Кожокарь Іван, Максименко Людмила

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто особливості психологічної підготовки стрільців із лука у підготовчому періоді спортивних тренувань. Процес підготовки доповнено засобами ідеомотоного тренування і Су Док терапії. Перевірено їх ефективність.

Ключові слова: психологічна підготовка, стрільці із лука, спортивні тренування, підготовчий період.

Kozhokar Ivan, Maksimenko Lyudmila. PSYCHOLOGICAL TRAINING OF BOW ARCHERS IN THE PREPARATORY PERIOD OF SPORTS TRAINING

Abstract. The article considers the peculiarities of psychological training of archers in the preparatory period of sports training. The training process is supplemented by ideomoton training and Su Doc therapy. Their effectiveness has been tested.

Key words: psychological training, archers, sports training, preparatory period.

Постановка проблеми. Стрільба із лука є популярним видом спорту у багатьох країнах світу і в Україні в тому числі. Вітчизняні стрілки почали приймати участь в Олімпійських іграх із 1972 року. Однак, провідні спеціалісти зазначають (Н. Л. Височіна, 2014; І. П. Собко, 2012; Д. Х. Штофель, 2012 та інші), що, не дивлячись на масовість занять цим видом спорту і високими успіхами спортсменів на міжнародній арені, теорія і методика тренувань по стрільбі із лука в Україні розроблені недостатньо. Незначна кількість наукових досліджень і методичної літератури стосовно підготовки у цьому виді спорту гальмує розвиток стрільби із лука і зменшує спортивну результативність. Стрілецький спорт в силу своїх особливостей (відносно незначна фізичне і високе психічне навантаження) різко відрізняється від багатьох циклічних і складно-координаційних видів спорту (А. А. Юрьєв, 1973; Л. М. Вайнштейн, 1981; І. С. Володіна, 1995; B. Pullum, F. Hanenkrat, 1991).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У багатьох видах спорту (бокс, боротьба, плавання, стрільба) експериментально досліджувався вплив емоційного стану на ефективність діяльності спортсменів (Ю. М. Шилін, 1984; С. Д. Завирохін, 2012; І. П. Грос, 2013; Н. Л. Височіна, 2014 та ін.) і розроблялися методи оптимізації роботи організму з урахуванням специфіки виду спорту. Погоджуємося із провідними фахівцями (В. Г. Нікітушкіним, 2010; І. П. Собком, 2012; Л. В. Тарасовою, 2014), що емоційний стан стрільців із лука під час змагань знаходиться у надмірному збудженні, у порівнянні з іншими видами спорту. На нашу думку, пошук нових

засобів для психологічної підготовки та наукове обґрунтування їх обумовлює актуальність теми нашого дослідження [2, 3, 6].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність доповнених нами засобів психологічної підготовки стрільців із лука у підготовчому періоді спортивних тренувань.

Результати дослідження. До складу КГ і ЕГ входили по 9 осіб. Стрільці КГ займалися згідно плану навчально-тренувального збору по підготовці до Чемпіонату України 10.01-25.01.2020 (Конча-Заспа), а тренування стрільців ЕГ мало зміни: засобами 3 тренування були методи Су Джок терапії та ідеомоторні фізичні вправи. Також було запропоновано методичні рекомендації для оптимізації роботи нервової системи обом групам спортсменів.

Для стрільби із лука характерним є надмірне навантаження на психічні процеси (пам'ять, мислення, увага), досліджувані нами згідно загальноприйнятих стандартів. Показники, отримані в ході педагогічного дослідження гравців збірної України, мають достовірні зміни.

Мислення оцінювали за допомогою методики «Виключення понять» [22]. Позитивні зміни відбулися в обох групах, зокрема, в ЕГ на 2,71 балів ($p<0,01$), а у КГ на 1,41 балів ($p<0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни пізнавальних процесів стрільців із лука

Процеси пізнання	ЕГ (n=9)				КГ (n =9)			
	Початок		Закінчення		Початок		Закінчення	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Мислення	4,21	0,92	6,92**	09	4,21	0,94	5,61*	0,95
Увага	5,19	0,81	6,76**	1,08	5,2	0,85	6,31*	1,34
Пам'ять	3,91	0,73	6,17**	1,39	3,9	0,88	5,73*	1,51

Примітки: * зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при $p<0,05$; – ** зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при $p<0,01$.

Концентрацію уваги визначали за методикою «Простав значки» [3, 4]. У результаті отримали дані, що свідчать про покращення досліджуваного процесу: в ЕГ показники збільшилися на 1,57 балів ($p<0,01$), у КГ на 1,11 балів ($p<0,05$).

Методика «Запам'ятай малюнки» дала змогу оцінити пам'ять гравців збірної України. В ЕГ відбулося збільшення на 2,26 балів ($p<0,01$), у КГ приріст складає 1,83 бали ($p<0,05$).

Досліджуючи стрес-стійкісь, отримали показники, що зазначені у таблиці 2.

З метою уточнення достовірності результатів експерименту ми використовували метод статистичних гіпотез на рівні значущості $\alpha=0,05$. За таблицею розподілу Стьюдента було знайдено критичне значення статистичного критерію $t_{кр}\approx1,99$, де бачимо, що модуль емпіричного значення критерію перевищує критичне значення

($t_{кр.} \approx 1{,}99$) у всіх показниках. За правилом перевірки статистичних гіпотез, можна дійти висновку про те, що після впровадження запропонованих нами засобів психологічної підготовки у підготовчому періоді спортивних тренувань відбулися позитивні зміни у діяльності нервової системи, що проявляється у стрес-стійкості організму стрільців із лука [1, 5, 6].

Таблиця 2

Зміни показників стрес-стійкості стрільців із лука під час психологічної підготовки у підготовчому періоді спортивних тренувань

Показники	ЕГ (n=9)				КГ (n =9)				Темп ЕГ та КГ до експерименту	Темп ЕГ та КГ після експерименту
	Початок		Закінчення		Початок		Закінчення			
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
Перед змагальні стрес-фактори	5,04	1,48	3,48**	1,03	5,03	1,47	4,43*	1,01	0,02	2,45
Фактори змагального стресу	5,33	1,11	4,13*	1,18	5,32	1,09	4,78*	1,19	0,05	1,99
Зовнішні фактори стресу	4,86	1,01	3,23*	1,21	4,85	1,05	3,89*	1,23	0,09	2,3
Внутрішні фактори стресу	5,75	1,52	4,73*	1,15	5,77	1,53	5,32*	1,16	0,08	2,01
Інтегральна оцінка стрес-стійкості	5,21	1,21	3,75**	1,01	5,23	1,19	4,58*	1,12	0,09	2,2

Примітки: * – зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при $p<0{,}05$; ** – зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при $p<0{,}01$; $T_{кр.}=1{,}99$

Отже, реалізація доповненої програми дозволила покращити функціональний стан, та показники психоемоційної сфери стрільців із лука під час психологічної підготовки у підготовчому періоді спортивних тренувань.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Впровадження засобів психологічної підготовки (Су Джок терапії та ідеомоторного тренування) у період спортивних тренувань стрільців із лука було обґрунтовано проведенням «діагностичних заходів, спрямованих на діагностику і моніторинг» функціонального та психіч-

ного стану учасників. Було визначено пріоритетність відповідних засобів психологічної підготовки суб'єктів у підготовчому періоді спортивних тренувань. Порівняльні дані формувального експерименту констатують, що в ЕГ відбулися статистично достовірні зміни ($p<0,05$-$0,01$) у показниках функціонального і психічного стану спортсменів, ніж у КГ ($p<0,05$). Цей факт доводить ефективність запропонованих засобів психологічної підготовки у підготовчому періоді спортивних тренувань стрільців із лука.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лизогуб В. С. Зв'язок спортивної кваліфікації з індивідуально-типологічними властивостями нервової системи. *Матер. всеукр. наук-практ. конф. «Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах».* Черкаси. 2004. С.168-173.
2. Немов Р. С. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 4-е изд. М.: Владос, 2003. 640 с.
3. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. М.: Физическая культура, 2010. 240 с.
4. Horeneber R. Olimpic target rifle shooting (techniqe, tactics, training) Ringstrabe, Kranzberg (Germanny). 1993.142 p.
5. Petruk, I. D. Improve of recovery during the training process of shot-bullet. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.* 2010. № 4. С. 108- 111.
6. Zanevskyy, I. P. Bullet flight lateral component imitation on scatt optoelectronic shooting. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.* 2009. № 11. С. 40 - 50.

Колесник Вікторія, Міщенко Олександр

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БАСКЕТБОЛІСТОК 13–14 РОКІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті розглядається питання оптимізації тренувального процесу баскетболісток 13-14 років, зарахованих до комплексної дитячо-юнацької спортивної школи. Автором запропоновано методику розвитку фізичних якостей юних спортсменок, що позитивно вплине на техніко-тактичну підготовку та ігрову майстерність дівчат у цілому.

Ключові слова: баскетбол, дівчата 13-14 років, фізична підготовка.

Kolesnyk Viktoriia, **Mishchenko Oleksandr. OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF BASKETBALL PLAYERS 13–14 YEARS**

Abstract. The article deals with the optimization of the training process of basketballs 13-14 years, enrolled in a comprehensive children's and youth sports school. The author proposes a method for the development of physical qualities of young athletes, which positively affects technical and tactical training and gaming skill of girls as a whole.

Key words: basketball, girls 13-14 years old, physical training.