

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ

Київський політехнічний інститут

Медико-інженерний факультет

Кафедра спортивного вдосконалення

Методичні рекомендації

«Структура психологічної підготовки у стрільбі з лука»

Укладач

Д'якова О.В., викладач

Київ – 2013

Поняття психологічної підготовки

На сучасному етапі розвитку теорії та методики спорту в Україні та світі визначальним стає інтегральний підхід до організації тренувань. Інтегральний підхід передбачає спрямування на координацію і реалізацію в змагальній діяльності різних складових спортивної майстерності – технічної, фізичної, тактичної і психологічної підготовки. Психологічна підготовка – одне з найважливіших завдань у тренувальному процесі, що включає розвиток специфічних якостей: сили волі, швидкості рухових реакцій, сміливості, рішучості, наполегливості, кмітливості, емоційної стійкості.

Більшість спортивних фахівців світу вважають, що однією із головних умов для досягнення перемоги стає психічний стан спортсмена: мобілізаційна готовність, стабільність, вольова настанова, агресивність, спроможність контролювати свій психічний стан і швидко реагувати на зовнішню обстановку, що змінюється.

Таким чином, психологічна підготовка – це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які потрібні для успішної діяльності спортсменів. У педагогічній практиці психологічна підготовка складає цілу систему методів та засобів, психолого-педагогічних впливів, що застосовуються для вдалого виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань та успішного виступу на них.

Не даремно стрільбу з лука називають психологічним видом спорту. Це означає, що, крім фізичних якостей, для спортсмена-лучника велике значення мають його психологічні особливості як загальні, природні, так і специфічні для обраного виду спорту, без формування й зміцнення яких не буде справжньої майстерності. Виконання прицільного пострілу потребує високої та тривалої концентрації всіх психічних сил спортсмена на діях, що виконуються. Психічна напруженість підтримується протягом усієї стрілкової вправи, що виконується, викликаючи значну втому, що може стати причиною помилок. Необхідність протистояти стомленню, зберігати психічну стійкість протягом всього часу тренувальної та змагальної стрільби є важливою відмінною рисою цього виду спорту.

З огляду на вищезазначене, психологічна підготовка є одною з найважливіших складових всебічної підготовки стрілка. Вона складається з ряду напрямків, комплексний та взаємопов'язаний розвиток яких призводить до бажаних результатів. Отже, задача спортсмена полягає у вихованні тих рис та особливостей характеру і психіки, що необхідні для успішної тренувальної та змагальної діяльності. А завданням тренерів та інших фахівців спортивної галузі є розробка методів навчання для виховування і гартування цих необхідних якостей.

Структурні елементи психологічної підготовки спортсменів

Психологічна підготовка поділяється на загальну та спеціальну підготовку.

Загальна підготовка вирішується двома шляхами.

Перший передбачає навчання спортсмена універсальним прийомам, що забезпечують психічну готовність до діяльності в екстремальних умовах:

- засобам саморегуляції емоційних станів;
- засобам активації, концентрації та розподілу уваги;
- засобам самоорганізації та мобілізації на максимальні вольові та фізичні зусилля.

Другий шлях передбачає навчання прийомам моделювання в тренувальній діяльності умов змагальної боротьби за допомогою спеціальних педагогічних методів.

Під спеціальною психологічною підготовкою розуміють підготовку до конкретного змагання або виконання конкретної вправи. Це передбачає формування настанови (націленості) на досягнення запланованого результату на фоні певного емоційного збудження, залежно від мотивації, обсягу потреби спортсмена в досягненні мети та суб'єктивної оцінки вірогідності досягнення запланованих результатів. Змінюючи емоційне збудження, регулюючи обсяг потреби, суспільну та особисту значимість мети, а також суб'єктивну вірогідність успіху, можна формувати необхідний стан психічної готовності до змагання, що передбачається.

Фахівці галузі психології спорту виділяють три взаємопов'язані структурні елементи:

1. Психологічна підготовка як функція інших видів підготовки.

2. Психорегуляція.

3. Психогігієна.

Розглянемо докладніше кожен з цих елементів.

Якщо мета психологічної підготовки – реалізація потенційних можливостей даного спортсмена для забезпечення ефективної змагальної діяльності, то у повсякденному тренувальному процесі психологічна направленість, хоч і має свої окремі цілі та задачі, але також є обов'язковою складовою частиною інших видів підготовки (фізичної, технічної, тактичної).

Як **функція інших видів підготовки** вона передбачає формування суб'єктивного ставлення спортсмена до всіх видів його діяльності, та оцінки їх значимості (як на тренуванні, так і у період самостійної роботи поза тренуванням) для досягнення бажаних результатів та успіху в спортивній діяльності. Тільки в цьому випадку досягається вищий системний рівень підготовки, коли всі дії спортсмена організовуються відповідно до логіки високих спортивних досягнень, мають чітку мотиваційну структуру. І саме цей підхід сприяє цілеспрямованим діям спортсмена щодо виконання своїх завдань з підвищення майстерності.

Хоча стрільба з лука відноситься до технічних видів спорту, і більшість часу у тренувальній діяльності приділяється безпосередньо роботі зі зброєю, тобто стрілецьким вправам, але велике значення мають загальна та спеціальна фізична підготовка. Особливо це стосується спортсменів рівня вищих досягнень. Тому що повна віддача цій підготовчій діяльності якраз залежить від свідомості та сумлінності самого спортсмена. Це наявність таких психологічних якостей як вольові зусилля, наполегливість, мотивація та цілеспрямованість, використання зусиль, які доходять до межі фізичних та психічних можливостей.

Наприклад, спортсмен виконав велику кількість спеціальних стрілкових вправ на утримання натягнутого луку з прицілюванням в мішень, імітацію холостого пострілу з протягуванням стріли за клікер, при цьому уявляв себе у змагальних умовах. Таким чином, він не лише підвищив свою фізичну підготовленість, але й просунувся в психологічній. Адже виконання даного навантаження вимагало від нього значних вольових зусиль, зосередження уваги, вестибулярній стійкості і прояву інших психічних якостей, які необхідні йому у змагальній діяльності.

Таким чином, у стрільбі з лука відбувається взаємодія всіх видів тренувальної підготовки, і будь-який тренувальний засіб в той чи іншій мірі сприяє розв'язанню головних задач психологічної підготовки:

- формування мотиваційних настанов(установок);
- виховання вольових якостей, вдосконалення рухових навичок;
- розвинення інтелекту;
- досягнення психічної стійкості до тренувальних та змагальних навантажень.

–

Через високу значимість психологічного чинника у виді спорту стрільба з лука одним зі структурних елементів підготовки та актуальною проблемою змагальної діяльності є **психорегуляція**.

Основна мета психорегуляції в будь-якому спорті – це формування особливого психічного стану, який сприяє максимальному використанню спортсменом свого потенціалу, накопиченого на тренуваннях. Це завдання досягається завдяки спеціальним центрально-мозковим перебудовам, коли загальна діяльність організму найраціональніше спрямовує можливості спортсмена на рішення конкретних задач. У стрільбі з лука вони постають як у безпосередньому процесі виконання пострілу, так і у тактичних аспектах змагальної діяльності як кінцевої мети. Але досягати її в процесі змагань можна лише за умови оволодіння психорегуляцією на тренуваннях.

Відповідно до результатів досліджень провідних науковців зі спортивної та практичної психології (Ю.Я. Кисельов, Б.А. Вяткін, А.В. Родіонов, В.П. Некрасов та ін.) розвиток психічної саморегуляції у спортсмена повинен здійснюватися по наступних *напрямах*:

1. Формування позитивного, конструктивного ставлення до використання методів і засобів психорегуляції в тренувальній і змаганні діяльності.
2. Особистий розвиток і вдосконалення психічних функцій, що лежать в основі психорегуляції.
3. Розвиток стійкості до перешкод об'єктивного і суб'єктивного характеру.
4. Навчання самоконтролю і саморегуляції психічного стану (заспокоєнню, розслабленню, мобілізації).

5. Навчання управлінню зосередженості та концентрації свідомості на змісті виконуваної діяльності.

6. Підвищення емоційної стійкості.

У розвитку здатності психорегуляції у спортсмена виділяють три етапи:

1-й – ознайомчий. Його мета – формування у спортсменів позитивного, конструктивного ставлення до занять з розвитку психорегуляції.

2-й – підготовчий. Його мета – розвиток необхідних психічних функцій, що складають основу (базис) для розвитку психорегуляції і оволодіння нею.

3-й – основний. Його мета – розвиток саморегуляції, вмінь управляти своїми думками, відчуттями, діями. **(14,16)**

З огляду на вищезазначене, психорегуляцію розглядають в двох аспектах:

1) як здатність спортсмена керувати своїми думками, відчуттями, діями: тут в першу чергу йдеться про формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів;

2) як діяльність спортсмена по використанню засобів саморегуляції на тренуваннях і змаганнях, сприяючих оптимальному прояву власних фізичних і технічних можливостей.

Таким чином забезпечується єдність застосування психорегуляції як елемента структури психологічної підготовки. Здійснення завдань саморегуляції в аспекті діяльності спортсмена можливе за умови його психічної готовності, яка набувається завдяки попередньому аспекту (вмінню керувати своїми діями та відчуттями). **(6)**

Психогігієна

Психогігієна спорту - це система наукових знань і практичних заходів, спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я спортсменів.

У процесі тренувальної діяльності стрільця з лука в жодному разі не можна залишати поза увагою цей структурний елемент психологічної підготовки.

Необхідність постійно долати великі фізичні та психічні навантаження пов'язана з підвищеним нервово-психічної активністю й емоційними стресами. У сучасному спорті психологічні навантаження дуже великі, а стрільба з лука особливо характеризується значним навантаження на психічну сферу

спортсменів. За рівних умов та при відносно однакових рівнях фізичної та техніко-тактичної підготовленості у даному виді спорту перемагають ті, у кого міцніші нерви, краща емоційно-вольова підготовка, хто здатний більш якісно відновлювати свою психічну працездатність, усувати надмірну нервову напругу. Також у будь-якого спортсмена можуть виникати певні психологічні переживання, пов'язані з різними сторонами його діяльності: тренувальної, змагальної, спілкуванням з іншими спортсменами. Іноді навіть проблеми, не пов'язані безпосередньо зі стрільбою, накладаються на специфічні переживання спортсмена і можуть стати причиною багатьох проблем спортивного зростання.

У зв'язку з цим основними завданнями психогігієни є:

- відновлення психічної працездатності,
- формування сприятливого психологічного клімату,
- управління психічними станами,
- надання спортсменам своєчасної психологічної допомоги.

Усі ці завдання вирішуються у ході психокорекції, психопрофілактики та психотерапії. Таким чином формується і підтримується психічне здоров'я спортсмена, що тісно пов'язане з психологією його особистості, психологією спортивного колективу. (2)

Крім того, спортивна діяльність нерідко змушує спортсменів приховувати зовнішні прояви психічної напруженості через небажання показати свою слабкість, боячись не потрапити в команду, і т.п. Все це, природно, впливає на здоров'я спортсменів, тому в основі психогігієни лежить чіткий об'єктивний контроль за психічним станом спортсмена з обов'язковим критичним осмисленням отриманих даних. З цією метою можуть активно застосовуватися різні методи психодіагностики спорту.

Науково-практичні дослідження показують, що психічні розлади в спорті пов'язані, в основному, зі зниженням рівня працездатності. З метою відновлення психічної працездатності психогігієна пропонує ряд спеціальних методів:

1. Навіювання в стані неспання.

Зі спортсменом проводиться бесіда. У простій, ненав'язливій формі йому пояснюються причини його невдач і рекомендують доступні варіанти їх оперативного подолання. Дуже важливо, щоб спільно зі спортсменом

обговорювалося все, що необхідно усунути в процесі психорегуляції. Спортсмен повинен відчувати себе активним партнером психолога (тренера), який проводить з ним бесіду, а не виступати в ролі споживача. (1)

2. Гіпносуггестія.

Це метод психотерапії, основою якого служить навіювання, проведене пацієнтові або групі пацієнтів, що знаходяться в стані гіпнотичного сну. У спортсмена за допомогою слів формується особливий сно-подібний стан, в якому процеси відновлення будуть протікати набагато ефективніше, ніж у сні або в стані неспанья. Застосовується метод в комплексному лікуванні неврозів, особливо в тих випадках, коли інші методи терапії неефективні. Не усуваючи причину захворювання, гіпносуггестія може надавати загально заспокійливу дію і зменшувати підвищену чутливість до зовнішніх подразників психологічного характеру. (3)

Але застосування словесних методів в деяких випадках буває недостатньо. Слід зазначити основні причини:

- недостатня сугестивність спортсмена;
- невміння користуватися методами психорегуляції;
- відсутність умов для проведення сеансу;
- значне зниження або, навпаки, підвищення нервово-психічної напруги;
- невіра в ефективність словесних методів впливу (1)

При появі причин недостатності застосування словесних методів велику користь у здійсненні відновлення психічної працездатності надають апаратурні методи та психофармакологічні засоби.

3. Апаратурні та фізіотерапевтичні методи.

Найчастіше використовуються для корекції психічних станів. Досить широко використовуються ці засоби в спорті вищих досягнень і меншою мірою – у роботі з юними спортсменами. Ними досить ефективно знімається психічна напруга, понижується відчуття болю в опорно-руховому апараті, покращується настрій, підвищуються адаптаційні можливості організму стосовно до навантажень та вирішуються деякі більш специфічні проблеми психологічної

підготовки. Призначення та дозування цих засобів залежать від індивідуальних особливостей спортсменів і обов'язково узгоджуються із спеціалістами спортивної медицини та психологами. До числа вказаних засобів належать: водолікування, теплолікування, світолікування, ультразвук, електролікування, масаж, гідромасаж та електромасаж, функціональна музика.

У приладових психофізіологічних апаратурних методиках важливе значення має діагностика, значущі показники якої реєструються за допомогою приладової реєстрації (дихання, пульс, шкірний опір, м'язовий тонус і т.п.) Але це не самі поведінкові реакції, а їх фізіологічні індикатори, і застосовується вони для діагностики функціонального стану випробуваного.

Найбільш поширені методи реєстрації психофізіологічних показників:

- Електроенцефалограма (ЕЕГ). Пов'язана з вивченням біоелектричної активності головного мозку і реєстрація цих біопотенціалів дозволяє спостерігати стан людини як в умовах сну, так і під час виконання будь-яких дій.

- Електроміограма (ЕМГ) - полягає в реєстрації потенціалів дії м'язів. Проводиться для визначення провідних груп м'язів в залежності від прийнятої пози, реєстрації ступеня стомлення м'язів при виконанні рухів, а також для виявлення електричної активності м'язів, ступеня емоційного збудження спортсмена при нервово-напруженій діяльності.

- Шкірно-гальванічна реакція (КГР) - полягає у вивченні електричного опору шкіри (метод Фере) або власного електричного потенціалу шкіри (метод Тарханова). Є одним з найбільш результативних способів для визначення виникнення у випробуваного емоційного збудження, а також виникнення напруженості в діяльності. Шкірно-гальванічну реакцію тому й називають «психогальванічною», що вона супроводжує майже всі психічні процеси.

- Електроокулографія (ЕОГ) - являє собою спосіб запису рухів очей, заснований на вимірюванні потенціалу в навколишніх очну орбіту тканинах. Застосовується для аналізу розумової діяльності та інших цілей.

- Вимірювання кров'яного (артеріального) тиску. При вимірюванні тиску крові існують два показники: максимальний тиск (під час скорочення серця) і мінімальний тиск (при розслабленні серця). Кров'яний тиск добре відображає динаміку напружених станів випробуваного.

- Поліграф - технічний засіб, що використовується при проведенні інструментальних психофізіологічних досліджень для синхронної реєстрації параметрів дихання, серцево-судинної активності, електричного опору шкіри, а також при наявності необхідності та можливості вимірювання інших фізіологічних параметрів з подальшим представленням результатів реєстрації цих параметрів в аналоговому або цифровому вигляді, призначеному для оцінки достовірності повідомленої інформації.

Апаратурні поведінкові методики діагностують елементарні функції психіки (наприклад, відчуття рівноваги або психомоторну координацію) і властивості нервової системи. У деяких випадках комп'ютерні ігрові тести також підпадають під дану категорію методик.

4. Психофармакологічні засоби.

З метою психопрофілактики і психогігієни в спорті використовуються різні психофармакологічні засоби. Доцільність їх використання пояснюється тим, що основна дія цих препаратів допомагає нормалізувати психо-вегетативні реакції і вони значно підвищують фізичну і розумову працездатність.

Психофармакологіческие засоби поділяються на п'ять груп:

- Транквілізатори - чинять седативну, заспокійливу дію, знижують психічну напругу, страх і тривогу, нормалізують психічний стан і зменшують вегетативні розлади;
- антидепресанти (два різновиди): одні заспокоюють і підвищують настрої, інші стимулюють психічну активність;
- психостимулятори - надають тонізуючу дію і стимулюють мотивацію досягнень;
- ноотропи - діють на розум, поліпшують діяльність вищих психічних функцій, використовуються в якості засобів оптимізації розумової діяльності і підвищення адаптації до тривалих фізичних навантажень;
- адаптогени – препарати, що широко використовуються в народній медицині (женьшень, елеутерокок, золотий корень, китайський лимонник, левзея та ін).

Психофармакологічні засоби повинні використовуватися за призначенням лікаря у випадках необхідності, але тільки в післязмагальному або тренувальному періоді.

Принципи побудови психологічної підготовки

В основі здійснення психологічної підготовки стрільця з лука лежить група принципів, які є базовою умовою її ефективності:

Принцип систематичності передбачає систематичне, цілеспрямоване, послідовне застосування системи психологічних засобів з урахуванням всіх супутніх факторів. Систематичність передбачає спадкоємність, коли кожний новий вплив на фізичний на психічний стан спортсмена містить попередні впливи та готує до наступних.

Принцип узгодження стосується організації заходів психологічної підготовки. Заходи психічного впливу мають плануватися разом з іншими заходами, що складають єдину систему спортивної підготовки. Наприклад, психорегулююче тренування (ПРТ) повинне узгоджуватися з тренувальними заняттями і в залежності від окремих задач посідати самостійне місце до занять, після них та в перервах (використання скороченого варіанту ПРТ).

Принцип активності. Вирішення завдань психологічної підготовки безпосередньо залежить від рівня активності спортсменів. Мається на увазі не лише потреба у руховій активності, яка у кожного спортсмена своя, а в першу чергу – розуміння необхідності виконання запланованих навантажень, без яких успішне засвоєння певної психотехніки неможливе. Активність повинна бути організованою, тобто обумовленою межами запланованого обсягу діяльності на тренуванні. Важливо, щоб кожен спортсмен брав участь у виконанні специфічних вправ психологічної підготовки. Також потрібно давати спортсменам можливість виконати певну вправу якомога більше разів. Для цього при виконанні деяких вправ, які не вимагають точної кількості повторень, не потрібно називати кількість повторень, однакову для всіх, а відраховувати інтервали часу, протягом якого кожен спортсмен буде виконувати вправу в тому темпі, який відповідає його можливостям. Найвищою формою активності спортсменів у психологічній підготовці є їх вміння самостійно (повністю або частково) її здійснювати. (3)

Принцип індивідуалізації потребує від психолога або тренера всебічного знання особливостей спортсмена з наступним вибором таких психічних впливів, що відповідають всім його індивідуальним властивостям та якостям.

Принцип всебічності. Необхідно, щоб засоби та методи психологічної підготовки пов'язувались у єдину структуру, що забезпечує єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена, оскільки самі психічні впливи дають набагато більший ефект коли передбачають вплив не на одну вузьку сферу, а на всю психіку: направленість особистості спортсмена, його динамічний статус, психомоторику, інтелект.

Принцип свідомості означає, що будь-які засоби психологічної підготовки можуть бути продуктивними лише тоді, коли спортсмен використовує їх свідомо, з вірою в те, що даний прийом відповідає його індивідуальності і буде корисним в даній конкретній ситуації. Не можна насаджувати засоби психічного впливу адміністративними методами. Більш того, спортсмен повинен знати особливості механізми дії цих засобів, їх впливу, володіти навичками самоконтролю та самоаналізу. (3)

Принцип прогресування і оптимальної складності завдань. При оволодінні певними знаннями та навичками в межах психологічної підготовки спортсмен потрібно вести відповідно правилу: «Від простого – до складного».

Принцип підкріплення у психологічній підготовці передбачає дотримання обов'язкової умови: тренер або психолог повинен проявляти зацікавленість в успіхах своїх вихованців. Для цього потрібно показувати своїми репліками, що він бачить і цінує старання вихованця; своєчасно повідомляти спортсмену що він зробив вірно, а де допустився помилки; заохочувати спортсменів оцінками, схваленням, бо це формує в них впевненість у своїх силах, у позитивному впливі психологічної підготовки на усі інші види підготовки спортсмена.

Принцип емоційності означає, що процес психологічної підготовки повинен приносити спортсменам задоволення. Але даний вид підготовки важливо не перетворити на розвагу – основним джерелом радості для спортсменів повинен бути сам процес психологічної підготовки. (10)

Методи психологічної підготовки.

Вирішуючи задачі психологічної підготовки стрільця, користуються спеціальними методами, вибір яких залежить від цілей та спрямованості тренувальних занять.

Загалом, методи – це способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, уміннями і навичками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

У практичних цілях усі методи умовно діляться на три групи: словесні, наочні та практичні.

До словесних належать розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз й обговорення. Наочні методи – показ окремих вправ і їхніх структурних елементів, а також демонстрація навчальних фільмів, відеозаписів.

Методи практичних вправ умовно можуть бути розділені на дві основні групи: методи, переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок та методи, переважно спрямовані на розвиток психічних якостей. До останньої групи методів відносяться методи саморегуляції, серед яких виділяють чотири основні групи: аутогенне тренування, психорегулююче тренування, психом'язове тренування та ідеомоторне тренування. (22)

Аутогенне тренування містить у собі два ступені: нижчий та вищий. Перший орієнтовано на зняття психічної напруги, а другий передбачає перехід людини в особливий стан віри в безмежні можливості організму з формування бажаних психічних якостей. При цьому спортсмен не уявляє, яким шляхом він досягне бажаного, і повністю покладається на можливості свого організму.

Психорегулююче тренування є варіантом аутогенного тренування, адаптованого до умов спортивних тренувань. Воно адресоване людям, які добре володіють релаксацією м'язів, є практично здоровими, які приділяють велику увагу розвитку координації рухів. Головним завданням цього виду саморегуляції є управління рівнем психічної напруги.

Психом'язове тренування спрямовано на вдосконалення рухових уявлень головним чином за рахунок зосередження уваги та забезпечення свідомого контролю рухів. Методика є більш простою порівняно з попередніми, є доступною навіть для юних спортсменів. У ній використовуються розробки

різних шкіл психотренінгу, зокрема дихальні вправи , тілесно-орієнтована терапія, а також стрільба із заплющеними очима.

Ідеомоторне тренування полягає у свідомому активному уявленні техніки рухів. В ідеомоторному тренуванні прийнято виділяти три основних функції уявлень: програмну, тренувальну та регуляторну. Перша з них базується на уявленні ідеального руху, друга – на уявленнях, які полегшують засвоєння навички, третя – на уявленнях про можливу корекцію, контроль рухів та зв'язки окремих елементів.

Під час психологічної підготовки стрільців з лука, можна використовувати і багато інших методик: «наївна психорегуляція» (звертання до талісманів, ритуалів і т.п.), музичний супровід та функціональна музика, дихальні вправи, спеціальні психорегулювальні комплекси фізичних вправ.

Методи психологічної підготовки стрільців з лука реалізуються за допомогою двох груп прийомів: загальних прийомів , які використовуються у психологічній підготовці будь-якого виду спорту, та спеціальних, які використовують у стрільбі з лука.

До *загальних прийомів* відносяться наступні: переконання, роз'яснення, заохочення, груповий вплив, самостійне виконання завдань, поступове збільшення складності вправ, самонавчання, звикання до змагальних умов.

Серед *спеціальних прийомів* психологічної підготовки стрільців з лука можна виділити наступні:

- стрільба по завданню (кількість пострілів на результат);
- стрільба з максимальним скороченням часу, виділеним на серію пострілів;
- проведення скорочених турнірів та спарингів;
- проведення вправ в ігровому стилі з фіксацією результатів;
- контрольна стрільба в різних метеорологічних умовах;
- моделювання змагальних умов на тренуваннях.

У нерозривній єдності із методами знаходяться **засоби психологічної підготовки**. Серед них прийнято виділяти наступні:

- Формування світогляду.

- Навіювання та самонавіювання .
- Підготовка в діяльності.
- Контроль та самоконтроль.

Розглянемо їх докладніше.

Формування світогляду використовується в першу чергу через необхідність формування мотивації до занять стрільбою з лука, адже світогляд є найбільш стійким мотивом будь-якої діяльності. Світогляд – це система найбільш загальних поглядів на світ і людину, на відносини між людиною і світом. Світогляд визначає життєву програму особистості, ідеали і переконання, інтереси і цінності. У кінцевому рахунку він зумовлює лінію поведінки людей. (3)

У стрільбі з лука світогляд може стати міцним джерелом мотивації до тренувань завдяки становленню та розвитку сучасних поглядів на культурно-історичні коріння спорту взагалі та стрільби з лука зокрема, виробленню визначальних принципів спортивного тренування з даного виду спорту та їх взаємозв'язку з умовами та принципами діяльності поза спортом, а також формуванням власних принципів та поглядів спортсмена. Розуміння світогляду як життєвої позиції зумовлює важливість його формування у психологічній підготовці стрільців з лука.

Навіювання та самонавіювання відносяться до засобів саморегуляції, про які вже згадувалося вище. Але необхідно також зазначити, що навіювання у психологічній підготовці – це засіб, заснований на зверненні до неусвідомлюваної сфери психіки. Мета його — формування установок до дії. Це певна підказка, яку людина приймає при зниженій критичності. Застосовуючи навіювання, потрібно дотримуватись таких вимог:

- здійснювати вплив від першої особи, при цьому дивитися співрозмовникові в очі, говорити впевнено;
- оскільки найважливішим інструментом при навіюванні є інтонація, слід наголошувати на ключових словах;
- формули прямого навіювання мають бути лаконічними, категоричними (імперативними), вираженими у стверджувальній формі.

Умови ефективності цього засобу наступні:

- авторитет того, хто здійснює навіювання (тренер, психолог тощо);
- сугестивна обстановка, що звужує свідомість (тиша, спокій, зосередженість, пасивність);
- експресія мовлення того, хто здійснює навіювання.

Самонавіювання – це психічний вплив людини на саму себе за допомогою слова, що змінює її психофізичний стан. Воно передбачає навіювання самому собі яких-небудь уявлень, думок, бажань, образів, відчуттів тощо. Успіх самонавіювання досягається за умови, що особа здатна концентрувати свою свідомість на предметі навіювання. Для цього необхідні спеціальні умови, зокрема саморозслаблення. **(3)**

Підготовка в діяльності. Особливість даного засобу полягає у тому, що будь-яка дія спортсмена, так чи інакше, пов'язана з динамікою спортивної форми, а набуття (або втрата) фізичних якостей, навичок завжди поєднується з психічними процесами. В межах даного засобу переважно використовуються: вироблення ритуалу передзмагальної та передстартової поведінки, спеціально організоване управління поведінкою спортсмена безпосередньо перед стартом або поєдинком, моделювання змагальних ситуацій в повному або частковому об'ємі, адаптація до умов та режиму змагань (за часом, кліматичними та погодними умовами, умовами розташування учасників тощо). **(6)**

Із перерахованих вище способів підготовки в діяльності найголовнішим є саме моделювання змагальних умов на тренуванні, коли тренер постійно оголошує лідерів, змінює спортсменам зміни та послідовність стрільби, мішені та час на виконання серії, кількість стріл у серії, сам обирає спаринг-партнерів, робить прогнози, коментує стрільбу та результати. Все це піднімає емоційний фон на тренуванні, викликає у спортсменів збудження, східне з передстартовим станом. Доцільно під час проведення психологічної підготовки на тренуваннях не тільки фіксувати результат, але й вести спостереження за технікою стрільби. Моделювання змагальної діяльності дозволяє навчити стрілка прийомам саморегуляції свого психічного стану.

Велике значення на тренуваннях приділяється формуванню алгоритму пострілу та ритмоструктури стрільби. Це необхідно у випадку, коли стрільба проводиться у тяжких погодних умовах (дощ, вітер) та під час командного заліку,

коли три спортсмени стріляють по черзі в одну мішень за дуже короткий час. В цьому випадку тренерська рекомендація повинна бути приблизно такою: «стріляти без зупинки у вибраному ритмі незалежно від коливань луку в даний момент». Спочатку такий ритм стрільби здається спортсмену дуже складним, не дозволяє виконати влучний постріл. Але з часом він починає звикати і почувати себе спокійніше в цьому терміновому відрізку, а досягнувши високої майстерності, отримує можливість навіть варіювати цей ритм.

Такий метод включає оптимальне співвідношення тренувань по щільності, відпрацюванню основних технічних елементів та навичок з одночасним формуванням максимально швидкого і чіткого ритму стрільби. При цьому спортсмен не думає про результат, а слідкує лише за технічно правильним виконанням пострілу: стійка, прицілювання, обробка випуску тощо.

Контроль та самоконтроль – це спеціально організоване спостереження або самоспостереження. Психічний розвиток, який досягається внаслідок контролю та самоконтролю, виражається в більш високому усвідомленні дій, у руховій культурі спортсмена, у його поведінці. (6)

Контроль та самоконтроль у стрільбі з лука здійснюється у формі щоденників, звітів за пам'яттю про тренувальні та змагальні ситуації, виставлення оцінок тренерам та спортсменам за проміжними та підсумковими параметрами тренування, відеозаписів стрільби, фотографій спортсменів під час здійснення пострілу або ж одразу після нього, спостережень за емоційними проявами (сміху, гніву), проведення психологічних тестувань та їх індивідуальному аналізу, а також контролю за настроєм, самопочуттям – бажанням працювати, тривожністю, безсонням.

Таким чином, підсумовуючи усе, викладене вище, можемо зробити наступні **ВИСНОВКИ**.

Психологічна підготовка спортсменів – стрільців з лука виступає як окремим видом підготовки спортсмена, так і частиною будь-якого іншого компоненту підготовки (фізичної спеціальної, технічної, тактичної, теоретичної). Даний напрямок роботи містить у собі три взаємопов'язані структурні елементи: психологічну підготовку як функцію інших видів підготовки; психорегуляцію;

психогієну. Психологічна підготовка може бути як загальною, так і спеціальною.

В основі здійснення психологічної стрільця з лука підготовки лежить група принципів, які є базовою умовою її ефективності.

Вирішуючи задачі психологічної підготовки стрільця, користуються спеціальними методами, вибір яких залежить від цілей та спрямованості тренувальних занять. Особливе значення мають методи саморегуляції, серед яких виділяють чотири основні групи: аутогенне тренування, психорегулююче тренування, психом'язове тренування та ідеомоторне тренування.

Загалом психологічна підготовка є необхідною умовою ефективності розвитку стрільця з лука як спортсмена і як особистості. Вона допомагає створювати такий психічний стан, який сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної та технічної підготованості, а з іншого – дозволяє протистояти передзмагальним та змагальним факторам, що збивають впевненість у власних силах, надають скутість, перезбудження страх перед можливою поразкою та інші негативні почуття.

Література:

1. Коверзнева И. А. Психология активности и поведения. Мн., 2010
2. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
3. Данилов А. С. Интегральные техники гипноза // Медицинские исследования. — 2001. — Т. 1, вып. 1. — С. 117.
4. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук та ін.]. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
5. Г.Гордиенко. Учись стрелять из лука. Москва, 2006
6. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.
7. Л.М. Вайнштейн. Психология в пулевой стрельбе. – М.: ДОСААФ, 1981.
8. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. / Максименко С. Д. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. – 272 с.
9. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры. М.: ФиС, 1983.
10. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ». Частина 2. / Під загал. ред. доц., к.п.н. Скибицького І.Г./ Навчально-методичний посібник.- НТУУ «КПІ» - Київ; 2008. – 200 с.
11. Современный психологический словарь / [под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко]. – СПб. : ПРИМ_ЕВРО-ЗНАК, 2007. – 490 с.
12. Тарасова Л.В., Ешеев В.Н., Шадрин Г.Н. Исследование физической подготовленности стрелков из лука. М. 2004. - 30 с.
13. Філіппов М. М. Психофізіологія людини: Навч. Посіб. – К.: Мауп, 2003. – 136с.
14. Киселёв Ю. Я. Победы ! Размышления и советы психолога спорта. – М., 2002
15. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., 1981
16. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. М., 2004