

ВИЗНАЧЕННЯ ТИПУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ (ХЛОПЦІ) І–ІІ КУРСУ НЕСПЕЦІАЛЬНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ У ВІДДІЛЕННІ КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ

О. М. Бур'яноватий

*Центральноукраїнський
державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький, Україна
e-mail: shyrik-b1976@meta.ua*

В статье представлены результаты исследований определения типа психологической устойчивости у студентов (юноши) I–II курса неспециальных факультетов, занимающихся в отделении пулевой стрельбы. Цель работы: научно обосновать формирование психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

The article presents the results of studies of determining the type of psychological stability among students (boys) of the I-II course of non-special faculties involved in the department of bullet shooting. Purpose of the work: to scientifically substantiate the formation of psychological resistance to competitive activity.

Ключевые слова: психологическая устойчивость; пулевая стрельба; соревновательная деятельность.

Keywords: psychological stability; bullet shooting; competitive activity.

Постановка проблеми. Згідно рекомендацій міністерства освіти і науки [3], про альтернативне залучення студентів до занять у спортивних гуртках, на засіданні кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури [5] було прийнято рішення про організацію та забезпечення роботи гуртка з кульової стрільби. На сьогоднішній день цей вид спорту активно культивується у навчальних закладах, проводяться спартакіади та різні змагання національного та міжнародного рівнів [7]. Тож, для забезпечення фізичного розвитку студентів І–ІІ курсу неспеціальних факультетів нами була організована робота відділення з кульової стрільби. Під час складання модулів успішності та участі у «Вузівських спартакіадах» виникла проблема з опануванням свого психологічного стану у хлопців, в наслідок переживання за кінцевий позитивний результат. Тому ми почали досліджувати це питання і шукати шляхи вирішення.

Аналіз наукової і методичної літератури показав, що важливим чинником психологічної підготовленості спортсмена є його здатність керувати рівнем збудження безпосередньо перед змаганнями та під час участі у них; формувати психологічну стійкість до поразок та психологічну готовність до участі у змаганнях і оптимального ефективного функціонування у спорті. У працях авторів

[4, 6, 8] зазначено, що емоційне збудження у передстартовій обстановці є позитивним чинником, якщо не перевищує оптимальних для даного спортсмена меж. Оптимальне збудження виявляється у впевненості спортсмена у своїх силах, позитивній установці на змагальну боротьбу, підвищеній увазі та ін. Як тільки рівень емоційного збудження перевищує оптимальний діапазон, настає перезбудження, яке призводить до невпевненості, тривожності, погіршення уваги, координації і, як наслідок, до зниження ефективності змагальної діяльності.

Вчені [1, 2, 4] за результатами власних спостережень зазначають, що на різних змаганнях у одних і тих самих спортсменів результати можуть значно відрізнятись за однакового рівня фізичної підготовленості. Автори стверджують, що це змінюється психологічний передстартовий стан [2, 8]. В. М. Платонов [4] виділяє чотири види передстартових станів – недостатнього збудження, оптимального збудження, перезбудження та гальмування у результаті перезбудження. У роботах А. В. Алексєєва та інших вчених [2, 8] – три: передстартова лихоманка, апатія та оптимальний бойовий стан (бойова готовність, бойова впевненість).

Центральне місце в психології змагальної діяльності спортсмена займає дослідження таких психологічних станів, як психічне напруження, емоційне збудження, стрес, передстартове хвилювання [2]. В основі психологічного напруження лежить взаємодія двох видів регуляції в діяльності спортсмена: емоційного і вольового. Перший породжує переживання, другий – вольове зусилля. Часто переживання спортсмена, що виникають перед змаганнями, достатньо успішно стимулюють його, зводячи до мінімуму вольові зусилля. У той же час будь-яке вольове зусилля має в своїй основі емоційний початок. Ці поняття глибоко взаємопов'язані. Перед змагальне емоційне напруження регулюється цілеспрямованим вольовим зусиллям. Емоції викликають енергетичний викид, а воля визначає економічність використання цієї енергії. Історія спорту знає чимало прикладів, коли рекордні досягнення ставали результатом емоцій, керованих волею [4].

Педагогічне спостереження за поведінкою спортсменів у змагальній діяльності та безпосередньо перед виступом протягом багатьох років та власний багаторічний досвід участі у змаганнях дозволили охарактеризувати динаміку психічних станів спортсмена перед змаганнями. Так, у повсякденному житті, за відсутності екстремальних ситуацій, рівень психічного напруження знаходиться в межах норми. Його коливання відповідають станам людини, від дрімотних до активних. За декілька днів до старту рівень напруження ще зберігається близьким до норми. З наближенням змагань психічне напруження зростає. Спортсмени, які є емоційно нестійкими, відчувають його за тиждень і більше, емоційно стійкі – частіше всього тільки у день старту [8].

Однак аналіз спеціальної літератури показав, що досліджень, присвячених проблемам регуляції емоційного збудження – формування психологічної стійкості до змагальної діяльності у студентів (хлопці) I-II курсу неспеціальних факультетів з кульової стрільби проведено недостатньо.

Основний матеріал. Робота виконана відповідно до комплексного плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури.

Організація дослідження:

Мета роботи – науково обґрунтувати формування психологічної стійкості до змагальної діяльності у студентів (хлопці) I–II курсу неспеціальних факультетів з кульової стрільби.

Завдання дослідження:

1. Визначити сучасний стан проблеми.
2. Визначити тип психологічної стійкості до змагальної діяльності у студентів (хлопці) I–II курсу неспеціальних факультетів з кульової стрільби.

Об'єкт дослідження – тип психологічної стійкості.

Предмет дослідження – визначення типу психологічної стійкості до змагальної діяльності.

Матеріал і методи. Дослідження включало в себе наступні етапи:

перший етап – формування основного напрямку роботи: теоретичний аналіз літературних джерел і їхнє узагальнення, вибір основних методів дослідження, визначення предмету і об'єкту дослідження;

другий етап – педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

На початку експерименту всі кого досліджували ($n = 20$) були практично здорові і віднесені до основної медичної групи.

Результати досліджень. У процесі дослідження нами вимірювалась сила процесів нервової системи за результатами тепінг-тесту. Пропонувалося виконати роботу з максимальною частотою протягом 30 с. Результат оцінювався за кількістю виконаних рухів.

Аналіз результатів дослідження свідчить, що загальна сума кількості точок змінилась не суттєво – 12,5 раз. (2,2 %), при цьому вірогідних змін не відбулося (табл.).

Таблиця – Психологічна стійкість стрільців (хлопці) I-II курсу

Показник	Початкові дані, $\frac{\bar{X} \pm \sigma}{V}$	Кінцеві дані, $\frac{\bar{X} \pm \sigma}{V}$	P
T-т 30 с	$\frac{570,5 \pm 14,0}{2,4}$	$\frac{583,0 \pm 13,0}{2,2}$	$\geq 0,05$

Можемо зазначити, що у хлопців переважає низхідний тип психологічної стійкості, як на початку експерименту, так і вкінці (рис.).

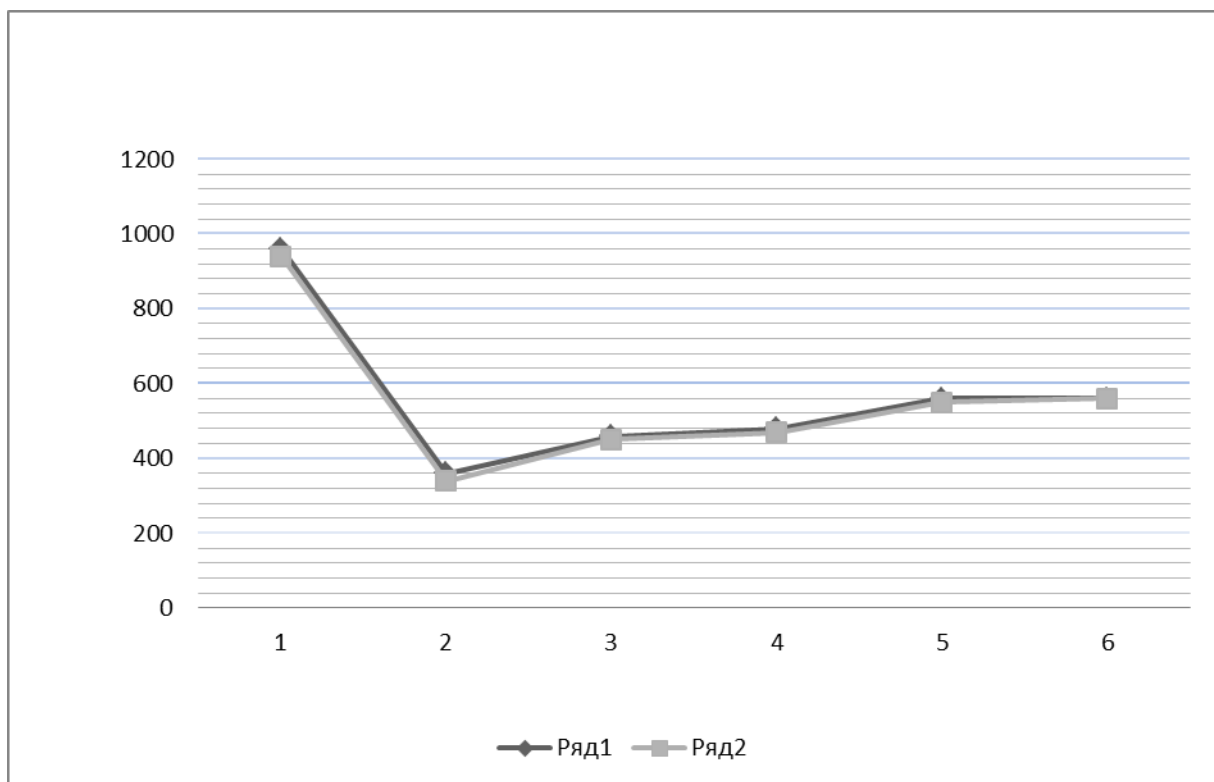


Рисунок – Графік робото здатності стрільців (хлопці) I-II курсу

Примітка: ряд 1 – початкові дані; ряд 2 – кінцеві дані.

Це означає, що максимальний темп робото здатності знижується вже після першого 5-ти секундного відрізка, і залишається на зниженому рівні протягом всього періоду виконання роботи. Це свідчить про слабку силу нервової системи у досліджуваних.

Висновки.

На основі аналізу результатів дослідження можна зазначити, що необхідно звертати увагу на психологічний стан спортсменів (хлопці) і використовувати доступні методи та засоби для покращення психологічної стійкості. Виходячи з даних положень, пріоритетними задачами роботи відділення з кульової стрільби для забезпечення фізичного розвитку та формування психологічної стійкості студентів (хлопці) I–II курсу неспеціальних факультетів стають:

- орієнтація діяльності стрільців на систематичне подолання постійно зростаючих труднощів (тренувальних навантажень);
- органічне поєднання процесу формування вольових якостей з удосконаленням технічної майстерності, розвитком фізичних якостей та функціональних можливостей;
- спрямованість до вищих досягнень;
- систематична участь у змаганнях.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Бордунова, М. Спортивная стрельба / М. Бордунова. – М. : Вега, 2002. – 158 с.
2. Жуковский, В. Психология стрельбы / В. Жуковский – М. : ЗАО Издательский дом «Гелиос», 2003. – 105с.

3. Наказ МОН № 1472 від 15.12.2014 р., Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України на 2015 рік., пункт 259–262.
4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 579 с.
5. Протокол №1, засідання кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури КДПУ, від 28.08.2015 р.
6. Пронтенко, К. В. Шляхи вдосконалення психологічної підготовки спортсменів у гирьовому спорті / К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, О. В. Михнюк, С. М. Безпалій, О. В. Журавель, О. В. Хуторянський // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 5 (48). – С. 114–118.
7. СК «Буревісник», Комплексна внутрівузівська Спартакіада ЦДПУ – 2018 р.
8. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська л-ра, 2001. – 335 с.