

УДК 159.9: 159.94

Снісаренко А.Г., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України

Шарінова Д.С., здобувач кафедри психології та педагогіки Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля Національного університету цивільного захисту України

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У статті розкрито теоретико-методологічні підходи до проблеми психологічного вивчення змагальної діяльності спортсменів з кульової стрільби.

Ключові слова: психологія спорту, змагальна діяльність, спортсмени з кульової стрільби.

В статье раскрыты теоретико-методологические подходы к проблеме психологического изучения соревновательной деятельности спортсменов по пулевой стрельбе.

Ключевые слова: психология спорта, соревновательная деятельность, спортсмены по пулевой стрельбе.

The article deals with theoretical and methodological approaches to the psychological study of competitive activity of sportsmen-shooters.

Key words: psychology of sport, competitive activities, sportmen-shooters.

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 з кульової стрільби 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 з кульової стрільби, 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 – 7]. Цікавою для нашого дослідження є монографія П.Г. Симановича [7], в якій розглядаються теоретичні та методичні основи багаторічної підготовки стрільців з лука. Але, на жаль, у сучасних наукових працях зустрічаються лише поодинокі дослідження [2; 3; 6], присвячені психологічній проблемі змагальної діяльності спортсменів з кульової стрільби.

Формулювання цілей статті. *Мета статті* – конкретизувати теоретичні та методологічні підходи до психологічного вивчення змагальної діяльності спортсменів з кульової стрільби.

Виклад основного матеріалу дослідження. 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 кульовій 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.

Дослідження Л.М. Вайнштейна також підтверджують, що фізичні навантаження спортсменів з кульової стрільби – основний тягар лягає на центральну нервову систему. Автор підкреслює, що недостатній рівень емоційної стійкості нерідко стає причиною невдалого виступу фахівця на змаганнях [6].

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

Особливу значимість для ефективності регулювання діяльності у кульовій стрільбі мають емоційно-вольові особливості особистості. Так, найважливішою вимогою, що ставиться перед такими спортсменами, 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 з кульової стрільби у напруженій змагальній обстановці. Дані факти дозволяють стверджувати, що властивості нервової системи є найважливішим фактором загальних здібностей до спортивної діяльності.

Встановлено [7], що необхідною умовою досягнення високих результатів у стрілецькому 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 невраваженість нервової системи не є протипоказанням для

успішності змагальної діяльності. У деяких спортивних спеціальностях, в тому числі і в кульовій 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 з кульової стрільби у відповідальних змаганнях. Це обумовлено тим, що такі стрільці не завжди здатні показати результат, що відповідає їх підготовленості [2]. Тому питання про оцінку, прогнозування і підвищення надійності змагальної діяльності спортсменів з кульової стрільби є однією з найбільш важливих теоретико-прикладних проблем.

Вивчення ефективності, надійності і результативності змагальної діяльності 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, вольові зусилля, психологічна активність, емоційна стійкість. Виконання тривалої стрілецької вправи висуває специфічні вимоги до уваги спортсмена з кульової стрільби. Протягом усієї змагальної вправи стрільцю доводиться під час підготовки до кожного пострілу багаторазово зосереджувати свою увагу на основних елементах виконання влучного пострілу.

Реакція спортсмена з кульової стрільби 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 [5], для ведення успішної змагальної діяльності у кульовій стрільбі дуже важливим аспектом є розвиток пам'яті. Короткочасна пам'ять дозволяє стрільцю зберегти на деякий час досить повну картину, прикладом чого є так звана «відмітка пострілу».

За твердженням Д.С. Завірохіна стрілецький спорт є свідомою вольовою діяльністю, де вирішення будь-яких питань цієї діяльності неминуче пов'язане з тими або іншими вольовими зусиллями спортсменів з кульової стрільби.

Одним з ознак специфічності стрільби є розвиток звички до незручної пози положення. Необхідним є те, щоб 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 введену міжнародною спортивною стрілецькою федерацією систему додаткових фінальних серій, що висувують ряд певних вимог, перш за все, до психіки спортсменів з кульової стрільби. 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; 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 з кульової стрільби. Однак на сучасному рівні розвитку стрілецького спорту відмінності в технічній та фізичній підготовці стрільців нівелюються, і найбільш чітко проявляються психологічні особливості [3]. 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.

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 стрілець намагається відтворити, а невдалий виправити при наступній спробі [2].

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

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 кульовій стрільбі можуть бути як залежними, так і незалежними від самого спортсмена. До останніх відносяться, наприклад: якість патрона, технічний дефект зброї, випадковий порив бокового вітру, зміна освітленості в хмарну погоду тощо. Причини, що залежать від 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.

Стрілецький спорт відрізняється дуже високою і тонкою координацією дій і великими психічними перевантаженнями [4]. Тому значення і роль центральної нервової системи в даному виді спорту надзвичайно зростає, і психологічна сторона мобілізаційної готовності стрільця є основою побудови всіх навчально-тренувальних занять.

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