

# ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНОК-ЛУЧНИЦЬ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СТРІЛЕЦЬКИХ ВПРАВ

Долгова Н. О., к.пед.н., доц., Мазепа О. Ю., студ.  
Сумський державний університет  
*mazes.alex@gmail.com*

**Вступ.** Розвиток спорту вищих досягнень заохочує вчених до пошуку нових шляхів постійного вдосконалення спортивного тренування з використанням широкого кола засобів. Оскільки стрільба з лука є складно-координаційним видом спорту і, крім того, вимагає від спортсменок-лучниць високого рівня розвитку абсолютної сили м'язів плечового поясу та їх силової витривалості, постає дидактичне завдання одночасного вдосконалення зазначених характеристик [1; 2]. Важливим елементом досягнення максимальних спортивних результатів на змаганнях зі стрільби з лука є психофізіологічний стан спортсменів. Психофізіологічний стан є складною ієрархічною системою, що саморегулюється, і являє собою динамічну єдність внутрішніх компонентів (біоенергетичного, фізіологічного, психічного, поведінкового, особистісного, соціально-психологічного) [2].

**Мета:** дослідити особливості психофізіологічного стану спортсменок-лучниць в умовах тренувальної та змагальної діяльності при виконанні стрілецьких вправ.

**Виклад матеріалу дослідження.** Психічний стан є стійким психічним явищем та водночас має свою динаміку. Такі психічні явища відображають особливості функціонування нервової системи та психіки спортсменів в певний проміжок часу чи характеризують процес адаптації до нових умов.

*Психічна підготовленість* за своєю структурою неоднорідна. У ній можна виділити два відносно самостійні й водночас взаємопов'язані напрями: вольову і спеціальну психічну підготовленість.

*Вольова підготовленість* пов'язана з такими якостями, як цілеспрямованість, сміливість і рішучість, настійливість і завзятість (мобілізація функціональних резервів), витримку і врівноваженість (здатність керувати своїми діями в умовах емоційного збудження), ініціативність та самостійність. Ці якості виховуються і вдосконалюються в процесі регулярної навчально-тренувальної діяльності та спортивних змаганнях.

*Спеціальна психічна підготовленість* спортсменок-лучниць складається з властивостей, що вдосконалюються в ході спортивної підготовки, зокрема: стійкість до стресових ситуацій змагальної діяльності; візуальні сприймання рухових дій та середовища навколо; здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації; здатність сприймати та переробляти інформацію в умовах дефіциту часу; здатність до формування у структурах головного мозку випереджальних реакцій, які передують реальній дії.

**Висновки.** Для досягнення високих і стабільних результатів потрібно, щоб процес тренувальної та змагальної діяльності був ефективним. Спортсменки-лучниці зобов'язані протягом всієї своєї спортивної кар'єри суворо дотримуватися спортивного і загального режиму. Тому необхідно сформувати стійку спрямованість особистості лучниць, яка полягає у створенні сукупності стійких мотивів, що орієнтують їх багаторічну спортивну діяльність і є незалежними від різних складних ситуацій. Важливо розуміти особливості психофізіологічного стану у спортсменок-лучниць в умовах тренувальної та змагальної

діяльності для вдосконалення їх психологічної підготовки до змагальної діяльності.

### **Література**

1. Dolgova N. Improvement of the method of training of junior-archers. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпро, 2017. № 2. С. 69–72.
2. Д'якова О. Оцінка психофізіологічних функцій стрільців з лука високої кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 27–30.

Особливості психофізіологічного стану спортсменок-лучниць під час виконання стрілецьких вправ / Н. О. Долгова, О. Ю. Мазепа // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей VI Міжнар. наук.-метод. конф.(Суми, 18–19 квітня 2019р.) – Суми : СумДУ, 2019. – С. 94–95.