

УДК 799.315: 159.9

Албеско Володимир, ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к.фіз.вих., доцент Романова В. І. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ЗІ СТРІЛЬБИ З ПІСТОЛЕТА

***Анотація.** У статті подано аналіз психологічних особливостей, які характерні для навчання стрільби з пістолету. Визначено методи та засоби розвитку та удосконалення психологічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються зі стрільби з пістолету. Зазначено, що застосування у навчально-тренувальному процесі ідеомоторного та аутогенного тренування ефективно впливає на результативність під час змагальної діяльності.*

***Ключові слова:** стрільба з пістолета, психологічна підготовка, спортсмен.*

***Аннотация.** В статье подан анализ психологических особенностей, которые характерны для обучения стрельбе с пистолета. Определены методы и способы развития и усовершенствования психологической подготовки спортсмена, которые специализируются в стрельбе с пистолета. Указано, что использование в учебно-тренировочном процессе идеомоторной и аутогенной тренировки имеет эффективное влияние на результативность во время соревновательной деятельности.*

***Ключевые слова:** стрельба с пистолета, психологическая подготовка, спортсмен.*

***Annotation.** The article deals with the analysis of the psychological peculiarities that are typical for pistol shooting training. The methods and means of development and improvement of the athlete's psychological training, who specialize in pistol shooting are determined. It is indicated that the use of ideomotor and autogenous training in educational process has an effective impact on effectiveness during competitive activity.*

***Keywords:** pistol shooting, psychological training, sportsman.*

Стрільба є захоплюючим видом олімпійського спорту, популярність якої пояснюється доступністю для всіх верст населення. Розвиток сучасного стрілецького спорту вимагає збільшення тренувальних та змагальних навантажень, що в свою чергу призводять до підвищення психічного напруження. На відміну від інших видів спорту, де спортсмени

зустрічаються у поєдинках з іншими спортсменами, стрілець веде бій з самим собою, де важливо вміти продемонструвати володіння самим собою, що формується під час навчально-тренувальних занять і отримання досвіду попередніх стартів.

Надмірні навантаження висувають високі вимоги до нервової системи стрільця. Нерідко фізично обдаровані стрільці не досягали високих результатів тільки тому, що не проявляли в тренуванні необхідних вольових якостей, не осмислювали сутності тактико-технічної підготовки, не вміли диференціювати й усвідомлювати свої відчуття, сприйняття.

І навпаки, стрільці «середні» за своїми фізичними показниками і технічними спроможностями досягали високих результатів, тому що глибоко осмислювали свої завдання й більш цілеспрямовано їх виконували. Від стану психіки, уміння керувати собою залежить багато в чому успіх на змаганнях зі стрільби [1].

Проведений аналіз наукових досліджень, які здійснювали такі вчені як О. Ю. Богуш, Б. А. Виноградський, І. П. Заневський, А. М. Ковальчук, М. М. Козяр, Ю. С. Коростильова, В. В. Михайлов, Ю. В. Пригодська, І. П. Собко, Д. С. Шаріпова та ін., засвідчує, що проблема психологічної підготовки стрільців з пістолета є однією з найважливіших аспектів [1–6].

Метою нашої статті є дослідження особливостей психологічної підготовки спортсменів зі стрільби з пістолета.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз психологічних особливостей навчання стрільби з пістолета.

2. Визначити методи та засоби розвитку та удосконалення психологічної підготовки спортсменів-стрільців з пістолета.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів.

Спортивну стрільбу можна віднести до діяльності в екстремальних умовах, яка вимагає особливого психічного стану, що є важливим фактором для оптимального використання техніко-тактичного потенціалу спортсменів-стрільців. Всі його дії заздалегідь визначені, багаторазово відпрацьовані й значною мірою доведені до автоматизму. Відповідно до класифікації фізичних вправ стрілецький спорт відносять до видів спорту зі слабо вираженим руховим компонентом, але цей вид діяльності вимагає значних витрат нервової енергії, збереження якої необхідно, як у передстартовому періоді, так і під час залікової стрільби. На відміну від інших видів спорту успіх спортсмена залежить не так від фізичних якостей, як від психологічних, а саме, вміння концентрувати увагу, сенсомоторної координації, тонкого аналізу своїх відчуттів, швидкого корегування дій, стійкості всіх процесів у стресових ситуаціях [2]. Недостатній рівень емоційної стійкості нерідко стає причиною невдалого виступу спортсмена-стрільця на змаганнях [1; 4; 5].

Дослідження показали статистично значущі зв'язки властивостей нервової системи з показниками надійності діяльності спортсменів-стрільців у напруженій змагальній обстановці.

Встановлено, що необхідною умовою досягнення високих результатів у стрільбі є наявність сильного типу нервової системи, рухливості й врівноваженості нервових процесів. Хоча є випадки у юнацькому спорті, де спортсмени із слабкою нервовою системою досягають високих спортивних результатів.

На думку вчених [4] надійність змагальної діяльності спортсмена-стрільця пов'язана з високим рівнем розвитку таких якостей, як увага, мислення, вольові зусилля, психологічна активність, емоційна стійкість.

Для кращого розуміння значення психологічної підготовки спортсменів зупинимося на описі вправ, які передбачені програмою олімпійських ігор зі стрільби з пістолета [7].

У програмі олімпійських ігор зі стрільби з пістолету розігрується 5 комплектів медалей. З них 2 жіночих (МП-5, ПП-2) і 3 чоловічих (МП-6, МП-8, ПП-3). Вправи МП-5, МП-6, МП-8 спортсмени виконують з малокалібрного пістолету.

Вправу МП-5 виконують жінки. Вона складається з двох частин, що послідовно виконуються одна за одною. Перша частина – вправа МП-4 (дистанція 25 метрів, мішень № 4 (діаметр чорного кола 200 мм, діаметр «десятки» 50 мм). Спортсмени здійснюють 5 пробних і 30 залікових вистрілів (6 серій по 5 вистрілів). На виконання пробної серії надається 5 хвилин, на виконання залікових серій дається по 5 хвилин на серію. Друга частина – вправа МП-2, стрільба по мішені, що з'являється (дистанція 25 метрів, мішень № 5 (діаметр чорного кола 500 мм, діаметр «десятки» 100 мм). Виконується 5 пробних і 30 залікових вистрілів (6 серій по 5 вистрілів). На один вистріл відводиться 3 секунди, час між появою мішені – 7 секунд. Вправа МП-5, як правило, виконується упродовж одного дня, перерва між закінченням першої половини вправи і початком другої повинна складати не менше 30 хвилин.

Вправу МП-6 з довільного пістолета на дистанції 50 метрів виконують чоловіки. Спортсмени здійснюють 60 вистрілів по мішені № 4. Кількість пробних вистрілів не обмежена. На виконання вправи надається 2 години.

Вправу МП-8 зі стандартного пістолету також виконують чоловіки. Вона складається з двох вправ МП-7 (дистанція 25 метрів, мішень № 5). Спортсмени виконують 5 пробних і 30 залікових вистрілів (6 серій по 5 вистрілів). На пробну серію дається 8 секунд. Залікові серії виконуються у такому порядку: 2 серії по 8 секунд, 2 серії по 6 секунд, 2 серії по 4 секунди. Вправа МП-8 виконується, як правило, упродовж двох днів. Перерва між закінченням першої половини вправи і початком другої повинна складати не менше 30 хвилин.

Вправи ПП–2, ПП–3 виконуються з пневматичного пістолету. Вправа ПП–2 виконується на дистанції 10 метрів, мішень № 9 (діаметр чорного кола 59,5 мм, діаметр «десятки» 11,5 мм). Спортсмен здійснює 40 залікових вистрілів. Кількість пробних вистрілів не обмежена. На пристрілку спортсменам відводиться 15 хвилин, а на виконання вправи – 50 хвилин.

Вправа ПП–3 виконується на дистанції 10 метрів. Вона передбачає здійснення спортсменом 60 залікових вистрілів. Кількість пробних вистрілів не обмежена. На пристрілку відводиться 15 хвилин, а на виконання вправи – 1 година 15 хвилин.

Описані вправи встановлюють вимоги, які ставляться для спортсменів зі стрільби з пістолета: влучність, зосередженість і тривалість виконання вправ. Цей вид спорту пов'язаний з почуттям боязні, тривоги та страху, які іноді домінують в роботі центральної нервової системи. Під час стрільби почуття спортсмена загальмовують усю функціональну діяльність його нервової системи та викликають стан зайвої напруженості і психіки усіх систем організму стрільця.

Характерними ознаками такого стану є:

- підвищення частоти пульсу, пітливість долонь і прискорене дихання;
- не координованість рухів;
- збільшення тремтіння рук і коливань зброї;
- погіршення зорового сприйняття, а також уповільнення або прискорення рухової реакції або реакції на об'єкт, що рухається.

Фізичні і психологічні зміни, що відбуваються в організмі спортсмена, створюють негативну дію, що негативно впливає на техніку стрільби та гальмує рухові навички, а саме:

- збільшується відсоток часу на прицілювання;
- змінюється характер дій при натисканні стрільцем на спусковий гачок (затримка пострілу або ривок);
- погіршуються тимчасові характеристики стрільби (темп стрільби і ритм);
- при стрільбі по цілях, що з'являються, сповільнюється або прискорюється швидкість підйому зброї, знижується точність підйому руки зі зброєю.

Між технічною і психічною підготовленістю стрільця з пістолета існує тісний взаємозв'язок, який залежить від індивідуальних особливостей організму спортсмена, його підготовленості, а також від інших факторів. З досвідом спортсмени оволодівають здатністю керувати своїм психологічним станом і демонструвати стабільно високі результати.

Отже, психологічні особливості навчання стрільби полягають у такому:

- формуванні і вдосконаленні у стрільців спонукальної волювої функції – вибору цілі та здійснення вистрілу за короткий проміжок часу;
- виробленні у стрільця здатності долати хвилювання як на вогневому рубежі в тирі, так і при застосуванні зброї у змагальних умовах;

- адаптації Стрільця до звуку пострілу;
- тренуванні з метою виключення прояву негативних індивідуальних реакцій (тунельне бачення, відмова моторних реакцій, часткова глухота і т.д.).

Психологічна підготовка стрільця – це процес, спрямований на забезпечення його оптимального психологічного стану і формування постійної внутрішньої готовності, яка сприяє реалізації найбільш досконалої техніки стрільби в умовах стресових ситуацій.

В процесі психологічної підготовки стрільця у нього повинні формуватися такі якості:

- уміння впливати на себе, «брати себе в руки» та відключатися від різних сторонніх чинників, що заважають здійсненню влучного пострілу;
- здатність концентрувати свою увагу, зосереджуючись на головному в стрільбі – здійсненні стабільних та точних вистрілів по мішені;
- упевненість у своїх силах, сміливість і рішучість, винахідливість і ініціативу;
- стійкість центральної нервової системи до дії несприятливих чинників;
- здатність до використання аутогенного і ідеомоторного тренування.

У стрільця необхідно виховувати таку якість, як наполегливість, що відіграє вирішальну роль в досягненні бажаного результату. Наполегливість ґрунтується на самовихованні, що дозволяє спортсменові керувати своєю поведінкою та психічним станом, пізнавати самого себе, визначати сильні і слабкі сторони свого характеру. Наявність такої важливої якості дозволяє спортсмену об'єктивно оцінити свої досягнення, виявити недоліки при стрільбі, а отже, швидше усунути їх в процесі тренувального зайняття.

Основною перешкодою, яка може виникнути у спортсменів під час тренування є психологічна неготовність до процесу навчання та відсутність бажання займатися стрілецькою підготовкою.

Важливими складовими частинами психологічної підготовки стрільця є ідеомоторне і аутогенне тренування. Ідеомоторне тренування є уявним відтворенням раніше вивчених прийомів та дій. Воно спрямовано на удосконалення рухових навичок і підтримку у стрільця стану постійної готовності до виконання вправи. Застосування в ході навчання ідеомоторного тренування дозволяє стрільцям сформувати здатність чіткого представлення у своїй свідомості окремих елементів техніки стрільби, тонко аналізувати м'язово-рухові, зорові та інші відчуття, виробити увагу і швидкість реакції. Ідеомоторне налаштування сприяє приведенню в готовність усього психофізичного апарату стрільця, а саме, спеціальних відчуттів, сприйняття і необхідного м'язового тону, що веде до змін у нервових структурах, які відповідальні за реалізацію цілеспрямованих рухових навичок. Інша особливість ідеомоторного тренування полягає в тому, що воно конкретизує увагу стрільця на правильності виконання прийомів стрільби і якоюсь мірою відволікає від результативного моменту стрільби.

Хоча ідеомоторне тренування і не замінює реального виконання рухів при стрільбі, але застосування його у процесі навчання дає певні переваги. Таке ідеальне освоєння ритмоструктури, виконання вправи допомагає Стрільцю побачити свої помилки.

В процесі ідеомоторного тренування, коли тренер-викладач перевіряє у стрільця почуття тимчасового інтервалу, що відводиться на виконання вправи в швидкісній стрільбі, він може реально оцінити рівень його психологічного стану. Якщо стрілець занадто прискорює свої уявні операції, то можна з упевненістю засвідчити, що він знаходиться в надмірно збудженому стані, а зайве затягування уявної стрільби про млявість спортсмена.

При виникненні у спортсменів негативних станів необхідно здійснити їх корекцію, оскільки, процес ідеомоторного тренування полягає в тому, що стрілець, залишаючись в пасивно-розслабленій позі, зосереджує свою увагу тільки на моментах, безпосередньо пов'язаних з виконанням пострілу. Причому послідовність виконання пострілу в його діях повністю зберігається.

Стрілець, що володіє прийомами ідеомоторного тренування і щодня присвячує йому декілька хвилин, має можливість у будь-якій обстановці підтримувати себе на належному рівні і постійно удосконалювати власну техніку стрільби. Прийоми ідеомоторного тренування можна з успіхом використати як відмінний психопрофілактичний засіб. Відомо, наскільки важко буває стрільцям зібратися і відволіктися від тривожних думок напередодні виконання стрілецької вправи під час відповідальних змагань. Досвід свідчить про те, що в таких випадках спроба змусити себе думати не про майбутнє виконання вправи, а про що-небудь приємне призводить до більшої втрати вольової енергії, чим умисне зосередження на моментах правильного ведення стрільби. Це не лише відволікає від тривожних думок про можливість майбутньої невдачі, але і є хорошим тактичним настроєм. Крім того, ідеомоторне тренування є хорошою базою для швидкого освоєння ще сильнішого психопрофілактичного засобу – аутогенного тренування.

Аутогенне тренування – багаторазове повторення спеціальних словесних вправ, спрямованих на оволодіння методикою самонавіяння з метою відвертання зайвої нервово-психологічної напруги і підтримки відмінної спортивної форми. Основний принцип аутогенного тренування полягає у навчанні фіксувати свою увагу на конкретних суб'єктивних відчуттях в точній відповідності з власними уявними словесними формулами. Під час аутогенного тренування у корі головного мозку посилюються процеси гальмування, а клітини стають особливо чутливими до дії зовнішніх і внутрішніх стимулів. Тому попереднє осмислення процесу виконання пострілу дозволяє стрільцеві підготувати свою нервову систему до майбутнього виконання вправи якнайкраще. Стрілець також має бути психологічно постійно готовий до упевнених дій у разі виникнення напруженої ситуації у змаганнях [8].

Таким чином, психологічна підготовленість спортсмена зі стрільби з пістолета залежить в першу чергу від особливостей його нервової системи, вміння керувати психологічним станом, бажання займатися цим видом спорту, а також технічної підготовленості. Застосування у навчально-тренувальному процесі ідеомоторного та аутогенного тренування є невід'ємним засобом психологічної підготовки спортсмена, що позитивно впливає на його результативність під час змагальної діяльності.

1. Шаріпова Д. С. Теоретико-методичні підходи до психологічного вивчення змагальної діяльності спортсменів-стрільців [Електронний ресурс] / Шаріпова Д. С. – Режим доступу : <http://www.apppsychology.org.ua/data/jm/v6/i10/26.pdf>.
2. Козяр М. М. Основи влучної стрільби / Козяр М. М., Виноградський Б. А., Ковальчук А. М. – Львів : «Сполом», 2008. – 108 с.
3. Собко І. П. Удосконалення програми фізичної підготовки стрільців-спортсменів / І. П. Собко. – Теорія і методика фізичного виховання. – 2012. – № 07. – С. 3–7.
4. Пригодська Ю. В. Психологічна підготовка під час виконання вправ з пістолета / Ю. В. Пригодська // Південноукраїнський правовий часопис. – 2014. – № 4. – С. 210–213.
5. Заневський І. П. Імітація латеральної складової польоту кулі на оптоелектронному стрілецькому тренажері / І. П. Заневський, Ю. С. Коростильова, В. В. Михайлов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 11. – С. 40–50.
6. Богущ О. Ю. Психологічні особливості програми сприяння успішності кульової стрільби / О. Ю. Богущ // Наука і освіта. – 2013. – № 1–2. – С. 13–17.
7. Стрелковий портал України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.shooting-ua.com/>.
8. Індивідуальна підготовка військово службовця з психологічної підготовки. Стандарт підготовки І – СТ – 4 [Електронний ресурс] / Міністерство оборони України. – Режим доступу : http://www.mil.gov.ua/content/social_adaptation/psychological_preparation/standart_pcxol_pidgotovku2013.pdf