

**«НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»**

Міжуніверситетський медико-інженерний факультет

Кафедра спортивного вдосконалення

Методичні рекомендації

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА НА ПРИКЛАДІ
СТРІЛЬБИ З ЛУКА**

**Укладач
Дьякова О.В. викладач**

КИЇВ-2009

ЗМІСТ

1. Психологічна підготовка
2. Загальна психологічна підготовка
3. Психологія підготовки до конкретного змагання
4. Педагогічні прийоми регуляції психологічного стану лучника
5. Психологічна готовність до змагань
6. Аутогенне та ідеомоторне тренування
7. Література

1. Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, що застосовується з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей, необхідних для вдалого виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань та успішного виступу на них.

Одним з вирішальних факторів успіху при відносно однакових рівнях фізичної та техніко-тактичної підготовленості є психічна готовність спортсмена до змагань, яка формується в процесі психологічної підготовки людини. Стан психічної готовності можна характеризувати як врівноважену, відносно стійку систему особистісних характеристик спортсмена, на фоні яких розгортається динаміка психічних процесів, які виявляють стан спортсмена в передзмагальних ситуаціях та в умовах змагальної боротьби. Вони направлені на адекватну цим умовам саморегуляцію власних дій, думок, почуттів, поведінки в цілому, що пов'язані з розв'язанням окремих змагальних задач, та ведуть до досягнення поставленої мети.

Отже, психологічна підготовка спрямована на формування у спортсмена стану готовності до змагальної діяльності та на створення методів та засобів для адаптації до екстремальних умов такої діяльності. Це зумовлено, з одного боку, неповторністю умов змагань, а з іншого – неповторністю, індивідуальною своєрідністю особистості спортсмена.

Психологічна підготовка допомагає створювати такий психічний стан, який сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної та технічної підготованості, а з іншого – дозволяє протистояти безпосередньо передзмагальним та змагальним факторам, що викликають невпевненість у власних силах, скутість, перезбудження, страх перед можливою поразкою та інші негативні почуття.

Психологічну підготовку спортсменів, або людини, яка займається фізичними навантаженнями з метою формування та збереження здоров'я,

доцільно розглянути на прикладі підготовки стрілків з лука у передзмагальному етапі.

Стрільбу з лука не даремно називають видом спорту, який потребує значної психологічної підготовленості. Більше того, говорять: ”мистецтво стрільби лука”. Це означає, що, крім фізичних якостей, для спортсмена велике значення має психічний світ почуттів, переживань, схильність до їх постійних видозмін, без формування й зміцнення яких не буде справжньої майстерності. Психологічна підготовка є одною з найважливіших складових багатобічної підготовки стрілка. Вона складається з ряду спрямувань, комплексний та взаємопов’язаний розвиток яких призводить до бажаних результатів.

Поряд з фізичними якостями спортсмена: сила, витривалість, швидкість, координація – існує і інша сторона підготовленості. Психічна напруженість підтримується на всьому протязі виконання вправи, викликаючи сильну втому, що може приводити до помилок. Необхідність протистояти стомленню, зберігати психічну стійкість на протязі всього часу тренувальної та змагальної стрільби є важливою відмінною рисою цього виду спорту. Головне - зберегти в стані стресу навички силових статичних зусиль, складної координації тонких м’язових зусиль, рухових дій, специфічної напруги зорового аналізатору – основних елементів з яких складається техніка прицільного пострілу.

Прийнято виділяти загальну психологічну підготовку та психологічну підготовку до конкретного змагання.

2. Загальна психологічна 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.

3. Психологічна підготовка до конкретного змагання передбачає формування настанови (націленості) на досягнення запланованого результату на фоні певного емоційного збудження, залежно від мотивації, рівня потреби спортсмена в досягненні мети та суб'єктивної оцінки вірогідності досягнення запланованих результатів. Змінюючи емоційне збудження, регулюючи рівень потреби, рівень суспільної та особистої мети, а також суб'єктивну вірогідність успіху, можна формувати необхідний стан психічної готовності до змагання.

Якщо мета психологічної підготовки – реалізація потенційних можливостей даного спортсмена, які забезпечують ефективну змагальну діяльність, то у повсякденному тренувальному процесі зі стрільби з лука психологічна спрямованість, хоч і має свої окремі цілі та задачі, є обов'язковою складовою частиною і в інших видах підготовки (фізичної, технічної, тактичної). Виходячи з цього, 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:

- формуванню мотиваційних настанов (установок);
- вихованню вольових якостей, вдосконаленню рухових навичок;
- розвиненню інтелекту;
- досягненню психічної стійкості до застосування тренувальних та змагальних навантажень.

Побудова психологічної підготовки пов'язана з використанням певних принципів.

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 впроваджувати засоби психічного впливу адміністративними методами. Більш того, спортсмен повинен не просто вірити „на слово” в ефективність цих засобів; усвідомленість – це знання механізмів, їх впливу, володіння навичками самоконтролю та самоаналізу.

Принцип систематичності приносить успіх лише тоді, коли присутні систематичне, цілеспрямоване, послідовне застосування системи психічних засобів з урахуванням всіх супутніх факторів. Систематичність передбачає спадкоємність, коли кожний новий вплив на фізичний та психічний стан спортсмена містить попередні впливи та готує до майбутніх.

Принцип всебічності передбачає пов'язаність в єдине засобів та методів психологічної підготовки, що забезпечують єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена, оскільки самі психічні впливи дають набагато більший ефект коли передбачається їх вплив не на одну вузьку сферу, а на всю психіку. А саме: спрямованість особистості спортсмена, його динамічний статус, психомоторику, інтелект тощо.

Принцип узгодження відноситься до технології психологічної підготовки, організації її заходів в часі. Заходи психічного впливу мають плануватися разом з іншими заходами, які логічно складають систему спортивної підготовки. Наприклад, психорегулююче тренування (ПРТ) повинно узгоджуватися з тренувальними заняттями і, в залежності від окремих задач, займати самостійне місце до початку занять, після них та в перервах (використання скороченого варіанту ПРТ).

Принцип індивідуалізації потребує від психолога або тренера всебічного знання особливостей спортсмена з наступним вибором таких

психічних впливів, які відповідають всім його індивідуальним властивостям та якостям.

4. Педагогічні прийоми регуляції психологічного стану лучника

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

- розвиток спеціальних фізичних якостей, які забезпечують багаторазове виконання стрілецької вправи;
- відпрацювання спеціальних технічних прийомів для удосконалення техніки стрільби;
- оволодіння раціональною технікою стрільби;
- удосконалення технічних елементів пострілу з фіксацією результатів;
- тренування реакції нервової системи стрілка на погані та хороші постріли;
- тренування швидкісної реакції під час командної стрільби.

Подібна методична спрямованість тренувального процесу може бути вирішена за допомогою наступних засобів:

1. Стрільба відповідно до завдання (кількість пострілів на результат);
2. Стрільба з максимальним скороченням часу, виділеним на серію пострілів;
3. Проведення скорочених турнірів та спарингів;
4. Проведення вправ в ігровому стилі з фіксацією результатів;
5. Контрольна стрільба в різних метеорологічних умовах;
6. Ідеомоторне та аутогенне тренування;
7. Моделювання змагальних умов на тренуваннях.

Із перелічених засобів психологічної підготовки найголовнішим є саме моделювання змагальних умов на тренуванні, коли тренер постійно оголошує

лідерів, міняє спортсменам зміни, мішені та час стрільби, сам обирає спаринг-партнерів, робить прогнози, коментує стрільбу та результати. Все це піднімає емоційний фон на тренуванні, викликає у спортсменів збудження, подібне з передстартовий 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 стрільця прийомам саморегуляції свого психічного стану.

Велике значення на тренуваннях приділяється формуванню ритмоструктури максимально швидкої 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 змінювати 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.

Психологічна підготовка у вигляді послідовних зовнішніх впливів, які ми щойно розглянули, представляє собою один з варіантів управління вдосконаленням спортсмена, людини, яка займається формуванням здорового образу та способу життя. Адже у випадку застосування впливів

безпосередньо людиною, вони вже стають процесом самовиховання та саморегуляції.

Управління на перших етапах, до періоду безпосередньої передзмагальної підготовки, розуміється як цілеспрямоване і систематичне застосування методів, що спрямовані на:

- оптимізацію умов тренувальної діяльності з формуванням навичок розв'язання оперативних задач;

- розвинення вольових та психологічних якостей, що визначаються здібностями до розв'язання цих задач;

- регуляцію психічних станів, супутніх до розв'язання цих задач.

Така підготовка безпосередньо включається до тренувальної діяльності спортсмена або проводиться у вигляді спеціально організованих заходів (учбово-тренувальні збори). В процесі загальної підготовки корегуються психічні якості, оптимізуються психічні стани та вдосконалюються риси особистості (мотиваційна спрямованість, психічна стійкість).

Про спеціальні методи психологічної підготовки у повсякденному тренуванні можна говорити у тих випадках, коли виникає необхідність попередити або, якщо цього не вдалося зробити, знизити психічну напругу, яка виникає внаслідок надмірних тренувальних навантажень.

В тому випадку, коли психологічна підготовка проводиться в період, що безпосередньо передує відповідальному змаганням, на перший план висувається формування готовності до високоефективної діяльності у потрібний момент. Звідси – такі окремі задачі, як орієнтація на соціальні цінності, формування у спортсмена або команди психічних „внутрішніх опор”, подолання „бар'єрів”, психологічне моделювання умов майбутньої боротьби, форсована оптимізація „сильних” сторін психічної підготовленості спортсмена, настанова і програма дій і т.п. На цьому етапі особливе психічне навантаження несуть також вплив оточення, стан місця занять.

Таким чином, психологічною підготовкою спортсмена (команди) називають процес посилення потенційних психічних можливостей спортсмена (команди) в об'єктивних результатах, адекватних цим можливостям.

До психічних процесів, які безпосередньо приймають участь у виконанні прицільного пострілу, належать:

Відчуття та сприймання – надають інформацію про тонус м'язово-зв'язкового апарату, положення системи “стрілок-лук” у стійкому положенні. Головним є зорове відчуття, під контролем якого проходить все виконання прицільного пострілу.

Увага – механізм, що виконує організацію психічної діяльності, що спрямовує свідомість спортсмена на обрані явища та об'єкти як зовнішні, так і внутрішні. Інтенсивність та тривалість уваги створюють велике навантаження на психіку, потребує великих енергетичних витрат. Увага може бути свідома (з напругою вольових зусиль) і несвідома увага (без зусиль).

Пам'ять – це запам'ятовування, збереження та відтворення минулого досвіду.

Мислення. Коли дії виконуються правильно на добре вивченому рівні, не пов'язані з прийняттям нових рішень, процес їх виконання не усвідомлюється людиною. Процес мислення у спортсмена активізується тільки у випадку виникнення проблемної ситуації, коли рішення задачі потребує використання пам'яті та раніше придбаних знань.

Емоції. Фізіологічний механізм емоцій виявляється у викиданні в кров гормонів, які змінюють хімічний склад крові і впливають відповідним чином на стан організму. Емоційне збудження великої сили порушує нормальний перебіг психічних процесів, викликає звужування свідомості, неможливість керувати увагою, дезорганізацію рухових функцій та інше. Найбільш згубно

це відбивається на видах спорту із стрільби, пов'язаних із координацією та автоматизацією рухів.

Емоційна стійкість

Важливим показником спортивної досконалості стрільця є емоційна стійкість (витривалість) – 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. Дуже важливим для людини в спорті, чи для тих, хто займається особистими психофізичними навантаженнями є виховання емоційної стійкості, основні напрямки якої передбачають наступне:

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

Воля

У спорті під визначенням “воля” розуміють здатність людини свідомо регулювати свої дії, активно направляти їх на досягнення поставленої мети, долаючи на шляху до неї труднощі та перешкоди. Труднощі можуть бути зовнішніми та внутрішніми. 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 тощо.

Внутрішні (суб'єктивні) труднощі відображають суб'єктивне відношення людини до цих труднощів, пов'язане з індивідуальними

особливостями стрілка, його звичками, емоціональним відношенням до різних впливів умов, в яких проходять тренувальна та змагальна діяльність. Наприклад: спроможність утримуватися від емоцій, переборювати почуття стомлення чи болі, проявляти наполегливість у важких діях.

Емоційний 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.

Воля спортсмена проявляється у сукупності цих якостей. До них відносяться:

1. Цілеспрямованість – здатність підкорити свою діяльність та поведінку досягненню поставленої цілі. Так спортсмен віддає весь свій вільний час тренуванням, відмовляючись від розваг та інших занять;

2. Наполегливість – спроможність тривалий час, не знижуючи енерговитрати, підвищуючи, мобілізуючи зусилля, боротися за досягнення цілей;

3. Самовладання – збереження в критичних ситуаціях психологічної свідомості, вміння керувати своїм станом, утримувати себе, подавляти імпульсні проявлення;

4. Рішучість – здатність в складних ситуаціях оцінити обставини, своєчасно прийняти правильне рішення, виконуючи його без сумнівів, без квапливості, з максимально якісним результатом;

5. Сміливість – в екстремальних умовах проявлення самовладання та управління емоційними реакціями, що виникають у зв'язку з участю у змаганнях.

Переборення труднощів підвищує рівень готовності стрільця до нових навантажень, підвищує його впевненість у своїх здібностях та можливостях.

Характер труднощів, які долає спортсмен, виявляє розвиваючий вплив і на фізичний стан підготовки спортсмена.

5. Психологічна готовність до змагань

Головна задача, що стоїть перед спортсменом на змаганнях - показати найвищий рівень результатів, досягнутих у тренувальному процесі. Відомо, що у спортсменів перед змаганнями неминує виникає та розвивається передстартовий стан, тобто стан підвищеного нервового збудження. Це означає, що відбувається пристосування організму до виконання дій, що мають показати високі спортивні результати. Психологічна готовність стрільця до змагань складається:

- з впевненості у володінні правильною технічною роботою;
- з добре обміркованих уявлень внутрішніх зусиль та зовнішніх форм діяльності;
- з емоційного підйому, сприйняття своєї участі у змаганнях як цікавої боротьби, а не тяжкої роботи;
- з відчуття відповідальності, рішучості й впевненості;
- з твердого настрою до сумлінного та чіткого виконання технічної роботи, не зважаючи на емоції, та можливі складні ситуації.

Стан готовності людини дуже важливий, він 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: увага, мислення, сприйняття зовнішніх та внутрішніх факторів, наполегливість, рішучість.

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

6. Аутогенне та ідеомоторне тренування

У період підготовки до змагань спортсмен повинен навчитися керувати прийомами аутогенного тренування та ідеомоторного налаштування. Застосування ідеомоторної підготовки дозволяє стрільцям розвивати здібність чітко уявляти окремі елементи техніки стрільби, тонко аналізувати виникаючі при цьому м'язорові, зорові та інші відчуття, сприйняття, уявлення, увагу та швидкість реакції.

Під час ідеомоторного тренування спортсмен безліч раз уявляє ідеальний вид правильних рухів, вільних від технічних недоліків, повторює всі необхідні дії, корегуючи по секундоміру їх ритм. Такі повтори залишають слідові зміни в психіці стрільця, дозволяють йому краще запам'ятати технічні елементи та потрібний ритм їх виконання і краще повторити все це у реальних умовах. Ідеомоторне налаштування сприяє приведенню до готовності всього психофізичного апарату спортсмена, його специфічних відчуттів, в тому числі необхідного м'язового тону. Створюється оптимальний функціональний стан нервових структур, відповідальних за реалізацію спортивних навичок.

Істотним джерелом негативних емоцій є м'язова напруга. Механізми аутогенного тренування (АТ), що використовуються, сприяють зниженню ролі соматичного компонента негативних емоційних переживань. Шляхом специфічної дії на коркові інтеграційні процеси, АТ приводить до відновлення внутрішньої рівноваги, а при тривалому застосуванні методу – до регуляції функцій на якісно новий рівень, що забезпечує оптимальне реагування психічного та фізичного станів спортсмена. Стан м'язової релаксації і спокою, що виникають під час АТ супроводжується ослабленням тону м'язів та зменшенням емоційної напруженості.

Основні нейропсихологічні ефекти комплексу вправ АТ:

1. Зниження нервово-емоційної напруги, відчуття тривоги, емоційного дискомфорту;
2. Підвищення швидкості сенсомоторного регулювання;
3. Концентрація уваги та підвищення емоційної стійкості;
4. Розвиток здібності до образних уявлень;
5. Поліпшення пам'яті;
6. Посилення здатності рефлексії свідомості;
7. Можливість саморегулювання довільних функцій та формування навичок до свідомого управління мимовільними функціями;
8. Нормалізація сну;
9. Поліпшення та стабілізація настрою, поведінкових реакцій;
10. Розвиток упевненості в собі,

Короткостроковий відпочинок в стані аутогенного розслаблення призводить до швидкого відновлення сил і знижує розвиток стомлення при значних фізичних навантаженнях. В тих випадках коли ідеомоторне налаштування використовується на фоні аутогенного розслаблення, його діяльність особливо посилюється. Це пояснюється станом, в який приводяться нервові клітини кори головного мозку під цим впливом. В корі головного мозку посилюється гальмівний процес, та її клітини стають більш чутливі до діяння зовнішніх та внутрішніх стимулів. Спортсмен, залишаючись у пасивній позі для розслаблення, зосереджує свою увагу на моментах, пов'язаних з виконанням пострілу.

Особливість ідеомоторного налаштування визначається також у тому, що воно конкретизує увагу спортсмена на технічній стороні майбутньої змагальної стрільби та відволікає його від її результативного моменту. Таке засвоєння та заучування ідеальної ритмоструктури дій допомагає стрільцю під час практичної стрільби швидко відчутти свої помилки. Ще одна перевага полягає в тому, що, перевіряючи у спортсмена відчуття часу виконання стрільби, тренер оцінює і рівень його психічного стану. Після

невеликого тренування стрілець може дуже чітко відображати у своїй уяві процес виконання пострілу. Спостереження ідеомоторної стрільби висококваліфікованого стрільця, який знаходиться у добрій формі, виявили наступні результати: час, витрачений на серію з трьох та шести пострілів, майже не відхиляється від часу, який реально витрачається під час прицільної стрільби по мішені. При реєстрації пульсу в ході ідеомоторної стрільби можна спостерігати чіткі зміни ритму серця, відповідно до моментів уявних пострілів. Ідеомоторне налаштування стрільця може проводити і самостійно, маючи при собі секундомір, за допомогою якого реєструється час, витрачений на виконання одного ідеомоторного акту.

Третя перевага ідеомоторного тренування полягає в можливості її психопрофілактичного використання. Спортсмену буває дуже важко відволіктися від напруги очікування напередодні відповідальних змагань. У таких випадках спроба заставити себе не думати про старту сильніше дестабілізує психічний стан ніж свідоме уявлення та повторення правильного проведення стрільби. Це не тільки відволікає від тривожних думок про можливі невдачі, але є хорошою тактичною підготовкою.

Аутогенний та ідеомоторний метод при правильній організації в кожному виді спорту може істотно підвищити "м'язову витривалість", спортивну працездатність та сприяти збереженню техніки складних вправ після перерви в тренуваннях. Ідеомоторика ефективна при психорегуляції емоційних станів спортсменів перед змаганнями.

Література:

1. Філіппов М. М. Психофізіологія людини: Навч. Посіб. – К.: Мауп, 2003. – 136с.
2. Журнал Спорт для всіх №1 2005. Чернівці, МВЦ "Місто".
3. Журнал Оружие №11 2005. Москва «Техника – молодежи».

4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981. - 112 с.
5. Некрасов В.П. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1985. - 132 с.
6. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
7. Тарасова Л.В., Ешеев В.Н., Шадрин Г.Н. Исследование физической подготовленности стрелков из лука. М. 2004. - 30 с.
8. Корженевский А.Н., Дахновский В.С., Подливаев Б.А. Диагностика тренированности спортсменов // Теория и практика физ. культуры, 2004, № 2, с. 28-32.
9. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Выносливость стрелка // Разноцветные мишени. - М.: ФиС, 1986, № 1, с.71-74.
10. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. - М.: ФиС, 1977. -100 с.
11. Горго Ю.П. Психофізіологія (прикладні аспекти): Навч. посіб. – К.: МАУП, 1999.