

Kiїв: Vid-vo NPU im. M. P. Dragomanova, 2016. Serija 15: Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoї kul'turi (fizichna kul'tura i sport), Vip. 4 (74). С. 74–77.

12. Popova L. Imidzh suchasnogo pedagoga. Vidkritij urok: Rozrobki. Tehnologii. Dosvid. 2008. №. 3. S. 41.

13. Shepel' V. M. Imedzhelogija. Moskva: Jekonomika, 1996. 398 s.

14. Shepel' V. M. Imidzhelogija: Sekrety lichnogo obajaniya. 2-e izd, pererab i dop. Moskva: Kul'tura i sport, JuNITI, 1997. 382 s.

УДК 159.9:159.94

Шарінова Д.С., канд. психол. наук, доцент кафедри спеціальної та фізичної підготовки Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗУ, e-mail: ds-shooting@rambler.ru;

Снісаренко А.Г., канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри техніки та засобів цивільного захисту Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗУ, e-mail: asnisarenko@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ НА ІНДИВІДУАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ СПОРТСМЕНІВ-СТРІЛКІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ

У статті висвітлено проблеми, які найчастіше викликають психічну напругу, емоційне збудження, стрес або передстартове хвилювання у спортсменів з кульової стрільби. Визначено основні детермінанти поведінки спортсмена. Проведено класифікацію впливу емоційних переживань на індивідуальну поведінку спортсмена в ситуації змагальної діяльності. Побудовано квазіпростір емоційних переживань спортсменів-стрілків збірної команди України. Використовувався метод моделювання, який дозволив ввести вимір рівня психоемоційного напруження спортсмена-стрілця.

Ключові слова: емоційні переживання, спортсмени-стрілки, змагальна діяльність.

В статье отражены проблемы, которые чаще всего вызывают психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс или предстартовое волнение у спортсменов по пулевой стрельбе. Определены основные детерминанты поведения спортсмена. Проведена классификация влияния эмоциональных переживаний на индивидуальное поведение спортсмена в ситуации соревновательной деятельности. Построено квазипространство эмоциональных переживаний спортсменов-стрелков сборной команды Украины. Использовался метод моделирования, который позволил ввести измерение уровня психоемоционального напряжения спортсмена-стрелка.

Ключевые слова: эмоциональные переживания, спортсмены-стрелки, соревновательная деятельность.

Постановка наукової проблеми. Необхідною умовою досягнення високих результатів у стрілецькому спорті є наявність певних психологічних якостей – вміння концентрувати увагу, сенсомоторна коорди-

нація, точний аналіз своїх відчуттів, швидке коригування дій і стійкість всіх цих процесів в стресових ситуаціях [1]. Емоційні переживання спортсмена-стрільця під час змагань можуть надавати різний вплив на його психічний стан, викликаючи психічне напруження, емоційне збудження, стрес і передстартові хвилювання. Безумовно, що частота емоційних проявів у спортсменів-стрільців в різних умовах виконання професійно-спортивної діяльності залежить від їх підготовки. Так, стенічні емоції підвищують життєдіяльність організму, сприяють найбільш успішному виконанню спортивної діяльності, в той час як астеничні – знижують і перешкоджають спортивну діяльності спортсмена-стрільця [2]. Особливості змагальної спортивної ситуації в основному обумовлюють психічний стан спортсмена і провокують виникнення у нього певних емоційних переживань, які впливають на його індивідуальну поведінку в ситуації змагальної діяльності [4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз наукової літератури показав, що потенційні ресурси, які дозволяють адаптувати спортсменів-стрільців до змагальної діяльності, в основному присвячені розгляду тільки функціональних можливостей організму [5]. Предметом вивчення фахівців є вдосконалення напрямів психологічної підготовки спортсменів [2]. Однак проблема пошуку психологічних ресурсів подолання несприятливих факторів змагальної надійності спортсмена залишається недослідженою. На сьогодні є лише поодинокі наукові роботи, в яких вказується на виникнення психотравмуючого стресу, як наслідку фізичної травми [2; 3]. Однак ми не знайшли сучасних наукових робіт, де б авторами аналізувалися і розкривалися можливості подолання різних емоційних переживань професійними спортсменами-стрільцями під час їх змагальної діяльності.

Мета статті – розкрити особливості впливу емоційних переживань на індивідуальну поведінку спортсменів-стрілків під час змагань.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів. Нами проведено дослідження частоти прояву різноманітних емоційних переживань у спортсменів-стрілків при підготовці до виступів на чемпіонаті України з кульової стрільби (перший блок професійно-спортивних завдань) та при підготовці до виступів на чемпіонаті Європи та/або Світу з кульової стрільби (другий блок професійно-спортивних завдань).

Членам Національної збірної команди України з кульової стрільби (164 спортсмена) на кожному з етапів дослідження було надано перелік емоцій, почуттів, які їм потрібно було відзначити за умови їх наявності на момент проведення дослідження. Результати представлені в таблиці 1.

Аналіз одержаних результатів дав змогу простежити загальну тенденцію до виникнення негативних, «важких» емоцій у спортсменів-стрілків при ускладненні професійно-спортивного завдання.

Таблиця 1

Частотність емоційних проявів у професійних спортсменів з кульової стрільби у різних умовах виконання професійно–спортивної діяльності

Емоційний стан	Перший блок професійно-спортивних завдань(%)	Другий блок професійно-спортивних завдань(%)	Ф	р
Рівновага	24,12	–	4,09	0,01
Острах	–	25,10	3,19	0,01
Тривога	5,50	15,00	1,65	–
Напруженість	19,10	20,35	0,36	–
Дратівливість	–	–	–	–
Збудженість	5,25	15,40	1,87	–
Байдужість	10,10	–	1,96	–
Незібраність	–	–	–	–
Спокій	6,03	–	1,77	–
Зосередженість	19,80	24,15	1,83	–
Цікавість	10,10	–	1,93	–

Так, при першому замірюванні емоцій (перший блок професійних завдань) найчастіше у випробуваних фіксувалися такі емоційні стани, як рівновага (24,15 %) та зосередженість (19,80 %). При цьому була відзначена і загальна напруженість у групі (19,10 %).

При ускладненні професійно–спортивного завдання (другий блок) радикальних змін зафіксовано не було, окрім того, що рівновага була «замінена» емоцією остраху – його відзначили понад чверть усіх опитаних.

Такі результати викликали появу значущих відмінностей у результатах на рівні $p \leq 0,01$. На другій та третій позиції так і залишилися зосередженість (24,15 %) та напруженість (20,35 %). На наш погляд, саме особливості змагальної спортивної ситуації в основному і обумовлюють психічний стан спортсмена і провокують виникнення у нього певних емоційних переживань.

Не викликає жодного сумніву теза про те, що кожна людина як біологічний індивід і як соціальне утворення є системою, яка самоорганізується. Відповідно до основних положень цієї теорії будь–яка система (зокрема і людина) постійно прагне стану рівноваги, врівноваженості з навколишнім середовищем. Для того, щоб досягти цього стану в умовах змагальної діяльності, спортсмену–стрілку необхідно: знати, що робити; як це робити; скільки (як довго) це робити.

Виконання цих трьох умов дозволить професійному спортсмену з кульової стрільби з найменшими психічними і фізичними втратами успішно виступити на спортивних змаганнях (тобто досягти стану рівноваги).

Таким чином, можна припустити, що основними детермінантами поведінки спортсмена–стрілка є:

– спроможність визначати, що необхідно робити для досягнення рівноваги із середовищем перебування (інакше кажучи, в умовах змага-

льної діяльності). Перебираючи варіанти «необхідного», спортсмен-стрілок визначає, що для нього найбільш важливо, значуще в конкретний момент, що певною мірою відбиває його ієрархію потреб. У процесі виконання спортивної задачі відбуваються відхилення від нормального, оптимального стану, що викликає необхідність мобілізації функцій організму професіонала для повернення в норму. Ступінь активності спортсмена-стрілка в умовах впливу стрес-факторів змагальної діяльності залежатиме від значущості для життєдіяльності організму подій, що відбуваються, з огляду як на психофізіологічні, так і на соціальні умови середовища, які забезпечують адекватні форми поведінки;

– спроможність спортсмена-стрілка вибирати варіанти досягнення наміченої мети, тобто вирішувати питання: «Як це робити?» При цьому розглядаються поведінкові варіанти «підкоряти» або «підкорятися». У процесі життєдіяльності людина розглядає можливості задоволення потреб. Можливість їхнього задоволення має вербальний опис дихотомії «можу – не можу» і викликає в людини впевненість або непевність у результативності своїх дій;

– установлювати момент, коли «це» робити вже не треба, тобто визначати ступінь задоволеності. Кінцевий результат може бути досягнутий спортсменом-стрілком у повному обсязі, досягнутий частково або не досягнутий зовсім. Це викликає у нього або стан задоволеності, або протилежний йому – стан незадоволеності.

Отже, можна виділити три взаємoneзалежні характеристики з дихотомічною структурою, що детермінують поведінку спортсмена-стрілка в різноманітних умовах змагальної діяльності: значущість потреби; можливість задоволення потреби; задоволеність кінцевим результатом.

Такий розподіл дав змогу розробити модельну побудову квазіпростору детермінант поведінки спортсмена-стрілка в тривимірному просторі, використовуючи осі: «значущість», «можливість», «задоволеність» (рис.1).

Точка, що визначає максимальний рівень усіх трьох складових, визначає й максимальний рівень психоемоційної напруги спортсмена-стрілка (точка С на рис. 1). Відповідно, точка, що визначає мінімальне значення всіх складових, буде визначати також максимальний рівень напруженості, але з протилежним знаком (точка А на рис. 1). Очевидно, що діагональ, яка з'єднує ці дві відзначені точки, буде графічним відображенням рівнів психоемоційної напруженості людини, що існує в певний момент часу. Ця діагональ, по суті, є «віссю емоційних переживань». Запропоноване уявлення емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби (рис. 1) допомагає упорядкувати різноманітні підходи щодо розуміння емоцій, виявити різноманіття зв'язків між різними психічними функціями людини.

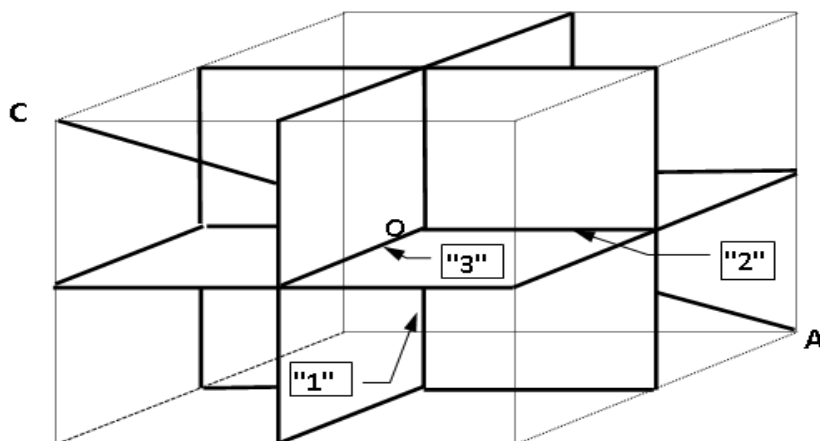


Рис. 1. Квазіпростір емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби

Примітка. «1» – позначена вісь «значущості»; «2» – позначена вісь «можливості»; «3» – позначена вісь «задоволеності»; АС – графічне відображення загального рівня психоемоційної напруги; точка «С» визначає максимальний загальний рівень позитивної психоемоційної напруги. У цій точці всі три складові характеристики мають максимальний позитивний рівень; точка «А» визначає максимальний рівень негативної психоемоційної напруги. У цій точці всі три складові характеристики мають максимальне негативне значення.

Використовуючи принципи аналізу модельної побудови, можна виділити площину «нульових» емоцій, яка проходить через «0» координат і перпендикулярна діагоналі, тобто осі емоцій (площина 3 на рис. 2). Відзначена площина відображає спокійний (холоднокровний), емоційно-нейтральний стан спортсмена-стрілка, у якому він може здійснювати найбільш усвідомлені форми поведінки, спокійно «перебираючи» усі відомі йому варіанти спортивної боротьби.

Будь-яка точка в цій площині має свій вербальний опис. У міру збільшення напруги зменшується спроможність виділення незначущих на певний момент чинників. Відбувається мобілізація психічних функцій для реагування на виниклі більш значущі подразники. У цей момент професійним спортсменом з кульової стрільби враховуються тільки значущі зовнішні подразники, і тільки вони визначають прийняте рішення.

Подальше наростання психоемоційної напруги приводить до того, що змагальна діяльність спортсмена-стрілка переходить в галузеву стадію однозначно визначених дій, наближаючись до безумовно-рефлекторної діяльності. Конкретне соціальне наповнення емоційного стану в будь-який момент часу має свій вербальний опис і визначається як почуття.

Аналіз моделі поведінки людини дозволяє виділити три особливі зони квазіпростору психоемоційної напруги (рис. 2). Частота перебування спортсмена-стрілка на різних рівнях психоемоційної напруги підпорядковується «нормальному» закону розподілу, тобто найбільший час

професіонал буде перебувати в зоні 1-сигмального відхилення від нульового значення. Ділянка, що включає 1-сигмальне відхилення у бік позитивних і негативних значень, і є ділянкою нормального психоемоційного стану спортсмена.

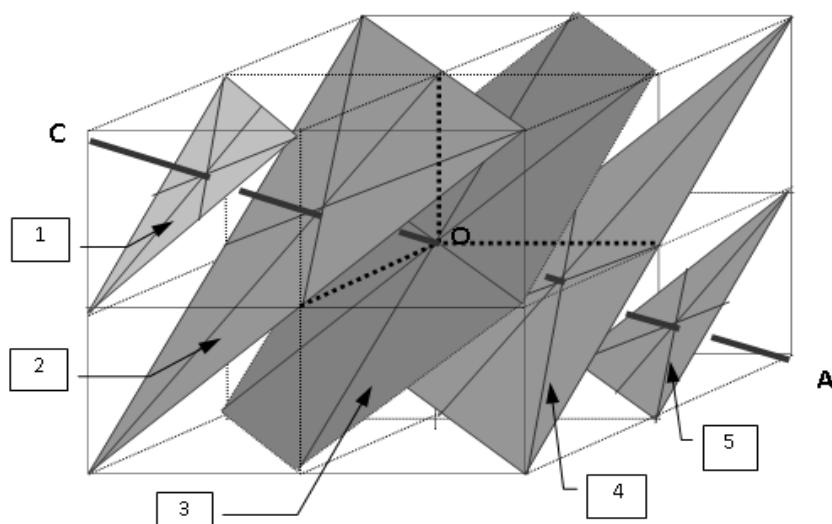


Рис. 2. Рівні емоційних станів професійних спортсменів з кульової стрільби

Примітка. Лінія АС – вісь емоційного стану. Точка «О» є середньою характеристикою для всіх трьох складових. Точка «С» визначає максимальний загальний рівень позитивної психоемоційної напруги. Точка «А» визначає максимальний рівень негативної психоемоційної напруги. Площина 3 проходить через «О» системи координат і позначає все різноманіття «нульових» емоційних станів. Функціональний оптимум спостерігається в просторі від точки «О» в обидва боки до площин 2 і 4. Між 1 і 2-ю, 4 і 5-ю площинами – стресові стани. Між 1 площиною і точкою С, 5 площиною і точкою А – афективні стани.

Розташування площин не є довільним, а підпорядковане вимогам графічних побудов. Усі площини перпендикулярні діагоналі АС і поділяють «вісь емоцій» на шість рівних частин по три в кожний бік. Точки А і С є графічним відображенням зриву довільно-регуляторних процесів, що виникли в результаті крайньої психоемоційної напруги. Як показує модельна побудова, такі психічні стани спортсмена-стрілка є вкрай рідкісними.

Підводячи підсумки, відмітимо, що:

- у зоні 1-сигмального відхилення від нульового значення ригідність найчастіше проявляється у вигляді окремих психічних реакцій;
- у зоні 2-сигмального відхилення від нульового значення – у вигляді психічних станів;
- у зоні 3-сигмального відхилення від нульового значення – у вигляді сформованих характерологічних особливостей спортсменів-стрілків.

Подальше дослідження цієї моделі дасть змогу визначити характерні форми поведінки професіоналів відповідно до вказаних кількісних і якісних показників форм стереотипної поведінки, які зустрічаються найчасті-

ше. Проте вже зараз можна стверджувати, що психоемоційна напруга, яка виникає у відповідь на стрес–впливи і суб'єктивно переживається спортсменом–стрілком як негативний психоемоційний стан, може принципово змінювати характер його поведінки в умовах змагальної діяльності.

Продемонстрований у табл. 2 підхід до класифікації впливу емоційних переживань на індивідуальну поведінку спортсменів–стрілків в умовах змагальної діяльності дає змогу з'ясувати, що зниження фіксованих форм поведінки професіонала в умовах змагальної діяльності можливе за рахунок: здатності спортсмена усвідомлювати й брати на себе відповідальність за свої дії та вчинки; достатнього ступеня впевненості спортсмена в собі; зниженого рівня прояву у спортсмена тривожності в різних умовах змагальної діяльності; розвиненості у спортсмена саморегуляції психоемоційних проявів, думок та вчинків.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Встановлено, що особливості змагальної спортивної ситуації в основному і обумовлюють психічний стан спортсмена і провокують виникнення у нього певних емоційних переживань. Нерідко невдалий виступ на минулих змаганнях впливає на успішність і психічний стан спортсмена–стрільца в майбутньому. Відбувається це внаслідок того, що про невдалий виступ на змаганнях може залишитися слід в пам'яті, і в майбутньому будь-які змагання можуть почати асоціюватися з невдачею.

Стан хвилювання, занепокоєння і тривоги на змаганнях почне, в таких ситуаціях, запускатися автоматично. А це, в свою чергу, буде сприяти виникненню у спортсмена–стрільца фіксованих форм поведінки.

Використання методу моделювання дозволило ввести вимір рівня психоемоційного напруження спортсмена–стрільца, а також, довести що:

- Ригідність як стан (як реакція) у спортсменів–стрільців буде поєднуватися з ригідністю як рисою характеру і визначати емоційну реакцію на ситуації змагальної діяльності, що вимагають змін;

- При нормальному стані психоемоційної напруженості у спортсмена–стрільца може проявлятися лише одна складова психічної ригідності – установча ригідність, яка відображає особистісний рівень прояву психічної ригідності, відображений в позиції, відношення або установці на прийняття / неприйняття нового, необхідності змін самого себе – самооцінки, рівня домагань, системи цінностей, звичок і т. ін.;

- При знаходженні спортсмена–стрільца в стресовому стані можуть виявлятися дві складові психічної ригідності – сенситивна ригідність (відображає емоційну реакцію спортсмена–стрільца на нове, на ситуації, що вимагають змін) і ригідність як стан (свідчить про те, що в стані стресу спортсмен–стрілець швидше схильний до ригідної (фіксованої) поведінки);

- Якщо спортсмен–стрілець перебуває в стані афекту і його дії практично неусвідомлені, можуть проявлятися чотири складові психічної ригідності: симптомокомплекс ригідності (схильність спортсмена–

стрільця до широкого спектру фіксованих форм поведінки), актуальна ригідність (неспроможність спортсмена-стрільця при об'єктивній необхідності змінити власну думку, ставлення, установку, мотиви, модель переживання і т.ін.), сенситивна ригідність і установча ригідність.

Таблиця 2

Класифікація впливу емоційних переживань на індивідуальну поведінку професійних спортсменів з кульової стрільби в ситуації змагальної діяльності

Тип	Основна характеристика	Підгрупа	Індивідуальні особливості поведінки
I	Повноцінний спектр емоційної активності. Активно-адекватна форма поведінки. Швидка орієнтація в стресовій ситуації. Високий груповий статус. Тенденція до домінуючої поведінки.	1	Емоційна врівноваженість, схильність до позитивних емоцій, помірна ініціативність і сповільненість поведінкових відповідей, уникнення конфліктних взаємодій, неконфліктність.
		2	Схильність до агресивності при загальній емоційній врівноваженості. Лідерство з огляду на високу ініціативність, адекватність. Мала конфліктність.
		3	Емоційна лабільність із схильністю до швидкої зміни емоцій і змішаних емоцій (лють з елементами страху), ініціативність, конфліктність. Лідерство залежить від складу групи.
II	Підвищений рівень тривожності. Схильність до страху, звуження емоційного спектра. Схильність до пасивних форм поведінки. Низький груповий статус.	1	Тривожність поведінки. Схильність до страху (тонічна форма з втратою ініціативності). Утруднення орієнтації на фоні надмірної психоемоційної напруги. Ворожа неконтактність. Відсутність домінуючої поведінки.
		2	Яскраво виражена схильність до страху тонічного характеру при пасивній формі поведінки. Повна редукція позитивних емоцій. Практична відсутність орієнтації в умовах впливу стрес-чинників підвищеної інтенсивності. Пасивна неконтактність.
III	Схильність до агресивності і ворожості. Часткова редукція позитивних емоцій. Вороже-конфліктна, афективна форма поведінки. Афективна активація поведінки в стресовій ситуації. Домінування в будь-якій за складом групі.	1	Виражена схильність до люті, афективної невідновленості. Ініціативність знижена. Орієнтація в умовах впливу стрес-чинників підвищеної інтенсивності відбувається на фоні афективного емоційного збудження. Ворожа конфліктність. Лідерство в групі.
		2	Лють, агресивність, страх і позитивні емоції не виявляються. Помірна ініціативність. Конфліктність і лідерство через агресивність.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку – визначення локусу контролю особистості спортсмена-стрільця в аспекті зв'язку суб'єктивного контролю з професійним стажем і можливістю розвитку у нього фіксованих форм поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грицаенко М. В. Психологические особенности соревновательной деятельности стрелков–спортсменов. Современные тенденции и проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в обществе. 2010. №1. С. 14–16.
2. Завирохин Д. С. Психологические аспекты пулевой стрельбы. Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы. 2009. №9. С. 90–92.
3. Пуни А. Ц. Актуальность проблемы психологической подготовки спортсмена. Теория и практика физической культуры. 2007. №5. С. 37–41.
4. Пятков-Мельник В. Т. Стрілецько–спортивна наука України (2001-2005). Львів: ЛДІФК, 2006. 371 с.
5. Юрьев А. А. Пулевая спортивная стрельба. Москва: Спорт, 2011. 217 с.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Gricaenko M. V. Psihologicheskie osobennosti sorevnovatel'noj dejatel'nosti strelkov–sportsmenov. Sovremennye tendencii i problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma v obshhestve. 2010. №1. S. 14–16.
2. Zavirohin D. S. Psihologicheskie aspekty pulevoj strel'by. Problemy podgotovki nauchnyh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov: opyt i perspektivy. 2009. №9. S. 90–92.
3. Puni A. C. Aktual'nost' problemy psihologicheskoy podgotovki sportsmena. Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. 2007. №5. S. 37–41.
4. Pjatkov-Mel'nik V. T. Strilec'ko–sportivna nauka Ukraïni (2001-2005). L'viv: LDIFK, 2006. 371 s.
5. Jur'ev A. A. Pulevaja sportivnaja strel'ba. Moskva: Sport, 2011. 217 s.