



## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СТІЛЕЦЬКОМУ СПОРТІ.....	6
1.1. Психологічна специфіка стрілецьких видів спорту.....	6
1.2. Особливості психологічної підготовки стрільців.....	13
1.3. Індивідуалізація психологічної підготовки спортсменів.....	22
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел.....	29
2.1.2. Анкетне опитування.....	30
2.1.3. Педагогічне спостереження .....	30
2.1.4. Методи оцінки індивідуально–типологічних особливостей	30
2.2. Математичні та статистичні методи оцінки.....	34
2.3. Організація дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3. ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ-СТІЛЬЦІВ.....	36
3.1. Психологічні компоненти особистості.....	36
3.2. Індивідуально–типологічні особливості особистості в спортивній психології.....	48
3.3. Індивідуально-типологічні властивості спортсмена-стрільця... Висновки до розділу 3.....	52 57
РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	58
4.1. Аналіз індивідуально–типологічних властивостей особистості спортсмена–стрільця .....	58
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ .....	75
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	81
ДОДАТКИ.....	91

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У спортивній психології накопичено достатньо даних, які свідчать про необхідність психологічної підготовки і її вплив на результативність змагальної діяльності (В. М. Адашевській, С. С. Єрмаков, В. А. Шабашов, 2012, Т. В. Байдиченко, В. В. Лисенко, 2010, Е. Н. Гогун, 2004, А. В. Родіонов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов, 2010 та інші).

Ефективність спортивної діяльності, досягнення спортсменом максимальних спортивних результатів обумовлено наявністю комплексу властивостей, високим рівнем розвитку цих властивостей. Даний комплекс, тобто набір індивідуально–типологічних властивостей, нестатичний: всередині нього можливі нерівномірний розвиток і компенсації, що виражаються в різних якісних і кількісних співвідношеннях окремих функцій. Цим, зокрема, і пояснюється мала схожість в характері дій спортсменів різного рівня спортивної кваліфікації, навіть при рівній ефективності певних дій.

На даний час не до кінця вирішені питання про склад і структуру індивідуально–типологічних детермінант успішності в обраному виді спорту. Розмаїття думок серед психологів в питаннях психологічної підготовки посилює увагу до вивчення і виявлення основних властивостей, завдяки яким забезпечується підвищення результативності в професійній діяльності спортсмена [12, с. 25].

Дослідження, які проводяться в стрільбі, показують, що необхідним для стрілка є адекватне оцінювання своїх відчуттів, чіткий план дій та повне управління цими діями. Змагання проходять на тлі сильного емоційного напруження, а також в умовах постійно зростаючої конкуренції між спортсменами. І тільки ті особи, котрі володіють особливо сприятливим поєднанням ряду якостей, здатні витримувати колосальні навантаження, оскільки влучна стрільба, залежить від психоемоційного стану та психомоторних якостей спортсмена [20, с. 19].

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

Етапи індивідуалізації повинні включати в себе реалізацію індивідуальних рекомендацій, розділених на три блоки: Рекомендації на основі врахування формально–динамічних властивостей, в яких акцент робиться на сильні аспекти розвитку особистості спортсмена; Рекомендації на основі врахування психомоторних показників, акцент – на слабкі сторони спортсмена; Рекомендації на основі врахування рівня розвитку регуляторних процесів і регуляторно–особистісних властивостей, акцент на сильні сторони розвитку особистості.

Поєдинок між стрілками з лука психологічно напружений і ведеться на гранічних можливостях, рівень фізичної і технічної підготовленості зараз у всіх однаковий, тому основне протиставлення ведеться в сфері тактичної і психологічної складової, отже роль психологічного фактора в стрільбі значна. На даний час питання психологічної підготовки спортсменів в стрільбі достатньо не розкрито, тому вони становлять проблему нашого дослідження, оскільки невдачі спортсмена на змаганнях, як правило, пояснюють прогалинами його психологічної підготовки.

**Мета дослідження:** дослідити психологічну підготовку спортсменів у стрільбі з лука, на основі виявлення та обліку їх індивідуально–типологічних властивостей.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз стану проблеми психологічної підготовки спортсменів у стрільбі з лука в наукових дослідженнях.
2. Визначити індивідуально-типологічні властивості спортсменів-стрільців високої кваліфікації і на цій основі дати їм профільні характеристики.

3. Визначити та дати оцінку індивідуально-типологічним властивостям кваліфікованих спортсменів-стрільців на основі їх порівняння з профільними характеристиками.

4. Розробити практичні рекомендації по індивідуалізації процесу психологічної підготовки стрільців з лука.

**Об'єкт дослідження** – процес психологічної підготовки стрільців з лука.

**Предмет дослідження** – індивідуально-типологічним властивості кваліфікованих спортсменів-стрільців з лука.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел, анкетне опитування, педагогічне спостереження, методи оцінки індивідуально-типологічних особливостей спортсмена.

**Наукова новизна** результатів дослідження визначається тим, що: розроблено профіль стрільця з лука на основі вивчених індивідуально-типологічних властивостей. Розроблено програму, що дозволяє індивідуалізувати психологічну підготовку спортсменів-стрільців з лука з урахуванням їх індивідуально-типологічних властивостей. Доведено перспективність використання даної програми – «психологічної підготовки спортсменів-стрільців з лука», на основі врахування їх індивідуально-типологічних властивостей в навчально-тренувальному процесі.

**Практична значимість** підтверджується тим, що розроблена програма для визначення профілю стрільця з лука на основі врахування їх індивідуально-типологічних властивостей впроваджена в систему підготовки спортсменів; визначені перспективи практичного використання теоретичних положень в навчальному процесі підготовки спортсменів-стрільців, на курсах підвищення кваліфікації для тренерів зі стрільби з лука; розроблено практичні рекомендації щодо індивідуалізації психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів.

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота магістра складається з вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, методичних рекомендацій, списку використаної літератури (89 найменувань). Робота містить 8 таблиць та 8 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 94 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СТІЛЕЦЬКОМУ СПОРТІ

#### 1.1. Психологічна специфіка стрілецьких видів спорту.

Сьогодні на міжнародній арені перед Українським спортом виникає проблема поглиблення загальнотеоретичних і психологічних уявлень про сутність сучасного спорту, котра необхідна для вирішення теоретичних та практичних завдань. Істотну частину мотиваційної структури особистості спортсмена утворює оцінка суті сучасного спорту, його реального і потенційного місця в суспільстві. Адже ті «особистісні параметри» спортсмена, які визначають його успіхи в великому спорті, багато в чому залежать від правильності і конкретності цієї оцінки.

А. Г. Асмолов 2009, в науковій праці «Психология личности» зазначив, що спорт вищих досягнень – доля порівняно небагатьох, які дійсно володіють видатними спортивними здібностями. Значимість теоретичних досліджень у спорті полягає в тому, що вони – розкривають сутність поняття людини як суб'єкта спортивної діяльності і цим значно доповнюють концепцію людини як суб'єкта діяльності.

Під час експериментально–психологічних досліджень у сучасному спорті необхідно враховувати особливості спортивної діяльності – вік спортсменів, технологічну організацію спортивної діяльності, узгодженість і єдність індивідуально-психологічних якостей з внутрішніми засобами діяльності, розподіл часу, незбалансованість емоційних і фізичних навантажень, що залежить від окремих періодів та вимог, котрі пред'являються суб'єкту спортивної діяльності.

Результативність спортивної діяльності в складно–координаційному виді спорту, до яких відноситься стрільба, вимагає від спортсмена безперервного аналізу і контролю свого становища, своїх дій в процесі стрільби [18; 23]. На

початкових етапах розвитку стрільби з лука, як олімпійського виду спорту, для досягнення рекордних результатів потрібно гарне матеріально-технічне оснащення спортивного інвентарю. В даний час боротьба здійснюється на рівні психологічної підготовки, доказ цьому неодноразові перестрілки між лідерами змагань. Розглядаючи хід розвитку стрільби з лука в нашій країні, необхідно відзначити, що в 70–80-х роках стійке зростання спортивної майстерності стрільців з лука був обумовлений спільною роботою тренерів і вчених.

Метою даної роботи було створення системи підготовки лучників. Треба було дослідити, узагальнити і зробити висновки по всьому об'єму виконаної роботи з отриманням високого спортивного результату і виходячи з висновків, розробити план подальших пошуків по створенню системної підготовки лучників високої кваліфікації. Активно застосовувалась система підготовки лучників за розробленими рекомендаціями і результат не змусив довго чекати, котра дозволила команді СумДУ показувати високі результати.

Дана методика використовувалась у 1969 році, де Українські спортсмени зі стрільби з лука, в складі збірної команди СРСР, вперше взяли участь в чемпіонаті світу, де жіноча команда посіла перше місце. В 1971 році Емма Гапченко стала першою чемпіонкою світу в абсолютній першості. Постійні дослідження, вдосконалення системи підготовки сприяли збереженню лідируючих позицій і в наступні десятиліття.

За цей час було отримано багато видатних тренерів, які виховали яскраву плеяду світових спортсменів-лучників. Золотий фонд в теорії і практиці стрільби з лука – це їх накопичений досвід, коли, вивчаючи його, впроваджуючи в підготовку спортсменів, адаптуючи до сучасних умов, є шанс того, що можливо ці дані послужать для подальшого перспективного розвитку стрільби з лука.

На сучасному етапі стрілецький спорт включає в себе кілька різновидів: кульова та стендова стрільба і стрільба з лука. Стрільба – незважаючи на те, що вона є самостійним видом спорту, частково охоплює інші види спортивних

багатоборств: сучасне п'ятиборство, триборство, сучасне зимове двоєборство (біатлон), морське багатоборство (п'ятиборство, триборство) та ін.

Особливість стрільби з лука з інших видів спорту полягає в тому, що всі дії спортсмена багаторазово відрепетирувані та запрограмовані. У процесі стрільби на змаганнях витрачається «забагато» сил, котрий ззовні не помітен і для більшості глядачів створюється уява, що прояв атлетичних якостей не суттєвий. Також змагання проводяться поза прямого єдиноборства між спортсменами [19].

Відповідно до класифікації класичних вправ В. Ф. Сопов стрільбу відносять до видів спорту зі слабо вираженим руховим компонентом [71, с. 89]. Практично доведено, що стрільба – це вид діяльності, котрий вимагає від спортсмена значних нервово енергетичних витрат, збереження якої необхідно як в передстартовому періоді, так і під час залікової стрільби [35, с. 5]. Успіх у стрільбі залежить саме від психологічних властивостей – вміння концентрувати увагу, тонкої сенсомоторної координації, точного аналізу своїх відчуттів, швидкого коригування дій і стійкості всіх цих процесів в стресових ситуаціях, а також від фізичних даних спортсмена [47, с. 59].

Дослідження, що проводять С. Антонов, М. Пітин, підтверджують наступне: фізичні навантаження спортсмена-стрільця незначні, основні навантаження лягають на роботу центральної нервової системи. Авторами відзначено, що недостатній рівень емоційної стійкості нерідко стає причиною невдалого виступу спортсмена на змаганнях [4; 5].

Як показано в роботах Л. Д Гіссен, А. Б. Дашінімаєва найважливішою вимогою, яка вимагається від спортсменів, є вміння показати високий спортивний результат в екстремальних умовах змагань [27; 37].

При аналізі календарного плану стрільців з лука видно, що змагальний період триває більше 8 місяців, тому тренувальні заняття, проходять у підготовчому періоді, спрямовані на збереження і удосконалення спортивної форми стрілка. М. Р. Hennessy вводить поняття «психічна дисципліна», яке в нашій країні розуміється, як спортивна форма. Він впевнені, що психічна



дисципліна – це ключ, за допомогою якого можливо увійти у вузьке коло стрільців-чемпіонів, цьому потрібно вчитися та постійно вдосконалювати навики на практиці [89].

Психічна дисципліна на початковому рівні – це здатність концентруватися тільки на своїй дії і повністю виключати всі інше. На більш високому рівні – це здатність мислити тільки позитивно і управляти кожним етапом процесу виконання пострілу. На найвищому рівні психічна дисципліна – це глибоко вкорінене почуття впевненості в тому, що спортсмен, поза всяких сумнівів, зможе точно повторити або навіть перевершити свої кращі дії, вчинені перед цим. Це внутрішнє відчуття впевненості у своїй здатності зробити правильну серію пострілів; в кінцевому рахунку – це абсолютна, що не піддається ніяким сумнівам, віра в здатність перемогти [16; 80].

Для розуміння специфіки спортивної діяльності стрілка доцільно провести аналіз ситуацій, характерних для неї. Ряд авторів в процесі дослідження виявили, що важливими чинниками діяльності для спортсмена–стрільця є [7; 14; 29; 76; 88]:

- висока працездатність в умовах зростаючого стомлення, особливо на прикунці стрільби;
- регулярне статичне навантаження, виконання його у великому обсязі;
- вдосконалення навичок саморегуляції для швидкого відновлення, оптимізації негативних станів, мобілізації організму;
- прийняття певних рішень, що надходять по ходу виконання стрільби і їх виконання для досягнення максимально можливих результатів.

Влучний постріл – психомоторний акт, який пред'являє спортсмену певні вимоги, це високорозвинене м'язове почуття, точний окомір, високорозвинене почуття просторової симетрії, стійкість зорового і рухового контролю, здатність до точного і тонкого поділу рухів пальця по таким напрямкам, як амплітуда і сила, відмінна зорова пам'ять [85].

Крім того, важливо відзначити, що рухи спортсмена–стрільця повинні бути виконані досить швидко, впевнено і ритмічно, для цього йому необхідні

плавність, злитість дій. Стрілку важливо бути якомога менш енерговитратним, аби не було передчасного стомлення, інакше неможливо буде уникнути порушення зорово–моторної координації.

У стрільбі з лука необхідно, щоб на відповідальних змаганнях всі особливості рухового акту мали високу ступінь збереження, навіть за умови дії внутрішніх і зовнішніх перешкод.

На думку В. Ф. Сопов, одним з ознак специфічності стрільби є розвиток звички до незручної пози [72]. Також в стрільбі з лука, поза має важливу роль при пострілі. Важливо, щоб спортсмен під час пострілу відчував себе комфортно, будь-яке больове відчуття може привести до розладу зорової та моторної координації. Необхідно відзначити вольові якості спортсмена – стрілка, аби звикнути до стійки, тиску, що виникають в процесі розтягування лука.

В процесі прицілювання і виконання пострілу лучник затримує подих. Якщо затримувати подих на вдиху, то напруга м'язів, пов'язана з утриманням лука в натягнутому положенні, викличе підвищений внутрішньогрудний тиск, що негативно позначиться при постійному і багаторазовому його повторенні. Рекомендується затримувати подих на напіввидиху або напіввдиху.

Відпуск стріли – найбільш складний і відповідальний елемент техніки. Методика викладання стрілецького спорту показує, що після клацання клікера відбувається розслаблення м'язів–згиначів пальців правої руки (у правшів), лівої руки (у лівші) [57]. Коли їх напруга знизиться до певного рівня, тятєва розкриє пальці і зірветься з них. Відбудеться постріл. Від швидкості і ступеня розслаблення м'язів–згиначів пальців, від швидкості руху кисті правої руки при дотягиванні залежить і кут сходу тятєви з пальців. А так як лук вільно впирається в кисть лівої руки (правої руки), то в момент зісковзування тятєви з пальців він може змінити своє становище. Якщо умови, що визначають це зміщення, будуть неоднакові в кожному пострілі, то і положення лука буде різним і, отже, знизиться кучність влучень стріл в мішень. Тому при випуску стріли необхідна дуже висока ступінь одноманітності всіх його параметрів, і

особливо, швидкості дотягування і ступеня розслаблення м'язів–згиначів пальців. В цьому полягає техніка виконання пострілу, але необхідно зазначити, що відбувається відразу після пострілу, так як це робить найчастіше вирішальний вплив на вдосконалення спортивної майстерності. У момент звільнення тятиви розривається замкнений біокінематичний ланцюг. Напруга м'язів, врівноважує силу натягнутого лука і деяку мить зберігається, а потім викликає зміщення окремих ланок плечового пояса. Так, ліва рука (права рука) зміститься вперед – вліво – вниз, правий (лівий) – тому і т.д.

Зсув ланок біокінематичного ланцюга після пострілу – явище, обумовлене біомеханікою постави. Після виконання пострілу необхідно зберігати контроль за позою протягом однієї-двох секунд, так як мимовільне зміщення різних частин тіла відразу ж після випуску стріли може вплинути на стійкість системи стрілок–зброя, а отже, на її виліт і точність попадання в мішень [15; 11; 41].

Важлива особливість стрільби з лука полягає в тому, що спортсмен виконує поспіль багато спроб, а не як в більшості видів спорту має три спроби. Результат виступу складається з суми вибитих очок в кожній спробі, наприклад, у вправі №1 – 72 стріли, по 36 на довгі дистанції – 90 м і 70 м для чоловіків, 70 м і 60 м для жінок в один день, потім 72 стріли на короткі дистанції – 50 м для чоловіків і жінок. Стрілецька вправа складається з однотипних дій, одні з них можуть бути успішними, інші невдалими, і кожен спортсмен вдалий постріл намагається відтворити при наступному пострілі, а невдалий – виправити, внаслідок цього стрілецька вправа являє собою тривалу діяльність [79].

Відхилення, що впливають на структуру рухової навички, зокрема, на результат стрільби, розглядаються як помилка чи помилки. Вони можуть виникнути внаслідок біомеханічних, фізіологічних, психолого–педагогічних чинників, умов середовища дії і проявляються у величині докладених зусиль, тимчасових параметрах, в напрямку рухів. Треба відзначити, що для стрільби з лука характерним є дуже тонка і висока координація дій, великі психічні

навантаження. У зв'язку з цим роль і значення нервової системи в даному виді спорту надзвичайно важливі, і це є квінтесенцією мобілізаційної готовності стрілка в навчально–тренувальному процесі. Висока купчастість і центральність влучень стріл, з одного боку, відсутність помітних на око помилок, з іншого, характеризують високий рівень кваліфікації стрілка і велику проведену навчально–тренувальну роботу [8; 21; 62].

Помилки в техніці виконання рухових дій можна розділити на види:

- основні, які найбільшою мірою впливають на спортивний результат;
- типові, найчастіше допускаються при виконанні вправи;
- приватні, які є результатом основних помилок.

Для того, щоб виключити різного роду помилки, необхідно в навчально–тренувальному процесі підготовки спортсменів приділяти увагу не тільки одній стороні підготовки, а й проводити комплексну систему. Кожне тренування повинно мати спеціалізовану спрямованість, адже спортсмен під час змагань використовує весь комплекс ефективних засобів, методів, які були випробувані на тренуванні, для досягнення найвищих спортивних результатів. Вибір засобів і методів залежить від індивідуально–типологічних особливостей спортсмена, отже, тренувальний процес повинен бути більш індивідуалізованим [22; 64; 77].

Таким чином, можна констатувати, що успіхи в стрільбі з лука визначаються сукупністю:

- техніко–тактичної майстерності;
- особливостями функціонального стану;
- реакцією організму на зовнішні чиники, наприклад, втома;
- рівнем психоемоційної стійкості під час ведення стрільби.

Незважаючи на нашарування фізичної підготовки на техніко–тактичну підготовку, мало приділяється уваги психологічній підготовці (кимось і зовсім цей вид підготовки ігнорується). Нагадаємо, спортивні змагання вимагають від спортсмена максимальної мобілізації сил як фізичних, так психічних. Спортсмен, котрий психологічно не підготовлений не досягне високого

результату. Стресостійкість на змаганнях дає перевагу над суперниками, чітко оцінювати обстановку, та вносити корективи.

## **1.2 Особливості психологічної підготовки стрільців.**

Спортивне тренування, що розглядається як система впливу на організм, психіку і особистість, передбачає різні види підготовки спортсмена – фізичну, технічну, тактичну, теоретичну і психологічну, за допомогою яких досягаються певні результати на різних етапах спортивної діяльності. Зрозуміло, кожен з перерахованих видів спортивної підготовки спрямований на вирішення специфічних завдань в єдиному, цілісному процесі спортивної підготовки.

Всі види підготовки, за винятком психологічної, досить добре вивчені, про що говорять численні дослідження в сфері фізичного виховання і спорту таких видатних вчених, як: Є. Н. Гогунів 2004, Г. Д. Горбунов 2006, А. Б. Дашинамаєва 2012, М. П. Пітин, Ю. А. Бріскін 2014, О. Н. Рибніков 2010, А. В. Родіонов 1990, Е. С Романова 2011 і т. д. Дослідження в сфері психологічної підготовки спортсменів пов'язані з такими іменами відомих науковців, як: В. М. Адашевский, С. С. Ермаков, В. А. Шабашов 2012, П. А. Рудик 1970, А. Г. Асмолов 2009, М. В. Грицаєнко 2002, Г. Д. Горбунов 2006, А. Б. Дашинамаєва, Є. В. Романіна 2012 і ін. та залишаються маловивчені.

Психологічна підготовка спортсмена пов'язана зі свідомою активністю людини в цілеспрямованому управлінні своїми руховими діями, з довільною регуляцією своїх емоційних станів, як в умовах тренування, так і в умовах змагань. Складність у вирішенні проблем психологічної підготовки в тому, що в цьому процесі повинні бути задіяні всі прояви психіки і особистості спортсмена в конкретному виді спортивної діяльності. Реалізації цієї мети сприяє цілісний, системний підхід. Системні аспекти проблеми психологічної підготовки спортсмена – одне з найважливіших умов успішного вирішення завдань не тільки цього виду підготовки, а й усіх інших видів спортивної підготовки [23; 26; 39; 58].

Теоретична і практична значущість системного підходу не може бути правильно зрозуміла поза зв'язку з основними положеннями, принципами діалектико–матеріалістичного розуміння явищ навколишнього світу, розвитку матеріальної дійсності в формі її відображення у свідомості спортсмена. В роботах Б. А. Виноградського відзначено, що найважливішою особливістю теоретичних положень системного підходу є показ системної природи єдності – «Діяльність–свідомість–особистість». Це присутньо і в системі спортивного тренування, всі частини подібної єдності повинні враховуватися в системі соціально–психологічного впливу на спортсмена, тобто в психологічній підготовці. Дана єдність виступає в системі психологічної підготовки, як основний принцип, запозичений з загальної психологічної науки. Також в психології спорту, в роботах В. В. Белоус, представлені й інші принципи із загальної психології [9]:

- принцип відображення, розкриває чуттєву і понятійну роботу свідомості спортсмена;
- принцип детермінізму, який пояснював би причинну обумовленість будь–якого явища або людської дії об'єктивними і суб'єктивними факторами внутрішнього або зовнішнього середовища;
- принцип історизму, заснований на тому, що в сфері соціально–психологічного впливу на спортсмена немає нічого випадкового, спонтанного. Всі методи психологічної підготовки – це результат узагальнення тренерського досвіду, методичної роботи, результат психолого–педагогічних експериментів протягом всього періоду існування обраного виду спорту;
- принцип єдності теорії і практики, пов'язаний із згадуваним вище інтегруючим системоутворюючим фактором, тобто спортивним результатом. Психологічна підготовка спортсмена повинна сприяти зростанню спортивних результатів в обраному виді спорту [9].

Система соціально–психологічних впливів як основа психологічної підготовки спортсмена не може бути реалізована в повній мірі без урахування основних положень загальної теорії.

Грунтуючись на аналізі теоретичних і експериментальних досліджень в галузі педагогічного, соціального і психологічного впливу на спортсмена в процесі спортивного тренування і змагань, викладеного в роботах С. А. Московкіна, в світлі загальної теорії структур дозволяють виділити наступні методологічні положення [52, с. 35].

Перше – психологічна підготовка спортсмена досить складне методичне утворення, що складається з окремих частин або елементів. Кожен елемент даної системи несе в собі певну функцію, не збігається з функціями інших частин або елементів. Виділяють наступні елементи структури [79]:

- загальна психологічна підготовка спортсмена, як основа становлення особистості в процесі спортивного тренування;

- психологічна підготовка до конкретного тренування, як система психолого–методичних заходів;

- передзмагальна психологічна підготовка спортсмена, як система заходів щодо мобілізації готовності до конкретного змагання;

- передстартова психологічна підготовка спрямована на формування змагального настрою, установку, досягнення високого результату;

- безпосередньо змагальна підготовка, пов'язана з розвитком здатності тактично і оперативно мислити в умовах жорсткої змагальної боротьби, здатності регулювати свій емоційний стан;

- постзмагальна психологічна підготовка, спрямована на аналіз минулої змагальної діяльності;

- психологічна характеристика спортсмена, як фактор оцінки, прояв психічних якостей і рис особистості [82].

Не можна проводити психологічну підготовку без знань індивідуально типологічних особливостей особистості, без урахування того, з якими якостями прийшов спортсмен.

Розмежування елементів відносно, оскільки в дійсності вони характеризують не щось диференційоване, а лише в певному відношенні відрізняються з боку одного процесу. В даному випадку психологічна

підготовка, яка реально не тільки взаємопов'язана, а й переходить одна в одну в динаміці, і в той же час не зводяться один до одного.

Системний підхід дозволяє швидше визначити і довести абсолютну необхідність того чи іншого елемента в структурі психологічної підготовки.

Друге методологічне положення – це абсолютна необхідність і доказовість такого складного блоку, який надає безпосереднє вплив на підготовку спортсмена, як соціально–психологічний вплив. Це вплив режиму тренувальної діяльності, місця змагань, умов повсякденного життя, плану змагань – важливий фактор при формуванні стану мобілізаційної готовності.

Третє, що лежить в основі, – це взаємозв'язок, взаємозалежність і взаємозумовленість функціонування всіх елементів системи між собою [31; 47]. Це забезпечує сувору узгодженість функціонування всіх елементів і тим самим забезпечує її існування і життєдіяльність. Один елемент поза зв'язком з іншими не може забезпечити результативність психологічної підготовки. Під взаємозалежністю мається на увазі прояв функцій системи в тісному зв'язку всіх психічних функцій і якостей особистості між собою, тобто повинна бути компенсація одного елемента іншим. Що ж стосується взаємозумовленості, то під цим фактором розуміється одночасно нормальне функціонування всієї системи в цілому.

Четверте – це обумовленість (детермінація) формування психіки і особистості спортсмена зовнішнім середовищем і характером спортивної діяльності.

П'яте – ієрархія елементів структури психологічної підготовки спортсмена. Тут розуміється то, що в системі немає другорядних елементів – всі однакові і абсолютно необхідні для даного виду підготовки. але між тим існує певна ієрархія, в основу якої покладена значимість даного елемента в досягненні найбільшої результативності в цьому виді підготовки [69].

Вивчення і вирішення психологічних проблем управління підготовкою спортсменів присвячено значну кількість наукових досліджень, практичних розробок і рекомендацій.



У роботах О. Н. Рибніков розглядається вплив психологічних чиників на спортивний результат, також даються рекомендації по психології управління спортсменом в процесі тренувань і змагань. В інших роботах розглядаються засоби психічної саморегуляції як засоби регулювання і управління психічним станом спортсмена, як в процесі тренувань, так і змагань. Однак певним недоліком є те, що нерідко цей метод пропонується як єдиний засіб формування психічної готовності спортсмена до змагання. природно, це звужує можливості управління її найближчими днями [59].

Істотні доповнення до практики управління психологічної підготовкою були зроблені Є. Н. Гогунів [28]. В основу довгострокової психологічної підготовки він поклав формування «спортивного характеру », вказавши на конкретні етапи і шляхи вирішення цього завдання шляхом послідовного створення конкретних умов, які і дозволяють цілеспрямовано формувати «спортивний характер». Він одним з перших показав вплив значних тренувальних психофізичних навантажень на психічний стан спортсмена і дав рекомендації щодо його оптимізації. Аналіз зарубіжних психологічних публікацій в галузі спорту показав, що в їх арсеналі такі ж засоби і методи психологічної підготовки, напрямки роботи, також збігаються з вітчизняними спортивними психологами.

У книзі «Психологические особенности соревновательной деятельности стрелков–спортсменов», під редакцією М. В. Гріцаєнко при узагальненні матеріалів з проблеми психологічної підготовки в спорті, прийшли до висновку про те, що обов'язковим є вміння довільної концентрації уваги, розслаблення уваги без втрати контролю. Для цього необхідно використання різних методів регуляції і саморегуляції [32].

Відзначаючи корисність і важливість пропонованих шляхів вирішення проблеми психологічної підготовки, розробленої в останні десятиліття, в той же час необхідно визнати, що така підготовка ще не увійшла в постійний тренувальний арсенал тренера, хоча тренери, спортсмени відзначають, що успішність виступу спортсмена багато в чому визначається його психічної

готовністю. Адже далеко не просто по кілька годин стояти на вогневому рубежі. Тут багато, я думаю, на 90%, залежить від психологічної підготовки».

Організація психологічної підготовки до змагань повинна бути спрямована на формування властивостей і якостей особистості і психічних станів, якими завжди обумовлені успішність і стабільність змагальної діяльності. Її метою необхідно вважати адаптацію до змагальним ситуацій, вдосконалення та оптимізацію реактивності відображення та відповідної реакції на специфічні екстремальні умови діяльності [36].

У нашому дослідженні ми використовуємо підхід, реалізований О. Н. Рибніковим і будемо спиратися на визначення сутності психологічної підготовки. Психологічна підготовка спортсмена – це організований, керований процес реалізації спортсменом потенційних психічних можливостей в об'єктивних результатах, адекватних цим можливостям [59].

Ефективність спортивної діяльності багато в чому визначається комплексом різних видів підготовки – фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, практичної, психологічної. У нашій роботі ми вивчаємо специфіку психологічної підготовки, яка також є розділом загальної системи спортивного тренування. Низький рівень теоретичної, технічної підготовок, при хороших навичках психічної регуляції, не гарантує високих результатів, так як вони будуть адекватні його можливостям. Це свідчить про взаємозалежність кожного розділу підготовки в результативності спортивної діяльності. Підготовка спортсмена високого класу є інтеграцією різних видів підготовки, яка полягає в подальшій диференціації і індивідуалізації, в залежності від особистості спортсмена. Психологічна підготовка це також і виховний процес, з метою формування певної системи відносин.

При психологічній підготовці спортсменів до тривалого тренувального процесу необхідно враховувати наступні умови: 1) облік безперервного розвитку, вдосконалення спортивних мотивів; 2) створення сприятливих відносин до тренувального процесу [32]. Існує велика кількість різних засобів і методів психологічної підготовки, розглянемо деякі з них:

- за часом застосування (предзмагальні, змагальні, після змагальні);
- за характером застосування, саморегуляція (аутовоздействия), гетерорегуляція (впливу інших учасників тренувального процесу – тренера, психолога, лікаря, масажиста і т.ін.);
- за метою застосування засобів і методів психологічної підготовки, мобілізують, що коригують зір, релаксуючі;
- за змістом, психолого–педагогічні методи (переконуючі, направляючі, рухові засоби), переважно психологічні (сугестивні, ментальні, соціально ігрові засоби), психофізіологічні (апаратурні, дихальні, психофармакологічні).

Вибір конкретного методу або засобу психологічного захисту залежить від багатьох факторів, таких, як місце і час проведення змагань, психологічний клімат в команді, індивідуально–типологічні властивості спортсменів. У психології спорту найбільш поширена така класифікація психологічної підготовки, в якій прийнято виділяти загальну психологічну підготовку, спеціальну і психологічний захист від негативних впливів в ході конкретного змагання, кожна з них спрямована на вирішення самостійних завдань, але в той же час вони пов'язані між собою [1; 17; 40].

Загальна психологічна підготовка спрямована на плідну адаптацію спортсмена до психічних навантажень, метою спеціальної підготовки є удосконалення рівня готовності спортсмена до результативної змагальної діяльності, психологічний захист, являє собою спеціальну регуляторну систему, націлену на стабілізацію особистості спортсмена, за допомогою усунення та зведення до мінімуму стану тривожності, пов'язаної з усвідомленням напруженої ситуації [87]. Термінові втручання з боку тренера психолого–педагогічного характеру входять в структуру психологічного захисту, які спрямовані на зміну негативного стану або компенсацію даного стану. ці заходи спрямовані на формування емоційної стійкості, впевненості в собі, вміння протистояти негативним впливам, які виникають в процесі напруженої боротьби. Психічна захист пов'язана з таким поняттям, як надійність

спортсмена і вона спрямована на формування швидкого переходу в оптимальне бойове стан [66].

М. Я. Жиліна, як метод психологічного захисту спортсмена запропонувала схему саморегульованої особистісно-орієнтованої патогенетичної корекції у вигляді взаємопов'язаних і взаїмопотенціруючих блоків. Цей підхід створює можливість більш успішного підбору засобів психічної захисту, заснованих на даних про існування певного властивості у спортсмена [39, с.52].

Одним з важливих чинників в освіті стрілецьких умінь і навичок є психологічна підготовка. Зміст, спрямованість, методичні прийоми змінюються в міру вдосконалення спортсмена-стрільця: в перший час навчання стрільби психологічна підготовка звернена на усунення неправильних стрілецьких рефлексів, виконуючи «обслуговуючі» функції, в подальшому психологічна підготовка формує необхідні якості для досягнення вершин майстерності стрільби з лука, і нерідко в фазі вдосконалення психологічна підготовка стає самостійним, чільним напрямком. Емоції і мотиви вольових дій гармонійно взаємопов'язані, і під їх впливом спортсмен-стрілець відчуває спонукання до виконання певної роботи, і їх значення в стрільбі велике. Емоції з'являються в

Внаслідок суб'єктивних процесів, не виключаючи вплив зовнішніх умов і залежать від темпераменту і характеру стрілка [75].

Емоції в житті спортсмена займають значне місце, вони можуть мобілізувати організм на прояв активних дій, сприяти спортивної діяльності, але також емоційне стан великої сили може порушити нормальний перебіг психічних процесів, викликати звуження свідомості, погіршувати увагу, дезорганізувати рухові функції. Прикладом розкладання схеми рухової функції і є, так званим, «очікуванням пострілу».

Прийнято вважати, що всі емоції діляться на позитивні (стенические) і негативні (астенічні). Таким чином, в зв'язку з цим важливим є вміння стрілка контролювати свої емоції, керувати ними. якщо стрілокнезадоволений своїм емоційним станом, для того щоб впоратися з ним необхідна психологічна

тренування. Завдяки вольовому впливу емоціями можна управляти. Необхідні спеціальні прийоми, що впливають на емоційний стан стрільця. Вивчивши риси характеру, психомоторні Сутність підготовки у сфері психології міститься в наступному – забезпечення найвищих результатів в ситуаціях емоційної напруги.

Побоювання з приводу здійснення помилки під час стрільби у загальмованого або емоційно порушеної стрілка є домінуючим в його мисленні, а це перешкода на шляху усвідомленого, сконцентрованого влучного пострілу, і, як правило, такий спортсмен показує найгірший результат, ніж на тренуванні. Це може призводити до різних видів помилок, описаними нами раніше. Тому протягом усього навчально–тренувального процесу повинна проводитися психологічна підготовка.

Проведений аналіз тренувальних програм З. С. Манхановим показує, що загальної фізичної та спеціалізованої фізичної Підготовка відводиться 25% часу від тренування, техніко–тактичної підготовці – 75%, кількість пострілів – 320, кількість годин тренування в рік–тисячі триста сімдесят п'ять [83].

Таким чином, спеціально відведеного часу для психологічної підготовки немає, внаслідок цього вона повинна бути інтегрована в інші види підготовки загальної системи тренування. Адже зовнішня легкість випуску стріли насправді виявляється в багаторазових м'язових напругах спортсмена, а елегантність і естетичність зброї є засобом боротьби за кожен Наступного точний постріл (Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек 2011, Б. А. Втоградським 2002, М. В. Гріцаєнко 2002, і ін.). Сучасна стрільба з лука, зміна її правил для підвищення видовищності змагань пред'являє високі вимоги до підготовки спортсмена, особливо до психологічної. Якості учня, необхідно розробляти своєрідну програму тренування стрільби, її часу, при цьому враховувати індивідуальні особливості фізичних якостей спортсмена, крім цього методично організувати ситуації емоційної напруженості.

Для підвищення готовності стрілка, одним з варіантів може служити використання бесіди провідних стрільців спортивної школи, міста, області, які можуть поділитися своїм досвідом з початківцями.

### **1.3. Індивідуалізація психологічної підготовки спортсменів.**

Неухильне зростання світових спортивних досягнень і широке вплив спорту на всі сторони суспільного і індивідуального життя діяльності людини змушують з необхідністю вивчати не тільки приховані, індивідуальні резерви спортсмена, але і постійно вдосконалювати освітній і науковий потенціал тренерів і спортсменів. Саме в зв'язку з цими передумовами і з урахуванням поступального розвитку даного напрямку потрібно максимальне використання індивідуальних особливостей спортсменів в процесі психологічної підготовки. Індивідуальні особливості спортсмена, які безпосередньо визначають її ефективність, особливості індивідуального стилю діяльності на змаганні, які найбільше пов'язані з її процесуальними характеристиками, а не результативними [83].

Індивідуально–типологічні властивості спортсмена – це демонстрація таких здібностей, які проявляються в момент прийняття оперативних рішень і продуктивності спортивної діяльності, це індивідуальний варіант розвитку якостей, таких як фізичні і психічні [13].

Узгодженість індивідуальних якостей спортсмена і умов зовнішнього середовища, визначається як прояв індивідуального стилю діяльності, де формуються спеціальні здібності. Індивідуальний стиль діяльності – це система психологічних засобів, яка свідомо використовується спортсменом з метою урівноваження індивідуальних особливостей з умовами певної діяльності [64].

Необхідно відзначити, що стійкість до монотонії пов'язана з інертністю нервової системи, хороша адаптація при впливі втоми, неврівноваженість нервової системи має позитивні сторони: переважання процесу збудження, сприяє швидкості реагування; переважання гальмування забезпечує

стабільність ланок тіла спортсмена. Екстремальні умови змагання викликають підвищене збудження нервової системи, що сприяє адекватності поведінки в аварійної ситуації, в свою чергу, сила дратівливого процесу є основною характеристикою сили нервової системи [56, 67].

В. Г. Богіно, Б. А. Віноградській зазначали, що такі властивості, як негнучкість, врівноваженість, поривчастість, тривожність, дають позитивний або негативний відгук на результативність спортсменів, в момент екстремальної спортивної боротьби за кожне очко [20]. Від індивідуальних особливостей залежать високі і низькі рівні тривожності. Однаковий рівень тривожності по-різному проявляється у спортсменів, на змаганнях одна частина показує максимальний результат, інша – найгірший результат. До перших, як правило, відносяться насамперед спортсмени з стійкою і врівноваженою системою нервового апарату (тривожність низька, емоційно стійка, та високоактивна); до других – спортсмени з низькою та нестійкою нервовою системою (тривожність підвищена, імпульсивність висока, швидко збуджується емоційність) [60].

Для успішного навчання стрільбі з лука тренеру необхідно знати індивідуально-типологічні особливості початківця стрілка, вміти правильно розпізнавати їх і враховувати при побудові програми тренувань. Наприклад, у стрільців на перших тренуваннях можна спостерігати спотворення в промові (тремтіння в голосі, приглушена або дзвінка мова), переробки жестів (тремор рук, ніг, тремтіння тіла, скутість в рухах), зміни в міміці, також може спостерігатися уповільнення темпу діяльності, погіршення уваги, пам'яті, порушуватися свідомий контроль над помилками, збільшується кількість помилкових дій, порушуються рухи, які виявляються найменш точними, а коли спортсмен в стані тривоги несвідомо заплющує очі, втягує голову, втрачає рівновагу після пострілу і відбувається заціпеніння.

Іншими причинами виникнення несприятливих психічних станів під час контрольної стрільби або змагань можуть з'явитися: психологічна невідповідність, необгрунтовано підвищене почуття відповідальності за

результат стрільби, емоційна нестійкість, також може вплинути знервована поведінка товаришів, непотрібні розмови або вплив загрози, як загрозу можуть виступати зниження престижу в очах товаришів, або ризик не потрапити в команду, на тренувальні збори. Вивчивши індивідуально–типологічні характеристики, можна розробити певний індивідуальний варіант тренування, її тривалість, також, з огляду на рівень загального фізичного розвитку, планомірно створювати емоційну стійкість до різного роду напружених ситуацій [61].

Як було нами помічено раніше, під час тренування необхідно не тільки висвітлювати питання техніки стрільби, але і включати в навчально–тренувальний процес питання психологічної підготовки. Стрілку необхідно знати, як правильно налаштувати себе, мобілізувати свій організм на кращу стрільбу, як регулювати емоційні реакції, як і коли, вибрати паузу відпочинку і період ведення вогню для правильного виконання пострілу, як сконцентрувати свою увагу на необхідні дії і думках, щоб визначити свою готовність до стрільби. Тому основною умовою виховання стрілка є прищеплення таких якостей, які дозволять йому в умовах емоційної напруженості реалізувати ті навички й уміння, які були придбані в ході навчально–тренувального процесу. Вирішення цієї задачі нездійсненно без формування здатності протистояти і регулювати свої емоційні реакції, які можуть гальмувати зростання результатів, тобто виховання вольових якостей особистості [30; 38; 45].

Відомо, що процес подолання зовнішніх і внутрішніх труднощів спортсменом підвищує рівень прояву вольових зусиль, отже, розвивається воля. Виховання вольових якостей спортсмена вимагає певних умов, кожне з яких представляє собою обов'язкову частину всього спортивного шляху, крім цього не виключаємо особливості процесу виховання. Їх можна розділити на наступні умови: вдосконалення навчального процесу, способи подолання труднощів, самовиховання. У процесі виховання вольових якостей стрілка лежить простий дидактичний принципу «від простого до складного», тренеру обов'язково порівняти завдання, ті, які ставить перед спортсменом і його готовністю



вирішити їх. Різноманітність вольових зусиль кожного стрільця робить необхідним застосування різних варіантів тренувальних занять, де всі варіанти мають свої психологічні відтінки і труднощі. Головне, що необхідно дотримуватися при плануванні тренування – це ясність, структурність самого механізму виконання, подолання труднощів. Це дозволить стрілку усвідомлено концентруватися на діях, що проводяться і завдяки прояву вольових зусиль відстежувати свій психічний стан. В цілому, це має на увазі вдосконалення навчального процесу на основі індивідуального підходу. У навчанні і вихованні стрілецької справи здавна застосовуються різні емоційно–напружені форми тренувальних занять: прикидки, контрольні стрільби, конкурси, турніри. Однак їх вибір відбувається стихійно, без урахування впливу, яке ці види стрільб надають на стрілка. Більш того, яка б форма тренування не застосовувалася, результати стрільби розцінюються як рівень підготовленості стрілка. це змушує стрільців ставитися до всіх занять змагального характеру однаково – прагнути вибити більшу кількість очок.

Основні навчальні завдання при цьому відходять на другий план, що абсолютно невірно. До початку тренування тренеру необхідно пояснити на які моменти варто звернути увагу спортсмену, зосередити його на виконання якого дії і дати установку на тренування. Тренер повинен за допомогою сильного емоційного або словесного впливу створити у спортсмена стан бойової готовності, рішучості в діях і впевненості в собі.

В процесі тренувального заняття потрібно підбадьорювати, мотивувати спортсмена на подолання негативних впливів з метою яскравого прояву вольових якостей, надавати підтримку в процесі подолання труднощів. Кожен спортсмен пам'ятає моменти вдалого виступу, коли він здобував перемогу і моменти невдалих виступів, як він себе відчував, що переживав, яке було його стан. Це пояснюється тим, що в пам'яті легше зафіксують події пов'язані з емоційної складової. Для того, щоб спортсмен міг самостійно викликати стан, пережите в момент вдалого виступу, в відповідальний період змагання, йому потрібно постійно вдосконалюватися і вправлятися в техніці самонавіювання.

Ефективним засобом регулювання емоційного стану служить застосування словесних форм самонавіювання. Ще академік А. Б. Дашінімаєва зазначала, що тільки один словесний вплив може викликати сильний емоційний відгук. Сказана мова тренера, що володіє смисловий значимістю, спочатку відбувається вплив на сигнальні системи, потім – на підкірку головного мозку, після цього вплив виявляється на всі внутрішні органи [35].

Згідно Т. В. Байдиченко, Є. А. Архіпова, Р. В. Шакіров, кожен випадок своєрідний і вимагає вироблення конкретно для цього певної формули самонавіювання, яка точно відображає зміст завдання для його вирішення. обов'язково формулювання затвердження повинна будується в позитивній формі від першої особи в теперішньому часі, наприклад: «Я виходжу на старт рішуче і впевнено», або «Я утримую мушку рівно під мішенню», «При пострілі я спокійний», «Після пострілу я контролюю мушку » [10].

Самонавіювання передбачає такий тип впливу, як мотивовані затвердження, з метою налаштування на необхідні дії. Наприклад, коли високий рівень тривожності у спортсмена і йому потрібно заспокоїтися, він використовує індивідуальні формули самонавіювання: «Я готовий діяти!». Іншим разом, коли стрілянина йде добре, стрілку буває важко повноцінно закінчити вправу, тоді він вселяє собі, що йому потрібно провести не один–два заключних пострілу, а кілька [42; 54; 68].

Ці, може бути, наївні прийоми допомагали стрільцям зберігати своє робоче стан до кінця. В результаті проведеного аналізу робіт в сфері психологічної підготовки можна зробити висновок про те, що одним з доступних методів вдосконалення психічного стану служить ідеомоторна (аутогенне) тренування.

При цьому важливим є володіння стрільцем вольовими впливами. Базуючись на самонавіюванні, ці дії застосовуються в ході стрільби в відповідності зі що складається обстановкою. Однією з таких форм є самонаказ, це стимулювання себе до виконання тих чи інших дій, поштовх до руху без

роздумів. Дана форма впливу доречна для застосування в тих випадках, коли високий рівень втоми і в умовах завершення діяльності [25; 33].

Отже, психічні стани стріляючого повинні регулюватися безпосередньо самим стрільцем, щоб йому самому не виявитися заручником своїх емоцій в відповідальний момент пострілу. При цьому одна з головних задач тренера на початковому етапі складається в ознайомленні, сприяння навчанню тих чи інших методів психологічної підготовки, на етапі вищої майстерності – завдання тренера удосконалювати, розвивати, модифікувати ті методи, які протягом довгого часу показували позитивний результат для забезпечення високопродуктивної діяльності. Перераховані методи і способи впливу сприяють компенсації «слабких ланок» в процесі підготовки стрільців.

Але в той же час для підвищення результативності спортсменів необхідно індивідуалізувати підготовку виходячи з індивідуально–типологічних особливостей лучників.

Таким чином, нами були розроблені етапи психологічної підготовки (таблиця 1.1).

*Таблиця 1.1.*

### **Етапи психологічної підготовки**

<b>Етап</b>	<b>Зміст</b>	<b>Завдання</b>
Ознайомчий етап	Підбір тематичної інформації з питань.	Знайомство спортсменів з основними поняттями.
Діагностичний етап	Проведення діагностики властивостей особистості.	Вивчення: нейродинамічних особливостей; психодинамічних особливостей; особистісних особливостей.
Навчальний етап	Навчання прийомам і вдосконалення навичок саморегуляції	Навчання і вдосконалення: самоконтролю за зовнішніми проявами емоційної напруженості; прийомів довільного розслаблення м'язів, регуляції дихання.
Етап індивідуалізації	Розробка індивідуальних програм	Індивідуалізація психологічної підготовки на основі порівняння з профільними характеристиками.

Отже, їх знання сприяє підвищенню спортивних результатів, що не поза сумнівом є те що, що базові фізичні якості, високий рівень спортивного

інвентарю також сприяють більш високих результатів у стрільбі з лука. Психологічна підготовка природно інтегрується в загальну програму тренувального процесу спортсмена і виконується за допомогою спеціально організованих заходів.

### **Висновки до розділу 1**

1. У процесі підготовки спортсмена виділяють кілька її видів – фізична, технічна, тактична і психологічна, але увага до кожної з них в навчально–тренувальному процесі неоднакова. Багато тренерів і спортсменів відзначають, що вплив психологічних факторів на спортивний результат має величезне значення, але в той же час всі види підготовок, за винятком психологічної, досить добре вивчені. Це підтверджує необхідність більш глибокого вивчення психологічної підготовки, різних її компонентів. Суть психологічної підготовки полягає в тому, щоб забезпечити високий рівень результатів в умовах емоційної напруженості. Незважаючи на зовнішню легкість випуску стріли, боротьба ведеться за кожне очко, за кожен центрову десятку. Сучасна стрільба з лука, зміна її правил для підвищення видовищності змагань вимагає високих вимог до особистості спортсмена, до його підготовки, а особливо, до психологічної.

2. У нашій роботі, ми використали підхід, в перше застосований А. В. Родіоновим, в якому психологічна підготовка – це організований, керований процес реалізації потенційних психічних можливостей спортсмена в об'єктивних результатах, адекватних цим можливостям [17, с. 335]. Теоретичний аналіз літератури з проблем теорії та методики спортивної підготовки в стрільбі з лука показує, що даний вид спорту має ряд особливостей: протягом всієї стрільби необхідне збереження точності дій, яке вимагає високої зосередженості уваги всіх рухів тіла; виконання одноманітної роботи статичного характеру; високий ступінь напруги нервової системи, особливо при здійсненні стрільби на змаганнях.

3. Незважаючи на нашарування фізичної підготовки на техніко–тактичну підготовку, недостатньо приділяється уваги психологічній підготовці (дехто зовсім ігнорує цей вид підготовки). Відзначимо, що стрільба з лука – це індивідуальний вид спорту, де боротьба ведеться з самим собою та зі своїм станом.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження.**

Для вирішення поставленої мети нами були застосовані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз літературних джерел;
- анкетне опитування;
- педагогічне спостереження;
- методи оцінки індивідуально–типологічних особливостей спортсмена;
- математичні та статистичні методи оцінки.

##### **2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел.**

Аналіз та узагальнення даних навчально–методичної літератури проводився з метою вивчення психологічних аспектів стрільців з лука, індивідуалізації психологічної підготовки на основі вивчених індивідуально–типологічних властивостей.

Було проаналізовано 89 наукових і навчально–методичних джерела, що дало можливість встановити проблематику і актуальність нашого дослідження.

Використання цього методу дозволило визначити, що:

- значна кількість авторів робили акцент на дослідженнях які розкривають науково-методичні та спортивно-практичні аспекти підготовки

кваліфікованих стрільців із лука, залишаючи поза увагою психологічну підготовку [8; 10; 12; 19];

- конкретизувати наукову інформацію щодо отримання знань на тренуванні [22; 24; 36; 54; 63];

- визначення ефективних засобів та методів у психологічній підготовці стрільців з лука [11; 21; 74].

**2.1.2. Анкетне опитування.** Метод використовується для збору інформації. Він передбачає письмове опитування дослідника до певної групи людей з питаннями, зміст яких представляє досліджувану проблему на рівні експериментальних показників, їх фіксацію та обробку отриманих даних, а також теоретичне обґрунтування. Анкетування використовувалося з метою виявлення відношення респондентів до проблематики досліджуваної теми. [10; 46; 55].

**2.1.3. Педагогічне спостереження.** Упродовж лютого-червня 2020 року. проводився планомірний аналіз та давалась оцінка індивідуально–типологічним особливостям лучника. Педагогічні спостереження передбачало отримання інформації про виконання пострілу в умовах змагальної діяльності, та психологічну підготовку спортсменів у стрільбі з лука на основі виявлення та обліку їх індивідуально–типологічних властивостей [28; 53].

**2.1.4. Методи оцінки індивідуально-типологічних особливостей.** За допомогою даних методик нами була отримана адекватна інформація про індивідуально–типологічні особливості, які послужили основою для визначення профілю висококваліфікованого спортсмена-стрільця. Діагностуючи властивості, таких аспектів темпераменту, як «Предметно-діяльнісний» і «комунікативний», нами був використаний опитувальник структури темпераменту (ОСТ) А. Г. Асмолов. Він складається з 105 питань і дозволяє визначити наступні властивості: предметна ергічних, соціальна ергічність,

пластичність, соціальна пластичність, темп (швидкість), соціальний темп, емоційність, соціальна емоційність, також А. Г. Асмолов розроблена шкала соціальної бажаності [8].

Методика М. В. Грицаенко «стильові особливості саморегуляції поведінки», що дозволяє діагностувати ступінь розвитку усвідомленої саморегуляції і її індивідуальні профілі, компонентами яких є приватні регуляторні процеси. Діагностуються профілі є передумовою і основою формування індивідуальних стилів в професійної діяльності. Дослідження, що проводяться М. В. Грицаенко і її колегами, показали, що, чим вище рівень розвитку індивідуальної саморегуляції, тим більше коло професійних ситуацій доступний людині, і чим специфічність структура індивідуального профілю, тим більше уваги потрібно приділяти професійної орієнтації та формування індивідуального стилю професійної або навчальної діяльності [32].

Даний опитувальник включає 46 тверджень, кожне з тверджень входить до складу шести шкал. Кожна шкала виділена в зв'язку з регуляторними процесами особистості – це планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, також у зв'язку з регуляторно–особистісними якостями особистості – гнучкість і самостійність. Повністю опитувальник спрямований на визначення загального рівня саморегуляції, який характеризує рівень сформованості індивідуальної системи саморегуляції довільної активності людини. Опитувальник саморегуляції Е. Н. Гогунова побудований таким чином, що кілька тверджень входять до складу декількох шкал. Це відноситься до таких тверджень, які включають в себе якості, характеризують і регуляторний процес, і регуляторно–особистісні властивості [28].

Для оцінки рівня особистісної тривожності нами була використана шкала тривожності С. А. Московкіна, яка є найбільш інформативним способом. Дана шкала складається з 20 питань, що дозволяє оцінювати особистісну тривожність. Особистісна тривожність – це стійка схильність сприймати багато ситуацій як загрозу і реакція на ці ситуації стан тривоги [52].

Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями, але тривожність не є спочатку негативною рисою [48]. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної особистості, існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги». Дана шкала, також дозволяє отримати інформацію про рівень реактивної тривожності. Для якої характерно стан напруги, нервозності і занепокоєння. У нашому випадку реактивна тривожність вимірювалася, так як для побудови моделі спортсмена нас цікавила тільки особистісна тривожність як стійка характеристика людини.

Для визначення цих психофізіологічних особливостей нами були використані наступні методики (тести), що входять в програму універсального психодіагностичного комплексу [51; 81].

Тест «Реакція на рухається об'єкт» (РРО) являє собою один з варіантів антиципируючої реакції і призначений для оцінки ступеня врівноваженості процесів збудження і гальмування у обстежуваного при реагуванні на об'єкт, що рухається, може бути використаний також для оцінки функціонального стану обстежуваного. Під час тестування на екрані монітора відображається коло, по якому швидко переміщається за годинниковою стрілкою зелене світлове пляму. У верхній точці кола є нерухома зелена точка, яка є «метою». Обстежуваному необхідно реагувати натисканням на кнопку маніпулятора таким чином, щоб зупинити рухоме світлове пляму в момент проходження верхньої точки кола. Залежно від цілей обстеження кількість циклів пред'явлення рухається світлової плями може становити від 10 до 100 (за замовчуванням кількість передавальний – 10). Вимірюється точність зупинки рухається світлової плями, обстежуваним в пред'явленій серії переміщень. Результати тесту РРО показують індивідуальні особливості обстежуваного в точності реагування на об'єкт, що рухається. Під час тестування випробуваному на екрані пред'являється фігура в вигляді ламаної лінії, відповідно до інструкції він повинен запам'ятати конфігурацію і довжину ліній, з яких складається



фігура. потім пред'являються тільки початкова точка даної ламаної лінії (колір точки зелений) і кінцева точка (колір точки червоний). Завдання випробуваного, починаючи з зеленої точки, малювати за допомогою щупа пред'явлену фігуру, прагнучи суворо дотримуватися довжину її ліній, щоб потрапити в кінцеву точку.

Тест «Складна зорово–моторна реакція» (СЗМ–М) призначений для покомпонентної (моторний компонент, компонент аналізу і синтезу) оцінки часу реакції обстежуваного. За допомогою тесту проводиться порівняння часу простої і складної зорово–моторної реакцій, що дозволяє оцінити показники прийняття рішення (час і точність реагування). тест має прогностичне значення для оцінки його реагування обстежуваного в ситуації, що вимагає швидких і точних дій в мінливій обстановці. Тест СЗМ–М складається з двох завдань.

Завдання–1 – реагувати на серію з'являються сигналів одного кольору (вимірюється швидкість простий зорово моторної реакції).

Завдання–2 – реагувати на серію сигналів двох кольорів різними кнопками маніпулятора (вимірюється швидкість складної зорово моторної реакції і підраховується кількість неправильних натискань).

Тест «Стресостійкість» (СТР–М) призначений для оцінки рівня фрустраційної стійкості. Тест СТР–М має прогностичне значення для оцінки здатності мобілізуватися і зберігати точність і швидкість реагування в умовах несприятливо ситуації, що складається. Тест СТР–М складається з чотирьох завдань. У всіх чотирьох завданнях необхідно реагувати на сигнали відпуском попередньо натиснутою і утримуваної кнопки маніпулятора.

Завдання–1 – реакція на серію з'являються сигналів зеленого кольору.

Завдання–2 – реакція на серію з'являються сигналів червоного кольору.

Завдання–3 – реагувати на серію сигналів зеленого кольору і не реагувати на що з'являються сигнали червоного кольору (реагування на «червоні» сигнали оцінюється як помилка).

Завдання-4 – реакція на серію сигналів зеленого кольору і мотивація інструкцією на збільшення швидкості реагування при пред'явленні сигналів червоного кольору. Реагування на «червоні» сигнали оцінюється як помилка.

Якщо випробуваний не може підвищити швидкість реагування і отримує поспіль чотири червоних сигнали, що попереджають його про те, що швидкість реагування недостатньо висока, то тест автоматично переривається і тест вважається не пройденим [49; 78].

## 2.2. Математичні та статистичні методи оцінки

Математична обробка включала такі методи [7; 17; 79]:

1. розрахунок первинних статистичних показників:

- середнього арифметичного ( $M$ ) 
$$M = \frac{\sum_{i=1}^{i=k} x_i n_i}{n}$$
 де  $i$  – варіанти;  $k$

– кількість варіантів;  $x_i$  - значення варіантів;  $n_i$  - значення частоти ряду;  $n$  – об'єм сукупності.

- дисперсії ( $D$ ) 
$$D = \frac{\sum_{i=1}^{i=k} (x_i - M)^2 n_i}{n}$$

- середньоквадратичного відхилення ( $\sigma$ )  $\sigma = \sqrt{D}$

- помилки репрезентативності ( $m$ )  $m = \frac{\sigma}{\sqrt{N}}$  де  $N$  – загальне

число вибірки.

Для бінарних змінних або для шкали найменувань виконувався розрахунок середнього процента ( $p$ ) за формулою: 
$$\bar{p} = \frac{n}{N} \times 100 (\%),$$
 де  $n$ -

кількість об'єктів, що мають необхідну ознаку;  $N$ - загальне число об'єктів (загальне число вибірки).

Похибка середнього процента ( $S_p$ ) розраховувалась за формулою:

$$S_p = \sqrt{\frac{p(1-p)}{N}} ; \quad S_p = \sqrt{\frac{p(100-p)}{N}} (\%)$$

2. виявлення відмінностей між групами за статистичними ознаками.

Відмінність між вибірками, що розподілені за нормальним законом, оцінювалися за параметричним критерієм Стьюдента ( $t$ ).

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

де  $M_1$  і  $M_2$  середні значення змінних шкали відношень або процента вибірок, що порівнюються;

$m_1$  та  $m_2$  - показники відхилень одиничних значень від відповідних їм середніх величин.

### 2.3. Організація дослідження

Дослідження проводилося в період з 2019 р по 2020 р на контингенті спортсменів–стрільців з лука Сумського державного університету, в кількості 48 чоловік. Вік випробуваних склав 19–21 рік. Дослідження проводилося у три етапи:

*1-й етап (вересень – грудень 2019 року)* – аналізувалася наукова література по проблеми дослідження, здійснювався збір та узагальнення даних науково – методичної літератури; розроблялася програма дослідження, спираючись на аналіз раніше виконаних робіт в руслі проблематики дослідження. Були розкриті структура і зміст психологічної підготовки стрільців, вивчені особливості спортсмена–стрільця з лука. Написано обґрунтування та перший розділ.

*2-й етап (січень – лютий 2020 року)* – була проведена діагностика індивідуально–типологічних властивостей спортсменів–стрільців з лука і на основі цього визначення профілю стрілка високої кваліфікації. В дослідженні взяли участь спортсмени–стрілки високої кваліфікації (МС) та ті хто не має 1 розряд у кількості 48 чоловік, вік випробовуваних склав 19–21 років. На основі виявлених профільних характеристик спортсменів високої кваліфікації була застосована комп'ютерна програма «Archery–Psy», що дозволяє провести

порівняльний аналіз індивідуальних показників за профільними характеристиками [72].

*3-й етап (лютий – листопад 2020 року)* – проведено експеримент, що включає в себе три етапи: 1) констатуючий – первинна діагностика індивідуально типологічних властивостей стрільців з лука (перший спортивний розряд, МС) в кількості 48 осіб; 2) формує – реалізація програми індивідуалізації психологічної підготовки; 3) контрольний етап – перевірка ефективності розробленої програми індивідуалізації психологічної підготовки.

Обробка теоретичних і емпіричних даних, якісний і кількісний аналіз, сформульовані основні висновки дослідження. Завершено оформлення результатів дослідження.

## РОЗДІЛ 3

### ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ-СТРІЛЬЦІВ

#### 3.1. Психологічні компоненти особистості

В даний час в психології з'явилося і з'являється велика кількість різних теорій особистості, більшість з яких малоприматні для їх використання в практиці, тому що вони не відображають справжні характеристики індивідуальної особистості. Як писав А. В. Родионов, «Продуктивне вивчення особистості може вестися, відправляючись від загального, орієнтуючись на одиничне, але неодмінно через особливе» [61].

П. А. Рудік зазначив, що особистість – це суто конкретна людина у всьому різноманітті його соціально-психологічних особливостей, для суб'єкта діяльності і відносин. Її властивості завжди індивідуальні, належать саме цій, а не іншій особистості, і не можна навіть знайти дві особистості, які були б тотожні один одному [65]. Це підтверджує те, що зараз загальноприйнятим в сфері досліджень спортивної психології вважається – вивчення особливостей, властивостей особистості спортсмена. Йдеться про вивчення спрямованості

особистості, про особливості особистісних структурних характеристиках висококваліфікованих спортсменів взагалі та представників окремих видів спорту, зокрема. Для вирішення цієї проблеми багатьма вченими запропоновані різні варіанти структури особистості, Н. Н. Ткаченко говорить про психічному складі особистості як головному об'єкті її психологічного вивчення. «Психологічний склад – це відносно стійке єдність потреб, цілей і мотивів, прояви спрямованості, характеру, темпераменту, здібностей, протікання інтелектуальних, емоційних і вольових процесів особистості, її психічних станів і властивостей. Вони знаходять вираз також в психомоторній сфері – найважливішій ланці реалізації активності особистості в конкретних областях і різновидах практичної діяльності ... » [78].

Відзначимо, що різні автори включають в структуру особистості різні компоненти, наприклад, В. Д. Шадріков запропонував концепцію функціонально динамічної структури особистості. Дана структура включає в себе фактори, які визначають деякі психічні якості і властивості людини, залежні від соціального, біологічного та індивідуального життєвого досвіду. У структурі особистості В. Д. Шадріков виділяє наступне – спрямованість особистості, особливості психічних процесів, биопсихические властивості, досвід [83].

На думку Ю. Н. Шиліна, структура особистості розкривається через поняття «мотив» і «діяльність» і представляє з себе порівняно постійне розташування «основних, серед ієрархізована, мотиваційних ліній в собі. Внутрішні відносини головних мотиваційних ліній утворюють як би загальний «психологічний» профіль особистості ». Це дозволило йому виділити основні параметри особистості – широта зв'язків людини зі світом (за допомогою його діяльності), ступінь ієрархізованості цих зв'язків, перетворених в ієрархію змістотворних мотивів, загальна структура мотивів–цілей [85].

Згідно М. В. Грицаєнко, особистість як ціле виражається через триєдність: потреби, установки (чого хоче людина); здібності, обдарування (що може); потреби і мотиви, закріплені в характері (тобто він сам) [33].

Л. Д. Гіссен в структуру особистості включає три підсистеми: внутрііндивідну (інтраіндивідну), міжіндивідуальну (інтеріндивідну) і надиндивідну (метаіндивідуальна). В першу підсистему входить системна організація її індивідуальності, представлена будовою темпераменту, характеру, здібностей людини, необхідна, але недостатня для розуміння психології особистості. Внутрііндивідна і межіндивідна підсистеми не відображають всі прояви особистості. Тому автор виділяє третю складову структури особистості – надиндивідну (метаіндивідну). Особистість при цьому переміщається за межі органічного тіла індивіда, існуючих «тут і тепер» зв'язків з іншими індивідами [27].

У дослідженні використовуємо систематизацію, запропоновану Б. А. Виноградським, яка найбільш частіше зустрічається в психології спорту, а саме в роботах П. А. Рудіка, А. В. Родіонова та ін [23; 63; 65].

Компоненти структури особистості спортсмена: спрямованість, темперамент і характер, здібності і саморегуляція. І компонент – спрямованість особистість або вибіркове ставлення людини до дійсності, під якою в спорті визначається мотивація вищих досягнень. Спортсмен завжди прагне показати високий спортивний результат – відчуває потребу в граничних фізичних навантаженнях, в подоланні суперника.

Дослідження Л. Д. Столяренко мотивації досягнення та інших особистісних властивостей проведене на представниках єдиноборств (бокс і фехтування) дозволило зробити висновок про те, що для цих видів спорту характерний зв'язок потреби в досягненні успіху з такими характеристиками особистості, як домінування, перевага, ризик [85].

Спортсмени з сильною потребою в успіху схильні до суперництва, відрізняються активністю в подоланні перешкод, також відзначено, що у них переважає атакуючий стиль діяльності: число атакуючих дій у них значно вище, ніж у спортсменів з переважанням потреби в уникненні невдачі, які частіше захищаються і діють в контратаках.

У ряді досліджень було встановлено зв'язок між мотивацією досягнень і такою властивістю особистості, як тривожність, під якою розуміється відносно стійка схильність особистості відповідати на загрозові ситуації емоційними станами тривоги або страху.

В своїх дослідженнях Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд виділяє особистісну тривожність (властивість особистості) і реактивну або ситуативну тривожність (властивість темпераменту). Перша в основному визначається життєвим досвідом, а друга – вродженими особливостями людини [81].

Як би там не було, але людині властиво випробовувати страх або занепокоєння в різних ситуаціях. Схильність до виникнення цього стану може бути глибокою і постійною, проявлятися в більшості життєвих ситуацій, будучи рисою особистості даної людини. Стан тривожності характеризується переживаннями напруженості, занепокоєння, заклопотаності, що супроводжуються порушенням вегетативної нервової системи. Тривога як стан особистості виникає як у високотревожних, так і у низкотревожних осіб. Однак у перших, при рівних обставинах, вона набуває значно більшу силу. Тривожність надає виключно великий вплив на успіх спортивної діяльності. надмірна тривожність викликає завчасні сильні переживання майбутньої змагальної боротьби, виснажуючи психічні сили спортсмена, викликаючи перенапруги в ході виступу, сильно ускладнюють повноцінне виконання спортивного дії. І сміливі в своїй поведінці спортсмени не завжди вільні від високого рівня тривожності [15].

Не всяка тривожність справляє негативний вплив на роботу спортсмена. Як показано в роботах А. В. Родіонова, спортсмен з високою тривожністю схильний драматизувати будь-яку ситуацію, у нього часто погане настрої, будь-які неполадки призводять до песимістичних прогнозів. В важких ситуаціях спортсмен займає пасивну позицію в саморегуляції, відсутні активні, котрі долають елементи [60].

У той же час дуже низька тривожність – це безтурботність, самовпевненість, зайва розслабленість в небезпечних ситуаціях, коли

спортсмена застають зненацька будь-які несподівані дрібниці. Оптимальний рівень стану тривоги сприяє досягненню високих спортивних результатів, підтримуючи мобілізацію організму спортсмена протягом усього часу виконання вправи. Спостережуване іноді у спортсменів в ході змагальної боротьби повне заспокоєння, що виникає внаслідок гладко проходить стрільби, нерідко викликає спад результатів. Це вплив зниження рівня тривоги, знімає стан мобілізації та оптимальної напруженості. Таким чином, оптимальна ступінь збудження знаходиться в зоні оптимуму, яка обумовлена індивідуальними особливостями спортсмена і особливостями рівня готовності до змагання. Так, наприклад, оптимум холерика буде ближче до максимуму збудження, а оптимум флегматика – до мінімуму. В даному випадку, ми можемо говорити про ефективність закону Ієркса–Додсон. II компонент структури особистості – характер, риси характеру. Поєднання найбільш стійких істотних властивостей особистості, що відображають вроджені і придбані якості, визначають характер людини. характер формується на всьому протязі життя і вирішальним чином впливає на поведінку людини в конкретних життєвих обставинах. Згідно О. Н. Рибнікову, найбільш типовими рисами характеру для спортсменів є емоційна стійкість, прагнення до лідерства, схильність до ризику, розважливість, новаторство, самоконтроль, товариськість [59].

Ми ж у своєму дослідженні зупинимося на індивідуальні особливості, які відображають динамічну сторону особистості, її темперамент, тому риси характеру нами не вивчалися. В. Н. Непопалов, Е. В. Романіна, А. В. Родіонов у своїй теорії підкреслюють цінність знання типів вищої нервової діяльності для розуміння психофізіологічних основ темпераменту. Згідно з ним, тип нервової системи – це фізіологічне поняття, темперамент знаходить своє вираження в моториці, в особливостях реакції, швидкості, силі, отже, темперамент – психофізіологічне поняття. Також він проявляється у вразливості, в емоційній збудливості і т.ін. тому в основу індивідуального стилю змагальної діяльності покладена типізація нервової діяльності В. Н. Непопалов, Е. В. Романіна,



А. В. Родіонов. Неодноразово зазначалося, що формування індивідуального стилю діяльності істотно залежить від типових особливостей центральної нервової системи [55].

В основу класифікації В. Н. Непопалов, Е. В. Романіна, А. В. Родіонов поклали три основних критерії, в яких і проявляється темперамент, – сила, врівноваженість і рухливість нервових процесів: збудження, гальмування і їх співвідношенні. Сила нервової системи виражається в витривалості по відношенню до напруженням, що йде як з боку збудження, так і гальмування. Вона ж, ця сила, позначається в здатності людини витримувати великі навантаження без збитку для його діяльності, в умінні виявляти високу працездатність, швидку "вработиваемості», а також – «в постійній готовності» стримувати свої почуття, тримати себе в руках в умовах напружених ситуацій, стійкість до стомлення, впевненість в своїх силах [55].

Врівноваженість нервової системи проявляється в спокійній поведінці в обстановці хвилюючого, тривожного очікування, відсутності імпульсивних реакцій, стійкості емоційних ситуацій.

Рухливість виражається в швидкості перемикавання з однієї діяльності на іншу. Швидка зміна настроїв. Активність рухових реакцій і загального темпу життя.

Виходячи їх цих ознак, в результаті досліджень, проведених М. М. Кубланов, виділено чотири типи нервової системи:

- сильний, неуврівноважений з переважанням збудження над гальмуванням;
- збудливий, нестримний тип;
- сильний, уврівноважений і інертний – спокійний, повільний тип;
- сильний, уврівноважений і рухливий – сильний тип;
- слабкий тип [47].

Доказом на користь диференціації типів вищої нервової діяльності вчений вважав різні реакції при сильних протидіях возбудиельного або гальмівного процесів.

Ряд даних, отриманих в лабораторії під керівництвом С. А. Московкин, підтверджує, що темперамент – складна система закономірно пов'язаних властивостей з широкими можливостями взаємокомпенсації одних властивостей іншими [52]. Саме пропорції властивостей, а не їх ряд, покладені характеристики визначають реакцію спортсмена на екстремальну ситуацію. До властивостей темпераменту зазвичай відносять:

- інтроверсія / екстраверсія – впливає на вибір спортсменами способів боротьби з негативними емоційними станами, що виникають під час змагань;

- емоційна збудливість / невозбудимість – в процесі спортивного шляху людини формується індивідуальний шлях пристосування до умов обраної діяльності, завдяки здатності адаптуватися до мінливих обставинам спортсмен формує вміння стійкості до стрес-факторам.

У той же час потрібно емоційна збудливість, тобто досить швидкі емоційні реакції навіть на ледь помітні подразники:

- імпульсивність / неімпульсивність – уточнюється як емоційна нестійкість / стійкість реакцій людини, що виявляються в поведінці;

- ригідності / лабільності (пластичність) проявляється в умінні гнучко користуватися різноманітними тактичними навичками. нездатність змінити характер дій, коли це об'єктивно необхідно, вказує на ригідність людини [86].

Темперамент безумовно впливає на становлення індивідуального стилю діяльності спортсмена, завдяки чому він досягає високих результатів. Також він визначає протягом психічної життя, динаміку психічної діяльності. Це образно висловив В. С. Мерлін, у якого характеристика темпераменту зводилася до наступного: протягом психічної життя подібно водного потоку – у одних, як у гірській річці, образи і думки, почуття і настрої стрімко і швидко змінюють один одного, у інших – подібно широкої, багатоводної річці, психічне життя тече повільно, з великим внутрішнім напором [87].

Проаналізувавши спеціальну літературу з усіх сучасних поглядів за темою дослідження, виділимо напрям про темперамент, що розкриває у своїх роботах В. П. Губа [31]. Згідно з ним, темперамент це – психобіологічна

категорія, він незалежний та має базовий характер, що визначає емоційні характеристики людини та поведінку [42]. Насамперед, темперамент, що не співпадає з особистісною індивідуальністю в цілому, залежить від соціуму та відносин людини в ньому і об'єднує усі форми соціального спілкування.

Запропонована точка зору В. В. Белоусом де він зазначав, що темперамент – це категорія психобіологічна, його риси не є вродженими і він існує незалежно від зовнішнього середовища. Як зазначав автор темперамент, являє собою «узагальнені системні риси» біологічних даних людини та генетичних складових індивідуальності особистості, які присутні у різних видах діяльності людини, вони перетворюються та трансформуються у постійну систему незмінних властивостей [9].

Вчені С. Антонов і М. Пітин, поділяли діяльність людини на 2 види – спілкування та діяльність предметна. Кожна окрема властивість темпераменту особистості має свою специфіку, по-різному проявляє себе, та розглядається індивідуально. На їх думку, властивості породжують та протікають, як психологічні процеси у сфері спілкування та поведінки особистості, їх психологічною характеристикою є поєднання нервових систем [5].

Розглядаючи, активність, як компонент темпераменту, він розкривається в процесах пізнання нового, проявляється у зосередженості особистості на матеріалі або на певному об'єкті та його аспектах. Психологічні процеси впливають на швидкість прийняття рішення та на реагування на подразники зовнішнього середовища [2].

Автором виділено чотири блоки властивостей темпераменту, охарактеризуємо коротко кожен з блоків:

- перший блок (аферентних синтез) описує ступінь напруги при взаємодії середовища з організмом;
- другий – відображає на скільки важко людині перемикається з однієї форми діяльності, поведінки на іншу;
- третій блок демонструє рівень швидкості виконання певного плану дій;

– четвертий – відображає зворотний зв'язок, тобто чутливість до можливого неспівпадання реального результату дій з тим, який передбачався.

У результаті досліджень А. В. Алексєєв сформулював основні критерії темпераменту [3]:

– незалежність від змісту, мотиву і цілі поведінки (стильовий аспект поведінки);

– динамічний (енергетичний) аспект процесу взаємодії людини із зовнішнім і внутрішнім світом (предметним світом, іншими людьми, собою);

– універсальність і консистентність прояви в усіх сферах діяльності і життєдіяльності;

– раннє прояв в дитинстві;

– стійкість протягом тривалого періоду життя людини;

– висока кореляція зі спільними властивостями нервової системи і властивостями інших біологічних підсистем (гуморальної, тілесної і т.ін.); – успадкованого.

Таким чином, відповідно до теорії індивідуальності А. В. Алексєєв характеристики темпераменту не так фарбують діяльність, скільки задають межі, оберігають організм від надзвичайно великого чи, навпаки, надзвичайно малого витрачання енергії [3].

Залежно від впливу різних психологічних умов діяльності можливе посилення одних властивостей темпераменту при ослабленні впливу інших. Скажімо, що при впливі стресових умов мотиви однаковою активності викликають різну ступінь нервово-психічної напруги у різних типів темпераменту. В цьому і проявляються, визначаються індивідуальні особливості темпераменту. Очевидно, що допустимість заміни «негативних» властивостей темпераменту певними «позитивними» (маємо на увазі, досягнення найвищих результатів в обраному виді діяльності) властивостями далеко не безмежні. Є багато прикладів того, що спортсмен з «негативними» властивостями темпераменту, але при хорошій фізичній і технічній підготовленості здобував перемогу. В екстремальних же обставинах, при інших

рівних умовах, можливість невдачі, не матиме переваги над іншими, як кажуть спортсмени, такий спортсмен може зламатися в плані психологічної підготовки. III компонент у структурі особистості визначає її можливості і включає ту систему здібностей, яка забезпечує успіх спортивної діяльності [65].

Розвиток їх залежить від спрямованості особистості і від психодинамічних властивостей, оскільки сформувалися здатності в основному проявляються в рівні розвитку тих психічних якостей, від яких залежить успіх діяльності. Незважаючи на численні дослідження в області здібностей, ця проблема досі залишається в авангарді досліджень. Тому що під здатністю розуміють будь-яку демонстрацію можливостей людини, яке визначається соціальними і біологічними обставинами [44].

Тому ми звернемося до робіт видатного вітчизняного психолога В. В. Бакаєва, який запропонував ознаки, які завжди полягають в понятті «здатність» при вживанні його в практичному контексті [16]:

- під здібностями розуміє індивідуально-психологічні особливості, які у кожної людини різняться;
- до здібностям відносять ті індивідуальні властивості, що впливають на успішність виконання однієї або декількох діяльностей;
- поняття «здібності» зводиться до тих знань, умінь, навичок, які вже вироблені у людини;
- задатки – вроджені здібності людини, які також є основою здібностей.

Здібності не прирівнюються до знань, умінь, навичок, між ними наявні відмінності. Одним з істотних відмінностей є те, що на відміну від здібностей знання, вміння і навички засвоюються в процесі навчання і тренування, але у людей з біологічно вродженими особливостями вони напрацьовуються швидше, в більшому обсязі і кращої якості [55].

Одночасно В. Заціорський зазначає, що «... навички, знання і вміння характеризують повторювані особливості діяльності та відрізняються від здібностей тим, що останні регулюють мінливі, нові й унікальні параметри діяльності» [40].

М. Жиліна, зазначає що, типологічні особливості є задатками здібностей. Дане положення було підтверджено багатьма дослідженнями. Так, особи, які мають слабку нервову систему, лабільність, рухливість нервових процесів і переважання збудження по зовнішньому балансу виявляють відмінні швидкісні здібності і форми прояву швидкості [39].

У спортивній діяльності існує залежність швидкісних проявів від різних типологічних властивостей. Якщо слабка нервова система, то можна спостерігати більш коротку реакцію на світловий подразник. У осіб з переважанням збудження по зовнішньому балансу максимальна частота рухів буде нижче. Відносно латентного часу напруження і розслаблення м'язів спортсмен, виграючи у швидкості розслаблення (при наявності інертності гальмування), може відставати від інших у швидкості скорочення. У спортсменів із середньою силою нервової системи час складної рухової реакції є найбільшим, а у осіб із сильною та слабкою нервовою системи – менший.

Це пояснюється тим, що час складної реакції складається з двох компонентів: часу простої реакції та часу «центральної затримки». Ці два компоненти мають різні зв'язку з одним і тим же властивістю нервової системи. У осіб зі слабкою нервовою системою така затримка триваліша в порівняно з особами, які мають більш сильну нервову систему [50].

У процесі вивчення індивідуальних проявів в структурі силових здібностей спортсменів виявлені максимальні зв'язку властивостей нервової системи, таких як її сила, рухливість, гальмування і лабільність. При цьому тип м'язового скорочення визначає істота зв'язку. Так, спортсмени мають інертність збудження, показують більш високий результат у вибуховому балістичному типі напруги. У спортсменів з сильною нервовою системою, рухливістю гальмування і меншою лабільністю сильніше проявляється повільна ізометрична сила [18].

Складний взаємозв'язок виявлений у витривалості як рухової здібності і типологічних особливостей. У осіб з інертністю процесів збудження і

гальмування здатність працювати до відмови більше, ніж у осіб з рухливістю цих процесів, але у них переважає швидкісна витривалість.

Несподівані результати виявлені щодо витривалості та сили нервової системи. Спортсмени, з сильною нервовою системою, здатні довше підтримувати заданий рівень інтенсивності, а «слабкі» більш ефективно працюють в короткому проміжку часу. Це пов'язано з тим, що різні компоненти витривалості (перший – робота до почуття втоми, другий – робота на тлі втоми) взаємодіють з протилежними проявами сили нервової системи. Перший компонент витривалості сильніше проявляється у «слабких», а другий компонент (час гальмування), навпаки, більше у «сильних». Таким чином, наявність різних типологічних особливостей або їх певні комбінації, що входять в структуру того чи іншого рухового якості, і обумовлює те, що у одних займаються більш розвинені швидкісні здібності, у других – силові і швидкісно-силові, у третіх – витривалість. Це певною мірою і пояснює індивідуальну спрямованість розвитку [62].

На цьому тлі цілком обґрунтованим є використання поняття здібності, сформульованого А. М. Пухов: «Здатність визначається як сукупність індивідуальних якостей, що впливають на ефективність діяльності, яка визначається рівнем сформованості і організації функціональної системи діяльності» [58].

Високий рівень фізичних і психічних якостей спортсмена, визначає ефективність його спортивної діяльності. Цей комплекс не статичний: всередині нього можливі нерівномірний розвиток і компенсації, виражаються в різних якісних і кількісних співвідношеннях окремих функцій. Цим, зокрема, пояснюється мале схожість в характері дій спортсменів приблизно одного класу навіть при рівній ефективності цих дій. IV компонент структури особистості, який надбудовується над іншими, – система управління, власне «Я» спортсмена, який здійснює саморегуляцію і самоконтроль поведінки і діяльності.

Як зазначено в роботах А. М. Пухов, скільки існує спортсменів зі своїм неповторним «Я», стільки індивідуальних варіантів проявів особистості і впливу її на результат спортивної діяльності. Правильно було б для кожного спортсмена, тим більше видатного, створювати його власну систему психологічної підготовки, виходячи з знань його індивідуально типологічних властивостей [58].

### **3.2. Індивідуально-типологічні особливості особистості в спортивній психології**

Особливості особистості формуються в ході життя, розвитку людини. Робота, спорт, навчання та інші види діяльності сприяють виробленню різних здібностей, формують і загартовують характер, створюється певний образ почуттів і прагнень, створюється своєрідний психічний тип людини як особистості. У реальному житті різні боки кожної особистості, відмінні один від одного взаємопов'язані і залежні між собою.

У психології актуальним є дослідження індивідуальності особистості, в спортивній психології в конкретних видах спорту. У всьому різноманітті психологічних досліджень необхідно відзначити, що деякі вчені досліджують індивідуальність особистості (В. Ф. Сопов 2010), інші інтегральну індивідуальність (А. В. Родіонов 1990), треті розуміють під індивідуальністю неповторність, одиничність, унікальність властивостей людини (Н. Б. Стамбулова 2002), четверті – самобутність індивіда, бути незалежною, самостійною істотою (Н. Н. Ткаченко 2008, У. Лнесталь 2008), п'яті – індивідуально–психологічні відмінності (В. Ф. Сопов 2010), шості – своєрідність психологічних властивостей людини, які проявляються в різних сферах (А. М. Пухов 2015).

Розуміння і врахування індивідуальних особливостей мають велике значення для практичного життя. Наприклад, це сприяє ефективному побудови процесу прищеплення спортсмену якостей і характеристик, властивих спортсмену високої кваліфікації. Саме знання і облік індивідуальних



особливостей особистості спортсмена, може сприяти повному розкриттю здібностей спортсмена і тим самим забезпечити продуктивніше використання його можливостей.

Суб'єкт рухової активності – це людина з усіма особливостями його особистості. У спорті людина наперед розташований до найвищого рівня перешкод, що обумовлено специфікою діяльності та що необхідно для досягнення успіхів. У попередні роки дослідження особливостей особистості спортсмена проводилися в основному в педагогічному напрямку. Дослідників цікавив вплив спортивної діяльності на становлення особистості. Поштовхом до проведення ряду досліджень, присвячених зв'язку індивідуальних особливостей спортсменів, вивчення психічних станів і їх вплив на результативність змагальної діяльності послужив зростаючий інтерес до вивчення психологічних резервів вищих спортивних досягнень.

Розвиток психодіагностики в загальній та спортивної психології дало можливість використовувати наукові методи дослідження особистості спортсменів. У даний час існують порівняльні дані про відмінність особистісних якостей спортсменів від осіб які не займаються спортом, свідчать про те, що дані групи людей помітно відрізняються один від друга деякими показниками психологічних резервів. Встановлено, що для спортсменів–чемпіонів та призерів Олімпіади характерно таке: високий рівень емоційної стійкості, впевненість в своїх силах, свідомість, саморегуляція, твердість характеру, наполегливість, завзятість, самостійність, лідерські якості, ініціативність і сміливість в виконанні дій. При обстеженні 824 спортсменів високої кваліфікації дослідниками (А. В. Родіонов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов 2010) по п'яти особистісним тестів, що дає відомості про 62 якостях особистості, найбільш популярними виявилися: стійкість в плані емоцій, схильність ризикувати, лідерські якості, розрахунок і новаторські ідеї, саморегуляція і комунікативність. Багато дослідників зазначали, що у багатьох висококваліфікованих спортсменів «сильний» тип нервової системи і його різновиди. Цим спортсменам властиві: врівноваженість і рухливість психічних

станів. Основні властивості нервової системи визначають цілий набір психічних якостей, які необхідні для досягнення високих результатів в професійному спорті. До них можемо віднести: легкість і швидкість виникнення і вирішення інтелектуальних завдань, швидкість емоційно-вольових процесів, динаміки і стійкість, опір деморалізуючим стрес-факторам, активність у виконанні діяльності, здатність переносити тривалі навантаження, з точки зору фізичної складової і оперативне відновлення працездатності і т.п.

Зрозуміло, що отримані дані, свідчать про те, що за основу здібностей до спортивної діяльності допускається враховувати властивості нервової системи, розуміючи найвищі досягнення. У той же час неправильно розуміти, що тільки завдяки силі, врівноваженості і рухливості нервових процесів, можливо спортсмену з легкістю досягати найвищих результатів у спортивної діяльності.

Існує можливість заміни типологічних особливостей пристосуванням темпераменту до вимог спортивної діяльності [86]. Серед спортсменів високого рівня спортивної кваліфікації є спортсмени не тільки з сильною, але і слабкою нервовою системою, для деяких характерна пасивність і нестійкість. Ці якості нервової системи і деякі властивості темпераменту не є перешкодою в досягненні високих результатів в спорті. Успіхам у професійній спортивній діяльності сприяє становленню індивідуального стилю діяльності. Для формування індивідуального стилю діяльності необхідно ефективно використання позитивних сторін для даної діяльності, а не за рахунок подолання або виправлення непридатних властивостей темпераменту, в залежності від специфіки діяльності, і властивостей нервової системи. Форми реагування, прийоми і способи діяльності при формуванні індивідуального стилю у представників різних видів спорту можуть відрізнятися. Наприклад, (В. Н. Непопалов, Є. В. Романіна, А. В. Родіонов 2002) встановили, що лижники з нерівноваженими і рухливими нервовими процесами нерівномірно проходять гонку, а для врівноважених і інертних лижників характерно рівне проходження всієї дистанції. А. В. Родіоновим відзначено, що представники єдиноборств з інертною нервовою системою відрізняються повільною

перебудовою стереотипу на початку ведення спортивної боротьби і найбільш швидкої – в кінці, ніж спортсмени з рухливою нервовою системою [60].

Для ефективної побудови тренувального процесу, розширення складових індивідуального підходу і визначення методів роботи з кожним спортсменом тренер повинен враховувати темперамент при заняттях спортом. Важливо визначити наскільки темперамент допомагає, і в якій мірі перешкоджає досягненню успіху в спортивній діяльності.

Є деякі функціональні зв'язки, що забезпечують спортсменам з різним типом темпераменту ідентичний адаптаційний результат: взаємні компенсації, синергії, взаємні врівноваження. У синергія набору властивостей темпераменту з'являються спільні взаємини, в їх одному напрямку впливу на діяльність за допомогою збільшення значущості один одного. До Наприклад, швидкісного перемикання відносин взаємокомпенсації сприяють імпульсивність і емоційність, що виявляється в тому, що зменшення одного якості замінюється посиленням іншого. Так, ригідність і недостатня імпульсивність, характерна спортсменам зі стрибків у воду слабкого та інертного типів нервової системи, компенсується тривалим і ретельним попередніми орієнтуванням, що характеризується підвищеною тривожністю. Сутність врівноваження – посилення одного властивості врівноважується ослабленням іншого. На спортивну діяльність можуть впливати в кожному типі вищої нервової діяльності взаємини його властивостей і якостей. Наприклад, при неправильному вихованні холерик теж може мати негативні сторони і стає невитриманою. Меланхолік може бути душевним, сумлінним спортсменом, якщо він вихований в дусі правильного ставлення до праці, до себе, до товаришів [25]. Окремі якості особистості можна розвинути в будь-якому типі вищої нервової діяльності. У процесі навчально-тренувальних занять юний спортсмен може виробити індивідуальний стиль вирішення поставлених перед ним завдань, де важливе значення мають його індивідуально-типологічні властивості. Однак цей процес повинен здійснюватися не стихійно, а під керівництвом тренера [45]. У процесі психологічної підготовки необхідно

враховувати головну складову індивідуалізованого підходу – це знання особливостей темпераменту спортсмена. Референція спортсмена не має значення і не що дозволяє побудувати повне уявлення про образ і здібностях без обліку його типу вищої нервової діяльності. Правильно зрозуміти спортсмена і встановити специфічні способи роботи з ним, орієнтують тренера навіть така проста інформація про спортсмена, як то, наскільки він сьогодні рухливий, енергійний, налаштований на тренування [32]. По-різному сприймається тренувальний матеріал в залежності від динамічних особливостей психіки спортсмена. Від темпераменту в значній мірі залежить вразливість, кмітливість у одних спортсменів і інертність, повільність, мала продуктивність – у інших. Таким чином, однією з проблем в психології спорту, яка актуальна в Протягом декількох десятиліть, є проблема оптимізації діяльності в процесі підготовки спортсмена з максимальним урахуванням його індивідуально типологічних особливостей. Ця проблема важлива для самих різних видів спорту, в тому числі і для такого, як стрільба з лука, що вимагає від спортсмена збереження стійкості і концентрації уваги в умовах несприятливої зовнішнього середовища і ліміту часу.

### **3.3. Індивідуально-типологічні властивості спортсмена-стрілця**

Однією із специфік стрільби з лука є те, що спортсмен в багатьох відносинах просто беззахисний, тому що нічим не може вплинути на дії своїх суперників або зіграти на їх слабких моментах, немає можливостями узгодити свої дії з діями членів своєї команди, наприклад, він не може «віддати» м'яч іншому члену команди, який знаходиться на більш виграшному становищі. На вогневому рубежі, стрілок бореться тільки з своїми слабкостями і страхами. Успішно боротися і досягати високих результатів може особистість з певними індивідуально-типологічними особливостями, які виражаються в індивідуальному стилі діяльності.

У стрільбі висока обдарованість може проявитися тільки після певної навченості. Зовнішні ознаки обдарованості Ніяк не проявляються на

початковому етапі, вони відносяться до психічних якостей особистості. Прагнення в спорті вищих досягнень привчає до напруженої роботи, до щоденної наполегливої праці, читання методичної літератури, глибокому осмисленню і практичного використання містяться рекомендацій.

У роботах А. В. Родіонова відзначено, що для оцінки здібностей особистості можна оперувати поняттям психічні якості, наприклад, є психічний процес сприйняття і є психічне якість швидкості сприйняття [63]. На думку Н. Н. Ткаченко для достовірного сприйняття навколишнього обстановки і швидкої орієнтації в змагальній і тренувальній діяльності з подальшим прийняттям адекватних рішень стрілку необхідний високий рівень розвитку таких якостей, як увага, мислення, вольові зусилля, психічна активність, емоційна стійкість [78].

У процесі тривалого виконання стрілецької вправи до уваги стрілка ставляться специфічні вимоги, що виражаються в зосередженості, концентрації, розподіл уваги при виконанні пострілу. Виконуючи випуск стріли спортсмену–стрілку потрібно зосереджувати увагу на основних діях, необхідних для виконання влучного пострілу [46]. Рівень і ступінь уваги у стрільця новачка досить відрізняється від рівня і ступеня уваги висококваліфікованого спортсмена–стрільца. Те кількість уваги, яка приділяється спорядження, напоготові і психології, істотно змінюється за час заняття стрільбою з лука. Для новачка в першу чергу важливо знайти основну напоготові і під неї «підігнати» спорядження і тільки після цього спортсмен вносить зміни в конструкцію лука, в відповідності до обраного налаштування. Коли стрілець перетворюється в майстри, налаштуванням приділяється близько 25% часу від всього часу тренування. Поступово спорядження і виготовлення більш–менш стабілізуються, тоді до 70% часу на тренуванні середній стрілок починає приділяти психології. На кінцевому етапі підготовки до змагань високого рангу стрілок, наприклад до олімпійських ігор, приділяє до 95% загального часу прийомам і способам психологічної підготовки. Без правильної концентрації при стрільбі з лука нічого не варто навіть найкраща підготовка, вона вкрай

необхідна для влучного пострілу. Саме головне, що характерно для концентрації є те, що вона повинна бути звернена на дію (на управління тілом і виконання пострілу) до виконання дії та повинна бути позитивною. Концентрація уваги на управлінні тілом – це зосередженість при виконанні елементів пострілу. Немає єдиного способу правильній концентрації для всіх і для будь-яких ситуацій, стрілки часто відзначають, що кілька разів в ході стрілянини змінюють точку концентрації. І це зрозуміло, закономірно, тому що зосередженість уваги на одну дію і звернена до тієї частини тіла, яка діє не так, як потрібно. цей спосіб концентрації, зосередження уваги використовується не всіма спортсменами. Повторення дій, які ведуть до вдалого пострілу під час змагань, висуває вимоги до уваги спортсмена. Здатність тривалої концентрації не є вродженою властивістю, її можна розвивати і вдосконалювати і їй можна навчитися. Ключ до розуміння довгої концентрації уваги є його стійкість, яка характеризується як період часу зосередженості на вибраному об'єкті. Таким чином, завдяки тренуванню, можливо, збільшити стійкість уваги, також як і поліпшити фізичну форму стрілка. Головне, чого він повинен домогтися – це те, що стійкість уваги повинна перевищити час, яке необхідне для виконання серії пострілів. Порушення ритму підготовки до окремого пострілу може привести до зниження результативності, це виникає, внаслідок, реакції стрілка на різні відволікаючі фактори. Тому, стійкість уваги є одним з головних факторів надійності влучного пострілу.

Як показано, в роботах А. П. Власова, М. В. Івашко вміння концентрувати увагу на майбутні дії або події, повністю абстрагуватися від зовнішніх і внутрішніх перешкод, а також оволодіння прийомами саморегуляції, аутогенного тренування і іншими методами і засобами психологічної підготовки – є обов'язковими і суттєвими психічними діями в кульовій стрільбі [24]. Окрім цього, для успішного ведення стрільби важливим моментом є розвиток пам'яті, тому що завдяки короткочасній пам'яті спортсмен зберігає повну картину успішного пострілу, яка допомагає відтворити її в подальшому. Наприклад, так звана, «відмітка пострілу». А. Б. Дашинамаева в

своїх роботах говорить про «м'язової пам'яті», що складається з запам'ятовування певних м'язових відчуттів, які виникають в процесі виконання вправи на тренуваннях або змаганнях [36].

Як відзначають А. П. Власов, М. В. Івашко, виробництво прицільного пострілу – це дуже складний процес, що вимагає від стрільця складної зорово–рухової узгодженості дій [24]. Велика кількість різноманітних подразників, які сприймаються, насамперед, рецепторами очі, м'язів і вестибулярного апарату, проводиться за багатьма доцентрові шляхах в центральну нервову систему, в кінцевому підсумку в її вищій відділ – кору головного мозку, звідки потім слідує відповідні імпульси–команди. Команди надходять до різних м'язам, яка вчиняє то чи іншу дію, необхідне, наприклад, для утримання тіла в положення наготові; затримки дихання під час обробки пострілу; приведення в рух м'язів–згиначів правої руки, розслаблення пальців руки, утримує лук, в найбільш сприятливий момент для виробництва пострілу і т.ін. Таким чином, виконання прицільного пострілу вимагає високою і тривалої концентрації всіх психічних якостей стрілка.

Нарівні з перерахованими вище особливостями стрілка, відзначимо, що для досягнення максимального результату в стрільбі з лука необхідним є висока фізична працездатність, яка залежить від розвитку аеробних і анаеробних можливостей організму. Якщо ці можливості недостатньо розвинені, а саме аеробне продуктивність, то внаслідок цього виникають напруги в діяльності серцево–судинної системи, відбувається збільшення тремору, що приводить до появи помилок при виконанні пострілу.

Це ж відноситься і до анаеробних можливостей, так як від тривалості затримки дихання залежить спортивний результат. Індивідуальні види спорту вимагають більшої самостійності і виробляють якості, що дозволяють успішно діяти незалежно від зовнішнього середовища. Останнім часом побутує припущення, що в змаганнях найвищого рівня стресорні впливу настільки великі, що деяка інтровертність допомагає спортсмену зберегти самовладання і легше переносити колосальні навантаження.

Відзначимо, що обстеження стрільців збірної команди Сумського державного університету показало, що всі вони відносяться до інтроверта [33]. Спостереження за спортсменами показало, що при низькій товариській (Інтроверсії) саморегуляція вище і стабільніше. Інтроверт при сприйнятті ситуації спирається на свої зовнішні враження від неї, він бачить те, що відчуває. Також однією із важливих властивостей особистості спортсмена є його здатність до мобілізації фізичних і духовних сил в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, або психічна активність (Імпульсивність). Активація ресурсів організму виникає або як результат власної оцінки майбутньої діяльності і пов'язаних з нею напружень або під впливом зовнішньої ситуації. Підвищена мобілізація може проявлятися в прагненні висловити агресивність у вигляді рішучої роботи над пострілом або в різке поліпшення якості стрільби, або в прагненні до самого процесу стрільби, досягти високих результатів. Психічна активність також відбивається в сміливості, зухвалості, азартності, схильності до ризику, боротьбі [63]. І навпаки, при низькій активності ми спостерігаємо сором'язливість, боязкість, відхід від конфліктів і прямого суперництва, уникнення соціальної відповідальності перед групою, уникнення неприємної інформації. Велике вплив на готовність до максимальної мобілізації надає вольовий самоконтроль.

Це здатність до сильного контролю своїх емоцій і поведінки. Значимість цієї властивості важко переоцінити, тому що завдяки сильному самоконтролю в поведінці спортсмена переважає свідомий компонент, пригнічує інстинктивне бажання відпочити, розслабитися, піти від болю. Недостатній вольовий самоконтроль – основа і низької працездатності в напружених тренуваннях [15]. Готовність до максимальної мобілізації вольових зусиль вище при стійкості до фізичного дискомфорту. Це властивість сумарно відображає знижену сприйнятливості життєвих, побутових, організаційних незручностей, здатність будувати свою поведінку на реалістичній основі.

Дослідження, проведені Х. Д. Гомбожапова, дозволяють зробити висновок про спостерігається динаміці зниження рівня особистісної



тривожності згідно вдосконалення спортивної кваліфікації. Так, у спортсменів–стрільців, мають кваліфікацію КМС, рівень тривожності становить  $41,2 \pm 2,73$  бала, а у стрільців з кваліфікацією МС він зменшується до  $37,8 \pm 2,06$  [37]. З збільшенням кількості змагань і тренувань у стрільців відзначається підвищення здатності до саморегуляції, але необхідно мати на увазі, що вираз саморегуляції завжди індивідуальні, так як пов'язані з індивідуальним стилем діяльності кожного спортсмена.

Систематичне використання специфічних прийомів (психорегулюючий тренування, аутотренінг, тощо.) розвиває навички самоконтролю: цілеспрямоване настроювання себе перед початком стрільби, планування і організація своєї діяльності [30].

### **Висновки до розділу 3**

1. Вивчення структури особистості, окремих її компонентів, особливостей індивідуально–типологічних властивостей висококваліфікованих спортсменів взагалі, зокрема, представників окремих видів спорту, продовжує залишатися актуальною проблемою досліджень в спорті. Ми в своїй роботі опираємося на психологічну структуру особистості, запропонованої А. Г. Асмолов, який виділяє спрямованість особистості, здібності, темперамент, характер і саморегуляцію [8].

2. При аналізі досліджень в психології спорту, встановлено, що результат змагань залежить від знання і врахування особливостей спортсменів. У стрільбі з лука важливими характеристиками є: висока точність відтворення рухів і положень тіла при приготуванні до стрільби, тонка координація дрібних рухів системи «стрілець–зброя», витривалість до тривалих статичних навантажень, здатність керувати своїм станом і поведінкою в збудливій обстановці змагань.

3. Дослідження у спортивній психології показує можливість компенсації одних властивостей іншими, пристосування темпераменту до

вимог спортивної діяльності. Це можливо завдяки становленню у спортсмена індивідуального стилю діяльності.

4. Процес формування індивідуального стилю діяльності відбувається через те, що акцент будують на плідному використанні позитивних властивостей, з точки зору обраної діяльності, а не в силу зміни і подолання негативних сторін спортсмена. У той же час можливо зворотнє – ставитися до тих якостей, які під зовнішнім впливом можуть змінюватися. Наприклад, психомоторні показники можуть поліпшуватися після участі спортсмена в програмі психологічної підготовки, спрямованої на розвиток цих якостей. З аналізу відомих вчень про темперамент, ми в своїй роботі опираємося на теорії індивідуальності О. Н. Рыбникова. Він у своїй роботі за рахунок використання системного узагальнення утворює комплекс властивостей [59].

## РОЗДІЛ 4

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

#### **4.1. Аналіз індивідуально-типологічних властивостей особистості спортсмена-стрільца.**

Особистість кожної людини, в тому числі і спортсмена, наділена тільки її властивим поєднанням психологічних рис і особливостей, які утворюють її індивідуальність, що становлять її своєрідність, відмінність від інших людей. Індивідуальність проявляється у властивостях темпераменту, переважаючих мотивах, в якостях нервових процесів. На основі властивостей, які закладені в нас від народження природою, розвиваються індивідуальні особливості людини, зокрема темперамент. В роботі ми визначаємо темперамент як стійкі індивідуально типологічні особливості особистості, які виражаються в динаміці психічних процесів і дій.

У дослідженні взяли участь спортсмени–стрілки високою кваліфікації (МС) в кількості 48 чоловік, вік випробовуваних склав 19–21 років. Перший етап експериментальних досліджень був присвячений виявленню профільних

характеристик стрільців високої кваліфікації на основі врахування їх індивідуально–типологічних властивостей. Для вирішення цього завдання були підбрані наступні методики: опитувальник структури темпераменту А. Г. Асмолов, опитувальник стильової саморегуляції М. В. Грицаєнко, самооцінка тривожності Л. Д. Столяренко тестування психомоторних якостей (проста реакція, реакції вибору з трьох альтернатив, дифференцировочного реакція, дифференцировочного реакція з фруструючими сигналами, реакція на об'єкт, що рухається), проходило з використанням універсального психодіагностичного комплексу, за допомогою опитувальника структури темпераменту В. Ф. Сопова [8; 32; 72; 75].

Результати тестування, представлені на (рис. 4.1). У більшості стрільців високий рівень за шкалами «Ергічність» (49%), «Пластичність» (65%), «Темп» (68%). Це означає, висока швидкість виконання операцій при здійсненні предметної діяльності, високий темп поведінки є характерними для стрільців з лука. Також в психомоторної та інтелектуальної сферах характерно: висока психічна швидкість при виконанні конкретних завдань, швидкий перехід від одних форм мислення на інші в процесі взаємодії з предметним середовищем, моторно–рухова швидкість.

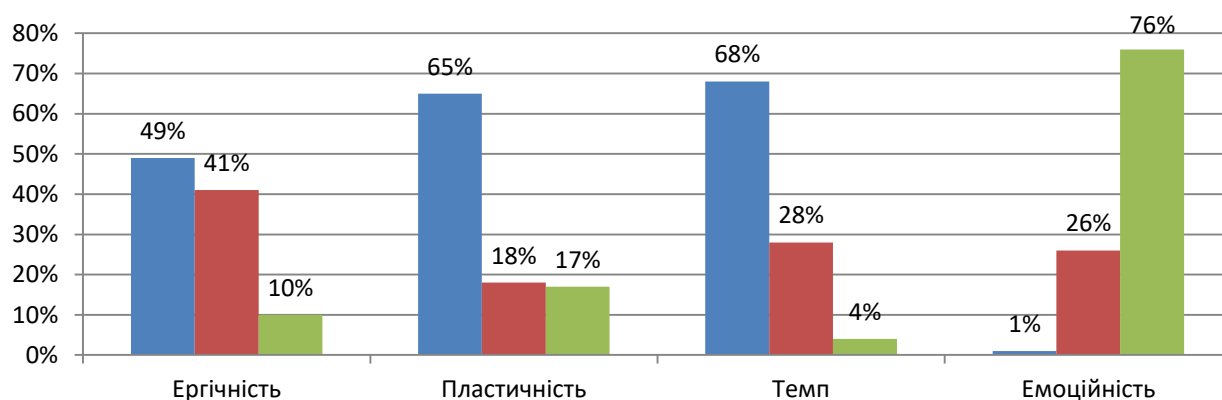


Рис. 4.1. Результати опитування структури темпераменту

Для 74% про стрільців характерний низький рівень за шкалою «Емоційність», що свідчить про незначне емоційному реагуванні при невдачах, нечутливості до неуспіху справи, спокої, впевненості в собі.

При діагностиці «комунікативного аспекту» темпераменту отримано, що високий рівень за шкалами «Соціальна ергічність» і «Соціальний темп» у 65% і 63% стрільців, відповідно (рис. 4.2).

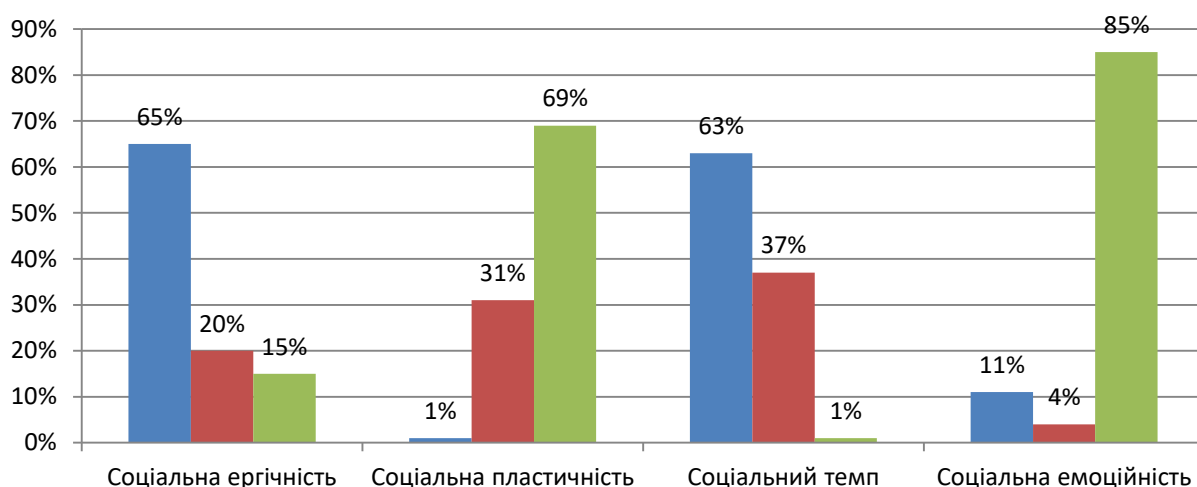


Рис. 4.2. Результати опитування структури «комунікативного аспекту» темпераменту.

Можна зробити висновок наступне, що в процесі спілкування для стрільців з лука характерним є освоєння світу через комунікацію, спрагу освоєння соціальних форм діяльності, високі швидкості і можливості мовленнєвого апарату, потреба в соціальному контакті, товариськість, прагнення до заняття високого рангу.

За шкалами «Соціальна пластичність» і «Соціальна емоційність» у 69% і 85% спортсменів низький рівень, відповідно. Це свідчить про тому, що стрілки схильні підтримувати монотонні контакти, відчувають труднощі в підборі форм соціальної взаємодії, також вони нечутливі до оцінок товаришів, впевнені в собі в ситуаціях спілкування та нечутливі до невдач в комунікативній сфері.

Для оцінки рівня особистісної тривожності нами була використана шкала Л. Д. Столяренко, яка показала, що в середньому, в групі у 84% стрільців з лука помірний рівень тривожності і у 16% спортсменів високий рівень особистісної тривожності (рис. 4.3.). Відзначимо, що у спортсменів з високим рівнем тривожності не можна виключати можливість компенсації і високий рівень саморегуляції [75].

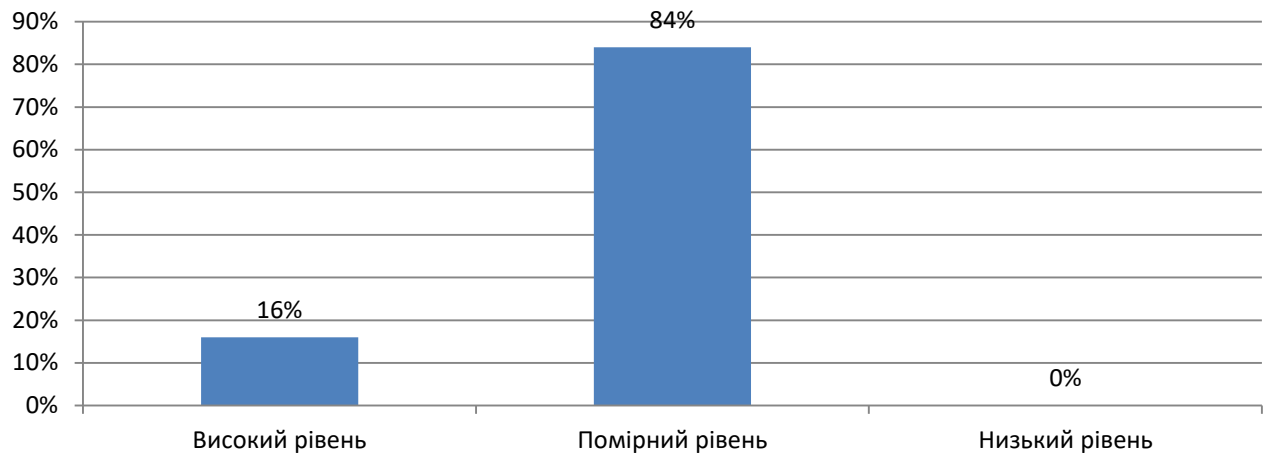


Рис. 4.3. Результати шкали особистісної тривожності

У результаті аналізу регуляторних процесів за опитувальником М. В. Грицаенко було отримано, що високий рівень спостерігається за шкалами «Планування» (62%), «Програмування» (71%) і «Оцінювання результатів» (80%) (рис. 4.4.) [32]. Спортивна стрільба, стрільба з лука вимагають особливого психічного стану, яке є цінним фактором для оптимального використання техніко–тактичного потенціалу стрілка, тому можна віднести цю діяльність до діяльності в екстремальних умовах. В даний час змагання високого рівня особливо висувають високі вимоги до рівня психологічної підготовки стрільців, тому що розрив між лідерами змагань мінімальний і в більшості випадків перевагу має той у кого психологічна тривожність низька.

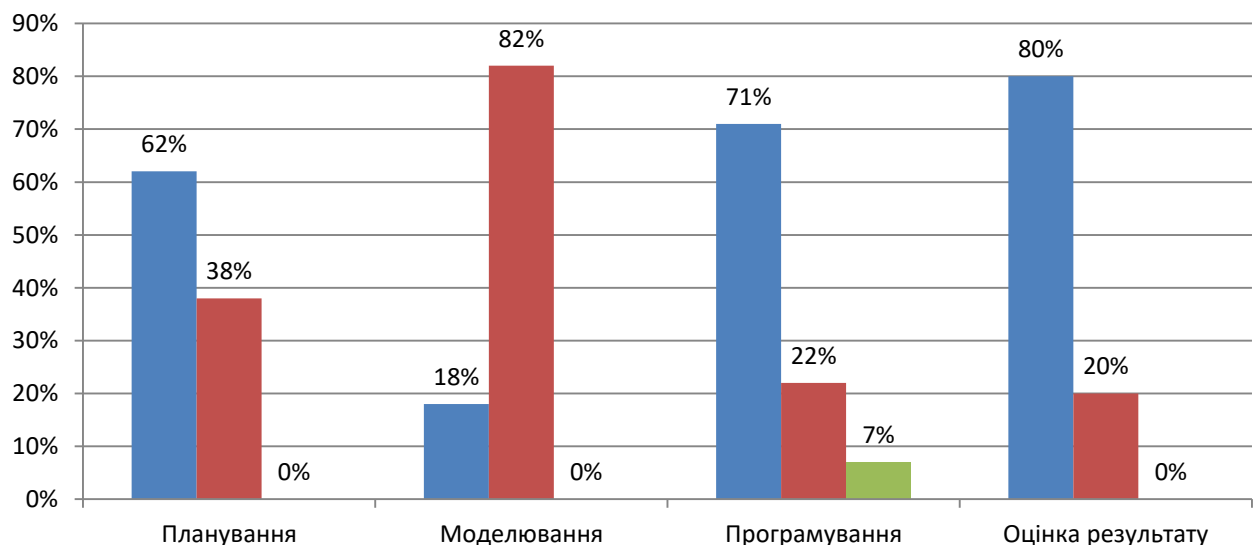


Рис. 4.4. Результати регуляторних процесів стрільця.

Плани дій у стрільців з лука деталізовані, реалістичні, цілі вони висувають самостійно, отже, для них характерно усвідомлене планування своєї діяльності. Для спортсменів характерно саме і виразно усвідомлювати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, програми поведінки розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод: якщо отримання прийняттого результату неможливо, то проводиться корекція програми дій.

Аналіз регуляторно–особистісних властивостей демонструє, що для 51% стрільців характерна гнучкість – це пластичність всіх регуляторних процесів (рис. 4.5.).

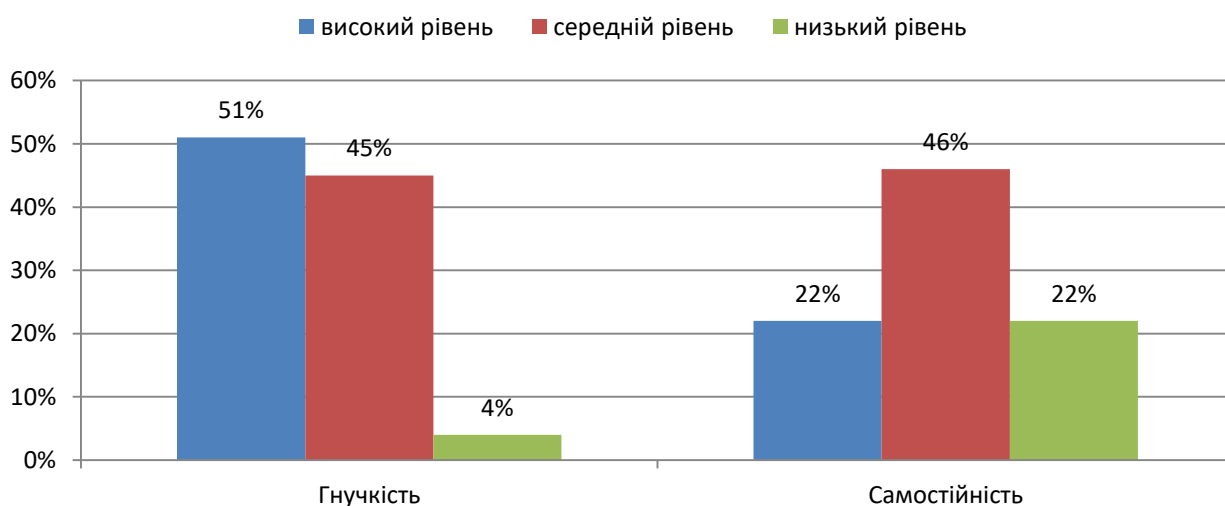


Рис. 4.5. Результати регуляторно-особистісних якостей.

У разі появи несподіваних обставин спортсмени–стрілки швидко і без труднощів перетворюють свої плани і програми дій та поведінки для досягнення поставленої мети. мають здатність оперативно дати оцінку умов, що змінилися і за остаточною оцінкою трансформувати програму своїх дій. Якщо відбувається нестиковка отриманих результатів з поставленою метою, спортсмени відповідно моменту неузгодженості оцінюють сам факт і включають доречні коригування. Гнучкість, як регуляторно–особистісне властивість дозволяє відповідно проявляти ставлення до моментальним змін ситуацій і продуктивно

вирішувати раптово виниклу завдання в екстремальній ситуації. У підсумку, ми констатуємо у 68% стрільців високий рівень за шкалою «Загальний рівень саморегуляції», у 32% середній. Можна зазначити, що спортсмени пластично і миттєво реагують на зміну умов на майданчику, завдання поставлені тренером виконуються усвідомлено. М. В. Грицаєнко у своїй роботі відзначає, що чим більше усвідомлена ціль спортсменом тим краще проходить процес регуляції його дій з боку тренера (виправлення помилок), він краще відчуває себе в нових ситуаціях і це сказується на кінцевому результаті [32].

Наступний блок, який був нами виділено й вивчено – це психомоторні якості спортсмена-стрільця. Для оцінки ступеня врівноваженості процесів збудження і гальмування при реагуванні на рухомий об'єкт був використаний тест РРО. Нами було отримано, що в середньому нервова система, врівноважена у 56% стрільців, з переважанням процесів збудження спостерігається у 28%, а з переважанням процесів гальмування у 16% (рис 4.6.) [42, с. 33].

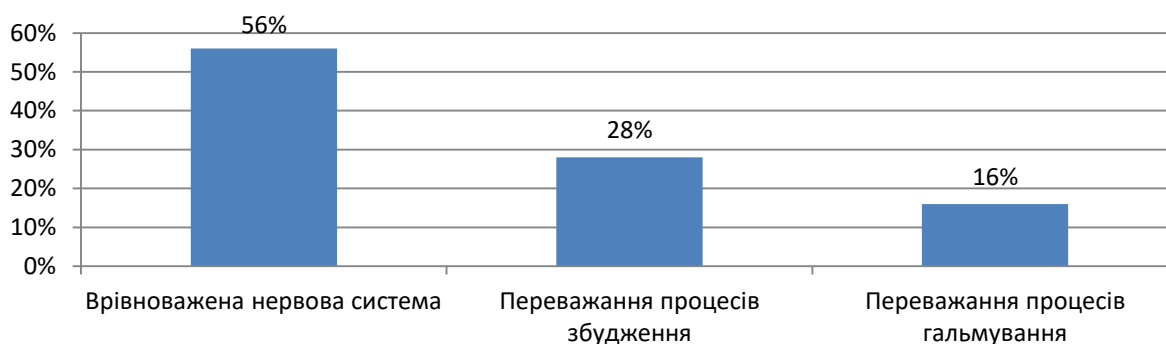


Рис. 4.6. Результати тесту «Реакція на об'єкт, що рухається»

Як було зазначено раніше, на основі отриманих даних, ми робимо висновок – спортсмени більш здатні переносити м'язові навантаження статичного характеру, що є специфікою виду спорту – стрільби з лука. також РДО є психомоторним процесом, що вимагає своєчасного реагування.

А. П. Власов, М. В. Івашко, припускають, що при реакціях на рухомий об'єкт необхідно вміння спортсмена уважно оцінювати напрямок, швидкість, прискорення рухомого сигналу, а потім своєчасно реагувати руховою дією, де

на перший план висувається проблема зорово моторної координації і просторово–часової антиципації [24].

Далі, цими авторами робиться висновок про те, що успішність психомоторних дій типу РРО буде пов'язана зі здатністю спортсмена динамічно відображати майбутню траєкторію, швидкість, прискорення рухомого об'єкту дещо раніше або, можливо, в той же самий момент, коли він починає власне моторне дію. Реакція стрільця – це фізіологічна характеристика живого організму, від швидкості якої залежить подальше відповідна дія на що з'явився зовнішній подразник. Вона відіграє велику роль і може змінюватися в певних межах в Протягом дня в залежності від психофізичного стану спортсмена. Чим швидше і стабільніше реакція стрільця з лука, тим вище і стабільніше темп стрільби, а отже і результат.

У нашому дослідженні, було отримано, що у всієї групи випробовуваних переважає кількість точних натискань  $M \pm \sigma = 25,24$  з 30 можливих (таблиця 4.1). Це свідчить про високий рівень антиципації, що проявляється в здатності приймати рішення і діяти з певним тимчасово – просторовим попередженням щодо очікуваної події.

*Таблиця 4.1.*

**Показники тесту «Реакція на об'єкт, що рухається»**

	кількість випереджальних натискань	кількість точних натискань	кількість спізнених натискань
$M \pm \sigma$	$3,8 \pm 3,2$	$25,24 \pm 3,1$	$2,88 \pm 3,1$

Аналіз результатів тесту «Складно-рухова реакція СДР–М» дозволив нам відзначити високу оцінку адекватності реагування в ситуації, що вимагає швидких і точних дій в мінливій обстановці, це отримано при зіставленні середніх показників часу простою ( $M = 0,26$  сек) і складної ( $M = 0,42$  сек) зорово–моторної реакції. Було отримано, що в середньому в групі випробовуваних точність реагування в умовах необхідності диференціювати з'являються сигнали – висока [42, с. 35].



При порівнянні середніх показників часу дифференцировочної реакції (Завдання 3,  $M_3 = 0,34$  с.) і часу реакції в умовах фрустрируючих сигналів (Завдання 4,  $M_4 = 0,32$  с.) в результаті тесту «Стрессоустойчивость СТР–М» можна відзначити високий рівень фрустраційної стійкості стрільців. Це проявляється в здатності мобілізуватися і зберігати точність і швидкість реагування в умовах несприятливо ситуації, що складається. На змаганнях стрілок виконує ті ж дії, що і на тренуванні. Відмінність змагальної стрільби у виникненні стрес–факторів, впливають на психічний стан спортсмена. Його стан і результати стрільби знаходяться в тісному зв'язку і взаємозалежності. В ході ведення змагальної стрільби спортсмен свідомо чи мимоволі оцінює її результати, зіставляє їх зі звичним або бажаним рівнем, прогнозує кінцевий результат виступу, можливе місце серед учасників змагань. Під впливом цих оцінок може змінюватися стан спортсмена, мобілізуючи на кращу роботу або викликаючи її дезорганізацію. важливою відмінністю стрілка з лука високого класу від новачка є придбана здатність регулювати свій психічний стан, забезпечуючи готовність до ведення стрільби в різних ситуаціях змагальної боротьби, які часто є стресогенним [42].

Таким чином, ми отримали профільні характеристики спортсменів високої кваліфікації на основі врахування індивідуально–типологічних властивостей стрільців з лука (рис.4.7).



Рис. 4.7. Профільні характеристики спортсменів високої кваліфікації.

З малюнку ми можемо спостерігати, що спостерігається високий рівень за шкалами «Ергічність», «Пластичність», «Темп», «Соціальна ергічність», «Соціальний темп». Низькі значення за шкалами «Емоційність», «Соціальна емоційність». Помірний рівень особистісної тривожності. Високий показник за шкалами «Планування», «Програмування», «Оцінювання результатів» і високий рівень за шкалою «Загальний рівень саморегуляції». Високий рівень випереджувальних здібностей. Швидкі та точні дії в мінливій обстановці. Високий рівень фрустраційної стійкості.

Отримані профільні характеристики лягли в основу створення програми (Додаток А). Програма дозволяє отримати порівняльний графічний малюнок у вигляді пелюсткової діаграми з профільними характеристиками спортсменів високої кваліфікації і індивідуальних показниках стрільців.

Це дозволяє виявити відмінні риси кваліфікованого стрілка від профільних характеристик спортсменів високої кваліфікації і розробити на цій основі програму індивідуальної психологічної підготовки.

Наступний етап експериментальних дослідження – констатуючий. Він включає в себе діагностику індивідуально–типологічних властивостей

кваліфікованих стрільців з лука і побудова індивідуальних профілів. Це дозволило нам розробити програму психологічної підготовки. Нижче представлена програма психологічної підготовки стрільців з лука, яка трансформується з урахуванням індивідуальних показників спортсмена (таблиця 4.2).

Таблиця 4.2.

### Програма психологічної підготовки.

Етап	Засоби вирішення	Термін виконання
Ознайомчий етап	– лекції, бесіди; – бесіди зі спортсменами високої кваліфікації.	15 січня – 1 лютого, заняття 2 рази в тиждень, далі по запитом.
Діагностичний етап	Діагностика: – формально–динамічних властивостей; – особливостей саморегуляції; – психомотрики.	2 лютого – 9 лютого, тривалість діагностики 50 хвилин.
Навчальний етап	– контроль уваги; – зоровий образ; – відчуття тіла; – контроль емоцій; – впевненість у своїх силах.	11 лютого – 20 серпня, заняття три рази в тиждень, тривалість заняття 40 хвилин.
Етап індивідуалізації	Навчання прийомам саморегуляції, концентрації, мобілізації з урахуванням індивідуально–типологічних властивостей.	11 лютого – 20 серпня, заняття два рази на тиждень, тривалість 30–40 хвилин.

Розроблена програма психологічної підготовки включає в себе чотири основних етапи – ознайомчий, діагностичний, навчальний, етап індивідуалізації. На ознайомчому етапі проводилися: бесіди з тренерами і спортсменами по основним аспектам психологічної підготовки в стрілецьких видах спорту, аналіз навчально–тренувальних програм з метою визначення обсягу часу відведеного на психологічну підготовку. Це дозволило виявити недоліки в організації психологічної підготовки спортсменів – відсутність

практичних занять, епізодичне використання ідеомоторного, аутогенного тренувань усіма спортсменами без урахування їх індивідуальних особливостей.

Діагностичний етап програми представляє з себе дослідження властивостей темпераменту, психомоторних якостей, рівень розвитку регуляторних процесів і регуляторно–особистісних властивостей і побудова на цій основі індивідуально–типологічного профілю спортсмена.

Навчальний етап програми психологічної підготовки включає в себе навчання прийомам і вдосконалення навичок саморегуляції. В плані навчання прийомам саморегуляції, нами запропоновано п'ять блоків, кожен з яких вирішує специфічні завдання.

1. Відчуття тіла: розуміння і аналіз відмінностей між усвідомленим і неусвідомленим рухами, домінування усвідомленого руху в максимальному використанні фізичних сил; обговорення контакту відчуттів тіла і регуляції стану збудження. Для продуктивного застосування способів емоційної регуляції необхідно вміння визначати свій рівень збудження, напруги; навчання навичкам розслаблення м'язів; спортсмен повинен знати свою реакцію на стрес і вміти поводитися в стресовій ситуації.

2. Контроль уваги: зосередженість уваги на вибраному об'єкті протягом заданного часу, збільшення і звуження діапазону уваги, концентрація внутрішніх і зовнішніх діях; здатність долати виникнення неуважності, вміння оперативної концентрації на виконанні роботи.

3. Зоровий образ: розуміння особливостей роботи лівого і правого півкулі, практика використання уявних образів на тренуванні; розширення можливостей і можливостей уяви, контроль за створенням уявних картин за допомогою певних вправ; прикладне використання зорових образів в стрільбі, які включають в себе уявний повтор, розслаблення напруги і відновлення робочого стану, передбачення результатів, відтворення в думках успішного минулого виступу, повне переживання цього моменту.

4. Контроль емоцій: визначення програми регуляції збудження і тривожності з використанням ключових, персональних слів і зразків, де акцент

на знання своїх особливостей і розуміння індивідуальних відмінностей; засвоєння зв'язку між порушенням і результатом;

5. Віра в себе: обґрунтувати твердження про те, що віра в себе, свої сили є важливою обставиною для досягнення високих спортивних результатів; виховання в спортсмена впевненості за допомогою повторення особистих тверджень.

Таким чином, в кожен з п'яти блоків, були включені вправи і техніки для вирішення поставлених завдань (таблиця 4.3.).

*Таблиця 4.3.*

### **Вправи і техніка по блокам**

<b>№</b>	<b>Блоки</b>	<b>Вправи</b>
1.	Відчуття тіла	Контроль над рухами; «подумки бачити»; розслаблення м'язів; уявне створення «фільму» вистрелу.
2.	Контроль уваги	Розслабитися, закрийте очі. Подумки скажіть: «Відчуваю втому, мені хочеться спати, але я хочу бути енергійним, сильним, здоровим, мати прекрасне самопочуття. Я вважаю від 1 до 5 і при рахунку 5 я відкрию очі і буду енергійним, сильним, підтягнутим, з хорошим настроєм». Вважайте про себе і повільно: 1, 2, 3.
3.	Зоровий образ	Малювання аквареллю, створення колажів.
4.	Контроль емоцій	П'ятихвилинна медитація; прогресивна релаксація.
5.	Віра в себе	Знайомство зі страхами; постановка позитивних намірів.

На етапі індивідуалізації нами були розроблені індивідуальні рекомендації з організації психологічної підготовки стрільців на основі обліку їх індивідуально–типологічних властивостей і порівняння з профільними характеристиками висококваліфікованих спортсменів (Додаток А).

Для реалізації етапу індивідуалізації нами була використана шкала А. Г. Асмолова, завдяки якій отримано психологічні характеристики стрільців (Додатки Б–В) і яка дозволяє побудувати графічний профіль стрілка і його

співвідношення з профілем стрілка високої кваліфікації, це дозволило індивідуалізувати психологічну підготовку (рис. 4.8.) [8].

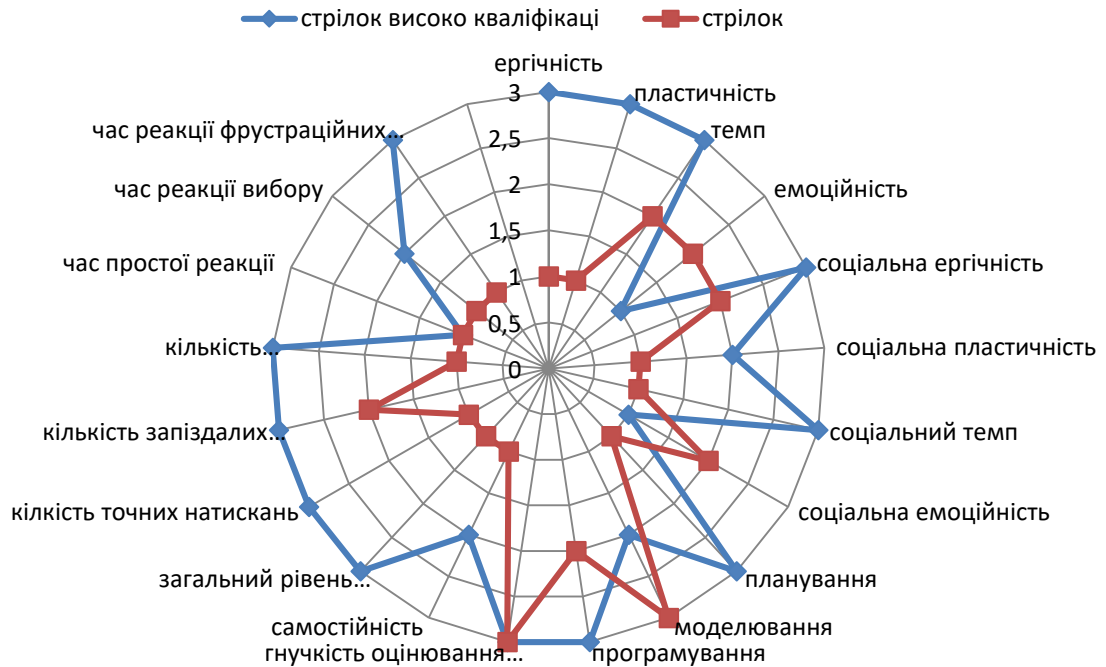


Рис. 4.8. Профіль стрілка і профіль стрілка високої кваліфікації

Таким чином, програма психологічної підготовки на етапі індивідуалізації трансформується в індивідуальну програму психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів–стрільців з лука. Реалізація розробленої програми здійснювалася протягом шести місяців на контингенті стрільців з лука (перший спортивний розряд, КМС). Заняття проводилися в груповій та індивідуальній формах. Згідно з отриманими результатами був розроблений план індивідуальної психологічної підготовки стрільців з урахуванням їх індивідуально – типологічних властивостей (таблиця 4.4). Це дало змогу в повному обсязі охопити індивідуально–психологічні властивості спортсменів, та згрупувати їх по психологічним властивостям.

Таблиця 4.4.

**План психологічної підготовки стрільців з урахуванням їх  
індивідуально–типологічних властивостей**

<b>Стрілець</b>	<b>Зміст психологічної підготовки</b>
1	2
стрілець 1	Підвищити: загальний рівень саморегуляції, самостійності, розподіл уваги. Знизити: соціальна емоційність, тривожність.
стрілець 2	Підвищити: загальний рівень саморегуляції, самостійність, соціальний темп, соціальна пластичність. Знизити: соціальна емоційність, тривожність
стрілець 3	Підвищити: моделювання, соціальний темп, соціальна пластичність, соціальна ергічність, ергічність, час реакції вибору. Знизити: емоційність.
стрілець 4	Підвищити: загальний рівень саморегуляції, самостійність, оцінювання результатів, соціальна пластичність, ергічність. Знизити: тривожність.
стрілець 5	Підвищити: загальний рівень саморегуляції, моделювання, планування, соціальна пластичність, соціальна ергічність, темп, ергічність, час реакції вибору. Знизити: соціальна емоційність, емоційність, тривожність.
стрілець 6	Підвищити: планування, соціальний темп, соціальна пластичність, емоційність. Знизити: стресостійкість (час).
стрілець 7	Підвищити: планування, емоційність.
стрілець 8	Підвищити: загальний рівень саморегуляції, оцінювання результатів, моделювання, соціальний темп, соціальна ергічність, емоційність, темп. Знизити: тривожність
стрілець 9	Підвищити: загальний рівень саморегуляції, самостійність, планування, соціальна ергічність, емоційність, темп. Знизити: тривожність, стресостійкість (час)
стрілець 10	Підвищити: загальний рівень саморегуляції, соціальна пластичність, соціальна ергічність, темп. Знизити: емоційність, тривожність, стресостійкість (час)
стрілець 11	Підвищити: планування, соціальна пластичність, емоційність Знизити: тривожність, стресостійкість (час), час реакції вибору
стрілець 12	Підвищити: моделювання, планування, соціальний темп, емоційність, ергічність. Знизити: стресостійкість (час), час реакції вибору.
стрілець 13	Підвищити: загальний рівень саморегуляції, планування, соціальна ергічність, емоційність, ергічність.

Контрольний етап експерименту включав в себе проведення повторного тестування психомоторних якостей і особливостей саморегуляції. У таблиці 4.5. представлені результати тестування психомоторних якостей на двох етапах експерименту – констатуючого та контрольного. Розкрито індивідуально–типологічні властивості стрільців за результатами психологічних подразників (часу натискання, виконання психологічних тестів, завдань, швидкості реагування на колір, реакція на звуковий сигнал).

Таблиця 4.5

**Значні відмінності по індивідуально–типологічних  
властивостей стрільців**

Показники	До експерименту		Після експерименту		t – критерій	p – рівень
	M <sub>1</sub>	m <sub>1</sub>	M <sub>2</sub>	m <sub>2</sub>		
1	2	3	4	5	6	7
РРО ср. Т	13,398	11,927	0,460	4,316	0,9	≤0,05
РРО ср. відх. Т	100,463	50,832	31,229	2,462	1,3	≥0,05
Кількість чітких натискань	13,307	0,811	18,153	0,552	4,8	≤0,001
Кількість запізнених натискань	9,307	1,231	6,076	0,548	3,1	≤0,05
СТР–М 1 завдання	5,769	0,621	7,384	1,179	2,5	≥0,05
СТР–М 2 завдання	0,088	0,017	0,205	0,080	1,2	≤0,05
СТР–М 3 завдання	0,044	0,007	0,563	0,013	2,2	≥0,05
Реакція з оціночними сигналами	0,057	0,004	0,088	0,026	1,2	≥0,05
СТР–М 4 завдання	0,118	0,024	0,077	0,016	2,2	≥0,05
Реакція з звук–ми сигналами	0,322	0,019	0,298	0,024	1,3	≤0,001
СТР–М ср. відх. Т1	0,288	0,021	0,266	0,010	4,5	≥0,05
СТР–М ср. відх. Т2	0,364	0,024	0,329	0,022	1,5	≤0,05
СТР–М ср. відх. Т3	0,393	0,026	0,051	0,015	1,2	≥0,05
СТР–М ср. відх. Т4	0,075	0,022	0,337	0,024	1,5	≥0,05
СРР–М ср. Т1	0,315	0,011	0,312	0,015	1,4	≥0,05
СРР–М ср. відх. Т1	0,274	0,019	0,258	0,028	0,4	≥0,05
Помилка на жовтий 1	0,057	0,008	0,051	0,009	5,2	≤0,001
Випереджаючі натискання 1	0,076	0,078	0	0	1,1	≤0,05
Пропуски 1	0,692	0,262	0,615	0,266	0,2	≤0,05
СРР–М ср. Т (красне та зелене) 2	0,153	0,153	2	1,839	1	≤0,05
СРР–М ср. відх. Т2	0,414	0,011	0,458	0,021	4,8	≤0,05
Помилка на жовтий 2	0,105	0,007	0,132	0,016	2,8	≤0,05
Випереджаючі натискання 2	3,384	0,693	2,153	0,541	1,7	≤0,05
Пропуски 2	1,461	0,573	0,538	0,385	1,3	≥0,05
СРР – М Т1–Т2	0,153	0,104	2,384	1,288	1,7	≥0,05

Примітка. РРО – реакція на рушійний об'єкт; ср. Т – середньоарифметичне час реагування; ср. відх. Т – середньоквадратичне відхилення часу реагування; СТР–М – стресостійкість; СРР – М – складно–рухова реакція; Т1 – середньоарифметичне час реагування в першому завданні; Т2 – середньоарифметичне час реагування в другому завданні.

Математичний аналіз результатів двох етапів дослідження з використанням t–критерію Стьюдента дозволяє зробити висновок, що



випробовувані на другому етапі дослідження демонструють наступні результати:

1. РРО: збільшення кількості точних реакцій ( $t = 4,8, p \leq 0,001$ ); зменшення кількості запізнілих і випереджальних реакцій (відповідно  $t = 3, 1, p \leq 0,01$ ;  $t = 1,5, p \leq 0,05$ ).

2. СТР–М: значне скорочення часу простої реакції ( $t = 2,2, p \leq 0,05$ ); поліпшення часу дифференцировочної реакції з оціночними і фруструючими сигналами на тлі зменшення часу реакції (відповідно  $t = 2,2, p \leq 0,05$ ;  $t = 4,5, p \leq 0,001$ ).

3. СРР – М: істотне скорочення часу реакції вибору з трьох альтернатив ( $t = 4,8, p \leq 0,001$ ); істотне поліпшення часу прийняття рішень ( $t = 5,2, p \leq 0,001$ ) на тлі незначного зниження кількості помилкових реакцій ( $t = 1, 7, p \geq 0,05$ ).

Математичний аналіз результатів дослідження регуляторних процесів і регуляторно–особистісних якостей спортсменів–стрільців на двох етапах експерименту представлений в (таблиця 4.6.), з використанням  $t$ –критерію Стьюдента.

Були отримані значні відмінності за окремими шкалами – «Планування» ( $t = 2,38, p \leq 0,05$ ), «Програмування» ( $t = 2,78, p \leq 0,05$ ), «Гнучкість» ( $t = 5,71, p \leq 0,001$ ), «Загальний рівень саморегуляції» ( $t = 2,96, p \leq 0,05$ ).

Для стрільців стала більш характерна потреба в усвідомленому плануванні діяльності, при цьому діяльність стала більш деталізована і ієрархічна; потреба більш чітко продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення поставлених цілей. Аналіз отриманих результатів підтверджує поставлену гіпотезу про тому, що психологічна підготовка спортсменів у стрільбі з лука, побудована з урахуванням їх індивідуально–типологічних властивостей (властивості темпераменту, психомоторні якості, регуляторні процеси, регуляторно–особистісні властивості) і заснована на порівнянні з профільними характеристиками стрільців високої кваліфікації (таблиця 4.6.).

*Таблиця 4.6.*

### Значні відмінності по регуляторним процесам і регуляторно-особистісних властивостей

Показники	M <sub>1</sub>	M <sub>2</sub>	t – критерій	Рівень значимості
Планування (бал)	5,76	7,23	2,83	≤0,05*
Моделювання (бал)	5,85	5,83	2,06	≥0,05
Програмування (бал)	6,76	7,69	2,78	≤0,05*
Оцінювання результатів (бал)	6,77	6,76	1,98	≥0,05
Гнучкість (бал)	5,69	7,23	5,71	≤0,001*
Самостійність (бал)	5,92	6	2,05	≥0,05
Загальний рівень саморегуляції (бал)	33,07	39,3	2,96	≤0,05*

Примітка: \*відмінності між групами достовірні

Одним із завдань контрольного етапу було вивчення результативності змагальної діяльності спортсменів (таблиця 4.7.). Для цього ми проаналізували рейтинг стрільців, які взяли участь в дослідженні, була проведена оцінка відмінностей середніх величин вибірки до і після експерименту.

*Таблиця 4.7.*

#### Аналіз рейтингу стрільців

Показники	До експерименту		Після експерименту		t – критерій	p – рівень
	M <sub>1</sub>	m <sub>1</sub>	M <sub>2</sub>	m <sub>2</sub>		
Результат на змаганнях	516,846	9,528	536,230	5,554	3.5	≤0,01

Таким чином, можна констатувати якісні зміни підвищення результативності спортсменів ( $t = 3,5$ ,  $p \leq 0,01$ ), які пов'язані з включенням програми психологічної підготовки стрільців в навчально-тренувальний процес. Дана програма включає в себе застосування запропонованих нами практичних рекомендацій, методики навчання саморегуляції, де основний акцент віддавався обліку індивідуально-типологічних властивостей спортсменів. Стрілку для того щоб повністю реалізувати свій творчий потенціал потрібні – фізичні, технічні та тактичні, навички і вміння, крім того, розкрити резервні можливості свого організму, а також необхідно психологічно готуватися до певних умов на змаганнях.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел надав змогу встановити, що психологічна підготовка спортсменів, на даний час, достатньо розкрита, але разом з тим, вона реалізується з теоретичних чи методичних сторін. Багатьма авторами ігнорується момент обліку та створення індивідуального профілю спортсмена, що дозволяє тренеру науково обґрунтовано включати в навчально–тренувальний процес програму індивідуальної психологічної підготовки. Дані, отримані в ході літературного аналізу, показали, що при підготовці стрільців велике значення надається саме психологічній підготовці. На думку провідних фахівців у галузі спортивної психології, в процесі змагання і підготовки до нього, перед спортсменом ставиться дві мети: показати максимально можливий результат і зробити цей результат досить стабільним. На вершині спортивного Олімпу утримуються тільки ті спортсмени, які виступають стабільно добре. Для реалізації цих цілей спортсмену потрібен його психологічний ресурс, який полягає в індивідуально-типологічних особливостях, їх знання допомагає вибудовувати психологію переможця.

2. У ході проведення діагностики індивідуально–типологічних особливостей стрільців були отримані дані, що характеризують і дозволяють визначити профільні характеристики стрільця з лука високої кваліфікації. Ці дані були покладені в основу експерименту, котрі розкривають індивідуальний профіль спортсмена, його відмінність від профільних характеристик стрілка високої кваліфікації, і дають можливість визначити практичні рекомендації для реалізації етапу індивідуалізації програми психологічної підготовки. Вивчення індивідуально–типологічних властивостей спортсменів–стрільців високої кваліфікації дозволило визначити профільні характеристики особистості стрільця з лука. Найбільш характерними є: високий рівень за шкалами «Ергічність» (49%), «Пластичність» (65%), «Темп» (68%>), «Соціальна ергічність» (65%), «Соціальний темп» (63%); помірний рівень особистісної тривожності (84%); високий рівень за шкалою «Загальний рівень

саморегуляції» (68%); висока точність антиципіруючих реакцій; висока швидкість і точність реакцій в умовах фрустрируючих сигналів.

3. Розроблено програму психологічної підготовки, яка складається з наступних етапів: ознайомчого – проведення теоретичних занять з питань психологічної підготовки в стрілецьких видах спорту; діагностичного – виявлення індивідуального профілю спортсмена; навчаче – навчання прийомам і вдосконалення навичок саморегуляції; етапу індивідуалізації – розробка індивідуальних програм психологічної підготовки на основі порівняння індивідуального профілю спортсмена з профільними характеристиками стрілка високої кваліфікації. Жоден з методів не принесе користі і не дасть бажаних результатів, якщо не враховані індивідуально-типологічні властивості спортсмена. Застосування запропонованої програми психологічної підготовки з урахуванням індивідуально-типологічних властивостей спортсменів сприяє позитивній динаміці таких показників, як кількість точних натискань, час простої реакції, час диференційованої реакції з оціночними і фруструючими сигналами, час реакції з трьох альтернатив, час прийняття рішення, планування, програмування, гнучкість, загальний рівень саморегуляції. Підвищення результативності змагальної діяльності стрільців з лука підтверджує значуще поліпшення рейтингу спортсменів після включення програми психологічної підготовки в навчально-тренувальний процес.

4. Розроблені практичні рекомендації згідно з психомоторними показниками, що можуть бути використані тренерами з метою індивідуалізації процесу психологічної підготовки спортсменів, а також стрільцями для підвищення результативності спортивної діяльності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою новітніх програм психологічної підготовки на основі врахування індивідуально-типологічних властивостей в навчально-тренувальному процесі, що дають змогу демонструвати високу результативність, поліпшення показників психомоторних якостей і підвищення рівня розвитку регуляторних процесів.

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Показник «Точність»: високий рівень – спостерігати за динамікою показника точності в річному тренувальному циклі для визначення функціонального стану спортсмена; середній рівень – включати в тренувальний процес: стрілянину з більш швидкісними суперниками; стрілянину з тактично і технічно більш підготовленими суперниками; ставити завдання спостерігати і точно розгадувати дії противника; низький рівень – включати в тренувальний процес: стрілянину з більш швидкісними суперниками; стрілянину з тактично і технічно більш підготовленими суперниками; в процес інтелектуальної підготовки включати ігри, що вимагають рефлексивних здібностей (вгадування і прогноз думок і дій суперника), в тому числі комп'ютерні ігри (наприклад, «морський бій»).

Показник «Швидкість прийняття оперативних рішень»: високий рівень – спостерігати за динамікою показника часу реакції з трьох альтернатив в річному тренувальному циклі для визначення функціонального стану спортсмена; середній рівень – включати в тренувальний процес: вправи на виконання тактичних дій з лімітом часу; ігри, що вимагають швидких і точних рішень, з лімітом часу (шашки, шахи з контролем часу, комп'ютерні ігри і т.ін.); тренінг інтелектуальних функцій з використанням спеціалізованої комп'ютерної програми «Орбіта»; низький рівень – включати в тренувальний процес: вправи, розвиваючі здатності до передбачення (антиципації); вправи на виконання тактичних дій з лімітом часу; хронометраж тренувальних і змагальних ігор, з виявленням причин запізнених реакцій (недоліки тактичної і технічної підготовки, зниження працездатності на тлі фізичної втоми, страх перед більш сильним суперником, важливість перемоги і т.ін.);

Показник «Швидкість і точність реакцій»: високий рівень – спостерігати за динамікою показників швидкості і точності реакцій в фрустрируючих умовах в річному тренувальному циклі для визначення функціонального стану спортсмена; середній рівень – моделювати на тренувальних заняттях ситуації, що вимагають дій на тлі психоемоційного напруження (формуючи реакцію на

стресову ситуацію як стереотип вивчених дій); в процес інтелектуальної підготовки включати пси-ігри, які активізують пошукову активність людини; стимулюючи активну реакцію на стрес (щеплення від стресу); використовувати метод біологічного зворотного зв'язку з метою формування моделей ефективної поведінки в стресуючих ситуаціях, перешкоджаючи розвитку стрессіндуційованих станів; низький рівень – збільшити кількість відповідальних змагань в річному тренувальному циклі; моделювати на тренувальних заняттях ситуації, що вимагають дій на тлі психоемоційного напруження (формуючи реакцію на стресову ситуацію як стереотип вивчених дій).

Практичні рекомендації відповідно до індивідуальних показників Показник «Особистісна тривожність»: високий рівень – не рекомендується зайве підкреслення результатів діяльності; категоричний або виражає сумнів стосовно них тон може привести до зривів і конфліктів, створення різного роду психологічних бар'єрів, що перешкоджають ефективній взаємодії з такими спортсменами; корисно змістити акцент з зовнішньої вимогливості, категоричності й високого значення в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності, формувати почуття впевненості в успіху; тактовне й уважне ставлення до спортсмена.

Показник «Ергічність»: високий рівень – використовувати додаткові кошти для розвитку психічних якостей, а саме уваги, його властивостей; включати в тренувальний процес інтелектуальні розминки; навчання методам регулювання емоційних станів; вимога систематичної роботи над собою; низький рівень – активація розумової діяльності, за допомогою включення спортсмена в рішення інтелектуальних завдань; підвищення зацікавленості в тренувальному процесі, використовуючи метод моделювання змагальної діяльності в групі; доручати завдання з надання допомоги спортсменам по команді; використання різних методів стимулювання.

Показник «Пластичність»: високий рівень – нечастая зміна завдань в процесі тренування; регулювання сили мотиву на змаганнях; низький рівень –

підвищення інтересу до виконуваної діяльності; включення в тренування змагальної мотивації з метою підвищення активності та пошуку нових форм поведінки; змінювати в процесі тренування місця занять, способи стрільби; знайомити з різноманітними елементами розминки для підвищення активності.

Показник «Темп»: високий рівень – спостерігати за динамікою показників швидкості і точності реакцій в річному тренувальному циклі для визначення функціонального стану спортсмена; вимога систематичної роботи над собою (контроль над темпом мови і мімікою); низький рівень – використання методу моделювання змагальної ситуації на швидкість; додаткове стимулювання перед стартом; підвищення активності за допомогою змагальної мотивації; доручати завдання з надання допомоги спортсменам по команді; призначати відповідальних за проведення розминки перед тренуванням.

Показник «Емоційність»: високий рівень – обов'язкове навчання методам регулювання емоційних станів; регулювання сили мотиву на змаганнях; м'яке і коректне поводження; низький рівень – спостерігати за динамікою в річному циклі для відстеження емоційного стану, при необхідності навчання методам регулювання емоційних станів.

Показник «Планування»: високий рівень – відстежувати процес планування діяльності в навчально тренувальному процесі, при необхідності в процесі бесіди вносити корективи; низький рівень – вимога проводити розминку згідно з планом; необхідно перед початком тренування подумки відтворити її для подальшої реалізації; призначення відповідальним за проведення розминки, з метою складання і реалізації плану; розробка індивідуального плану тренувань на проміжок часу, при необхідності вносити корективи.

Показник «Моделювання»: високий рівень – відстежувати процес моделювання діяльності в навчально тренувальному процесі, при необхідності в процесі бесіди вносити корективи; низький рівень – формування моделі «ідеального» пострілу; використання зорових образів в стрільбі, для створення і закріплення моделі пострілу; практичне використання зорових образів в

стрілбї, можливі способи застосування, що включають уявний повтор, розслаблення і відновлення, прогнозування результатів, уявне відтворення минулого вдалого пострілу.

Показник «Програмування»: високий рівень – відстежувати процес програмування діяльності в навчально–тренувальному процесі, при необхідності в процесі бесіди вносити корективи; низький рівень – розвиток уявних образів для програмування свого тіла; включення в тренування стрільб «під зав'язку» для самостійного створення програми дій з розрахунком свого психічного стану; практичне використання зорових образів в стрілбї, можливі способи застосування, включають уявний повтор, розслаблення і відновлення, прогнозування результатів, уявне відтворення минулого вдалого пострілу.

Показник «Оцінювання результатів»: високий рівень – використання ідеомоторних уявлень, елементів візуалізації для оцінки результатів, при необхідності вносити корективи; низький рівень – навчання елементам візуалізації для суб'єктивної оцінки результатів; створення ситуацій з подоланням суб'єктивних і об'єктивних труднощів; моделювання змагань особистого заліку, з подальшим аналізом своїх дій; поступове включення тренувань стрілбї «під зав'язку», для розвитку стійкості, точності, працездатності.

Показник «Гнучкість»: високий рівень – створення нестандартних ситуацій для подальшого вдосконалення особистісно–регуляторного якості – гнучкості; низький рівень – розвиток вміння приводити організм в активний стан, в момент, коли це необхідно; поступове збільшення динаміки проведення тренувань для швидкої адаптації до мінливих ситуацій.

Показник «Самостійність»: високий рівень – відстежувати процес постановки мети і хід її досягнення, при необхідності вносити корективи; низький рівень – необхідність проведення самостійних тренувань з метою автономної організації навчально–тренувального процесу.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адашевский В. М., Ермаков С. С., Шабашов В. А. Определение основных рациональных биомеханических характеристик в стрельбе из лука. Физическое воспитание студентов. 2012. № 4. С. 5–8.
2. Адашевський В. М. Метрологія у спорті: монографія. Харків: НТУ «ХПІ», 2010. 76 с.
3. Алексеев А. В. Преодолей себя! / А. В. Алексеев. – 4–е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 280 с,
4. Антонов С., Пітин М. Характеристика системи контролю спеціальної фізичної підготовленості стрільців з лука. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. 2014. Вип. 18. т. 1. С. 13–17.
5. Антонов С. В., Пітин М. П. Результативність висококваліфікованих стрільців із лука у контрольних вправах із ускладненими умовами виконанім. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 8–10.
6. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – 1999. – С. 339.
7. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2011. Вип. 86, т. 1. С.13–20.
8. Асмолов А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. – М. : Изд-во МГУ, 2009. – 367 с.
9. Белоус, В. В. Проблема типа темперамента в современной дифференциальной психологии / В. В. Белоус // Психологический журнал. – 2008. – Т. 2. – № 1 . – С. 45–55.

10. Байдыченко Т. В., Архипова Е. А., Шакиров Р. В. Совершенствование технической подготовленности спортсменов, стрелков из классического лука. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 3 (109). С. 19–25.
11. Байдыченко Т. В., Лысенко В. В. Изучение факторов влияющих на устойчивость системы «Стрелок–оружие» в стрельбе из лука. Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2010. № 3. С. – 14 – 18.
12. Байдыченко Т. В., Архипова Е. А., Шакиров Р. В. Совершенствование технической подготовленности спортсменов, стрелков из классического лука. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 3 (109). С. 19–25.
13. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Дж. Кретти Брайент. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 224 с.
14. Белевич Е. Н. Спортивная стрельба из лука: учебное пособие. Москва, 2011. – 133 с.
15. Бакаев В. В., Болотин А. Е. Показатели, характеризующие готовность стрелков из лука к соревновательной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 45–46.
16. Бакаев В. В. Распределение мышечных усилий при стрельбе из лука. The Way of Science. 2014. № 3 (25). С. 86–88.
17. Біомеханіка спорту / За ред. А.М. Лапутіна :Олімпійська література, 2001. – 320 с.
18. Блеер А. Н., Байдыченко Т. В., Сысоев И. И. Социологический прогноз развития спортивной стрельбы из лука в России. Теория и практика физической культуры. 2012. № 10. С. 101–104.
19. Болотин А. Э., Бакаев В. В. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 3 (109). С. 30–35.
20. Богіно В. Г., Виноградський Б. А. Багатофакторний аналіз результатів стрільби у мішень. Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2002. № 21. С. 26–35.

21. Бріскін Ю. А. Пітин М. П. Динаміка тренувальних навантажень висококваліфікованих стрільців із лука в передзмагальному мезоциклі. Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. Харків: ХОВНОКУ–ХДАФК. 2010. С. 12–14.
22. Виноградський Б., Куртяк О. Моделювання полів розсіювання точок влучень у стрільбі з лука з використанням комп'ютерної програми «Стріла» // Теорія та методика фізичного виховання. 2008. № 6. С. 22–29.
23. Виноградський Б. А. Визначення доцільності використання фізичних вправ для тестування спеціальної силової працездатності у лучників / Б. А. Виноградський, К. А. Тимрук : Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. ст. / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2002. № 2. С. 6–13.
24. Власов А. П., Івашко М. В. Моделювання інформаційного обміну засобами відео та мультимедійних технологій в тренувальному процесі висококваліфікованих лучників / Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. 2015. №. 11. С. 34–38.
25. Гаськов А. В., Сушко А. А. Координационная подготовка как средство повышения результативности в стрельбе из арбалета : Печатается по постановлению Редакционно–издательского совета Нижневартовского государственного гуманитарного университета. 2012. С. 115–119.
26. Гиссен Л.Д. Вопросы спортивной психогигиены // сборник научных трудов / Л.Д. Гиссен. – М. : 1995. – Вып. 3. – 174 с.
27. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. – 2–е изд., – М. : Советский спорт, 2010. – 160 с
28. Гогунув Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студ. выс. пед. учебн. заведений / Е. Н. Гогунув, Б. И. Мартьянов. – 2–е изд., дораб. – М.: Изд.ц. «Академия», 2004. – 224 с.
29. Голубев Р. А. Еще раз о спортивном аутотренинге / Р. А. Голубев. –Мн.: Польша, 2009. – 144 с.

30. Гомбожапова Х. Д. Проблемы управления технической подготовкой спортсменов в стрельбе из лука : Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. 2011. №. 13. С. 64–68.
31. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. Голубев Р. А. М.: Физкультура и спорт, 2009. – 76 с.
32. Грицаенко М. В. Психологические особенности соревновательной деятельности стрелков–спортсменов / М. В. Грицаенко, Е. В. Романина // Сб.: «Современные тенденции и проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в обществе» – тез. докл. – Воронеж, 2000. – С. 14–16.
33. Грицаенко М. В. Оптимизация соревновательной эмоциональной устойчивости юных спортсменов: дис. канд.псих.наук : 19.00.01 / М. В. Грицаенко ; Психологический институт РАО – М., 2002. –199 с.
34. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов. – 2–е по изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2006. – 296 с.
35. Дашинамаева А. Б. Индивидуальные особенности личности спортсменов высокого класса (на примере стрельбы из лука) / А. Б. Дашинамаева, Е. В. Романина // Научно–теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – №4. – Москва, 2012. – С. 75–78.
36. Дашинамаева А. Б. Исследование индивидуально–типологических особенностей стрелков высокой квалификации (на примере стрельбы) / А. Б. Дашинамаева, Е. В. Романина // Научно–теоретический журнал «Спортивный психолог». – № 3 (27). – Москва, 2012. – С. 33–36.
37. Дашинамаева А. Б. Модельные показатели психомоторных качеств стрелков высокой квалификации / А. Б. Дашинамаева, Е. В. Романина // Научно–методический журнал «Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта». – №2 (24). – Москва, 2012. – С. 35–39.
38. Жбанков О. В. Система контроля психофизического состояния человека как инструмент управления процессом адаптации в спорте и учебном процессе /

- О. В. Жбанков, Д. С. Петров // Теория и практика физической культуры, 2003. – С. 20–23.
39. Жилина, М. Я. Исследование техники спортивной стрельбы из пистолета и методика ее совершенствования с помощью средств срочной информации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. Я. Жилина; ВНИИФК. – М., 2007. –181 с.
40. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. — М.: ФиС, 2006. –110 с.
41. Зозулина И. А. Силовая подготовка юных стрелков–пистолетчиков на этапах спортивного совершенствования : автореф. дис. канд. пед. наук / И. А. Зозулина; Рос. гос. акад. физ. культуры. М., 2001. – 283 с.
42. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
43. Иодко В. В. В помощь тренеру по стрелковому спорту / В.В. Иодко. М. : ДОСААФ, 1962. – С. 132–144.
44. Косыгина Л. В. Совершенствование управления подготовкой квалифицированных стрелков из лука на основе применения традиционных методов восточных систем: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. В. Косыгина ; БГУ. – Улан–Удэ, 2000. – 27 с.
45. Кочеткова С. В. Мысленные упражнения как средство повышения надежности деятельности стрелков–спортсменов /С. В. Кочеткова // Труды НИИ проблем ФКиС КубГАФК «Актуальные вопросы физической культуры и спорта». Т.2. – Краснодар, 1999. – С. 133–139.
46. Кривцов А. С Комплексная форма отбора в пулевой стрельбе / А. С Кривцов, Е. С Палехова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – N 4. – С. 64–67.
47. Кубланов М.М. Некоторые аспекты психологической подготовки стрелков на современном этапе: методические рекомендации / М. М. Кубланов. Воронеж, 1999. – 34 с.
48. Кубланов М.М. Нетрадиционные методы подготовки стрелков–пулевиков / М.М. Кубланов, И.А. Зозулина // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 3 (9). – С. 48–50.

49. Мыльченко Н. И. Характеристика зрительной реакции у стрелков из лука различной квалификации 14–16 лет: Слобожанський науково–спортивний вісник. 2014. № 4. С. 45–49.
50. Методы оптимизации психофизиологического состояния стрелка для формирования двигательных навыков стрельбы из короткоствольного оружия: Учебно–методическое пособие / под ред. А.Н. Блеера и др. – М. : МАКС Пресс, 2006. – 100 с.
51. Моросанова В. И. Регуляторные и личностные основы принятия решений: Монография / В. И. Моросанова, Т.А. Индина. – СПб; М. : Нестор–История, 2011. – 282 с.
52. Московкин С. А. Психологическая подготовка стрелка–спортсмена / С. А. Московкин // «Научно–практические аспекты совершенствования системы подготовки и управления процессом тренировки в стрелковом спорте» – сб. науч. материалов. – Воронеж, 2000. – С. 39–44.
53. Ожуг Н. Н. Развитие осознанной саморегуляции деятельности у спортсменов–стрелков высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Н. Ожуг ; Кубанская гос. акад. физ. культуры. – Краснодар., 2002. – 167 с.
54. Питын М. П., Брискин Ю. А. Совершенствование теоретической подготовленности стрелков из лука на этапе начальной подготовки. Наука и спорт: современные тенденции. 2014. №. 1. С. 58–65.
55. Психические процессы и личность : учебное пособие / сост. Непопалов В. Н., Романина Е. В., Родионов А.В. – М., 2002. – 150 с.
56. Подригало Л. В., Ровная О. А., Мыльченко Н. И. Обоснование профессиональной характеристики спортивной деятельности с физиолого–гигиенических позиций (на примере стрельбы из лука). Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118 (1). С. 270–272.

57. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш.учеб. заведений / [А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов и др.]: под ред. А. В. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 368 с.
58. Пухов А. М. Закономерности управления движениями у высококвалифицированных стрелков из лука. Теория и практика физической культуры. 2015. Вип. 6. С. 20–22.
59. Рыбников О. Н. Психофизиология профессиональной деятельности: учебник для студ. высш. учеб. заведений. Издательский центр «Академия». 2010. С 195–237.
60. Родионов А. В. Психическая подготовка спортсмена / А.В. Родионов // Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – М., 1997. – С. 220–238.
61. Родионов А. В. Психолого–педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте: Автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Родионов; Гос. центр, ордена Ленина ин–т физ. культуры. – М, 1990. – 45 с.
62. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А. В.Родионов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576с.
63. Родионов А. В. Практика психологии спорта / А. В.Родионов. – Ташкент : Lider Press, 2008. – 236 с.
64. Романова, Е.С. Психодиагностика : учебное пособие / Е.С. Романова. – 3–е изд., доп. – М. : КНОРУС, 2011. – 336 с.
65. Рудик П. А. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсмена / П. А. Рудик // Теория и практика физической культуры. – 1970. – №5 – С.61–64.
66. Савенков Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: учебное пособие /Г. И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.

67. Салихова Р. Н. Психофизиологический анализ функционального состояния стрелка в период прицеливания: автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. б. наук.: спец. 03.03.01. Салихова, 2013. – 26 с.
68. Сиваков В. И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников–гонщиков в соревновательном периоде / В. И. Сиваков // Теория и практика физической культуры, 2001. – 10. – С. 28–30.
69. Сыманович П. Г. Содержание и организационно–методические особенности тренировочного процесса стрелков из лука (по результатам анкетирования) / П. Г. Сыманович. Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. 2005. Вип 2. С. 96–103.
70. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. М., 2005. – 128 с.
71. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. Ф. Сопов. М., 2010. –120 с.
72. Сопов В. Ф. Психологический контроль за индивидуальным состоянием в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. М., 2005. – 28 с.
73. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общая редакция И. П. Волкова. – СПб: Питер, 2002. – 384 с.
74. Стамбулова Н. Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена / Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 64–72
75. Столяренко Л. Д. Основы психологии (практикум) / Л.Д. Столяренко. Ростов–на–Дону: Феникс, 2000. – 576 с.
76. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско–спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. – 135 с.
77. Тарасова Л. В. Определение наиболее эффективного режима стрельбы у высококвалифицированных и юных стрелков из лука. Вестник спортивной науки. 2010. Вип. 6. С. 27–29.



78. Ткаченко Н. Н. Методика общей психофункциональной подготовки юных футболистов на этапе углубленной специализации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. Н. Ткаченко; Волгоградская государственная академия физ.культуры. – Волгоград, 2008. – 135 с.
79. Трембач А. Б. Биомеханические параметры как системообразующий фактор, обеспечивающий взаимосвязи физиологических функций и определяющий успешность целенаправленных движений человека на примере стрельбы из лука. Физическая культура, спорт–наука и практика. 2016. №. 1. С. 72–75.
80. Унесталь Л. Аутогенная тренировка в спорте // Психология и современный спорт / Л. Унесталь. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – С. 150–153.
81. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – С. 336
82. Хромина Т. В. Динамика мотивации и психомоторных показателей у спортсменов–стрелков, тренирующихся с использованием комплекса технических средств / Т. В. Хромина, А. П. Шкуро // Проблемы физической культуры, спорта и туризма : (материалы науч. конф., 27–29 марта 2002 г.) / Дальневост. гос. акад. физ. культуры. – Хабаровск, 2002. – С. 330–335.
83. Шадриков В. Д. Введение в психологию: мотивация поведения / В. Д. Шадриков. М.: Логос, 2001. –136 с.
84. Шестопалова Е. В. Использование стрелковых компьютерных тренажеров на этапе начального обучения стрельбе из пистолета: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 2008. – 24 с.
85. Шилин Ю. Н. Комплексный метод произвольной психической саморегуляции для повышения помехоустойчивости стрелков из лука / Ю. Н. Шилин // Детский тренер. – 2006. – N 2. – С. 85–92.
86. Шилин Ю. Н. Сам себе психолог: Учебн.–метод. пособие / Ю.Н. Шилин. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 103 с.

87. Ertan H. Quantification the relationship between FITA scores and EMG skill indexes in archery / H. Ertan, A. R. Soylu, F. Korkusuz // Journal of Electromyography and Kinesiology. – 2005. – 15 (2). 222–227.
88. Nishizono H. An electromyographical analysis of purposive muscle activity and appearance of muscle silent period in archery shooting / H. Nishizono, K. Nakagava, T. Suda et al. // Japanese Journal of Physical Fitness and Sports Medicine. – 1994. –17–26.
89. Hennessy M. P. Electromyography of arrow release in archery / M. P. Hennessy, A.W. Parker // Electromyogr. Clin. Neurophysiol. – 1990. – 30. 7–17.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Рекомендації з організації психологічної підготовки

<b>Показник «Точність»</b>	
1	2
Високий рівень	Спостерігати за динамікою показника точності в річному тренувальному циклі для визначення функціонального стану спортсмена
Середній рівень	Стрільба з більш швидкісними суперниками. Стрільба з тактично і технічно більш підготовленими суперниками. Ставити завдання спостерігати і точно розгадувати дії противника.
Низький рівень	Стрільба з більш швидкісними суперниками. Стрільба з тактично і технічно більш підготовленими суперниками. Включати гри, вимагають рефлексивних здібностей (вгадування і прогноз думок і дій суперника), в тому числі комп'ютерні ігри (наприклад, «морський бій»).
<b>Показник «Швидкість прийняття оперативних рішень»</b>	
Високий рівень	Спостерігати за динамікою показника часу реакції з трьох альтернатив в річному тренувальному циклі для визначення функціонального стану спортсмена.
Середній рівень	Вправи на виконання тактичних дій з лімітом часу. Ігри, що вимагають швидких і точних рішень, з лімітом часу (шашки, шахи з контролем часу, комп'ютерні ігри і т.ін.)
Низький рівень	Вправи, що розвивають здібності до передбачення (антиципації). Вправи на виконання тактичних дій з лімітом часу. Хронометраж тренувальних і змагальних ігор, з виявленням причин запізнених реакцій (недоліки тактичної і технічної підготовки, зниження працездатності на тлі фізичної втоми, страх перед більш сильним суперником, значимість перемоги і т.ін.). ігри, що вимагають швидких і точних рішень, з лімітом часу (шашки, шахи з контролем часу, комп'ютерні ігри і т.ін.)
<b>Показник «Швидкість і точність реакцій»</b>	
Високий рівень	Спостерігати за динамікою показників швидкості і точності реакцій в фрустрируючих умовах в річному тренувальному циклі для визначення функціонального стану спортсмена.
Середній рівень	Моделювати на тренувальних заняттях ситуації, що вимагають дій на тлі психоемоційного напруження (формуючи реакцію на стресову ситуацію як стереотип вивчених дій). включати ігри, активізують пошукову активність людини, що стимулюють активну реакцію на стрес (щеплення від стресу). Використання біологічного зворотного зв'язку з метою формування моделей ефективної поведінки в стресуючих ситуаціях, що перешкоджають розвитку стрессіндуційованих станів
Низький рівень	Моделювання ситуацій, що вимагають дій на тлі психоемоційного напруження (формуючи реакцію на стресову ситуацію як стереотип вивчених дій). Включати пси-ігри, активізують пошукову активність людини, що стимулюють активну реакцію на стрес (щеплення від стресу). Використання біологічного зворотного зв'язку з метою формування моделей ефективної поведінки в стресуючих ситуаціях, що перешкоджають розвитку стрессіндуційованих станів.
<b>Показник «Ергічність»</b>	
Високий рівень	Використовувати додаткові кошти для розвитку психічних якостей, а саме уваги, його властивостей. Використання інтелектуальних розминок. Навчання методам регулювання емоційних станів.
Низький рівень	Активізація розумової діяльності, за допомогою включення спортсмена в рішення інтелектуальних завдань. моделювання змагальної діяльності в групі. Завдання з надання допомоги спортсменам по команді. Використання різних методів стимулювання
<b>Показник «Пластичність»</b>	
Високий рівень	Нечаста зміна завдань в процесі тренування. регулювання сили мотиву на змаганнях.

## Продовження додатку А

Низький рівень	Підвищення інтересу до виконуваної діяльності. включення в тренування змагальної мотивації з метою підвищення активності та пошуку нових форм поведінки. Мінати в процесі тренування місця занять, способи стрільби. Знайомити з різноманітними елементами розминки для підвищення активності.
<b>Показник «Темп»</b>	
Високий рівень	Спостерігати за динамікою показників швидкості і точності реакцій в річному тренувальному циклі для визначення функціонального стану спортсмена. Навчання вправам на релаксацію, фізичне розслаблення (Ю.Н. Шилин). Вимога систематичної роботи над собою (контроль над темпом мови і мімікою).
Низький рівень	Моделювання змагальної ситуації на швидкість. Додаткове стимулювання перед стартом. Підвищення активності за допомогою змагальної мотивації. Завдання з надання допомоги спортсменам по команді. Призначати проведення розминки перед тренуванням
<b>Показник «Емоційність»</b>	
Високий рівень	Обов'язкове навчання методам регулювання емоційних станів. Регулювання сили мотиву на змаганнях. М'яке і тактовне звернення.
Низький рівень	Спостерігати за динамікою в річному циклі для відстеження емоційного стану, при необхідності навчання методам регуляції емоційних станів.
<b>Показник «Планування»</b>	
Високий рівень	Відстежувати процес планування діяльності в навчально-тренувальному процесі, при необхідності в процесі бесіди вносити корективи Вимога проводити розминку згідно з планом. Перед початком тренування подумки відтворити її для подальшої реалізації.
Низький рівень	Призначення проведення розминки, з метою складання і реалізації плану. Розробка індивідуального плану тренувань на проміжок часу, при необхідності вносити корективи.
<b>Показник «Моделювання»</b>	
Високий рівень	Відстежувати процес моделювання діяльності в навчально тренувальному процесі, при необхідності в процесі бесіди вносити корективи.
Низький рівень	Формування моделі «ідеального» пострілу. Використання зорових образів в стрільбі, для створення і закріплення моделі пострілу. Практичне використання зорових образів в стрільбі, можливі способи застосування, що включають уявний повтор, розслаблення і відновлення, прогнозування результатів, уявне відтворення минулого вдалого пострілу.
<b>Показник «Програмування»</b>	
Високий рівень	Відстежувати процес програмування діяльності в навчально тренувальному процесі, при необхідності в процесі бесіди вносити корективи.
Низький рівень	Розвиток уявних образів для програмування свого тіла. Включення в тренування стрільб «під зав'язку» для самостійного створення програми дій з розрахунком свого психічного стану. Практичне використання зорових образів в стрільбі, можливі способи застосування, що включають уявний повтор, розслаблення і відновлення, прогнозування результатів, уявне відтворення минулого вдалого пострілу.
<b>Показник «Оцінювання результатів»</b>	
Високий рівень	Використання ідеомоторних уявлень, елементів візуалізації для оцінки результатів, при необхідності вносити корективи.
Низький рівень	Навчання елементам візуалізації для суб'єктивної оцінки результатів. Створення ситуацій з подоланням суб'єктивних і об'єктивних труднощів. Моделювання змагань особистого заліку, з подальшим аналізом своїх дій. Поступове включення тренувань стрільби «До відмови», для розвитку стійкості, точності, працездатності.

Додаток Б

## ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТРІЛЬЦЯ 1 РОЗРЯДУ.

Нервова система врівноважена, переважають процеси збудження. Демонструє вище середнього в групі швидкісні здібності (за часом простий реакції). Має високий показник по точності антиципируючих реакцій. Швидкість прийняття рішення висока. У стресовій ситуації здатний до мобілізації – підвищується швидкість відповідних реакцій., здатний адекватно реагувати в ситуаціях, що вимагають швидких і точних дій в мінливій обстановці. Стресостійкість – висока в групі. Таким чином, можна прогнозувати високу швидкість і точність її дій в звичайних умовах. В екстремальній ситуації можна очікувати підвищення швидкості прийняття рішень. За даними опитування В. Д. Шадриков у професійній діяльності та в спілкуванні з людьми у стрілка 1 отримано, що тип темпераменту – холеричний–флегматичний [83]. Деякі відмінності були помічені у наступному: при невдалому виконанні вправи у професійній діяльності відбувалось незначне емоційна тривожність, емоційна стабільність при невдалій виконаній вправи, впевненість, спокій. При спілкуванні на майданчику – висока комунікативність з іншими спортсменами, висока емоційність, висока чутливість у спілкуванні, відсутність труднощів у соціальній взаємодії, легкість у соціальних контактах, та стабільність у виконанні одноманітних, монотонних дій. Володіє високою активністю, дозволяє виконувати рухи виразно та концентруватися на цілі. З виконанням вправи легко проходить зміна уваги та пристосування до нової обстановки, навички та звички відходять на другорядний план, працездатність знаходиться на високому рівні. Однією із рис є терплячість, витримка, саморегуляція. Позитивне значення має також якість – інертність, вона сприяє обгрунтованому прийняттю рішення та внутрішньому спокою спортсмена.

Одним із головних компонентів є вміння заздалегіть робити прогнозування на подальшу дію, усвідомлення цілей.

## Додаток В

**ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТРІЛЬЦЯ ВИСОКОГО РІВНЯ.**

Нервова система врівноважена. Демонструє трохи нижче середнього в групі швидкісні здібності (за часом простий реакції). Має середній показник по точності антиципируючих реакцій, швидкість прийняття рішення середня. Виконання швидких і точних дій в мінливих умовах викликає труднощі, що може бути пов'язано з індивідуально-типологічними особливостями особистості. Таким чином, можна прогнозувати високу швидкість і точність дій в звичайних умовах. В екстремальній ситуації можна очікувати уповільнення швидкості прийняття рішень. За даними опитування В. Шадрикова у професійній діяльності – сангвинистический тип темпераменту, в спілкуванні з людьми у стрілка 2 отримано, що тип темпераменту – сангвінічний–меланхолійний [83]. У професійній діяльності – підвищена активність, енергійність і працездатність, активне виконання нової справи і може довго працювати не втомлюючись. здатність швидко зосередиться, дисциплінованість, при бажанні може стримувати прояв своїх почуттів і мимовільні реакції. Спілкування з людьми – висока чутливість і мала реактивність, зазвичай він невпевнений у собі, боязкий, енергійний, не наполегливий. Однак в звичних умовах може успішно підтримувати контакти, вирішувати завдання. Вважає за необхідне заздалегідь планувати свою діяльність, відрізняє недостатню усвідомленість цілей, фрагментарність і нестійкість планів. Відзначається висока пластичність процесів саморегуляції проявляється в легкості перемикання з одного виду діяльності на інший, в переході від одних дій до інших. розвиненість такого регуляторно–особистісного властивості як самостійність свідчить про можливість автономно організувати роботи по досягненню мети, контролю за ходом її виконання та одержуваних результатів, подобається змагальна діяльність, прагне до підвищення свого соціального статусу. постійним прагненням зробити справу краще, в будь-якому випадку пережити задоволення успіху.

## АНОТАЦІЇ

**Мазепа О. Ю.** Індивідуально-типологічні властивості психологічної підготовки стрільців з лука // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2020. – 94 с.

Розроблено профіль стрільця з лука на основі вивчених індивідуально-типологічних властивостей. Розроблено програму, що дозволяє індивідуалізувати психологічну підготовку спортсменів-стрільців з лука з урахуванням їх індивідуально-типологічних властивостей. Доведено перспективність використання даної програми психологічної підготовки спортсменів-стрільців з лука, на основі врахування їх індивідуально-типологічних властивостей в навчально-тренувальному процесі.

Практичне значення полягає у розробленні програми для визначення профілю стрільця з лука на основі врахування їх індивідуально-типологічних властивостей, що впроваджена в систему підготовки спортсменів; визначені перспективи практичного використання теоретичних положень в навчальному процесі підготовки стрільців, розроблено практичні рекомендації щодо індивідуалізації психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів.

**Ключові слова:** стрільба з лука; психологічна підготовка; індивідуально-типологічні властивості; фізична підготовка; стрільці.

**Мазепа А. Ю.** Индивидуально-типологические свойства психологической подготовки стрелков из лука // Квалификационная работа магистра / по специальности 017 «Физическая культура и спорт». – Сумской государственной университет, 2020. – 94 с.

Разработан профиль стрелка из лука на основе изученных индивидуально-типологических свойств. Разработана программа, позволяющая индивидуализировать психологическую подготовку стрелков из лука с учетом их индивидуально-типологических свойств. Доказана перспективность использования данной программы психологической подготовки спортсменов-стрелков из лука, на основе учета их индивидуально-типологических свойств в учебно-тренировочном процессе.

Практическое значение состоит в разработке программы для определения профиля стрелка из лука на основе учета их индивидуально-типологических свойств; определены перспективы практического использования теоретических положений в учебном процессе подготовки стрелков, разработаны практические рекомендации по индивидуализации психологической подготовки квалифицированных спортсменов.

**Ключевые слова:** стрельба из лука; психологическая подготовка; индивидуально-типологические свойства; физическая подготовка; стрелки.

**Mazepa A. U.** Individual-typological properties of psychological training of archery shooters // Master's qualification / specialty 017 «Physical Culture and Sport». Sumy State University, 2020. – 94 p.

The profile of archery shooter was developed on the basis of the studied individual-typological properties. A program has been developed that allows individualizing the psychological training of archery shooters, taking into account their individual and typological properties. Prospects of this program of psychological use of training archery-shooters have been proved, based on the consideration of individual-typological properties in the educational-training process.

In the development of a program to determine the profile of an archery shooter on the basis of taking into account their individual and practical value is typological properties; the prospects for the use of theoretical positions in the educational process of training shooters are determined, practical recommendations for the individualization of the psychological training of qualified athletes are developed.

**Key words:** archery; psychological preparation; individual typological properties; physical training; archery-shooters.