістом і формою самої діяльності і регламентується правилами змагань. Однак існують певні особливості змагальної діяльності для всіх видів спорту. Ці особливості, в основному, психологічні.

У загальній формі психологічний аспект спортивного змагання виражається в безпосередній або опосередкованій взаємодії супротивників, що змагаються, при якому кожна з протилежних сторін прагне однієї і тієї ж мети – досягти переваги над суперником [3].

З традиційної точки зору змагальна діяльність розглядається як фізична взаємодія спортсмена або спортсменів та спортивного знаряддя [1].

Як зазначає Л.П. Матвеев, спортивні змагання є основою існування і розвитку спорту. Спеціально організовані змагання спрямовані на максимальну реалізацію духовних і фізичних можливостей людини, групи людей (команди), демонстрацію і порівняння рівня підготовленості, досягнення найвищих результатів або перемоги в регламентованих спеціальними правилами умовах неантагоністичного суперництва, специфічного для виду спорту [7].

Незважаючи на досить широкий розвиток дослідницьких робіт у галузі психології спорту [1; 4; 5], питання про специфічні особливості і про психологічну структуру змагальної діяльності до теперішнього часу залишається недостатньо дослідженим. Тим часом спорт в його різних видах являє собою сприятливу базу для психологічного аналізу даної специфічної діяльності людини. Цьому сприяє висока конкретність і визначеність змагальної діяльності, різноманітність її видів, обумовленість участю всіх без виключення психічних функцій людини, наявність загострених ситуацій. Все це полегшує можливість спостерігати і досліджувати психічні функції і риси особистості спортсменів в найрізноманітніших взаємозв'язках.

Аналіз психологічної структури змагальної діяльності не може бути виконаний, якщо відповідні дослідження не будуть опиратися на аналіз людської діяльності взагалі. Так, у психологічній літературі діяльність поділяють на трудову, навчальну та ігрову [5].

Трудова діяльність є основним видом діяльності, яка виступає в єдності трьох аспектів: предметно-дієвому (як процес, в якому людина за допомогою засобів праці викликає заздалегідь заплановану зміну предмета праці), фізіологічному (як функції людського організму) і психологічному (як здійснення свідомої мети, прояви волі, уваги, інтелектуальних властивостей людини і т.д.). Для нашого дослідження останній аспект, безсумнівно, відіграє провідну роль, оскільки саме з цих позицій предметом психологічного аналізу діяльності можна розглядати особистість спортсмена-стрільця як суб'єкт незалежної змагальної діяльності.

Положення про структуру діяльності висунуті О.М. Леонтєвим і розвинені С.Л. Рубінштейном, Б.Г. Ананьєвим та О.В. Запорожцем, показують, що діяльність є тією системою, всередині якої отримує своє призначення, функціонує і розвивається психіка. Тобто змагальна діяльність є тією необхідною умовою і простором, в якому формується і розвивається особистість спортсмена-стрільця. Відзначено, що у дослідженні змагальної діяльності необхідно, насамперед, приділяти увагу мотивам і цілям, що являють собою специфічні форми суб'єктивного відображення самої діяльності [5].

Спортивні змагання є найважливішою і невід'ємною частиною стрілецького спорту. Навчання й тренування не мають значення самі по собі, вони є лише підготовчою роботою, мета якої забезпечити успішний результат спортивного змагання. Змагання спрямовані на перевірку якості навчально-тренувальної роботи, сприяють підвищенню спортивної майстерності, і в той же час виступають в якості засобу навчально-виховної роботи, значно впливаючи на вдосконалення моральних і вольових якостей особистості спортсмена, його характеру.

Як відзначає М.В. Грицаєнко [2], змагання мають ряд загальних психологічних особливостей: спортивні змагання володіють стимулюючим впливом; метою виступу в змаганнях є досягнення перемоги або найкращого результату; змагання завжди є соціально значимими (їх результати отримують суспільну оцінку, впливають на статус спортсмена в суспільстві); результати виступу в змаганнях завжди особисто значущі для спортсмена; спортивні змагання є специфічним чинником, що створюють емоційно-вольові стани, що можуть впливати на результат спортсмена як позитивно, так і негативно.

Відмітимо, що спортивні змагання є своєрідною моделлю людських відносин, що реально існують у суспільстві: боротьби, перемог, поразок, взаємовиручки, спрямованості до постійного вдосконалення і досягнення найвищого результату. Змагання в спорті спираються в своїй основі на моральні правила суспільства і крім своїх основних функцій – порівняльної і евристичної – несуть і інші соціальні функції.

Слід підкреслити, що вся система спорту реалізується під знаком суперництва. Це боротьба за пріоритет в ефективності засобів і методів підготовки спортсменів, організації та управління, відбору для занять спортом, підготовки тренерських кадрів, матеріально-технічного, науково-методичного та медичного забезпечення. Змагальна діяльність є не тільки способом виявлення переможця, а й найважливішим засобом підготовки спортсменів, вдосконалення спортивної майстерності, контролю за рівнем підготовленості.

Для будь-якої професійної діяльності, до якої можна віднести і діяльність спортсмена-стрільця, процес формування її психологічної системи не закінчується після завершення етапу підготовки. У міру набуття практичного досвіду розвивається і вдосконалюється і психологічна структура діяльності. Так результати досліджень [5] показують, що саме в умовах реальних змагань у більшості спортсменів-стрільців шляхом природного набуття досвіду формуються спеціальні навички та вміння діяти в змагальних ситуаціях, розвивається здатність до саморегуляції, психологічна стійкість до стресу.

Відмінною рисою діяльності людини є активна взаємодія внутрішніх механізмів життєдіяльності. Доцільна пристосовуюча і перетворююча взаємодія можлива тільки тому, що зовнішній світ через найрізноманітніші параметри своєї дії «входить» в організм у формі найтонших інформаційних процесів (П.К. Анохін). Тому як і будь-яка інша діяльність, змагальна діяльність проходить в умовах сприйняття інформації про зовнішнє і внутрішнє середовище, прийняття рішення та його втілення у відповідних діях [7].

Все це визначає зміст змагальної діяльності в інформаційному аспекті: сприйняття середовища, поведінки суперників, динаміки власного стану і дій; аналіз отриманої інформації в зіставленні з колишнім досвідом і метою змагань; вибір на цій підставі і прийняття уявного рішення; його втілення в відповідних спеціалізованих діях.

Для характеристики змагальної діяльності необхідний аналіз умов, в яких вона виконується. Дослідження ряду авторів [3; 7; 8] показали, що для спортсмена-стрільця основними умовами діяльності є:

- необхідність підтримання високої працездатності в умовах наростаючого стомлення, особливо наприкінці стрільби;

- необхідність на підставі інформації, що надходить по ходу виконання стрільби, приймати певні рішення і виконувати їх для досягнення максимально можливих результатів;

- необхідність регулярного виконання великого обсягу статичного навантаження;

- необхідність оволодіння прийомами саморегуляції з метою оптимізації емоційних станів, відновлення, стимуляції працездатності.

Спортивна стрільба є складно-координаційним видом спорту і вимагає від спортсмена постійного аналізу та контролю всіх положень і дій, від яких залежить ефективність такої діяльності [2].

Змагання у стрілецькому спорті здійснюються поза прямим єдиноборством з суперником, вимоги до атлетичних якостей спортсмена-стрільця незначні. Всі його дії заздалегідь визначені, багаторазово відпрацьовані і значною мірою освоєні, їх зовнішній «обсяг» у порівнянні з іншими видами спорту незначний [3].

Відповідно до класифікації фізичних вправ Р.М. Загайнов [4] стрілецький спорт відносить до видів спорту зі слабо вираженим руховим компонентом. Однак, вважається доведеним, що цей вид змагальної діяльності вимагає значних витрат нервової енергії, збереження якої необхідно, як в передстартовому періоді, так і під час залікової стрільби. На відміну від багатьох видів спорту успіх у стрільбі залежить не стільки від фізичних даних спортсмена, скільки саме від його психологічних якостей – вміння концентрувати увагу, сенсомоторної координації, точного аналізу своїх відчуттів, швидкого корегування дій і, нарешті, стійкості всіх цих процесів у стресових ситуаціях.

Спортивну стрільбу можна віднести до діяльності в екстремальних умовах, яка вимагає особливого психічного стану, що є важливим фактором для

оптимального використання техніко-тактичного потенціалу спортсменів-стрільців [4].

Дослідження Л.М. Вайнштейна також підтверджують, що фізичні навантаження таких спортсменів невеликі – основний тягар лягає на центральну нервову систему. Автор підкреслює, що недостатній рівень емоційної стійкості нерідко стає причиною невдалого виступу фахівця на змаганнях [8].

Емоції, пережиті стрільцем під час змагань, можуть мати різний вплив на психічний стан спортсмена-стрільця. Стенічні емоції підвищують життєдіяльність організму, сприяють найбільш успішному виконанню діяльності, в той час як астеничні – знижують, перешкоджають.

Особливу значимість для ефективності регулювання діяльності у стрільбі мають емоційно-вольові особливості особистості. Так, найважливішою вимогою, що ставиться перед спортсменами-стрільцями, є вміння показати високий спортивний результат в екстремальних умовах змагань. Отже, зростає залежність ефективності діяльності стрільця від індивідуально-психологічних якостей, зокрема, від індивідуальних властивостей нервової системи, особливостей темпераменту.

Дослідження Д.С. Заворохіна [3] показали статистично значущі зв'язки властивостей нервової системи з показниками надійності діяльності спортсменів-стрільців у напруженій змагальній обстановці. Дані факти дозволяють стверджувати, що властивості нервової системи є найважливішим фактором загальних здібностей до спортивної діяльності.

Встановлено [8], що необхідною умовою досягнення високих результатів у спорті є наявність сильного типу нервової системи, рухливості і врівноваженості нервових процесів. Однак за останній час накопичено багато даних про те, що серед юних спортсменів і в масовому спорті значна кількість осіб із слабкою нервовою системою досягають високих результатів. Очевидно, що інертність і неврайонованість нервової системи не є протипоказанням для успішності змагальної діяльності. У деяких спортивних спеціальностях, в тому

числі і в стрільбі, це положення поширюється і на спортсменів високого класу, аж до членів збірних команд країни, що можна пояснити компенсаторними можливостями психіки людини.

Високі досягнення сучасного стрілецького спорту постійно ставлять вимоги до науково-методичного обґрунтування питань підготовки та участі не тільки висококваліфікованих, а й молодих спортсменів-стрільців у відповідальних змаганнях. Це обумовлено тим, що спортсмени не завжди здатні показати результат, що відповідає їх підготовленості [2]. Тому питання про оцінку, прогнозування і підвищення надійності змагальної діяльності спортсменів-стрільців є однією з найбільш важливих теоретико-прикладних проблем.

Вивчення ефективності, надійності і результативності змагальної діяльності спортсменів-стрільців обумовлене необхідністю мати інформацію про ймовірність збереження ними в екстремальних умовах змагань високого рівня працездатності, ефективності технічних дій і вміння прогнозувати стійкість фахівців до перешкод в змагальній боротьбі впродовж тривалого періоду.

На думку Ю.П. Зінченка та А.Г. Тоневицького [5] надійність змагальної діяльності стрільця пов'язана з високим рівнем розвитку таких якостей як увага, мислення, волюві зусилля, психологічна активність, емоційна стійкість. Виконання тривалої стрілецької вправи висуває специфічні вимоги до уваги спортсмена-стрільця. Протягом усієї змагальної вправи стрільцю доводиться під час підготовки до кожного пострілу багаторазово зосереджувати свою увагу на основних елементах виконання влучного пострілу.

Реакція спортсмена-стрільця на різні відволікаючі фактори при виконанні вправи зазвичай зовні не проявляються, однак нерідко порушується ритм підготовки до окремого пострілу, що може призвести до втрати результативності. У зв'язку з цим можна відзначити, що стійкість уваги є одним з провідних факторів надійності пострілу.

Як зазначають науковці [8], для ведення успішної змагальної діяльності у стрільбі дуже важливим аспектом є розвиток пам'яті. Короткочасна пам'ять

дозволяє спортсмену-стрільцю зберегти на деякий час досить повну картину, прикладом чого є так звана «відмітка пострілу».

У своїх дослідженнях Р.М. Загайнов [4] згадує про «м'язову пам'ять», що складається із запам'ятовування певних м'язових відчуттів, що виникають в процесі виконання тренувальних і змагальних вправ.

За твердженням психологів [5] стрілецький спорт є свідомою вольовою діяльністю, де вирішення будь-яких питань цієї діяльності неминуче пов'язане з тими або іншими вольовими зусиллями спортсмена-стрільця.

Одним з ознак специфічності стрільби є розвиток звички до незручної пози положення. Необхідним є те, щоб спортсмен-стрілець під час змагальної і тренувальної стрільби відчував себе більш-менш зручно, так як болісні відчуття швидше стомлюють і тіло, і розум. Необхідні певні вольові зусилля, щоб звикнути до неприродного прогину спини (при стрільбі «стоячи»), положенню ніг (при стрільбі «з коліна»), тиску ремня, що перетягує руку (при стрільбі «лежачи» і «з коліна»).

Хочеться звернути увагу на введenu міжнародною спортивною стрілецькою федерацією систему додаткових фінальних серій, що висувають ряд певних вимог, перш за все, до психіки спортсменів-стрільців. На думку В.Ф. Сопова [6] це обумовлено наступними причинами:

- фінальні стрільби проводяться після виконання основної вправи, це означає виконання стрільби на фоні певного стомлення (часу між класифікаційними вправою і фінальною серією недостатньо для повного відновлення);

- кількість фінальних пострілів наближається до кількості класифікаційних, а інколи навіть перевищує її;

- час проведення фінальних стрільб зменшено та жорстко лімітовано, що підвищує психічну напруженість та фізичне навантаження.

Надійність змагальної діяльності забезпечується високим рівнем розвитку технічних, тактичних, фізичних та психологічних компонентів підготовленості спортсменів-стрільців. Однак на сучасному рівні розвитку стрілецького спорту

відмінності в технічній та фізичній підготовці спортсменів-стрільців нівелюються, і найбільш чітко проявляються психологічні особливості [8]. Тому особливо важливе значення для забезпечення загальної надійності змагальної діяльності в даний час набувають її психологічні складові, нерозривно пов'язані з іншими. Важливість психологічного аспекту у вивченні надійності зумовлено ще й тим, що в складних видах людської діяльності підвищені вимоги висуваються до психічних процесів, функцій людини, особливо у сфері управління та регулювання цілеспрямованою діяльністю.

Однією з характеристик спортивного змагання є висока суспільна і особистісна значимість самого процесу боротьби, її результату як досягнення найвищих балів. Однак прагнення до вищого досягнення завжди пов'язане з максимальними фізичними і психічними навантаженнями, які набагато переважають можливості спортсмена-стрільця.

Важлива особливість змагальної діяльності в стрілецькому спорті полягає в тому, що спортсмен виконує не три спроби, як у багатьох інших видах спорту, а багато спроб поспіль, а результат виступу являє собою суму очок, вибитих в кожній спробі. Стрілецька вправа розгортається як тривала діяльність, що складається з однотипних дій, кожна з яких може бути або успішною, або невдалою. Природно, що успішний постріл спортсмен-стрілець намагається відтворити, а невдалий виправити при наступній спробі [2].

Як і в будь-якому виді спорту, для змагальної діяльності спортсменів-стрільців характерні труднощі виникають у ході виконання залікової стрільби, що знижують у частини спортсменів психічну стійкість і результативність дій.

За твердженням П.Г. Симановича [7] труднощі виникають у спортсмена-стрільця, як правило, при подоланні перешкод, коли він не володіє достатнім резервом потрібних можливостей. Труднощі виражають поняття, похідне від зовнішніх і внутрішніх умов спортивної діяльності, певне їх співвідношення. Залежно від кількісних і якісних характеристик цього співвідношення труднощі розрізняються за ступенем і змістом.

Відмінність труднощів за ступенем обумовлюється відношенням величини і складності перешкод до можливостей спортсменів-стрільців. Відмінність труднощів за змістом визначається якісними характеристиками перешкод і тими можливостями фахівця, що необхідні для їх подолання.

Серед різновидів труднощів, що зустрічаються в стрілецькому спорті, Б.А. Виноградський [1] виділяє: біодинамічні і психологічні труднощі. До першої групи він відносить фізичні, технічні та тактичні труднощі, а до другої – пізнавальні, емоційні та моральні.

Причини невдачі у стрільбі можуть бути як залежними, так і незалежними від самого спортсмена. До останніх відносяться, наприклад: якість патрона (стріли), технічний дефект зброї, випадковий порив бокового вітру, зміна освітленості в хмарну погоду тощо. Причини, що залежать від спортсмена-стрільця – це помилки в приготуванні, прицілюванні, утриманні зброї, обробці спуску. Усі ці помилки для них властиві з відносно невисокою кваліфікацією, тому тренувальний процес включає в себе масу специфічних вправ, спрямованих на ретельну обробку окремих елементів пострілу аж до формування стійко закріпленого в моторній пам'яті «образу» правильного пострілу.

Дослідження [2] підтверджують, що збиваючі фактори, що є специфічними труднощами змагальної діяльності, впливають на ефективність і результативність змагальної діяльності спортсмена-стрільця, що в більшості випадків виявляється в зниженні спортивного результату.

Стрілецький спорт відрізняється дуже високою і тонкою координацією дій і великими психічними перевантаженнями [8]. Тому значення і роль центральної нервової системи в даному виді спорту надзвичайно зростає, і психологічна сторона мобілізаційної готовності спортсмена-стрільця є основою побудови всіх навчально-тренувальних занять.

Відзначимо, що змагальна діяльність у стрільбі проходить в процесі жорсткої конкурентної боротьби, де відповідальність зростає після кожного невдалого (чи навіть відносно невдалого) пострілу. У ході продовження змагань

збільшується втома спортсмена-стрільця, а значні психічні навантаження вимагають від нього високого розвитку таких вольових якостей як цілеспрямованість, ініціативність, наполегливість та рішучість.

Висновки. Отже, аналіз результатів наукових досліджень дозволив виокремити три етапи розвитку психології стрілецького спорту: зародження – реалізація методологічних та експериментальних підходів, запозичених із загальної психології; становлення – забезпечення практики спортивної діяльності; сучасний розвиток – поглиблення теоретико-прикладних основ наукових досліджень, виділення категорій діяльності та особистості спортсмена, виокремлення соціально-психологічних проблем спорту.

Відзначено, що більшість досліджень пов'язана з вивченням особливостей фізичної та технічної підготовки, способів і методів контролю за рівнем спортивної майстерності, психологічного забезпечення тренувальної діяльності спортсменів-стрільців. Проте, в спеціальній літературі практично відсутні об'єктивні дані про характер їх змагальної діяльності на основі теорії діяльності, недостатньо досліджено механізми емоційно-вольової регуляції діяльності, не розкрито проблеми щодо особистісно-типологічних особливостей спортсменів-стрільців. Тому роль наукових досягнень у вирішенні теоретико-методологічних питань психологічного вивчення змагальної діяльності істотно зростає – подальше підвищення рівня досягнень неминуче вимагає кардинального вдосконалення як системи психологічної підготовки спортсменів-стрільців, так і всієї існуючої теоретичної та організаційно-методичної бази стрілецького спорту.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку – визначення особливостей прояву психічної ригідності у професійних спортсменів з кульової стрільби для забезпечення успішності їх змагальної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виноградський Б.А. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості: монографія / Б.А. Виноградський. – Л.: ЛДУФК, 2012. – 306 с.
2. Грицаенко М.В. Оптимизация соревновательной эмоциональной устойчивости юных спортсменов: на примере стрелкового спорта: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук / спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / М.В. Грицаенко. – М., 2002. – 18 с.
3. Завирохин Д.С. Психологические аспекты пулевой стрельбы / Д.С. Завирохин // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы. Вып. 9. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – С. 90-92.
4. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Загайнов. – М.: Сов. спорт, 2010. – 232 с.
5. Психология спорта: монография / А.Н. Веракса, С.А. Исачев, С.В. Леонов и др.; под. ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011. – 424 с.
6. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: Трикста, 2010. – 116 с.
7. Сыманович П.Г. Теоретические и методические основы многолетней подготовки стрелков из лука: монография / П.Г. Сыманович. – Мн.: БИТУ, 2005. – 170 с.
8. Lee K. Total archery. Inside the archer / Lee K., T. Benner. – Astra LCC, Chula Vista, 2009. – 264 p.