

УДК 159.942.5:799.3

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СПОРТСМЕНІВ-СТРІЛЬЦІВ

Гузар Віктор*, Шалар Олег, Шорик Євген

Херсонська державна морська академія*, Херсонський державний університет*

Анотація. У статті досліджено емоційну та психічну сферу стрільців Херсонського вищого училища фізичної культури. Виявлено, що ці показники знаходяться на достатніх рівнях щодо прояву стрільцями високих спортивних результатів та подальшого вдосконалення майстерності. Проте спостерігались також значні відхилення у сторону збудження та гальмування. Це в свою чергу не заважає прояву високих результатів стрільцями.

Ключові слова: стрільці, тести, нервова система, емоційна сфера, збудливість, врівноваженість.

Аннотация. В статье исследована эмоциональная и психическая сфера стрелков Херсонского высшего училища физической культуры. Выявлено, что эти показатели находятся на достаточных уровнях для проявления стрелками высоких спортивных результатов и дальнейшего совершенствования мастерства. Однако наблюдались также значительные отклонения в сторону возбуждения и торможения. Это в свою очередь не мешает проявлению высоких результатов стрелками.

Ключевые слова: стрелки, тесты, нервная система, эмоциональная сфера, возбудимость, уравновешенность.

Annotation. The article examines emotional and mental health of the shooters of the Kherson highest school of physical culture. It is revealed that these indicators are at acceptable levels for the manifestation of the arrow of high sports results and further refining the skill. However, there were also significant deviations in the direction of excitation and inhibition. This, in turn, does not interfere with the manifestation of good results by the arrows.

Key words: arrow, tests, nervous system, emotional sphere, anxiety, balance.

Постановка проблеми. Підготовка спортсмена складається з декількох гілок процесу спортивного вдосконалення: технічної, психологічної, фізичної, теоретичної та тактичної. Дані сучасної науки і практики свідчать про нерозривність діалектичного зв'язку, єдності і взаємозумовленості всіх складових спортивної діяльності, що становлять основу всебічної підготовки спортсменів. Питання полягає в тому, який з процесів відіграє вирішальну роль у підготовці представників конкретного виду спорту, на якому етапі тренувань слід віддати перевагу тому чи іншому напрямку підготовки.

Питання теоретичної, технічної та тактичної підготовки стрільців-спортсменів досить повно і всебічно розглянуті в методичній літературі. Однак проблеми фізичної та психологічної підготовки висвітлені недостатньо. У той же час високий рівень фізичної і психологічної підготовленості стрільців-спортсменів є найважливішою умовою їх успішних виступів на змаганнях.

Стрілецький спорт в силу своїх особливостей (відносно незначне фізичне і високе психологічне навантаження) різко відрізняється від багатьох циклічних і складно-координаційних видів спорту по структурі змагальної діяльності, а звідси і за засобами забезпечення її надійності. Це відзначають багато авторів Л. М. Вайнштейн [1], А.А. Юр'єв [4], А. В. Родіонов [3], Е. В. Романіна [2].

Мета дослідження: вивчити властивості психічних процесів та емоційної сфери спортсменів-стрільців.

Результати дослідження. Дослідження проводилося на базі стрілецького тиру Херсонського вищого училища фізичної культури. В експериментальній частині приймали участь стрільці с гвинтівки та пістолету у кількості 10 осіб. Всі учасники дослідження мають достатню спортивну кваліфікацію: II та I розряду, кандидата у майстри спорту (КМС) та майстра спорту (МС).

Відповідно до поставлених завдань дослідження проводилося поетапно. Кожен з етапів вирішував специфічні завдання і мав свої особливості.

1-й етап. На першому етапі (вересень-жовтень 2015 р.) дослідження було поставлене завдання: визначення актуальності, об'єкту та предмету дослідження, методів дослідження та контингенту. На цьому етапі проводилася робота з бібліотечними каталогами, довідковими виданнями, проводився аналіз науково-методичної літератури, освоювалися методи дослідження. Це дозволило сформулювати мету та завдання, розробити програму дослідницької роботи.

2-й етап. На другому етапі (жовтень-грудень 2015 р.) проводилася практична частина дослідження: тестування, педагогічне спостереження, аналіз документальних джерел. Було проведено тестування для визначення:

➤ емоційної збудливості та врівноваженості спортсменів, за допомогою тесту-опитувальника Б. Н. Смирнова;

➤ визначення емоційності за допомогою тесту-опитувальника В. В. Суворова;

➤ визначення характеристики емоційності за тестом Є.П.Ільїна.

➤ психофізіологічних показників за комп'ютеризованою версією В.С. Ашаніна [2];

➤ властивості нервової системи стрільців за допомогою теплінг-теста Є.П.Ільїна.

3-й етап. На третьому етапі (січень-лютий 2016 р.) проводилася перевірка здобутих результатів, їх опрацювання та аналіз, обробка даних, узагальнювалися та систематизувалися матеріали дослідження, формулювалися висновки, здійснювалося кінцеве оформлення роботи згідно вимог.

За результатами отриманих даних, що наведені у таблиці 1, у більшості досліджуваних спостерігається середній та сильний тип нервової системи. Темп роботи наростає до максимального в перші 10-15 секунд, а в подальшому він трохи знижується до вихідного рівня.

Ці показники дають змогу з впевненістю говорити, що тренувальна та змагальна діяльність спортсменів може проходити тривалий час на досить високому рівні. Саме це забезпечує кращий результат.

Середній показник у спортсменів зі спортивною кваліфікацією майстер спорту становить 5,97 мс. Кандидати у майстри спорту та спортсмени с другим розрядом відповідно 5,22 мс.

Таблиця 1

| Функціональний стан центральної нервової системи стрільців | | |
|---|------------------------|------------|
| Показники | Спортивна кваліфікація | |
| | МС | КМС та ін. |
| Тепінг-тест, мс | 5,97 | 5,22 |
| Проста реакція на світловий подразник, мс | 228 | 215,5 |
| Проста реакція на звуковий подразник, мс | 597 | 541,5 |

Отримані дані щодо сенсомоторної реакції на світло та звук свідчать про достатній рівень показників у кожного з досліджуваних. Різниця у результатах досить незначна і вказує на високий рівень реакції як у майстрів спорту, так і у більш молодших обстежуваних. Ці показники дають змогу спортсменам у різних ситуаціях досить швидко реагувати на буд-який сигнал. У змагальній діяльності це дозволяє зробити влучний постріл при поганих умовах.

2. За результатами показників таблиць Шульте спостерігається середній рівень швидкості сприйняття інформації зоровою сенсорною системою та довільний рівень уваги. Отримані дані наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

| Психомоторні показники кваліфікованих спортсменів | | |
|--|------------------------|------------|
| Показники в балах | Спортивна кваліфікація | |
| | МС | КМС та ін. |
| Ефективність роботи | 60,2 | 45,3 |
| Ступінь впрацювання | 1,05 | 1,10 |
| Психічна стійкість | 1,019 | 0,903 |

Ефективність роботи спортсменів на досить невисокому рівні, що може бути зумовлено рядом зовнішніх факторів при проходженні тестів.

Показник впрацювання свідчить про високий рівень психічних процесів. Це дає змогу спортсменам затрачувати менше часу на підготовку та включення у основну роботу. Завдяки цьому стрільці можуть добре орієнтуватися у складних та критичних ситуаціях, коли необхідно прийняти термінове рішення.

Рівень психічної стійкості досліджуваних знаходиться на високому рівні. Цей показник займає одне з головних місць у спортивній діяльності стрільців. Саме завдяки таким високим результатам, досліджувані мають відповідні спортивні кваліфікації.

Психічна стійкість дозволяє їм підтримувати продуктивне функціонування психіки у короточасній та довгочасній критичній ситуації.

Емоційна сфера стрільців займає досить важливе місце як у відборі до самого виду спорту, так і у підготовці до відповідних змагань.

Ці методики дозволяють перевірити рівень емоційного збудження, врівноваження та рівень емоційності за інтегральним показником у кожного з досліджуваних. Результати приведені у таблиці 3.

Таблиця 3

| Показники емоційної сфери спортсменів-стрільців | | |
|--|------------------------|------------|
| Методика | Спортивна кваліфікація | |
| | МС | КМС та ін. |
| «Емоційна збудливість - врівноваженість» | 16,3 | 11,2 |
| «Визначення емоційності» | 6 | 5 |

На основі отриманих даних, можна зробити висновок про достатньо великий показник емоційної збудливості у майстрів спорту. Серед представників цієї групи були особи з різними типами темпераменту. Здебільшого переважав сангвінічний тип, в основі якого лежить сильний, урівноважений, рухомий тип нервової системи. Сангвінік дуже продуктивний, але лише тоді, коли у нього багато цікавих занять, тобто постійне збудження. Для сангвініка характерна підвищена реактивність, що виявляється в тому, що він живо і з великим, збудженням відгукується на все, що привертає його. Сангвінік відрізняється і підвищеною активністю. Активність і реактивність у нього урівноважені, він може стримувати свої реакції і прояв відчуттів. Темп реакції досить високий, що виявляється в швидких рухах, темпі мови. Саме це зумовлює великий показник емоційної збудливості зі змогою контролювати емоції під час відповідальних вправ.

У представників другої групи, до якої входили кандидати у майстри спорту та першорозрядники цей показник знаходиться на середньому рівні. Це зумовлено тим, що у представників цієї групи були особи с

переважаючим флегматичним типом темпераменту. У основі якого лежить сильний, урівноважений, інертний тип нервової системи. Флегматик – спокійний, урівноважений, і наполегливий трудівник. У діяльності проявляє продуманість, завзятість, доводить почату справу до кінця, схильний до порядку, звичної обстановки, не любить змін. Психічні процеси у нього протікають сповільнено, йому потрібний час для зосередження уваги, для перемикання його на інший об'єкт. На відміну від сангвіників і холериків, для них характерні мала реактивність і мала емоційна збудливість. У відносинах з людьми завжди рівний, спокійний, його нелегко вивести з себе, ухиляється від сварок.

Результати другої методики, яка визначає рівень емоційності вказують на низький рівень прояву емоцій у обох груп спортсменів. Цей результат дає змогу судити про стійкість та врівноваженість нервової системи спортсменів. Емоційні процеси протікають рівно та злагоджено, що дозволяє контролювати свою діяльність та підпорядковувати емоції в залежності від поставлених цілей та задач.

Низький рівень прояву емоцій не дозволяє зовнішнім негативним факторам суттєво впливати на роботу спортсменів, що в свою чергу забезпечує можливість прояву високого спортивного результату та адаптації до критичної ситуації під час змагань.

Третя методика дозволяє виявити емоційну збудливість, тривалість емоцій, їх інтенсивність та негативний вплив емоцій на ефективність діяльності і спілкування. Отримані дані приведені у таблиці 4.

Таблиця 4

Характеристики емоційності стрільців

| Показники в балах | Спортивна кваліфікація | |
|-------------------------|------------------------|------------|
| | МС | КМС та ін. |
| Емоційна збудливість | 2,6 | 2,75 |
| Тривалість емоцій | 4,3 | 2,75 |
| Інтенсивність емоцій | 4,33 | 4 |
| Негативний вплив емоцій | 4 | 4 |

Очевидно, що емоційна збудливість відображає загальну збудливість нервової системи та готовність до реагування на значущі для людини подразники. Також вона характеризує швидкість виникнення, протікання і зміни емоційного відгуку (емоційного стану).

Отримані результати щодо рівня збудливості знаходяться на досить низькому рівні. Це обумовлено стабільністю нервової системи до подразників, а також специфікою обраного виду спорту. Так як вище зазначено, що представники стрілецького спорту мають достатню врівноваженість та спокійний перебіг нервових процесів.

Тривалість емоційних явищ характеризується часом їх існування. Тривалість є часовою характеристикою емоцій людини. Вона залежить від тривалості контакту (реального або уявного) людини з емоціогенною ситуацією і від часу, протягом якого відповідна потреба знаходиться в стані незадоволення. Через ці фактори можна навмисно змінювати тривалість емоцій, тобто сприяти їх подовженню або вкороченню. Залежно від часу протікання існує безліч емоцій, починаючи від гранично короткочасних афективних реакцій (не більше часток секунди) і закінчуючи дуже тривалими емоційними станами, розтягнутими на довгі часи.

У досліджуваних спортсменів цей показник також на невисокому рівні, що свідчить про мобільність їх емоційних переживань та проявів.

Саме у спортивній діяльності стрільців це має важливе значення, тому що спортсмени можуть не зосереджуватись на поганих результатах, а продовжувати та вдосконалювати свою діяльність.

Інтенсивність емоцій – це їх кількісна характеристика. Вона визначається двома факторами: ступенем незадоволеності відповідної потреби і ступенем несподіванки (непередбаченість) обставин, що впливають на її задоволення. Закономірність тут така: чим сильніше потреба і чим непередбачені для суб'єкта умови, що сприяють або перешкоджають її задоволенню, тим сильніше в цій ситуації емоційне переживання. Саме через ці чинники можна цілеспрямовано керувати емоційними реакціями людини, тобто сприяти їх посилення або ослаблення. Залежно від інтенсивності можна виділити величезну різноманітність емоцій, починаючи від ледь помітного і погано усвідомлюваного емоційного тону відчуттів і закінчуючи найсильнішими, короткочасними, бурхливо протікаючими, неконтрольованими і некерованими афектами.

Спостерігається середній рівень інтенсивності емоцій у обох груп досліджуваних. Цей рівень забезпечує можливість контролю бажаних та небажаних емоційних станів у спортивній діяльності. Також на основі переписаних даних спостерігається середній рівень негативного впливу емоцій на рівень діяльності та спілкування. Отже, спортсменам необхідно під час важливої роботи не відволікатися на зовнішні фактори, для забезпечення високих спортивних показників.

Висновки.

1. У дослідженні психоемоційної сфери брали участь 10 спортсменів-стрільців. Серед них є спортсмен з кваліфікацією першого розряду, кандидата у майстри спорту та майстри спорту України. Було запропоновано низка тестів на виявлення рівня психічних процесів та емоційної сфери.
2. На основі отриманих даних щодо емоційної та психічної сфери досліджуваних можна зробити висновок, що ці показники знаходяться на достатніх рівнях для прояву високих спортивних результатів

та подальшого вдосконалення майстерності. Проте спостерігались також значні відхилення у сторону збудження та гальмування. Що в свою чергу не заважає прояву високих результатів.

Література

1. Вайнштейн Л.Н. Стрелок и тренер /Л.Н. Вайнштейн - М .: Физкультура и спорт, 1977. - 423с.
2. Романина Е.В. Эмоциональная устойчивость как фактор успешности соревновательной деятельности юных спортсменов /Е.В. Романина, М.В. Грицаенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - № 3. - С. 35-37.
3. Родионов А.В. Психофизическая тренировка [Текст] /А.В. Родионов. - М.:ТОО «ДАР», 1995. - 64 с.
4. Юрьев А.А. Шаровая спортивная стрельба /А.А. Юрьев - М .: Физкультура и спорт, 1973. - 432 с.