



УДК 796.853.45:159.923

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ СТРІЛЬБИ З ЛУКА В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА ВИХОВНОЇ РОБОТИ ТРЕНЕРА

Олександр ШАПКА¹, Марія БАЗАЄВА²

¹ *Федерація стрільби з лука Київської області
Авіаційно-космічний центр*

Київського палацу дітей та юнацтва, Україна

² *Київський університет імені Бориса Грінченка, Україна*

Постановка проблеми. Техніка безпеки є одним з основних аспектів організації занять та змагань зі стрільби з лука. Особливості цього виду спорту зумовлюють до формулювання специфічних вимог до безпеки під час тренувань та змагань. Розвиток навичок стрільби з лука є невід'ємним від набуття навичок безпечного поводження, що ґрунтуються на формуванні у спортсменів основних складників психологічної готовності та мають бути доведеними до автоматизму, як і елементи техніки стрільби. У процесі аналізу проблеми пояснено, яким чином виховна діяльність тренера сприяє розвиткові відповідних складників психологічної підготовки спортсменів.

Мета дослідження. З'ясувати особливості зв'язку психологічної підготовки спортсмена та безпеки під час занять і змагань зі стрільби з лука, виявити вплив виховної діяльності тренера на розвиток

відповідних навичок, проаналізувати елементи роботи тренера, які сприяють їх формуванню.

Результати дослідження. Вивчення правил техніки безпеки під час стрільби з лука є одним із найважливіших аспектів підготовки спортсменів. Спортивна стрільба з лука історично розвинулася з мистецтва володіння одним з найдавніших видів зброї. Значна частина правил техніки безпеки стосується саме поводження зі спортивним інвентарем та запобігання небезпечним випадкам, пов'язаним із необережним поводженням із луком. Дотримання вимог спортсменами є важливим чинником безпеки учасників тренувань та змагань, зважаючи на те, що вони мають справу із сучасним варіантом зброї, яка була серед головних чинників історичного поступу людства у сферах полювання й військової справи.

Окрім того, як і будь-який інший вид спорту, стрільба з лука може бути причиною спортивного травматизму. Техніка безпеки є важливим запобіжником отримання спортивних травм. Дотримання правил техніки безпеки сприяє також збереженню у придатному стані спортивного устаткування, яке має визначальну роль у результативності стрільби.

Норми техніки безпеки під час стрільби з лука мають істотну особливість – вони є суттєвою умовою збереження здоров'я спортсмена та водночас якості його праці, а також містять у собі елемент формування свідомого ставлення до процесу стрільби. Згідно з правилами проведення змагань та техніки безпеки під час тренувань стрілець особисто відповідає за усі свої дії, зокрема у випадках, що спричинили травмування або пошкодження інвентарю. Стрілець повинен самостійно слідкувати за правильністю поводження з луком і стрілами, виконанням техніки стрільби, а також за дотриманням техніки безпеки. Це вимагає уваги та концентрації, адже необхідно контролювати не лише власні дії, а й простір навколо стрільця: слухати сигнали тренера, перебувати в межах дозволеної на певному етапі стрільби зони, відстежувати дії інших стрільців, не порушуючи норм щодо черговості стрільби і підходу до мішеней. Потреба в чіткому й усвідомленому виконанні кожним стрільцем завдань технічно правильної стрільби і норм техніки безпеки обумовлює тезу про необхідність розвитку особистісних рис та психологічної готовності для відповідальних дій під час тренувань та змагань [1, 2].

Психологічна підготовка стрільців є важливим складником їхньої підготовки до змагань у країнах, спортсмени з яких досягають найвищих результатів під час міжнародних виступів, зокрема у США, Республіці Корея, Франції, Німеччині [3]. В Україні психологічна підготовка є нормативною частиною програми навчання стрільби з лука [1]. Варто зауважити, що ментальна підготовка є доцільною як складник, підготовки до змагань, проте її результат має вплив і на розвиток рис, що забезпечують достатній рівень самоконтролю стрільця в питаннях техніки безпеки.

Успішне й безпечне виконання стрільби з лука вимагає розвитку основних психічних процесів: мислення, пам'яті, уваги, відчуття та сприймання. Стрільба з лука вимагає від спортсмена поєднання фізичних і ментальних зусиль, значного емоційного самоконтролю. Підготовка стрільців є багатокomпонентним процесом. Ідеться про набуття теоретичних знань (зокрема, з погляду виконання правил змагань і техніки безпеки), фізичних навичок, а також постійний особистісний розвиток стрільця [5]. Специфічними рисами, що їх потребує стрілець, є емоційна стійкість, воля, самовладання, цілеспрямованість, рішучість і впевненість [4]. Розвиток цих якостей є частиною виховної роботи тренера.

Функція виховної роботи тренера полягає у здійсненні соціально-психологічного впливу на спортсмена, розвитку особистісних рис стрільця через побудову міжособистісних взаємин та психологічно комфортного середовища у групі спортсменів. На тлі взаємодій стрільця з оточенням виникають умови для формування його ціннісно-вольового спрямування. Під час занять тренер демонструє власний приклад у спортивній майстерності, поведженні з інвентарем, контролі за простором навколо, а також особистих моральних та вольових рисах, формуючи поведінкову модель для спортсменів [1]. Сприятливими чинниками є також взаємодія з іншими стрільцями та необхідність самоконтролю в питаннях стрільби й техніки безпеки. Під час підготовки до змагань та їх перебігу стрілець має можливість безпосередньо оцінити рівень власної психологічної готовності до змагань, зокрема з погляду виконання правил змагань і техніки безпеки під час них, адже будь-яке порушення, що призвело до негативних наслідків, тягне за собою дискваліфікацію [6]. Інші спільні заходи, які організовує тренер для учасників групи

спортивної підготовки (показові виступи, відкриті тренування тощо), сприяють розвиткові відповідальності за безпеку життєдіяльності та концентрації уваги спортсмена не тільки на техніці стрільби, а й на дотриманні усіх норм поведження в умовах тренувань та змагань.

Доцільним є також винесення в окремий блок підготовки стрільців спеціальних тренінгів та виконання вправ на розвиток уваги, пам'яті та концентрації [3].

Висновок. Дотримання правил техніки безпеки стрільби з лука є одним з присутніх складників підготовки спортсмена. Важливою її особливістю є вимога до кожного зі стрільців бути особисто відповідальним за безпеку – власну та інших спортсменів і глядачів. Для безпечного перебігу тренувань та змагань упродовж занять необхідно розвивати у спортсменів такі риси: емоційну стійкість, самовладання, рішучість, відповідальність. Досягнути особистісного розвитку стрільцям допомагає послідовна робота з тренером під час занять. Значення елементів психологічної підготовки поряд із розвитком соціальних взаємодій між учасниками спортивної групи є надзвичайно високим у виховній роботі тренера, оскільки вони забезпечують розвиток навичок безпечної взаємодії під час тренувань і змагань. Тож актуальним спрямуванням удосконалення програми спортивної підготовки зі стрільби з лука є формування напряму психологічної підготовки як одного з ключових складників виховання спортсмена.

Список використаних джерел

1. Стрільба з лука: навч. прог. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Міністерство України у справах молоді та спорту. Федерація стрільби з лука України. – URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2014/1/programa-strilbaz-lyka.pdf
2. Д'якова О. В. Методичні рекомендації з теорії та методики навчання стрільби з лука. – URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/21267/1/Diakova_Metodychni.rekomendatsii.pdf
3. Луценко О. Л. Особливості психологічного компонента в системі багаторічної підготовки зі стрільби з лука в різних країнах (огляд) / Луценко О. Л., Галазюк В. О. // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. – 2021. – Вип. 71. С. 65–79.

4. Д'якова О. В. Психологічна підготовка на прикладі стрільби з лука. – URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/21265/1/Diakova_Metod.rek_Psyhol.pidgot.pdf
5. Антонова К. Структура і зміст тренувальної і змагальної діяльності лучників високої кваліфікації у річному макроциклі. – URL: http://eprints.zu.edu.ua/28153/1/Фаховий%20збірник%206_107-116.pdf
6. Правила змагань. Федерація стрільби з лука України. – URL: <https://archeryua.com/wp-content/uploads/2019/08/правила-2018.pdf>