

Гриншпун О. Р.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКУ

Анотація. Дослідження присвячено вивченню особливостей психологічної підготовки стрільців із луку. В результаті виявлено, що систематична та індивідуалізована психологічна підготовка сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу та досягненню високих спортивних результатів у стрільбі з луку.

Ключові слова: змагання; психологічна підготовка; спортсмени; стрільба з луку; стрільці з луку.

Вступ. Стрільба з луку є видом спорту, що вимагає не лише високого рівня фізичної і технічної підготовленості, але й високого рівня психологічної.

Досягнення високих спортивних результатів стрільцями із луку значною мірою залежить від їхньої здатності зберігати концентрацію, контролювати емоційний стан і ефективно справлятися зі стресом у змагальних умовах.

Психологічна підготовка відіграє важливу роль у формуванні ментальних навичок, таких як саморегуляція, управління увагою та розвиток волевих якостей, що є вирішальними для досягнення високих спортивних результатів.

У зв'язку зі зростанням вимог до рівня психологічної підготовленості спортсменів у сучасному спорті, зокрема в стрільбі з луку, де результат залежить від ментальної стабільності та точності виконання, дослідження вивчення особливостей психологічної підготовки лучників є актуальним. Оскільки недостатня увага до індивідуалізованих психологічних підходів у тренувальному процесі може обмежувати спортивні досягнення та ускладнювати адаптацію до високого рівня конкуренції.

Мета дослідження: вивчити особливості психологічної підготовки стрільців із луку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток сучасного стрілецького спорту характеризується значним збільшенням тренувальних і змагальних навантажень, що призводить до підвищення психічної напруги [5].

Необхідним для стрілка з луку є адекватне оцінювання своїх відчуттів, повне управління своїми діями та чіткий план дій.

Змагання зі стрільби з луку проходять на тлі сильного емоційного напруження та в умовах постійно зростаючої конкуренції між спортсменами та

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

лише спортсмени, які володіють особливо сприятливим поєднанням ряду психологічних якостей, здатні витримувати великі навантаження, оскільки влучна стрільба залежить від психоемоційного стану та психомоторних якостей спортсмена.

При однаковому рівні фізичної і технічної підготовленості у стрільців із луку основне протистояння ведеться в області тактичної і психологічної складової, тому роль психологічного фактора в стрільбі висока [2].

За жаними фахівців [1; 2; 3; 4], психологічна підготовка є важливою складовою багаторічної підготовки стрільців із луку, оскільки вона дозволяє їм краще концентруватися, контролювати емоції та приймати правильні рішення в екстремальних ситуаціях.

Виконання прицільного пострілу потребує високої та тривалої концентрації когнітивних процесів спортсмена на діях, що виконуються. Психічна напруженість підтримується протягом виконання стрілецької вправи, викликаючи сильну втому, що може призводити до помилок. Необхідність протистояти стомленню, зберігати психічну стійкість протягом всього часу тренувальної та змагальної стрільби є особливістю цього виду спорту. Головне зберегти в стані стресу навички складної координації точних м'язових зусиль, що складають техніку прицільного пострілу. Вміння зберігати оптимальний психічний стан на весь період змагань є одним із найважливіших аспектів підготовленості спортсмена [1; 2].

Особливості психологічної підготовки стрільців із луку включають такі аспекти:

1. Розвиток концентрації уваги. Стрільба з луку вимагає здатності фокусуватися на цілі, ігноруючи зовнішні відволікаючі фактори, такі як шум, погодні умови чи присутність глядачів. Психологічна підготовка включає тренування вибіркової уваги та техніки медитації, що допомагають спортсменам зберігати фокус під час виконання пострілу.

2. Управління змагальним стресом. Високий рівень тривожності може негативно вплинути на точність стрільби. Стрільці з луку тренуються використовувати техніки релаксації та візуалізації для того, щоб знижувати напругу та зберігати спокій у критичні моменти змагань.

3. Формування емоційної стабільності. Психологічна підготовка спрямована на розвиток уміння контролювати емоції, особливо після невдалих пострілів. Стрільці з луку вчаться швидко відновлювати емоційну рівновагу, використовуючи техніки саморегуляції та позитивного мислення для того, щоб уникнути накопичення негативних емоцій.

4. Розвиток волевих якостей. Стрільба з луку вимагає наполегливості, самодисципліни та здатності долати втому. Психологічна підготовка включає постановку короткострокових і довгострокових цілей та тренування мотиваційних стратегій для підтримки високого рівня самоконтролю.

5. Тренування ментальної витривалості. Довготривалі змагання зі стрільби з луку потребують здатності зберігати стабільний психологічний стан протягом кількох годин чи навіть днів. Спортсмени практикують техніки ментального

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

моделювання, які дозволяють імітувати змагальні умови під час тренувань, підвищуючи психологічну стійкість.

6. Індивідуалізація психологічних підходів. Кожен спортсмен має індивідуальні психологічні особливості, такі як тип темпераменту чи рівень тривожності. Психологічна підготовка повинна враховувати ці відмінності, пропонуючи персоналізовані стратегії, наприклад, когнітивно-поведінкові техніки для зниження тривоги чи мотиваційні бесіди для підвищення рівня впевненості в собі.

7. Використання біозворотного зв'язку та технологій. Сучасна психологічна підготовка стрільців із луку може включати застосування пристроїв біозворотного зв'язку для моніторингу частоти серцевих скорочень, м'язової напруги чи мозкової активності, що допомагає спортсменам краще розуміти свій фізіологічний стан і оптимізувати ментальну підготовку.

Зазначені особливості психологічної підготовки забезпечують стрільцям із луку здатність досягати високих спортивних результатів, зберігаючи ментальну стабільність і ефективно справляючись із викликами змагального середовища.

Висновки. Систематична та індивідуалізована психологічна підготовка сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу та досягненню високих спортивних результатів у стрільбі з луку.

Перспективи подальших досліджень: розробка та апробація спеціалізованих програм психологічної підготовки для стрільців із луку, адаптованих до різних етапів спортивної підготовки спортсменів.

Список використаної літератури

1. Д'якова О. В. Методичні рекомендації з теорії та методики навчання стрільбі з луку. Київ : НТУУ «КПІ», 2006. 27 с.

2. Максименко Л., Солоненко Є., Кожокар І., Психологічний аспект спортивної підготовки стрільців із луку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) :* зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3К (131) 2021. С. 243–246.

3. Сіра А. Порівняння психологічної підготовки стрільців з луку в різних країнах. *Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки :* тези доповідей XXIV Міжнар. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених. У. 2. т. Т. 2., 2–5 квіт. 2024 р. Київ : Національний авіаційний університет, 2024. С. 456–457.

4. Шапка О., Базаєва М. Техніка безпеки стрільби з луку в контексті психологічної підготовки спортсменів та виховної роботи тренера. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті :* зб. матеріалів XVII Міжнар. наук. конф., 11 лист. 2022 р. Львів : ЛДУФК, 2022. С. 188–192.

5. Шаріпова Д. С. Теоретико-методологічні підходи до психологічного вивчення змагальної діяльності спортсменів-стрільців. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2014. Вип. 15. С. 273–281.