



## УЯВЛЕННЯ — ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ОПТИМАЛЬНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК СТРІЛЬЦІВ

**Олександр КАЛИНІЧЕНКО<sup>1</sup>,  
Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ<sup>2</sup>, Олексій КЛЕКОВ<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup> Львівський національний університет ветеринарної  
медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького, Україна

<sup>2</sup> Львівський державний університет фізичної  
культури імені Івана Боберського, Україна

**Вступ.** Деавтоматизація рухових навичок — суттєва педагогічна проблема в багатьох видах спорту. У випадках деавтоматизації спостерігається неузгодженість діяльності систем аналізаторів, складаються інші функціональні взаємини між ними, що теж спричиняє порушення психофізіологічних механізмів просторового орієнтування, порушення просторового диференціювання, погіршення сприйняття й оцінювання інтервалів часу, зниження діапазону та рівня просторового аналізу, порушення координації рухів тощо.

Спортивні психологи проблеми такого типу називають терміном «uips» або терміном «lost move syndrome» — синдромом втрачених рухів [1.2]. Найчастіше такі проблеми виникають у спортсменів, рухові діях яких пов'язані з максимальною швидкістю виконання

(кидання, відштовхування, махи, удари тощо) або реалізацією безумовних рефлексів захисного характеру.

Особливо гостро така проблема існує в стрілецьких видів спорту, де в рухах спортсменів під час виконання пострілу проявляються захисні рефлекси на «розтягування». Унаслідок різкого розриву замкнутого кінематичного ланцюга в лучників або віддачі вогнепальної зброї в стрільців-кульовиків можуть утворюватися неадекватні умовно-рефлекторних зв'язки та порушуватися стійкість системи «стрілець — зброя» у найбільш відповідальні моменти.

У лучників явище деавтоматизації має назву «паніка мішені» (target panic), яке часто досягає такого рівня прояву, що вимушує навіть елітних лучників припиняти активні заняття спортом. Для подолання згаданих проблем використовують низку технологічних прийомів, маніпуляції психологічного плану зі створення уявних образів під час виконання акту «постріл» [3, 6, 7].

**Мета** — визначити практичну й теоретичну доцільність застосування уявлення як засобу формування оптимальних рухових навичок стрільців.

**Результати.** Проведений аналіз літературних джерел свідчить, що елітні стрільці активно використовують такі прийоми. Зокрема, чемпіон світу й Олімпійських ігор стрільби з лука Дарел Пейс зі США, під час підготовки до пострілу уявляє, що його тіло наповнено рідиною, тиск якої рівномірно поширюється в усіх напрямках. Роман Бондарук, чемпіон світу та Європи в стрільбі з пістолета, використовує образ, де його рука нібито виготовлена з дерева оптимальної ваги, а руків'я пістолета утримується на зразок затискання в лещатах. Чемпіонка Олімпійських ігор у стрільбі з пістолета Марина Логвиненко уявляє одягнений на неї широкий пояс, який фіксує її поперек, який із плином часу опускається вниз до ніг і піднімається вгору до кисті, а в момент натискання на спусковий гачок цей пояс продовжує утримувати все тіло. Схожий прийом використовує чемпіон Олімпійський ігор та чемпіон світу стрільби з гвинтівки Метью Еммонс (США), коли уявляє одягнутий на нього широкий корсет, який утримує тіло нерухомим у момент натискання на спусковий гачок. Чемпіон Олімпійський ігор і чемпіон світу стрільби з пістолета Рагнар Сканакер (Швеція) перед пострілом уявляє дію на себе атмосферного тиску, який фіксує його

руку й усе тіло. Олімпійський чемпіон у стрільбі з пістолета Франк Думоля, як справжній француз, уявляє себе Ейфелевою вежею. Рекордсменка Олімпійських ігор і срібна призерка Олімпійських ігор у стрільбі з пістолета Наталія Падеріна уявляє, що всередині тіла поміщено металевий стрижень, який фіксує та утримує тіло в момент пострілу. Олімпійський чемпіон у стрільбі з гвинтівки Абінав Біндра (Індія) уявляє, що рука, яка утримує гвинтівку, стає дерев'яною. Рекордсменка світу та чотириразова чемпіонка Європи у стрільбі з пістолета Галина Корзун уявляє, що її тіло заповнене водою, яка перед пострілом ніби то заморожується, а під час швидкісної стрільби в силуети рука перетворюється на дерев'яну, як у Буратіно з шарніром у плечовому суглобі. Олімпійський чемпіон у стрільбі на траншейному стенді Олексій Аліпов під час стрільби уявляв, що він ступнями нібито зачепився за землю та стає одним цілим з нею. Рекордсмен світу у стрільбі в рухому мішень Сергій Лузов під час стрільби уявляв механізм з шестернями, який розміщений усередині нього і який допомагає йому точно наводити зброю у ціль. У методичних посібниках кульової стрільби для навчання техніки хвата спортивного пістолета стрільцям рекомендують уявляти утримання важкого яйця з тонкою шкарлупою [4, 5].

Для теорії та практики стрілецьких видів спорту важливою є не тільки констатація використання ефективних психотехнологічних прийомів, а насамперед наукове пояснення їх застосування. Стрілецькі види спорту часто називають психологічними, оскільки лєвова частина ефективних технологічних прийомів стрільців пов'язана з ментальними маніпуляціями. Відповідно, сутність стрілецьких видів спорту полягає в поєднанні психологічних налаштувань з руховими діями стрільців.

**Висновок.** Аналіз технологічних прийомів із використанням специфічних уявлень показує, що усі вони стосуються ключових елементів техніки, які потребують підвищеної уваги й контролю. Під час виконання цих елементів найчастіше виникають помилки, і саме тому стрільцям рекомендуємо використовувати уявлення й образи.

Особливу увагу слід звернути на потреби тісного поєднання специфічних уявлень з руховими діями під час виконання пострілу. Переміщення домінанти уваги стрільців на «м'язові відчуття»

з небажаних налаштувань на кінцевих результатах (типу влучання в мішень), які провокують помилки типу сіпань під час наведення зброї у ціль чи порушень стійкості системи «стрілець — зброя», суттєво сприяє зростанню спортивної результативності стрільців.

Технологічні прийоми із залученням реальних або уявних відчуттів сприяє опануванню стрільцями вмінь до саморегуляції з урахуванням змін у функціонуванні домінантних функціональних систем, формуванню оптимальних рухових програм та ефективних механізмів керування фінальними рухами.

## Список використаних джерел

1. Bennett J.&Maynardlan. Performance blocks in sport: Recommendations for treatment and implications for sport psychology practitioners. 2016. 60-68.
2. Bennett, J., Hays, K., Lindsay, P., Olusoga, P., Maynard, I. Yips and lost move syndrome: exploring psychological symptoms, similarities, and implications for treatment. *International Journal of Sport Psychology*. 2015. 46(1). 61-82.
3. Kidwell, R. *Instinctive Archery Insights Revised Edition*. 2004. 127.
4. Виноградський Б. Теорія і методика спортивної стрільби з гвинтівки : навч. посіб. / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. — Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2021. — 168 с.
5. Виноградський Б. Теорія і методика спортивної стрільби з пістолета : навч. посіб. / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. — Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. — 172 с. ISBN 978-617-7336-88-3
6. Калиніченко О. М., Лопатьєв А.О. Психофізіологічні особливості цільової точності під час виконання пострілу з сучасних стрілецьких видів зброї, Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 2. С. 16-18, 35-42.
7. Луценко О.Л., Галазюк В. О. Особливості психологічного компонента в системі багаторічної підготовки зі стрільби з лука в різних країнах (огляд). Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Психологія», вип. 71. — 2021. — С. 65-80.