

ОСОБЛИВОСТІ ВИЩОЇ НЕРВОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА

У сучасних умовах назріла необхідність створення дієвої системи управління тренувальним процесом стрільців з лука. Визначено, що у стрільців відсутня значна перевага певного з типів темпераменту (сангвініки – 36%, меланхоліки – 32%, флегматики – 20%, холерики – 12%). На основі отриманих даних стає можливим проведення корекції у психологічній підготовці стрільців з лука, що сприятиме підвищенню їх досягнень.

Ключові слова: стрільба з лука, підготовка, темперамент.

Постановка проблеми. У психології спорту накопичено багато матеріалу про прояви індивідуально-психічних властивостей в діяльності спортсменів [6]. Достатньо глибоко вивчені індивідуально-психологічні передумови стійкості до стресу, монотонному характеру роботи, фізичним навантаженням, педагогічним впливам різного характеру [1, 7, 10, 11, 14]. Проте інформації про прояви індивідуально-психічних якостей у стрільбі з лука вивчені ще недостатньо. Тому ця проблема потребує вивчення і подальших досліджень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В наш час стрільба із лука є олімпійським видом спорту. Сучасні умови змагальної боротьби пред'являють підвищені вимоги до майстерності стрільців [3]. Стрільці під час виступу на змаганнях переносять великі статичні та психологічні навантаження. Фахівці [4] відмічають, що високий рівень майстерності стрільців з лука залежить від багатьох факторів, а зокрема від їх поведінки під час змагань. Автори [8] відмічають, що у сучасних умовах назріла необхідність створення дієвої системи управління тренувальним процесом стрільців з метою покращення їх спортивної майстерності і психічного стану. У зв'язку з цим, значення психологічної підготовки зростає з підвищенням майстерності спортсмена. А від стійкості психічних якостей спортсмена залежить ефективність стрільби з лука. Тому різноманітні прояви нервової системи стрільців із лука потребують детальної діагностики та подальшої корекції.

Робота виконана відповідно до плану дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на № 2.8 за темою "Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту" (номер державної реєстрації 0111U003125).

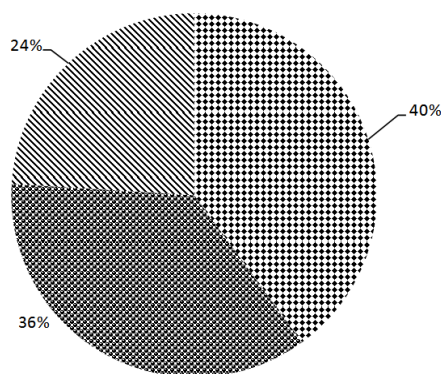
Метою нашого дослідження було визначення характерних рис нервової системи стрільців із лука.

Завдання дослідження. 1) Провести аналіз літературних джерел за темою. 2) Визначити психологічний портрет особистості стрільців з лука.

Методи та організація досліджень. Дослідження проводились у 2015 році у м. Харкові. У дослідженнях взяли участь 25 спортсменів, які спеціалізуються у стрільбі з лука (від КМС до МС). В роботі використовувались наступні методи досліджень: теоретичний аналіз стану проблеми за літературними джерелами; психологічне тестування для визначення психічних властивостей особистості (тест опитувач темпераменту Айзенка (EPI, Form B)) та методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Тест "Двофакторна модель Айзенка" дає змогу виявити екстраполярність (ступінь вираження) шкал нейротизму, екстраверсії-інтраверсії з виводом на класичні типи темпераменту [9]. Отримані нами результати за допомогою тесту опитувача темпераменту Айзенка свідчать наступне: 40% досліджених мають показник нижче середнього за шкалою нейротизму, 36% мають показник в межах середніх значень та 24% мають показник на рівні вище середнього за шкалою нейротизму. Високі показники за шкалою нейротизму (24%) з великою часткою ймовірності вказують на те, що досліджуваний не задоволений своєю здатністю вирішувати життєві проблеми та досягати бажаних результатів. Найявна підвищена тривожність з приводу малих життєвих проблем. Також відрізняється відчуттям відповідальності. Притаманна схильність до сумнівів, перевірки навіть добре зробленої роботи. Самооцінка може бути заниженою, не співпадати з завищеним ідеальним образом "бажаного Я", якому вважає за необхідне відповідати, проте не має достатньо внутрішніх мотивів, щоб дійсно досягти цього. Можна зробити висновок, що це може стати завадою на шляху спортивних досягнень, проте треба брати до уваги і можливий фактор перевтомлення у спортсмена, що спричинило підвищений рівень нейротизму (рис. 1.).

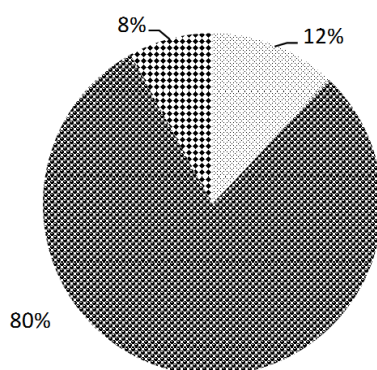
Емоційна стабільність (40%) вказує на те, що досліджуваний не є схильним до тривоги, має стійкість по відношенню до впливу зі сторони оточуючих людей та обставин, є схильним до лідерства. У змагальній діяльності стрільців з лука емоційна стабільність може вважатися фактором, який позитивно впливає на результат, вміння концентруватися.



⊞ нейротизм, вище середнього (24%);
 ⊞ нейротизм, середні значення (36%);
 ⊞ нейротизм, нижче середнього (40%);

Рис.1. Значення за шкалою "нейротизм" у відсотках (n=25)

За шкалою інтроверсія-екстраверсія 12% досліджених мають високу схильність до інтроверсії (флегматик чи меланхолік) – їм притаманні спостережливість, замкненість, схильність до самоаналізу, фіксація інтересів на явищах власного внутрішнього світу, соціальна пасивність при достатній наполегливості. 8% є вираженими екстравертами (сангвінік чи холерик), для них характерними є схильність до спілкування, імпульсивність, гнучка поведінка, велика ініціативність, висока соціальна адаптивність, проте мала наполегливість. У 80% середні показники за шкалою (рис. 2).



⊞ екстраверсія-інтроверсія, низькі показники (12%);
 ⊞ екстраверсія-інтроверсія, середні показники (80%);
 ⊞ екстраверсія-інтроверсія, високі показники (8%);

Рис. 2. Значення за шкалою "екстраверсія-інтроверсія" у відсотках (n=25)

Отримані результати свідчать про те, що 36% досліджених мають сангвіністичний темперамент, для якого є характерними висока рухливість, висока адаптивність, доброзичливість, життєрадісність, виразність міміки, діяльність (за умови цікавої справи), несприйняття одноманітності, мала схильність до само поглиблення, можлива різкість у діях, відсутність усидливості, недостатня настирливість. 32% досліджених мають меланхолічний темперамент (слабкий тип вищої нервової діяльності), характерними рисами якого є високий рівень чутливості, тонке сприйняття, понижена активність, замкненість, невпевненість рухів, низька працездатність в несприятливих умовах. 20% – флегматичний тип темпераменту (сильний врівноважений, інертний тип вищої нервової діяльності), для якого характерні такі риси: рівність у ставленні, не схильність до образ, наполегливість, інертність, мала рухливість, необхідність часу для концентрації, повільне прийняття рішень, висока працездатність, здатність до великого напруження у роботі. 12% досліджених мають холеричний тип темпераменту (сильний та не врівноважений тип вищої нервової діяльності) (рис. 3). Для таких спортсменів притаманними є висока активність, енергійність, рішучість, швидка орієнтація в оточенні, нестійкість у поведінці, запальність, циклічність у роботі, переживаннях, настроях. Отже, не виявлено різкої переваги певного типу вищої нервової діяльності серед досліджених спортсменів.

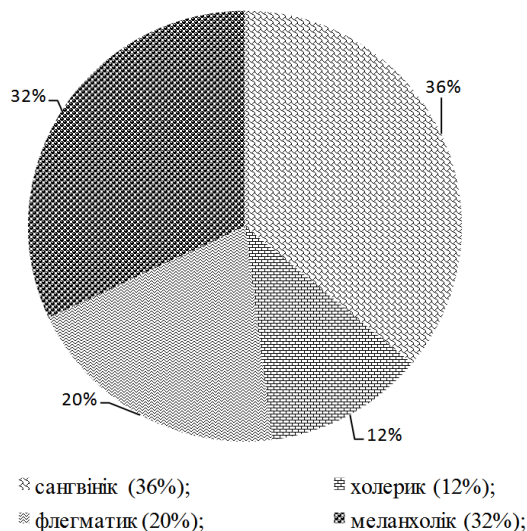


Рис. 3. Процентне відношення типів темпераменту представлених у групі за тестом Айзенка (n=25).

Оскільки можна вивести взаємозв'язок темпераменту з властивостями вищої нервової діяльності, активністю та моторикою, перспективним напрямком є корекція тренувального процесу стрільців з лука з урахуванням особливостей їх нервової системи, з урахуванням їх природних можливостей до концентрації уваги, до виконання пострілу в умовах змагань, стресостійкості. Так для сангвініка є характерною висока швидкість психічних реакцій, середня швидкість процесів збудження та гальмування, помірна емоційна збудливість, пластичність, екстравертованість, середня сила емоцій, емоційна стійкість, середня енергетична активність, низька реактивність. Для флегматика притаманні повільна швидкість психічних реакцій, інтровертованість, ригідність, слабка емоційна збудливість, слабка сила емоцій, висока емоційна стійкість, середня енергетична активність, низька реактивність. Для холериків є характерними дуже висока швидкість психічних реакцій та процесів збудження і гальмування, екстравертованість, пластичність, висока емоційна збудливість та дуже висока сила емоцій, емоційна нестійкість, дуже висока енергетична активність. Для меланхоліка є притаманними наступні психічні властивості: середня швидкість психічних реакцій, процесів збудження та гальмування, інтровертованість, ригідність, висока емоційна збудливість, велика сила емоцій, емоційна нестійкість, низька енергетична активність.

Хоча на практиці не існує особистостей з проявом лише одного конкретного типу темпераменту у чистому вигляді – градація є відносною, використання даного тесту у спортивній практиці, наряду з іншими методами та засобами, дає змогу корегувати процес підготовки стрільців з лука на основі їх індивідуальних особливостей, особливостей вищої нервової діяльності та підвищувати рівень їх підготовленості.

Висновки. 1. Значення психологічної підготовки у стрільбі з лука підтверджено багатьма дослідниками, проте недостатньо вивчено психологічний портрет лучника.

2. У 80% досліджених показники за шкалою екстраверсія-інтроверсія та 36% за шкалою нейротизму знаходяться у межах середніх величин, 40% досліджених за шкалою нейротизму мають показник нижче середнього.

3. Нами визначено, що у стрільців з лука відсутня значна перевага певного з типів темпераменту (сангвініки – 36%, меланхоліки – 32%, флегматики – 20%, холерики – 12%).

4. На основі отриманих даних стає можливим проведення корекції у психологічній підготовці стрільців з лука, що дозволить сприяти підвищенню їх спортивних досягнень на змаганнях різного рівня.

Перспективи подальших досліджень. Подальшу розробку викладеної проблеми, яка досить складна і багатогранна, доцільно здійснювати у більш глибокому вивченні питань щодо визначення залежності спортивного результату від структури особистості спортсменів, що спеціалізуються у стрільбі з лука.

Використані джерела

1. Ананьев Б. Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. Проблемы возрастной и дифференциальной психологии / Б. Г. Ананьев. – М. : Директ-Медиа Паблшинг, 2008. – 134 с.
2. Антонов С. В. Характеристики техніки пострілу стрільців із лука на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / С. В. Антонов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. Вип. 102, т. 2. – С. 115–119.

3. Байдыченко Т.В. Особенности психомоторных способностей для совершенствования технической подготовленности спортсменов-стрелков из лука / Т.В. Байдыченко, И.П. Лисенко // Научно-практический журнал "Спортивный психолог". – 2013. – №1 (28) – С. 22.
4. Болотин А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука // А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Научно-теоретический журнал "Ученые записки". – 2014. – № 3(109).
5. Виноградський Б. А. Моделювання параметрів специфічних координаційних якостей лучників / Б. А. Виноградський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : Олімпійська література. – 2005. – №4. – С. 66 – 71
6. Горская Г.Б. Новые подходы к психологическому обеспечению подготовки спортсменов / Г.Б. Горская // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы): (Материалы конф.). – М., 1999. – С.284-287.
7. Дубовой А. В. Улучшение психологического состояния личности студентов средствами силовых видов спорта / А. В. Дубовой, В. Г. Саенко // ОРЛДЫН ҒЫЛЫМ ЖАРШЫСЫ : науч.-теорет. и практ. журнал. Серия № 17 (65) "Педагогические науки. История". – Уральск : ЖШС "Уралнаука", 2013. – С. 114 – 118.
8. Пітин М. Перспективні напрями удосконалення технічної підготовки спортсменів у стрільбі з лука / Мар'ян Пітин, Сергій Антонов // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14. – Т.1. – С. 208–214.
9. Римская С. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других // Под ред. С. Римская, Р. Римский. – М : АСТ-Пресс Книга, 2007. – 408 с.].
10. Саенко В. Г. Психологічні якості особистості каратистів високої кваліфікації / В. Г. Саенко // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології / II Міжнар. наук.-практ. інтернет конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2008. – С. 99 – 102.
11. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. Ф. Сопов. – М. : Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010. – 120 с.
12. Сыманович П.Г. Средства и методы комплексного контроля юных стрелков из лука / П.Г. Сыманович // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 2. – С. 96-103.1
13. Тарасова Л.В. Специальная работоспособность высококвалифицированных стрелков из лука / Л.В. Тарасова, З.С. Манханов // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 4. – С. 41–43.
14. Толчева Г. В. Оцінка психофізіологічного стану студенток з досвідом занять хатха-йоогою / Г. В. Толчева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 11. – С. 128 – 131.

Kostenec N.

FEATURES OF HIGHER NERVOUS ACTIVITY ATHLETES WHO SPECIALIZE IN ARCHERY

In the psychology of sport has accumulated a lot of material about manifestations of individual mental properties in the activity athletes. But information about manifestations of individual mental qualities in archery is still insufficiently explored. Therefore, this problem requires further research.

Nowadays Archery is an Olympic sport. Experts note that the high level of skill shooters bow depends on many factors, including their behaviors during the competition. Modern conditions of competition are placing increased demands on the craftsmanship of shooters. Archers tolerate a big static and psychological stress during their competitions. All this influences the efficiency of archery.

The authors point out that under current conditions there is a need to establish an effective system of training process to improve shooters sports skills and mental condition.

Test "Two-factor model Aizenk" allows identify the degree of expression on a scale of neuroticism, extraversion-introversion, determines the types of temperament.

In 80% of surveyed parameters on a scale extraversion-introversion and 36% on a scale of neuroticism are within average values, 40% of surveyed on a scale of neuroticism have lower than average. We identified that there is no significant shooters advantage on the certain type of temperament (sanguine – 36%, melancholic – 32%, phlegmatic – 20%, choleric – 12%).

On the based data it is possible to correct the psychological archers preparation that will enhance their sporting achievements in the competitions at various levels.

Further development of the described problem, which is quite complicated and multifaceted, it is advisable to perform a more thorough research to identify issues which depends on the structure of athletic personality who specialize in archery.

Key words: archery, training, temperament.

Стаття надійшла до редакції 14.09.2015 р.