

Шалар О. Г. (ORCID: 0000-0001-9878-5827),
Шорик Є. А., Еделев О. С.

ВПЛИВ МЕНТАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ПСИХІЧНУ СФЕРУ СТРІЛЬЦІВ

Проведено дослідження щодо визначення впливу ментального тренування на психічну сферу стрільців та оцінювання їх психомоторних асиметрій. Дослідження проводилося на базі стрілецького тиру Херсонського вищого училища фізичної культури. В експериментальній частині брали участь стрільці з гвинтівки та пістолету у кількості 12 осіб. Усі учасники дослідження мали достатню спортивну кваліфікацію: II та I розряд, звання кандидата у майстри спорту та майстра спорту. Виявлено, що основним методом впливу на подолання психологічної тривожності було ментальне тренування спортсменів. Це дозволило виявити лише 25 % стрільців з рівнем вище середнього і жодного із високим рівнем тривожності. Отже, застосовані методики ментального тренування дали змогу зменшити загальний рівень тривожності спортсменів та закріпити цей показник на середньому значенні.

Ключові слова: ментальне тренування, стрільці, тривожність, психомоторні асиметрії, пам'ять, мислення.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема підвищення результативності та надійності змагальної діяльності привертає все більшу увагу фахівців.

У зв'язку із загостренням спортивної конкуренції і обумовленим цим підвищенням вимог до рівня виступів спортсменів роль "психологічного фактора" у цій сфері діяльності стає все більш відчутною [3, 6].

Специфіка стрілецького спорту, що не потребує значної динамічної роботи, полягає у тому, що основне змагальне та тренувальне навантаження лягає на психіку спортсмена [4].

Необхідно відзначити, що розвиток сучасної кульової стрільби пред'являє до психіки людини все більш жорсткі вимоги. Специфічна діяльність стрільців-гвинтівочників вимагає високого рівня розвитку уваги, пам'яті, емоційної стійкості як факторів змагальної надійності [9, 11]. Специфічним є і те, що у багатьох стрілецьких вправах спортсмени не мають інформації про результати суперників, що підвищує залежність успішності виступу на змаганнях від уміння регулювати свій емоційний стан [2].

Психологічна підготовка спортсменів знаходиться ще не на належному рівні, існує певна недосконалість самої психологічної науки, яка ще не має достатньо конкретних теоретичних (концептуальних) меж поля своєї діяльності [5; 7; 8].

Вдосконалення психологічних знань допомогло б зрозуміти, передбачати і контролювати різні психічні прояви, детерміновані зовнішніми змагальними ситуаціями [3; 6; 7].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Наукова робота є складовою кафедральної науково-дослідної теми кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету (ХДУ) "Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації" № держ. реєстрації 0116U005791.

Мета дослідження: визначити вплив ментального тренування на психічну сферу стрільців та оцінити їх психомоторні асиметрії.

Завдання дослідження. 1. Вивчити особливості психоемоційної сфери спортсменів-стрільців.

2. Розробити методику ментального тренування стрільців.

3. Вивчити ефективність впливу ментального тренування на психоемоційну сферу стрільців.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі стрілецького тиру Херсонського вищого училища фізичної культури. В експериментальній частині брали участь стрільці з гвинтівки та пістолету у кількості 12 осіб. Усі учасники дослідження мають достатню спортивну кваліфікацію: II та I розряд, звання кандидата у майстри спорту (КМС) та майстра спорту (МС).

Для вирішення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Аналіз документальних матеріалів.
3. Опитування (анкетування).
4. Тестування особистісних якостей нервової системи.
5. Психофізіологічні методи.

Ментальне тренування стрільців будувалося індивідуально до психологічних особливостей особистості спортсменів і в залежності від цього застосовувалися ті чи інші способи та засоби.

Уявлення позитивного відтворення навички або вміння. Оберіть певну навичку та уявіть, що ви майстерно нею володієте. Повторюйте виконання знову й знову, уявляйте кожне відчуття та рух м'язів. Наприклад, під час виконання залікового пострілу почніть з уявлення себе для закріплення навичок в

положенні готовності. Ви дивитесь на гвинтівку та мішень, потім прицілюєтесь та уявляєте м'язову напругу, послідовність виконуваної роботи, робите влучний постріл та ін.

Уявлення позитивного виступу. Відтворіть найбільш точно момент вашого вдалого виступу. Спочатку відтворіть візуальний образ. Згадайте, який ви мали вигляд, коли виступали. Зверніть увагу на те, що ви мали неоднаковий вигляд, коли виступали добре та коли погано. Ви інакше пересувалися, по-іншому тримали голову тощо. Спробуйте до найменших подробиць відтворити свій образ тоді, коли ви добре виступали. Перегляньте записи успішних виступів, це допоможе вам відтворити точніший образ.

Уявлення звукових образів. Тепер відтворіть звуки, що ви їх чули, коли добре виступали, зокрема свій внутрішній діалог. Що він собою становить? Що і як ви говорили собі. Якими були ваші внутрішні реакції на різні негативні фактори, що діяли під час виступу? Постарайтесь найбільш повно та найбільш точно відтворити всі звуки.

Відтворення кінстетичних відчуттів. І, нарешті, відтворіть усі кінстетичні відчуття, яких ви зазнавали під час успішного виступу. Що відчували ваші руки й ноги? Чи було у вас відчуття швидкості, жвавості або інтенсивності? Чи були ваші м'язи напружені або розслаблені? Сконцентруйте увагу на відчуттях, пов'язаних із успішним виступом.

Здатність спортсменів зберігати зосередженість уваги на релевантних аспектах оточення має велике значення для успішного виступу. Розглядаючи способи підвищення концентрації уваги, необхідно спочатку спинитися на тих, які можна використати безпосередньо в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

1. *Тренування за наявності факторів, які відволікають.* Дивовижно, що незначний звук або інші зовнішні подразники можуть порушити концентрацію уваги спортсмена, який готується до виступу. Тим часом багато спортсменів, які займаються командними видами спорту, чудово дають собі раду з криками та жестикулюванням уболівальників.

Спортсмен у змозі навчитися справлятися з факторами, які відволікають, регулярно проводячи тренувальні заняття за їх наявності.

2. *Використання ключових слів* для "увімкнення" певної реакції. Такі слова можуть мати інструктивний та мотиваційний характер. Головне, щоб вони були простими та автоматично "вмикали" потрібну реакцію. Дуже важливо відпрацювати використання таких слів на тренуваннях, перед тим як застосувати у змагальній діяльності.

3. *Уникнення оцінювального мислення.* Спортсмени нерідко втрачають концентрацію уваги внаслідок того, що оцінюють власні дії. Такі оцінки мають емоційний характер та спричиняють особистісні реакції.

Процес оцінювання власних дій на спортивному майданчику, як правило, призводить до зниження результатів. Емоційні оцінки спортсмена починають "тиснути" на тіло, спричиняючи надмірне м'язове напруження, надмірні зусилля. Порушується концентрація уваги та процес прийняття рішень.

4. *Розроблення певного ритуалу.* Ритуали, або відданість певним традиціям, сприяють концентрації уваги та значною мірою допомагають психологічному налаштуванню спортсмена на майбутнє змагання. Під час перерви в роботі думки спортсмена дуже часто починають "блукати". Це ідеальний час для виконання ритуалу. Наприклад, глибокий вдих та подумки уявити свої подальші дії. Після цього можна повторити два-три ключові слова, або сконцентрувати увагу перед виходом на спортивну арену.

5. *Контроль спрямування погляду.* У різних ситуаціях спортивної діяльності очі спортсмена (як і думки) мають властивість "блукати", тому доволі часто погляд спинається на різних факторах, які відволікають, – переміщеннях або гримасах на обличчі суперників, "вибухах емоцій" тренерів, на поведінці товаришів по команді, – замість того, щоб зосередитися на завданні.

Головна умова здійснення контролю спрямування погляду – не допустити його переміщення на нерелевантні об'єкти.

6. *Зосередженість уваги на теперішньому та минулому.* Цей аспект має суттєве значення, оскільки свідомість спортсмена "відкрита" для інформації, що надходить ззовні. Спортсменам дуже важко зберігати увагу на теперішньому, тому часто виникає потреба відтворити допущену помилку. Проте думки, спрямовані як у минуле, так і в майбутнє, найчастіше створюють проблеми, пов'язані з увагою. Зосередженість на теперішньому потребує концентрації уваги протягом усього змагання.

При цьому процес навчання ідеомоторного методу треба будувати на основі загальновідомих дидактичних принципів: послідовності, доступності, систематичності, індивідуалізації та ін.

Результати дослідження та їх обговорення. Саме з впровадженням у спортивну практику прийомів уявного тренування сучасні тренери пов'язують свої надії на вирішення таких проблем, як підвищення психологічної надійності спортсмена, підведення його до стану найвищої результативності в момент відповідального старту, реабілітації після невдалого виступу. Методи, що використовуються в ідеомоторному тренуванні, сутністю якого є розвиток здатності спортсмена викликати й аналізувати м'язово-рухові уявлення про рух, вносити в них корективи і на основі цього керувати рухами, добре показали себе як на початкових етапах освоєння складних технічних елементів, так і при відновленні навичок, втрачених в результаті тривалої перерви в тренуваннях.

На даному етапі дослідження після проведення занять з ментального тренування було проведено діагностування тривожності у всіх випробовуваних за допомогою тесту Спілбергера. Результати представлені на рисунках 1 і 2:

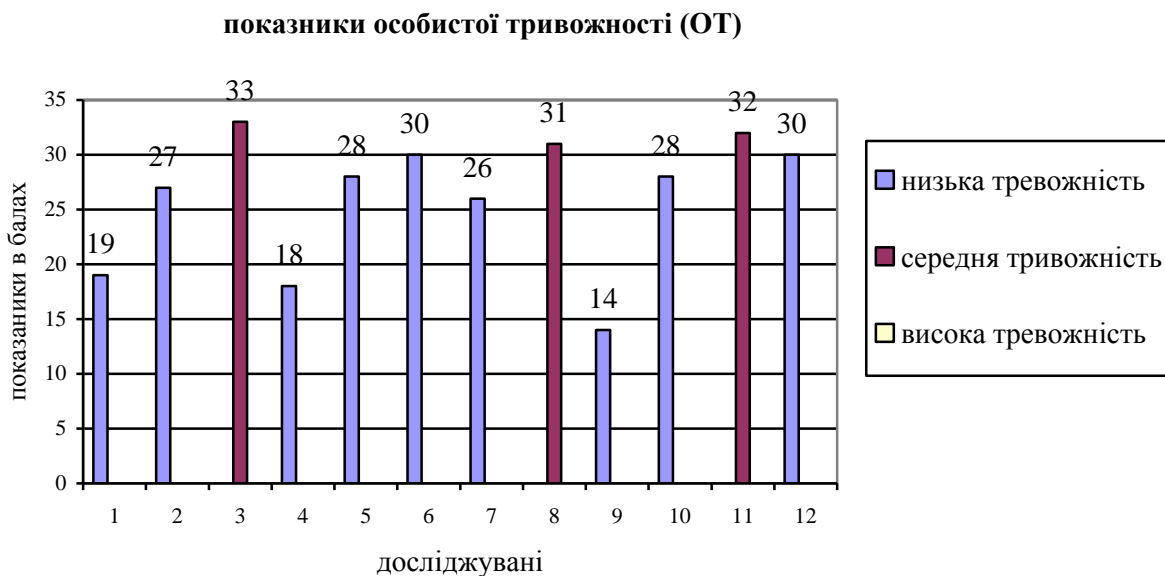


Рис. 1. Особистісна тривожність стрільців



Рис. 2. Реактивна тривожність стрільців

Отримані дані вказують на ефективність вправ ментального тренування. Показники особистої тривожності (ОТ) виявилися на середньому рівні. Показники реактивної тривожності (РТ) всього у трьох спортсменів знаходилися на рівнях вище середнього.

Зокрема, у Микити С. рівень особистої тривожності знаходився у межах середнього показника. Це свідчить про позитивний вплив ментальних тренувань, тому що спортсмен має імпульсивний характер та схильність до тривожності у критичних ситуаціях.

У Владислава К. та Дениса Б. найнижчі рівні особистої тривожності. Спортсмени мали високу психічну стійкість до зовнішніх подразників та негативних факторів.

Слизова Б. та Б'янка К., незважаючи на свій юний вік, демонстрували низький рівень особистої тривожності, що дає перспективу на подальші високі результати.

Найнижчий рівень особистої тривожності мав Валентин С. Під час тренувань вплив невдалого пострілу на подальшу роботу не спостерігався, що говорить про емоційну стійкість спортсмена та низьку тривожність.

Показники реактивної тривожності відповідали вказаним вище результатам. Данило А. мав низький показник тривожності. Це спостерігалось під час тренувальної діяльності, коли вплив поганого пострілу на подальшу стрільбу майже відсутній.

Дмитро К разом з Микитою С. мали рівні реактивної тривожності, наближені до рівня вище середнього. Це обумовлено індивідуальними особливостями їх нервової системи та переважанням холеричного типу темпераменту.

У Єлизавети Б. та Б'янки К. рівень реактивної тривожності, так само як і особистої, у межах низького показника. Схожий результат мав Олег Ж., який у тренувальній та навчальній діяльності проявляє високий рівень стабільності та психічної витривалості.

Відповідно до мети нашого дослідження, основними методами впливу на подолання психологічної тривожності були методи ментального тренування. Проведення занять з ментального тренування не дає сумніву в ефективності запропонованих методик.

Уявні вправи дають можливість спортсмену вийти за рамки безпосереднього досвіду і зробити аналіз явищ на теоретичному рівні, виявити приховані можливості, намітити шляхи їх реалізації.

В кінцевому рахунку, вміння доволіно регулювати свої, здавалося б, мимовільні функції призводить до можливості самостійно управляти і тим самим покращувати стан організму.

За результатами наступного етапу дослідження оцінювалися психомоторні асиметрії, тобто відносне домінування однієї з півкуль у спортсменів-стрільців. Вчені психолого-анатоми припускають, що ліва півкуля використовує аналітичну стратегію переробки інформації, забезпечує раціонально-логічне, індуктивне мислення, пов'язане з вербально-символічними функціями, у той час як права півкуля використовує глобальну, синтетичну стратегію, забезпечує просторово-інтуїтивне, дедуктивне, образне мислення.

Таким чином, вербальний інтелект пов'язують з домінантністю лівої півкулі, а невербальний інтелект – з домінантністю правої півкулі. Результати дослідження наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Психомоторні асиметрії спортсменів-стрільців (%)

№	Назва методики	Права півкуля		Ліва півкуля
1	"Самооцінка"	33		67
2	"Задача Арнхейма"	50		50
3	"Запам'ятовування номера телефону"	50		50
4	"Стара або молода жінка"	58		42
5	Тест Н. М. Тимченко	права	ліва	Змішаний тип
	а) перший показник	67	33	-
	б) другий показник	-	67	33

Як відомо, функції кожної з двох півкуль різні: в лівій півкулі сконцентровані механізми абстрактного, а в правій – конкретного образного мислення. За результатами самооцінки у переважній кількості досліджуваних спостерігається домінування лівої півкулі. У цю групу увійшли спортсмени з високими спортивними розрядами. Зокрема, Дмитро А. показав найбільшу перевагу у домінуванні лівої півкулі. Це зумовлено його схильністю до аналітичного мислення та послідовної обробки інформації. З іншого боку, Олександра В. має перевагу правої півкулі, тобто вона більше схильна до уявного та просторового мислення, а її спортивні результати знаходяться на не менш низькому рівні. Валентин С. має високий рівень сприйняття. На тренуванні у разі поганого пострілу дає чітку характеристику причини зробленого відриву, що говорить про перевагу аналітичного мислення.

Результати четвертої методики свідчать про схильність спортсменів до обробки інформації, яка виражається не у словах, а в символах та образах. Єлизавета Б. та Б'янка К. на зображенні бачили виключно молоду дівчину, навіть після детального пояснення зображення старої жінки. У момент дослідження у 42 % спортсменів, зокрема у Ігоря С. та Олени Я. була більш активна ліва півкуля, отже зображення вони аналізували послідовно та по етапам. Ці дані не є беззаперечними результатами, але дають змогу скласти перше враження щодо домінування півкуль.

Отримані результати свідчать про домінування невербальної емоційної поведінки у Олени Я. та Микити С. а також схильності Олександра С. до образного мислення та опору свідомості на минулий досвід у практичній діяльності. А його товариш по команді, Дмитро А., навпаки, проявив схильність до логічної пам'яті та мислення.

Загалом рівень домінування однієї з півкуль у кожного досліджуваного проявляється по-різному, саме тому відносна рівність між показниками дослідження дає змогу оперативно контролювати процес спортивного тренування та навчальної діяльності, а також застосовувати відповідно до ситуації функції кожної з півкуль.

Висновки. Отримані у роботі дані вказують на ефективність вправ ментального тренування. Показники загального стану тривожності спортсменів-стрільців знаходилися на середньому рівні. Низький рівень особистісної тривожності був відмічений у двох юних стрільців, які, маючи незначний досвід спортивної діяльності, демонстрували добрі стабільні результати. Більш досвідчені спортсмени, що мали ситуативну тривожність, наближену до рівня вище середнього, відрізнялися високими, але нестабільними результатами. Це можна пояснити відмінностями їх холеричного типу темпераменту.

Значну увагу було звернуто на те, що мозок являє собою цілісний орган, дві півкулі мозку, дві його частини мають абсолютну різну, деякою мірою навіть протилежну спеціалізацію. І саме тому необхідно застосувати запропоноване розмаїття методів ментального тренування.

Під час виконання роботи були проаналізовані основні функції лівої і правої півкуль головного мозку, їх роль у психічних процесах. Було виявлено відносну рівність у дослідженні психомоторних асиметрій у спортсменів-стрільців. Це має дозволити тренеру індивідуально і більш ефективно будувати спортивну діяльність стрільців.

Застосовані методики ментального тренування дали змогу зменшити загальний рівень тривожності спортсменів та закріпити цей показник на середньому значенні.

Перспективою подальшого дослідження є оцінка інтелектуальної сфери спортсменів-стрільців, а також процесів мислення та пам'яті.

Використані джерела

1. Ашанин В. С. (2002). "Компьютерные тесты оценки когнитивных способностей спортсменов". *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 5. С. 164–166.
2. Вайнштейн Л. Н. (1981). *Психология в пулевой стрельбе*. ФиС. Москва.
3. Вейнберг Роберт С., Гоулд Деніел. (2001). *Психология спорта*. Олімпійська література, Київ.
4. Воропаева Е. В. (2002). *Динамика работоспособности в пулевой стрельбе* ФиС. Москва.
5. Гринь О. Р. (2015). *Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб.* Олімпійська література, Київ.
6. Ильин Е. П. (2009). *Психология спорта*. – Питер, Санкт-Петербург.
7. Веракса А. Н., Горюва А. Е., Леонов С. В. (2016). *Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсменов: научная монография*. Спорт, Москва.
8. Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д. (2016). *Психология физической культуры*. Спорт, Москва.
9. Шалар О. Г., Сторожук Е., Стрикаленко Е. А. (2012). "Особенности проявления психических процессов спортсменов стрелков". *Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры*. Ч. 2. – С. 152–158.
10. Шалар О. Г., Жосан І. А., Чмелевська М. Л. (2013). "Провідні особистісні якості тренерів-стрільців". *Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації*. № 7. С. 107–111.
11. Шалар О. Г., Гузар В. М., Шорик Є. (2016). "Особливості психоемоційної сфери спортсменів-стрільців". *Актуальні проблеми юнацького спорту*. № 12. С. 118–121.
12. Pipayeva Natalia, Shalar Oleg, Yevgeniy Strykalenko. (2017) "Model characteristics for psychophysiological preparation of rowers". *Stan, perspektywy i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w XXI wieku*. Budgoszcz. S. 172–181.

Shalar O. G., Shorik E. A., Edelev A. S.

INFLUENCE OF MENTAL TRAINING ON THE MENTAL SPHERE OF SHOOTERS

A study was conducted to determine the effect of mental training on the psychic sphere of archers and evaluate their psychomotor asymmetries. The research was conducted on the basis of the shooting range of the Kherson Higher School of Physical Culture. In the experimental part, shooters from a rifle and a pistol in the number of 12 persons took part. All participants in the study had sufficient sports qualifications: II and I class, candidate for master of sports and master of sports. It was revealed that the main method of influencing the overcoming of psychological anxiety was the mental training of athletes. Shooters' mental training was conducted individually, taking into account the psychological characteristics of the individual athletes. Depending on this, various methods and means were used. In the content of the mental training used: the presentation of a positive reproduction of the skill or skill; presentation of positive speech; representation of sound images; reproduction of kinesthetic sensations. This allowed us to identify only 25% of shooters with a level above the average and not one with a high level of anxiety. A low level of personal anxiety was noted in two young shooters. Having little experience of sports activities, they showed good stable results. More experienced athletes, whose situational anxiety corresponded to a level above the average, differed by high, but unstable results. This can be explained by the peculiarities of their choleric type of temperament. Psychomotor asymmetry was also assessed, that is, the relative dominance of one of the hemispheres in sportsmen-shooters. Relative equality in the study of psychomotor asymmetries in sportsmen-shooters was revealed. This allowed the coach to individually and more effectively build the sports activities of the shooters. So, the used methods of mental training allowed to reduce the overall level of anxiety of athletes and to fix this indicator on the average.

Key words: mental training, arrows, anxiety, psychomotor asymmetry, memory, thinking.

Стаття надійшла до редакції 05.03.2018 р.