

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ІЗ КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ ДО ПОДОЛАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ ТРУДНОЩІВ

Дмітрієва Н. С.

студентка магістратури кафедри олімпійського та професійного спорту

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

вул. Пирогова, 9, Київ, Україна

orcid.org/0000-0001-6492-3371

nikolestern@ukr.net

Ключові слова: *психологічна підготовка спортсменів, професійний спорт, стрільба, спортивна стрільба, психологічна готовність, подолання змагальних труднощів.*

Метою статті є презентація розробленої методики формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів та особливостей її практичної реалізації. Кульова стрільба – це один із видів стрілецького спорту, спортсмени в якому змагаються у стрільбі із пневматичних, малокаліберних, великокаліберних гвинтівок і пістолетів. Однією з найважливіших умов у формуванні стрілецьких умінь і навичок є психологічна підготовка. У ній велика увага приділяється вихованню здібностей до навмисної регуляції емоційних станів, у т. ч. і під час змагань. Формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів здійснюється через послідовний рух за навчальними рівнями: рівень мотивації до формування готовності до подолання змагальних труднощів, рівень теоретичного досвіду, рівень практичного досвіду. У розробленій моделі нами виділені такі структурні компоненти, як теоретичний і практичний. Теоретичний компонент містить теоретичні заняття, які проводяться один раз на тиждень. Структура кожного заняття включала три послідовні частини: вступну, спрямовану на формування навчальної мотивації спортсменів, формування умінь виділяти істотне в екстремальній ситуації і умінь визначати потрібні для подолання виявлених труднощів способи дій; основну, що включала теоретичне або практичне рішення навчальних завдань, враховуючи відому дидактичну схему навчання: ознайомлення, розучування, закріплення, вдосконалення; заключну, яка вирішувала завдання контролю і коригування процесу навчання. У цій частині здійснюються дії, спрямовані на аналіз прийнятого рішення з позицій його ефективності та раціональності, проводиться систематизація й узагальнення засвоєних знань і умінь. Практичний компонент містить практичні заняття, які були організовані на кожному тренувальному занятті у другій половині основної частини. Практичне виконання дій, спрямованих на подолання змагальних труднощів за навчальних умов, потім під час контрольних змагань сприяє формуванню спеціальних умінь і навичок.

METHODS OF FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF ATHLETES IN SHOOTING TO OVERCOME COMPETITIVE DIFFICULTIES

Dmitriieva N. S.

Master's Student at the Department of Olympic and Professional Sports

National Pedagogical Dragomanov University

Pyrogova str., 9, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0000-0001-6492-3371

nikolestern@ukr.net

Key words: *psychological training of athletes, professional sport, shooting, sport shooting, psychological readiness, overcoming competitive difficulties.*

The purpose of the article is to present the developed method of forming the psychological readiness of shooting athletes to overcome competitive difficulties and features of its practical implementation. The method of formation of psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties and features of its practical realization are presented. Shooting is a type of shooting sport in which athletes compete in shooting with air, small-caliber, large-caliber rifles and pistols. One of the most important conditions in the formation of shooting skills is psychological training. In it much attention is paid to education of abilities to intentional regulation of emotional states, including during competitions. Formation of psychological readiness of athletes on shooting to overcoming of competitive difficulties is carried out through consistent movement on educational levels: level of motivation theoretical experience, the level of practical experience. In the developed model we have selected such structural components as theoretical and practical. The theoretical component includes theoretical classes that are held once a week. The structure of each lesson included logically related to the importance of three consecutive parts: the introductory part was aimed at forming the training motivation of athletes, the formation of skills to highlight the essential in this extreme situation and the ability to determine the necessary ways to overcome difficulties; the main part included a theoretical or practical solution of educational tasks, taking into account the well-known didactic scheme of learning: acquaintance, learning, consolidation, improvement; the final part solved the problem of control and adjustment of the learning process. In this part, actions are taken to analyze the decision from the standpoint of its effectiveness and rationality, systematization and generalization of acquired knowledge and skills. The practical component contains practical classes that were organized in each training session in the second half of the main part. The practical implementation of actions aimed at overcoming competitive difficulties in the learning environment, then during the control competitions contributes to the formation of special skills and abilities.

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Тенденції розвитку фізичної культури та спорту актуалізували проблему психологічного забезпечення спортивної діяльності. На особливу увагу заслуговують питання збереження психічного здоров'я, адаптації до екстремальних умов тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Змагальна діяльність є головною формою, яка відображає досягнення, майстерність спортсменів. Результат виступів у змаганнях – факт успіху. Це демонстрація можливостей спортсмена, його потенціалу, надійності. У професійному спорті заробітки, вартість контракту, успішність того

чи іншого спортсмена безпосередньо залежать від стабільності високих спортивних результатів, тому психологічна готовність до подолання несподіваних труднощів у ході змагальної боротьби має особливу цінність. Природно, що вирішення проблеми підготовки спортсменів, формування їхньої психологічної готовності – це необхідна умова психологічного забезпечення сучасного спорту [1; 2; 5; 6].

Кульова стрільба – один із видів стрілецького спорту, спортсмени в якому змагаються у стрільбі із пневматичних, малокаліберних, великокаліберних гвинтівок і пістолетів. Однією з

найважливіших умов у формуванні стрілецьких умінь і навичок є психологічна підготовка. У ній велика увага приділяється вихованню здібностей до навмисної регуляції емоційних станів, у т. ч. і під час змагань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У роботах Т. Dominteanu (2017) [5], А. Nieuwenhuys, J. Weber, R. Hoeve, R. Oudejans (2016) [6], А. Biggs, M. Cain, S. Mitroff (2015) [4] відзначено, що екстремальні ситуації, які виникають у ході змагальної діяльності, здатні викликати інтенсивні психічні переживання. Ці переживання відображаються в результативності змагальних дій. За даними А. Алексеева, труднощі змагальної діяльності, пов'язані із проявом волевих зусиль і високим рівнем нервово-психічної напруги, можуть чинити негативний вплив не тільки на змагальну діяльність, але і на її результативність [1].

Практика спорту вищих досягнень показує, що майже половина невдалих виступів спортсменів на змаганнях пов'язана з переживанням несприятливих психічних станів [3]. Цей факт визначає актуальність завдання спрямованої організації підготовки спортсмена до подолання труднощів, які несподівано виникають під час виконання змагальних дій.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Психологічна підготовка формує конкретні якості, необхідні для досягнення вершин майстерності, нерідко стає самостійним, головним напрямом. Розробка відповідних психологічних методик у галузі психологічної підготовки спортсменів із кульової стрільби своєчасна й актуальна. Очевидні значні відмінності сприйняття психічних навантажень залежно від того, відбувається стрільба за умов тренувальної чи змагальної діяльності. Однією з найважливіших умов у формуванні умінь і навичок із кульової стрільби є психологічна підготовка.

Метою статті є презентація розробленої методики формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів та особливостей її практичної реалізації.

Виклад основного матеріалу дослідження. При розробці методики формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів ми орієнтувалися на підходи до реалізації освітнього процесу за допомогою педагогічних технологій [2], на теоретичні та методичні положення про організацію навчально-тренувального процесу [7].

Метою розробленої нами методики виступає формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів. Досягнення цієї мети забезпечується через вирішення таких завдань, як:

- 1) навчання знань про зміст екстремальних ситуацій змагального характеру;
- 2) навчання способів подолання цих ситуацій;
- 3) розвиток інтелектуальних здібностей;
- 4) формування умінь і навичок подолання змагальних труднощів.

Провідною ідеєю розробки нашої методики є положення про те, що моделювання змагальної діяльності під час теоретичних і практичних занять на основі комплексу інтелектуальних завдань може сприяти формуванню психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів. Моделювання сприяє переходу предметних (об'єктивних) знань у форму внутрішньої позиції особистості (суб'єктивні знання і досвід).

Знання можливих змагальних перешкод і труднощів, способів їх успішного подолання не забезпечує повною мірою готовності спортсмена реалізувати їх на практиці. З іншого боку, вміння і навички подолання змагальних перешкод і труднощів за навчальних умов не гарантують їх успішне використання в умовах змагання. Тому необхідною технологічною умовою реалізації провідної ідеї є дотримання суворої послідовності у засвоєнні навчального матеріалу: освоєння досліджуваної інформації, формування умінь використовувати цей матеріал, формування умінь адекватно діяти в екстремальній змагальній ситуації.

У розробці методики ми враховували прямий зв'язок між становленням внутрішніх мотиваційних ставлень спортсмена до змагань і активністю його розумових процесів і практичних дій щодо їх подолання. Мотивація навчальної діяльності – це запорука міцного засвоєння навчального матеріалу, оскільки мотивоване ставлення до процесу навчання завжди сприяє мобілізації внутрішньої пізнавальної активності [2]. Однак залежно від результатів цієї активності відбуваються позитивні зміни психічних властивостей і поведінки суб'єкта навчання [8].

Формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів здійснюється через послідовний рух за навчальними рівнями, такими як: рівень мотивації до формування готовності до подолання змагальних труднощів, рівень теоретичного досвіду, рівень практичного досвіду.

Рівень мотивації до формування готовності до подолання змагальних труднощів є початковим етапом навчання. У ньому здійснюється процес формування мотивованого ставлення спортсмена до навчання подолання змагальних труднощів, інформація про які передається спортсмену від тренера або психолога у груповій бесіді у формі дискусії. Аналіз і синтез, узагальнення і конкретизація цієї інформації призводять до її перекладу

в суб'єктивно значуще знання. Розуміння особистісної значущості інформації про подолання змагальних труднощів щодо спортивного результату і можливості виконувати змагальну діяльність взагалі стає одним із вирішальних факторів формування стійкого навчального інтересу. Таким чином, реалізуються процеси мотивації, осмислення і прийняття навчальної інформації.

Рівень теоретичного досвіду спрямований на теоретичне освоєння навчального матеріалу. Уявне рішення змагальних ситуацій, пошук оптимальних дій, спрямованих на успішне подолання змагальних труднощів, визначають яскраву емоційність і високий рівень інтелектуальної активності спортсмена. Складність, але доступність навчальних завдань проблемного характеру створюють умови не тільки для засвоєння спеціальних знань, а й для розвитку інтелектуальних здібностей спортсмена. Ситуація спільного обговорення й оцінки прийнятого спортсменом рішення, аналіз можливих прогнозованих варіантів розвитку подій, уявлення змагальної діяльності, психоемоційних реакцій і своїх дій за умов подолання змагальних труднощів сприяють формуванню теоретичного змагального досвіду.

Рівень практичного досвіду спрямований на практичне освоєння навчального матеріалу. На основі вже відомої інформації про конкретні змагальні труднощі (теоретичне освоєння) спортсмен практично використовує наявний теоретичний досвід. Це створює умови для формування вмінь раціонально користуватися своїми знаннями під час виконання практичних дій, спрямованих на подолання змагальних труднощів за навчальних умов, що під час контрольних змагань сприяє формуванню спеціальних умінь і навичок.

Моделювання в навчально-тренувальному процесі змагальних труднощів дозволяє:

1) визначити рівень оптимальних труднощів для спортсмена, враховуючи його індивідуальні особливості;

2) сформуванню позитивне мотиваційне ставлення до формування психічної готовності до подолання змагальних труднощів;

3) ознайомити спортсмена зі змагальними труднощами в кульовій стрільбі, озброїти знаннями, вміннями та навичками їх подолання;

4) розвинути інтелектуальні здібності, щоб забезпечити швидкість і точність сприйняття змагальних ситуацій і прийняття рішення;

5) визначити динаміку психологічної готовності кожного спортсмена до подолання змагальних труднощів.

У розробленій моделі нами виділені такі структурні компоненти, як теоретичний і практичний.

Теоретичний компонент містить теоретичні заняття, які проводяться один раз на тиждень.

Структура кожного заняття включала три послідовні частини:

1) вступну, спрямовану на формування навчальної мотивації спортсменів, формування умінь виділяти істотне в екстремальній ситуації та умінь визначати потрібні для подолання виявлених труднощів способи дій;

2) основну, що включала теоретичне або практичне рішення навчальних завдань, враховуючи відому дидактичну схему навчання: ознайомлення, розучування, закріплення, вдосконалення;

3) заключну, яка вирішувала завдання контролю і коригування процесу навчання. У цій частині здійснюються дії, спрямовані на аналіз прийнятого рішення з позицій його ефективності та раціональності, проводиться систематизація й узагальнення засвоєних знань і умінь.

Для моделювання змагальних труднощів нами були розроблені 50 інтелектуальних завдань. У цих завданнях були представлені різні варіанти змагальних ситуацій у кульовій стрільбі, зміст яких виступав як об'єктивні змагальні перешкоди, а необхідність їх вирішення конкретним спортсменом – як суб'єктивні труднощі.

Спортсменам задавалися певні часові параметри, у межах яких вони повинні були вирішити задачу. Як додаток до завдань подавалися кілька варіантів її вирішення – з акцентом на фізичні якості, з акцентом на технічну грамотність, з акцентом на тактичний хід.

Опанувавши у процесі рішення інтелектуальних завдань навчальну інформацію, спортсмен вже не тільки має уявлення про можливі змагальні труднощі в його майбутній змагальній діяльності, а і знає способи їх успішного подолання на практиці.

Практичний компонент містить практичні заняття, організовані на кожному тренувальному занятті у другій половині основної частини – від 20 до 25 хвилин.

У практичні заняття були включені практичні завдання – виконання практичних вправ.

Щоб навчити спортсмена застосовувати засвоєні знання у процесі подолання змагальних труднощів, ми використовували метод практичної вправи. Рішення завдання формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів за умов тренувальної діяльності передбачало об'єднання методів моделювання та вправи.

Процес рішення інтелектуальних завдань виключав групове обговорення: кожен спортсмен самостійно знаходив оптимальне, на його думку, рішення. Обговорення вже прийнятого рішення здійснювалося як всією групою спортсменів, так і окремо кожним із них із тренером (психологом) на предмет ефективності та раціональності знайденого виходу із проблемної ситуації. Тому

організація навчально-тренувальної діяльності на теоретичних і практичних заняттях здійснювалася на основі послідовного застосування самостійної роботи спортсменів і групової форми навчання.

Формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів повинно бути особистісно орієнтованим.

Тому у процесі практичної реалізації методики ми прагнули, щоб кожне представлене інтелектуальне та практичне завдання було посиленням для кожного конкретного спортсмена і водночас спонукало його докласти значні фізичні та вольові зусилля [1; 6]. Враховувалися, з одного боку, властивий спортсмену рівень психологічної готовності до подолання змагальних труднощів і його індивідуальні психологічні особливості, з іншого – рівень спортивної кваліфікації та спортивної майстерності спортсменів із кульової стрільби.

Моделювання в навчально-тренувальному процесі змагальних труднощів застосовувалося нами також для діагностики рівня сформованості психологічної готовності до їх подолання за умов змагальної діяльності. Знання спортсменом результатів навчання підвищує рівень його навчальної активності, стимулює до роботи з оволодіння знаннями про змагальні труднощі, вміннями та навичками їх успішного подолання, допомагає визначити основні напрями їх удосконалення. Володіння тренером цією інформацією допомагає також оцінити рівень засвоєння

навчального матеріалу і результати своєї діяльності загалом, вносити у процес формування психологічної готовності оперативні корекції.

Висновки. Таким чином, представлена методика формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів та особливості її практичної реалізації. Так, формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів здійснюється через послідовний рух за навчальними рівнями, такими як: рівень мотивації до формування готовності до подолання змагальних труднощів, рівень теоретичного досвіду, рівень практичного досвіду. У розробленій моделі нами виділені такі структурні компоненти, як теоретичний і практичний. Теоретичний компонент містить теоретичні заняття, які проводяться один раз на тиждень. Структура кожного заняття включала три послідовні частини: вступну, основну та заключну. Для моделювання змагальних труднощів нами були розроблені 50 інтелектуальних завдань, у яких представлені різні варіанти змагальних ситуацій у кульовій стрільбі. Практичний компонент містить практичні заняття, організовані на кожному тренувальному занятті у другій половині основної частини.

Перспективним питанням для подальших досліджень у цьому напрямі є експериментальна діагностика впливу розробленої методики на рівень психологічної готовності спортсменів як у кульовій стрільбі, так і в інших видах спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Преодолей себя: психическая подготовка в спорте. Ростов на Дону : Феникс. 2006. 352 с.
2. Багас О.П. Психологічна підготовка стрілка-спортсмена. *Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту* : збірник науково-методичних праць. Львів, 2004. С. 28–34.
3. Богуш О.Ю. Психологічні чинники навчання кульовій стрільбі майбутніх офіцерів. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 16. С. 55–64.
4. Biggs, A.T., Cain, M.S., Mitroff, S.R. Cognitive training can reduce civilian casualties in a simulated shooting environment. *Psychological Science*. 2015. Vol. 26. P. 1164–1176.
5. Dominteanu, T. The Role of Psychological Preparation in the Performance Sports Activity. *Moldavian Journal for Education and Social Psychology*. 2017. Vol. 1. P. 7–13. 10.18662/mjesp/2017.0101.01.
6. Martin, J.J., Byrd, B., Watts, M.L., Dent, M. Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of clinical sport psychology*. 2015. Vol. 9 (4). P. 345–359. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2015-0008>.
7. Nieuwenhuys, A., Savelsbergh, G.J., Oudejans, R.R. Persistence of threat-induced errors in police officers' shooting decisions. *Applied Ergonomics*. 2015. Vol. 48. P. 263–272.
8. Nieuwenhuys, A., Weber, J., Hoeve, R., Oudejans, R. R. Sitting duck or scaredy-cat? Effects of shot execution strategy on anxiety and police officers' shooting performance under high threat. *Legal and Criminological Psychology*. 2016. Vol. 22. P. 274–287.

REFERENCES

1. Alekseev, A.V. (2006) Preodolei sebja: psykhicheskaia podgotovka v sporte. [Get Over Yourself: Mental Preparation in Sports]. Rostov on Don: Fenyks. (in Russian)
2. Bagas O.P. (2004) Psykholohichna pidgotovka strilka-sportsmena [Psychological training of an athlete-athlete]. *Shooting training in Olympic sports*: collection of scientific and methodical works. P. 28–34. (in Ukrainian)

3. Bogush O.Yu. (2012) Psykholohichni chynnyky navchannia kulovii strilbi maibutnikh ofitseriv [Psychological factors of training of bullet shooting of future officers]. *Problems of modern psychology*. Vol. 16. P. 55–64. (in Ukrainian)
4. Biggs, A.T., Cain, M.S., Mitroff, S.R. (2015) Cognitive training can reduce civilian casualties in a simulated shooting environment. *Psychological Science*. 26. P. 1164–1176.
5. Dominteanu, Teodora. (2017). The Role of Psychological Preparation in the Performance Sports Activity. *Moldavian Journal for Education and Social Psychology*. Vol. 1. P. 7–13. 10.18662/mjesp/2017.0101.01.
6. Martin J.J., Byrd B., Watts M.L., Dent M. (2015). Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of clinical sport psychology*. Vol. 9 (4). P. 345–359. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2015-0008>
7. Nieuwenhuys, A., Savelsbergh, G.J., & Oudejans, R.R. (2015). Persistence of threat-induced errors in police officers' shooting decisions. *Applied Ergonomics*. Vol. 48. P. 263–272.
8. Nieuwenhuys, A., Weber, J., Hoeve, R., & Oudejans, R.R. (2016). Sitting duck or scaredy-cat? Effects of shot execution strategy on anxiety and police officers' shooting performance under high threat. *Legal and Criminological Psychology*. Vol. 22. P. 274–287.