

**Визначення впливу зовнішніх факторів на розвиток
«таргет-паніки» у спортсменів-лучників**

Галазюк В.О.¹, Коваль В.О.¹, Кононенко Г.В.¹, Петросян В.В.¹, Д'якова О.В.²

¹Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

²Національний технічний університет України «Київський політехнічний
інститут імені І.Сікорського»

Анотація. Розглянуто історичні аспекти виникнення стрільби з лука, розвитку її як виду спорту та питання виникнення «таргет-паніки» у спортсменів, які займаються стрільбою з лука. Запропоновано анкету на базі Google Forms для проведення соціологічного опитування респондентів різних вікових категорій та рівня спортивної майстерності. Наявність сучасних інформаційно-комунікативних технологій надає можливість залучити до опитування широкий загал спортсменів-лучників.

Ключові слова: спортсмени-лучники; фактори; опитування; анкета; майстерність.

Стрільба з лука (лучництво) – спорт та мистецтво, що полягає у вмінні стріляти із лука, яке виникло приблизно в часи палеоліту – мезоліту. Найдавніші згадки про стрільбу із лука датуються восьмим-дев'ятим століттям до нашої ери. В давні часи стрільба із лука була методом для мисливства та захисту. Також є такі регіони, на території яких стрільба з лука не з'являлась у жодних згадках старовинних часів, це – Океанія та Австралія. Останнього разу лук, як інструментарій бойових дій, використовувався на початку ХІХ століття (Laura, 2016). Стрільбу із лука як вид спорту включено до програми літніх Олімпійських ігор з 1900 року. В 1931 році у Львові (Україна), була підписана угода про створення міжнародної федерації стрільби із лука FITA, яка на даний час об'єднує понад 140 національних федерацій.

Стрільба із лука популярна у світі на даний час. Разом з розвитком стрільби з лука, як виду спорту, розвивається також методика навчання техніці стрільби з луку, проводяться дослідження з визначення біомеханічних і фізіологічних параметрів стрільби, моделювання техніки стрільби, факторів прояву стомлення при стрільбі з луку, часових параметрів пострілу для виявлення факторів, що шкодять досягненню високого спортивного результату, когнітивних механізмів стрільби з лука, можливості спортсменів до самоаналізу технічних дій та тренувального процесу. Також заняття стрільбою із лука використовуються як засіб боротьби зі стресом (Tan, Koh, & Kokkonen, 2016).

Процес формування, вдосконалення та закріплення у спортсменів цільових рухових навичок, повинен ґрунтуватися на правильному розумінні

механізмів і закономірностей діяльності людини. Порушення рухових навичок стрільців має великий діапазон прояву, від незначних порушень стійкості зброї до нервових зривів типу неврозів, як наслідок неможливості продовжувати активні заняття стрілецьким спортом (Thomas, 2008). До розповсюджених проявів утворення неадекватних умовно-рефлекторних зв'язків (НУРЗ) стрільців можна віднести незначні порушення стійкості системи «стрілець – зброя» у момент, який передує реалізації пострілу. З цього приводу Анатолій Піддубний зауважує, що численні записи реєстрації наведення зброї у мішень спортсменів екстра-класу та спортсменів середнього класу за допомогою оптико-електронного приладу SCATT показали, що якість наведення зброї за 0,1-0,3 с до пострілу була значно кращою, ніж у момент його реальної реалізації (Поддубный, 2003). Це вказує на те, що рухова навичка стрільців має недолік. Сутність її прояву полягає у тому, що прийняття стрільцем рішення на реалізацію пострілу викликає незначне погіршення стійкості системи «стрілець-зброя» у найвідповідальніший момент перед пострілом. Ще більш яскраві приклади утворення НУРЗ можна навести з численних джерел пов'язаних з теорією та практикою стрільби з лука. Виникнення проблем з руховою навичкою у цьому виді спорту має назви: боязнь пострілу, паніка стрільби (target panic), хвороба «жовтого», самовипуск, утворення НУРЗ тощо. Сутність проблем типу «самовипуск» полягає у тому, що спортсмен здійснює випуск тятиви не тоді, коли завершить наведення зброї у ціль та урівноважить грубі коливання зброї, а коли проекція мушки ще тільки наближається до точки прицілювання або випуск виконується миттєво, поза бажань лучника, як тільки мушка «доторкнеться» точки прицілювання (Калиніченко, 2011).

Щороку спортсмени зі світовими іменами завершують кар'єру чи беруть перерву через «таргет-паніку». Безпосередньо ця проблема є мультипарадигмальною для лучництва, з нею стикаються як професійні спортсмени, так і початківці. Тому її дослідження є актуальним.

Стрільба із лука – це мистецтво повторення, тому внутрішня організація та психологічна складова грає дуже велику роль для лучників. Кожного дня спортсмен повторює одні і ті ж самі рухи особистої техніки, відточуючи її до ідеального повторювання, спокій та безтурботність повинні відображатись в кожній дії.

Навіть тиск з боку навколишнього середовища, який відчуває майже 70 % атлетів, може призвести до дисбалансу та зруйнувати внутрішню організацію. Однією з найважливіших ознак для лучника є терпіння та витримка, котрі допомагають впоратися зі стресом під час змагань та тренувань.

Психологічна реабілітація допомагає спортсменам побороти свої внутрішні проблеми та жахи. Ми вважаємо, що кожен спортсмен потребує обов'язково проходити курс терапії, для відчуття внутрішнього спокою.

Одним з методів дослідження впливу навколишніх факторів на розвиток «таргет-паніки» у спортсменів-лучників може бути проведення соціологічного опитування на базі Google Forms з залученням до нього респондентів різних

вікових категорій та рівня спортивної майстерності. Наявність сучасних інформаційно-комунікаційних технологій створює можливість для проведення опитування лучників, які мешкають у різних країнах нашої планети. Для зручності проведення опитування респондентів нами була запропоновано анкета двома мовами – російською та англійською. Анкета містить 13 запитань, з яких 3 запитання – це паспортичка, та 10 – контрольних питань. Перше питання визначає згоду респондента на проведення опитування: при отриманні відповіді «Так», опитування продовжується.

Анкета

Питання №0

- *Have you ever been faced with Target Panic?/Сталкивались ли вы когда нибудь с таргет-паникой?* (варіанти відповіді: «так» або «ні»).

Якщо відповідь «Так» – респондент продовжує проходити анкетування, якщо відповідь «Ні» – процес опитування цього респондента завершується.

Далі слідують 3 запитання паспортички, такі як «Стать», «Вік» та «Країна».

Питання №4 (уточнює кваліфікаційний рівень спортсмена.)

- *Best competitive result outdoor/Лучший результат 2*70м или 2*50м*

Питання №5

- *Have you felt psychological pressure from the side of coach or others/ Испытывали ли вы психологическое давление со стороны тренера или окружающих* (варіанти відповіді: «так» або «ні»).

Питання №6

- *In which period of career target panic had arisen/В какой период карьеры вас настигла таргет паника?* (варіанти відповіді: Massive or big victories/Массовые или большие победы; Massive or big losses/Массовые или большие проигрыши; During or after Off-Season/Во время или после межсезонья; Another variant/Другой вариант)

Питання №7

- *Did you had some personal problems with which you was to cope with - during those period of time/Были ли у вас какие-то личные проблемы, с которыми вам приходилось справляться - в течение этого периода времени* (варіанти відповіді: «так» або «ні»)

Питання №8

- *Did you had to cope with any traumas during that time?/Приходилось ли вам справляться с какими либо травмами в тот момент?* (варіанти відповіді: «так» або «ні»)

Питання №9

- *In your opinion: did your personal environment influenced on evolution of target panic ?/По вашему мнению: повлияло ли ваше окружение на развитие у вас - таргет паники?* (варіанти відповіді: «так» або «ні»)

Питання №10

- *In your opinion: what is the most important things which is helping to cope with target panic ?/По вашему мнению: какие самые важные вещи помогают справиться с таргет паникой? (варіанти відповіді: Internal balance/Внутренний баланс; Environmental change/Смена окружающей обстановки; Pause (Break, Off-Season)/Пауза, перерыв, межсезонье; Changes in training tactics/Смена тренировочной тактики; Help of specialists (rehabilitation)/Помощь специалиста (реабилитация); Other variant/Другой вариант)*

Питання №11

- *Did you use psychological rehabilitation to cope with target panic?/Вы использовали психологическую реабилитацию, чтобы справиться с таргет паникой? (варіанти відповіді: «так» або «ні»)*

Питання №12

- *Did you practice any other sport in order to get rid of target panic?/Занимались ли вы другим видом спорта с целью отвлечься от таргет паники? (варіанти відповіді: «так» або «ні»)*

Питання №13

- *Did you cope with target panic?/Справились ли вы с таргет паникой? (варіанти відповіді: «так» або «ні»)*

У подальшому планується проведення опитування для визначення впливу навколишніх факторів на розвиток «таргет-паніки» у спортсменів-лучників.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Калиніченко, О. М. (2011). Особливості моделювання навчально-тренувального процесу у стрілецьких видах спорту. *Львів-ТМФВ*, № 4, 43-48.
- Поддубный А. (2003). Техника стрельбы из произвольного и пневматического пистолетов. *Охота и оружие*, № 5, 24—31.
- Laura, C. (2016). *Archery and Crossbow Guilds in Medieval Flanders, 1300–1500*. Rochester, N.Y.: Boydell Press.
- Tan, S. L., Koh, K. T., & Kokkonen, M. (2016). The perception of elite athletes' guided self-reflection and performance in archery. *Reflective Practice*, 17(2), 207-220. doi:10.1080/14623943.2016.1146582
- Thomas K. (2008) *The Secret Curse of Expert Archers*. The New York Times

Відомості про авторів:

Галазюк Віктор Олександрович – старший викладач
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
<http://orcid.org/0000-0002-0382-7332>

E-mail: galavaarchery@gmail.com

Коваль Вікторія Олександрівна – старший викладач
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
<http://orcid.org/0000-0003-1265-9753>

E-mail: vikkoval85@gmail.com

Кононенко Ганна Володимирівна – викладач

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

<http://orcid.org/0000-0001-9271-1421>

E-mail: anet.fitn74@gmail.com

Петросян Вікторія Валеріївна – студентка соціологічного факультету

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

<http://orcid.org/0000-0001-7185-1257>

E-mail: crazyloony96@gmail.com

Д'якова Оксана Віргініївна – викладч

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені І.Сікорського»

<http://orcid.org/0000-0002-1937-4665>

E-mail: maxiarcherycro@gmail.com

Надійшла до редакції 09.01.2020 р.