

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Наукове товариство студентів, аспірантів,
докторантів і молодих вчених СумДУ

ПЕРШИЙ КРОК У НАУКУ

Матеріали
ІХ студентської конференції
(Суми, 25 лютого 2018 року)



Суми
Сумський державний університет
2018

ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СТРІЛЬБИ З ЛУКА БЕЗПОСЕРЕДНЬО ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ

Пономаренко А.І., *студентка*; СумДУ, гр. Пл-61

Психологічний контроль, підтримка та консультування спортсменів і тренерів має свою специфіку у різних видах спорту: для колективних видів на перший план виходить формування й підтримка командного духу, а для індивідуальних – самодіагностика та самовладання спортсмена.

У такому інтелектуальному виді спорту, як стрільба з лука, змагання тривають протягом цілого дня (6 – 8 годин) і декілька днів поспіль. У цей час спортсмен перебуває у стані високого емоційного напруження, що негативно впливає на його результативність. Особливо це стосується спортсменів зі слабким типом нервової системи, яких сильні навантаження протягом тривалого часу виснажують не тільки емоційно, але й фізично. Тому ефективними будуть спроби розважити їх і відволікти від емоцій гнітючого очікування своєї черги або розрахунків і переживань щодо результатів суперників: від аутотренінгу та медитацій до розмов на захопливі для них теми, – після чого вони легко повертаються до зосередженості.

Натомість спортсменам із сильним типом нервової системи легко витримувати тривале напруження, але вони відчувають труднощі із емоційним переживанням невдач, особливо на відповідальних змаганнях. Наприклад після явно невдалого для свого рівня пострілу у них може статися різкий спад результатів. Математично один такий постріл не є катастрофою, але вимогливість до себе і самокритика, що допомагали їм на тренуваннях, на змаганнях починають вибивати їх із потрібного настрою і тоді їм стає важко зібратися та повернутися до успішних результатів. Виходом є емоційний струс, свого роду «шокова терапія», яка має бути точно розрахована як по індивідуальності спортсмена, так і по конкретному випадку, – а тому тренеру це варто робити лише після узгодження із психологом.

Крім того, психолог має готувати спортсмена-лучника (із кожним видом нервової системи) до подібних труднощів та випробувань шляхом формування уважності до ознак зміни його емоційного стану та навичок ефективного реагування на них.

Керівник: Павленко В.П., Кафедра психології СумДУ