

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).59  
УДК 159.9.072.592-796.262

Максименко Л.,  
к. н. з фіз. вих. і спорту, ст. викладач  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Солоненко Є.,  
майстер спорту України, ст. викладач  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Кожокар І.,  
майстер спорту України міжнародного класу  
студент-магістрант  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА

У статті розглянуто сутність психологічного аспекту в спортивній підготовці стрільців із лука. Акцентовано увагу на тому, що високий рівень результатів у стрільбі з лука, гостра конкуренція на світовій арені формують необхідність постійного оновлення засобами і методами тренування процесу підготовки спортсменів. Мета – зробити теоретичний аналіз психологічного аспекту у спортивній підготовці стрільців із лука. Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. Акцентовано увагу на тому, що виконання прицільного пострілу потребує високої та тривалої концентрації когнітивних процесів спортсмена на діях, що виконуються. Необхідність протистояти стомленню, зберігати психічну стійкість протягом всього часу тренувальної та змагальної стрільби є особливістю даного виду спорту.

**Ключові слова:** психологічний аспект, спортивна підготовка, стрільці із лука, змагання, спортивний результат.

**Максименко Л., Солоненко Є., Кожокар І. Психологический аспект спортивной подготовки стрелков из лука.** В статье рассмотрена сущность психологического аспекта в спортивной подготовке стрелков из лука. Акцентировано внимание на высоком уровне результатов в стрельбе из лука, острая конкуренция на мировой арене формируют необходимость постоянного обновления средствами и методами тренировки процесса подготовки спортсменов. Цель – сделать теоретический анализ психологического аспекта в спортивной подготовке стрелков из лука. Материал и методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Акцентировано внимание на том, что выполнение прицельного выстрела требует высокой и длительной концентрации когнитивных процессов спортсмена на действиях, которые выполняются. Необходимость противостоять утомлению, сохранять психическую устойчивость в течение всего времени тренировочной и соревновательной стрельбы является особенностью данного вида спорта.

**Ключевые слова:** психологический аспект, спортивная подготовка, стрелки из лука, соревнования, спортивный результат.

**Maksymenko Lyudmyla, Solonenko Yevhen, Kozhokar Ivan. Psychological aspect of sports training of archers.** The article considers the essence of the psychological aspect in sports training of archers. The high level of results in archery, fierce competition on the world stage form the need to create a scientific and methodological basis for the training of athletes at different stages of long-term training. Therefore, the process of training athletes should include constant updating of training tools and methods. The aim is to make a theoretical analysis of the psychological aspect in the sports training of archers. Material and methods of research. To solve this goal in the work used such research methods as theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature. Our pedagogical research will involve the National Team of Ukraine in archery for 9 athletes in control and experimental groups. Research on preparation for the winter championship of Ukraine in archery and our pedagogical experiment is planned in Kyiv on the basis of the State Enterprise Olympic Training and Sports Center «Koncha-Zasp». Presenting main material. Aiming a shot requires a high and long-term concentration of the athlete's cognitive processes on the actions performed. Mental tension is maintained during the shooting exercise, causing severe fatigue, which can lead to mistakes. The need to resist fatigue, to maintain mental stability throughout the training and competitive shooting is a feature of this sport. Conclusions. The ability to assess their readiness to take the test shooting and to adjust their mental state to the competitive process is one of the most important tasks of psychological training of an athlete - a shooter.

**Key words:** psychological aspect, sports training, archers, competitions, sports result.

**Постановка проблеми.** Високий рівень результатів у стрільбі з лука, гостра конкуренція на світовій арені формують необхідність створення науково-методичного підґрунтя підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Тому процес підготовки спортсменів повинен передбачати постійне оновлення засобів і методів тренування, а особливо форми та засобів контролю підготовленості. Це пов'язано з метою контролю – оптимізувати процес спортивної підготовки на основі об'єктивного оцінювання різних сторін підготовленості спортсменів [1; 3; 5; 10; 11].

Ефективність спортивної діяльності, досягнення спортсменом максимальних спортивних результатів обумовлено наявністю комплексу властивостей та високим рівнем їх розвитку. Даний комплекс, тобто набір індивідуально-типологічних властивостей, неоднозначний: всередині нього можливі нерівномірний розвиток і компенсації, що виражаються в різних

якісних і кількісних співвідношеннях окремих функцій. Цим, зокрема, і пояснюється мала схожість у характері дій спортсменів одного рівня спортивної кваліфікації навіть при рівній ефективності цих дій [2; 4; 6; 8; 9].

В даний час не до кінця вирішені питання про склад і структуру індивідуально-типологічних детермінант успішності в даному виді спорту. Розмаїття думок серед психологів у питаннях психологічної підготовки посилює увагу до вивчення і виявлення основних властивостей, завдяки яким забезпечується підвищення результативності в професійній діяльності спортсмена.

**Аналіз літературних джерел.** У спортивній психології накопичено достатньо даних, які свідчать про необхідність психологічної підготовки і її вплив на результативність змагальної діяльності.

Зокрема, Грицаєнко М. В. (2000, 2002), Московкін С. А. (2000), Родіонов А. В. (2008) розглядали питання щодо оптимізації змагальної емоційної стійкості юних спортсменів та психологічні особливості змагальної діяльності стрільців-спортсменів.

Кубланов М. М. (2006) у своїй науковій діяльності акцентував увагу на нетрадиційних методах підготовки стрільців.

Фахівець Манханов З. С. (2009) зробив вагомий внесок щодо побудови тренувальних навантажень висококваліфікованих стрільців із лука з різним рівнем спеціальної фізичної підготовки.

Дослідження, що проводяться в стрілецькій спортивній діяльності (Ожуг М. М., 2002; Шилін Ю. М., 2006), показують, що необхідним для стрілка є адекватне оцінювання своїх відчуттів, повне управління своїми діями, чіткий план дій. Змагання проходять на тлі сильного емоційного напруження, а також в умовах постійно зростаючої конкуренції між спортсменами. І тільки особи, що володіють особливо сприятливим поєднанням ряду якостей, здатні витримувати колосальні навантаження, оскільки влучна стрільба, залежить від психоемоційного стану та психомоторних якостей спортсмена [7; 9; 10; 11].

Зростання спортивної майстерності накладає відбиток на деякі індивідуально-типологічні властивості спортсменів. Тому практична значущість цього питання очевидна і пов'язана з тим, що тільки на основі його рішення можлива розробка науково обґрунтованих і конструктивних програм психологічної підготовки спортсменів.

Поєдинок між стрілками з лука ведеться на граничні можливості, рівень фізичної і технічної підготовленості зараз у всіх однаковий, тому основне протистояння ведеться в області тактичної і психологічної складової, отже роль психологічного фактора в стрільбі висока [1; 5; 6; 9]. У даний час питання психологічної підготовки спортсменів у стрільбі із лука не вирішені до кінця, і тому вони зумовлюють актуальність нашого педагогічного дослідження.

**Мета** – зробити теоретичний аналіз психологічного аспекту у спортивній підготовці стрільців із лука.

**Матеріал та методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети в роботі використовувалися такі методи дослідження як теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

У нашому педагогічному дослідженні буде брати участь Національна збірна команда України зі стрільби з лука по 9 спортсменів у контрольній та експериментальній групах. Дослідження по підготовці до зимового чемпіонату України зі стрільби з лука та наш педагогічний експеримент планується у м. Києві на базі ДП «Олімпійського навчально-спортивного центру «Конча-Заспа».

**Виклад основного матеріалу.** Психологічна підготовка є одною з найважливіших складових багатобічної підготовки стрілка. Вона складається з ряду напрямлень, комплексний та взаємопов'язаний розвиток яких призводить до бажаних результатів [3; 5; 8].

Поряд з атлетичними якостями стрілка: сила, витривалість, швидкість, координація – існує інша сторона роботи. Виконання прицільного пострілу потребує високої та тривалої концентрації когнітивних процесів спортсмена на діях, що виконуються. Психічна напруженість підтримується протягом виконання стрілецької вправи, викликаючи сильну втому, що може приводити до помилок. Необхідність протистояти стомленню, зберігати психічну стійкість протягом всього часу тренувальної та змагальної стрільби є особливістю даного виду спорту.

Головне, на нашу думку, зберегти в стані стресу навички складної координації тонких м'язових зусиль, що складають техніку прицільного пострілу.

До психічних процесів, які безпосередньо приймають участь у виконанні прицільного пострілу, належать емоції [2; 4; 7; 8; 9]. Фізіологічний механізм емоцій виявляється у викиданні в кров гормонів, змінюючих хімічний склад крові і спливаючих відповідним чином на стан організму. Емоційне збудження великої сили порушує нормальний перебіг психічних процесів, викликає звукування свідомості, неможливість керувати увагою, дезорганізацію рухових функцій та інше. Найбільш глибоко це відображається на стрілецьких видах спорту, пов'язаних із координацією та автоматизацією рухів.

Важливим показником спортивної досконалості стрілка є емоційна стійкість(тривалість) – спроможність в екстремальних умовах зберігати психоемоційний стан у припустимих межах, які дозволяють спортсмену повністю проявляти свою технічну майстерність.

Уміння зберігати оптимальний психічний стан на весь період змагань є одним з найважливіших аспектів підготовленості спортсмена.

На нашу думку, основні напрямки виховання емоційної стійкості :

- закалка нервової системи;
- виявлення у тренувальному та змагальному процесах зусиль, які доходять до межі фізичних та психічних можливостей;
- створення змагальних умов під час тренувальної діяльності.

У спортивній психології є термін «толерантне» ставлення до стресу, що означає здатність спортсмена переносити більшу чи меншу напругу без шкоди для своєї діяльності.

Емоційна напруга характеризується тимчасовим зниженням стійкості психічних і психомоторних процесів, що, у свою чергу, супроводжуються різними вираженими вегетативними реакціями і зовнішніми проявами емоцій. Виникає і розвивається вона у зв'язку з різними емоціогенними, психогенними, стресогенними та іншими факторами що здійснюють

великий вплив на емоційно-вольову, психічну, соматичну сферу, і супроводжуються різноманітними емоційними реакціями, хвилюваннями. Швидкість і ступінь розвитку у стрілка із лука напруги у значній мірі залежить від індивідуальних психологічних особливостей, а також рівнем емоційної стійкості особистісної тривожності як здатності протистояти емоціогенним впливам, індивідуальній особистісній значущості цих впливів (самого відношення спортсмена) і його вихідним станом (функціональний стан, стан здоров'я і т. д.).

Емоційну напругу слід відрізнити від емоційного напруження, психічного напруження, що виникають у зв'язку з мобілізацією функціональних можливостей. На фоні специфічних емоцій, пов'язаних із вольовими актами чи в умовах активного очікування спортивної діяльності, відчуття готовності до її виконання, при надмірній нарузі остання може перерости в напруження.

Напруження слід відрізнити від емоційного збудження, характеризуючого відносно пасивними реакціями на емоційні впливи. Надмірне емоційне збудження, так же як і напруга, може перерости в напруження. Науковці таке напруження називають операціональною напруженістю, пов'язаною із зниженням стійкості психічних процесів.

Фахівці зазначають, що виявити стан напруженості у стрільців із лука можна шляхом оцінки трьох супроводжуючих компонентів: зовнішніх проявів емоцій, вегетативних фізіологічних реакцій, стійкості психічних і психомоторних процесів.

Вважаємо доречним під час педагогічного дослідження зупинитися на зовнішніх (тілесних) проявах напруження стрільців із лука. Критерії умовних оцінок зовнішніх проявів емоцій у міміці, скутості, треморі, представлені у роботах В. Л. Марищука, 1990, 2013.

У спорті також важливим психологічним аспектом є здатність людини свідомо регулювати свої дії, активно направляти їх на досягнення поставленої цілі, долаючи на шляху до неї труднощі та перешкоди. Труднощі можуть бути зовнішніми та внутрішніми [2; 4; 5]. Зовнішні об'єктивно існують для всіх спортсменів. Наприклад: сторонні звуки, непередбачені перерви в стрільбі, пов'язані з заміною мішеней, різне освітлювання, вага зброї, що утримується в руці, несправність зброї, вплив погодних умов: холод, вітер, дощ. Внутрішні (суб'єктивні) труднощі відображають суб'єктивне відношення людини до цих труднощів, пов'язані з особистими особливостями стрілка, його звичками, емоціональним відношенням до різних впливів умов, в яких проходять тренувальна та змагальна діяльність. Наприклад: спроможність утримуватися від емоцій, переборювати почуття втоми чи болі, проявляти наполегливість у важких діях.

Емоціональний стан безпосередньо впливає на дії спортсмена при виконанні пострілу. Тонка координація всіх дій при виконанні пострілу, суворе дозування зусиль потребує оптимального рівня протікання нервових процесів. Відхилення від цих вимог викликає серйозні порушення звичних правильних дій стрілка [6; 9; 10].

Воля спортсмена проявляється у сукупності вольових якостей, що зумовлюють спортивний результат. До них відносяться:

- цілеспрямованість – здатність підкорити свою діяльність та поведінку досягненню поставленої цілі. Так спортсмен віддає весь свій вільний час тренуванням, відмовляючись від розваг та інших занять;
- наполегливість – спроможність тривалий час, не знижуючи енергії, підвищуючи, мобілізуючи зусилля, боротися за досягнення цілей;
- самовладання – збереження в критичних ситуаціях психологічної свідомості, вміння керувати своїм станом, утримувати себе, подавляти імпульсні проявлення;
- рішучість – здатність в складних ситуаціях оцінити обставини, своєчасно прийняти правильне рішення, виконуючи його без сумнівів, без квапливості, з максимально якісним результатом;
- сміливість – в екстремальних умовах проявлення самовладання та управління емоційними реакціями, що виникають у зв'язку з участю у змаганнях.

Переборення труднощів укріплює готовність стрілка до нових навантажень, підвищує впевненість у своїх здібностях та можливостях.

Характер труднощів, що долає спортсмен, зумовлює всебічний розвиток спортсмена, у тому числі і на рівень фізичної підготовки спортсмена.

**Висновки.** Таким чином, головне завдання, що стоїть перед спортсменом на змаганнях, – показати вищий рівень результатів, досягнутих у тренувальному процесі. Відомо, що у спортсменів перед змаганнями неминуче виникає та розвивається передстартовий стан, тобто стан підвищеного нервового збудження. Це вимагає від них виконання дій, що мають показати високі спортивні результати. Вважаємо доречним акцентувати увагу на тому, що психологічна готовність стрілка до змагань складається з наступного:

- впевненість у володінні правильною технічною роботою;
- добре обмірковане уявлення внутрішніх зусиль та зовнішніх форм діяльності;
- емоційний підйом, сприйняття своєї участі у змаганнях як цікавої боротьби, а не надмірно тяжкої роботи;
- відчуття відповідальності, рішучості й впевненості;
- твердий настрій охайного та чіткого виконання технічної роботи, не зважаючи на емоції, та можливі складні ситуації.

Стан готовності сприяє активній перебудові психіки, швидкому включенню в рішення технічних і тактичних завдань змагальної діяльності без зайвої витрати енергії на подолання внутрішньої напруги. Він підтримує високу працездатність та оптимальний рівень протікання психічних процесів, які приймають участь у роботі над пострілом, – уваги, мислення, сприйняття зовнішніх та внутрішніх факторів, наполегливості, рішучості [1; 3; 4; 8; 9].

Таким чином, вміння оцінити свою готовність до ведення залікової стрільби та максимально налаштувати свій психічний стан до змагального процесу – це є однією з найважливіших задач психологічної підготовки спортсмена – стрілка.

**Перспективи подальших досліджень.** Розробити програму покращення психічної сфери стрільців із лука та експериментально перевірити в експериментальній групі спортсменів.

### Література

1. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте М.: Физкультура и спорт, 2009. 224 с.
2. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. 2-е изд., М.: Советский спорт, 2010. 160 с.
3. Гомбожапова Х.-Ц. Д. Историко-педагогические предпосылки развития стрельбы из лука и ее современное состояние: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. БГУ. Улан-Удэ, 2006. 141 с.
4. Дашинамаева А. Б.-Ц. Исследование индивидуально-типологических особенностей стрелков высокой квалификации (на примере стрельбы). *Научно-теоретический журнал «Спортивный психолог»*. №3 (27). Москва, 2012. С. 33-36.
5. Дашинамаева А. Б.-Ц. Модельные показатели психомоторных качеств стрелков высокой квалификации. *Научно-методический журнал «Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта»*. №2 (24). Москва, 2012. С. 35-39.
6. Моросанова В. И. Регуляторные и личностные основы принятия решений: Монография. СПб; М.: Нестор-История, 2011. 282 с.
7. Романова Е. С. Психодиагностика: учебное пособие. 3-е изд. М.: КНОРУС, 2011. 336 с.
8. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., 2010. 120 с.
9. Яковлев Б. П. Основы спортивной психологии: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2010. 208 с.
10. Horeneber R. Olympic target rifle shooting (technique, tactics, training) Ringstrabe, Kranzberg (Germany), 1993. 142 p.
11. Unestahl L.-E. Integrerad Mental Training. Veje, Sweden, 1997. 236 p.

### References

1. Bryant, J. Cretti. (2009). Psychology in modern sport. [Pshihologîa v sovremennom sporte]. Moscow: Physical culture and sport, 2009. 224 p.
2. Giessen L. D. (2010). Psychology and psychohygiene in sport. [Kretti. Pshihologîa v sovremennom sporte]. 2nd ed., Moscow: Soviet sport, 2010. 160 p.
3. Gombozhapova H.-Ts. D. Historical and pedagogical prerequisites for the development of archery and its current state. [Istoriko-pedagogičeskie predposylki razvitiâ strel'by iz luka i ee sovremennoe sostoânie]. dis. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04. BSU. Ulan-Ude, 2006. 141 p.
4. Dashinimaeva A. B.-Ts. Study of individual-typological characteristics of highly qualified shooters (by the example of shooting). [Issledovanie individual'no-tipologičeskikh osobennostej strelkov vysokoj kvalifikacii (na primere strel'by)]. Scientific-theoretical journal "Sports Psychologist". No. 3 (27). Moscow, 2012. S. 33-36.
5. Dashinimaeva A. B.-Ts. Model indicators of psychomotor qualities of highly qualified shooters. [Model'nye pokazateli psihomotornyh kačestv strelkov vysokoj kvalifikacii]. Scientific-methodical journal "Theory and practice of applied and extreme sports". No. 2 (24). Moscow, 2012. S. 35-39.
6. Morosanova V. I. Regulatory and personal bases of decision making. [Regulâtornye i ličnostnye osnovy prinâtiâ rešenij]. Monograph. SPb; Moscow: Nestor-History, 2011. 282 p.
7. Romanova E.S. Psychodiagnostics: a tutorial. [Pshihodiagnostika: učebnoe posobie]. 3rd ed. Moscow: KNORUS, 2011. 336 p.
8. Sopov V.F. Theory and methodology of psychological training in modern sports. [Teoriâ i metodika psihologičeskoj podgotovki v sovremennom sporte]. M., 2010. 120 p.
9. Yakovlev BP Fundamentals of sports psychology: textbook. allowance. [Osnovy sportivnoj psihologii: učeb. posobie]. Moscow: Soviet sport, 2010. 208 p.
10. Horeneber R. Olympic target rifle shooting (technique, tactics, training) Ringstrabe, Kranzberg (Germany), 1993. 142 p.
11. Unestahl L.-E. Integrerad Mental Training. Veje, Sweden, 1997. 236 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).60

УДК 796.42-053.6

**Маленюк Т. В.**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький*

**Бабаліч В. А.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький*

**Брояковський О. В.**

*кандидат педагогічних наук, старший викладач  
Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький*

### ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПРИНТЕРІВ 14-15 РОКІВ У ГРУПАХ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розкриті особливості швидкісної підготовки спринтерів у групах базової підготовки ДЮСШ. Наголошується на необхідності підвищувати швидкість виконання основної змагальної вправи та окремих її елементів (рухів ніг, рук, корпусу), а також їх поєднань: стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Слід застосовувати бігові вправи у стандартних, полегшених та ускладнених умовах. Вправи повинні бути короткочасними, виконуватися з