



УДК 159–051:799.315

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СРІЛЬБІ З ПНЕВМАТИЧНОЇ ГВИНТІВКИ

Андрій ДЕМІЧКОВСЬКИЙ, Данііл ВОЙШНАРОВІЧ

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Якісна підготовка спортсменів у стрільбі з пневматичної гвинтівки відображається досягненням високих спортивних результатів. У кожного стрільця шлях до таких спортивних результатів індивідуальний і вимагає прикладання значних фізичних та психічних зусиль.

Фахівці в наукових і літературних джерелах описують, що ефективність підготовки стрільців з пневматичної гвинтівки залежить від поєднання різних видів підготовки й комплексного застосування їх засобів [1, 4]. У теорії та практиці важливими є усі види підготовки й особливе місце займає психологічна, адже стрілецький спорт вимагає від спортсмена оволодіння й демонстрації високого рівня технічних, тактичних, психічних можливостей [3].

Психологічна підготовка стрільців із пневматичної гвинтівки передбачає застосування засобів, що сприятимуть удосконаленню психоемоційної сфери спортсмена. Важливим компонентом

виступатиме комплексне поєднання психологічних і фізичних засобів під час навчально-тренувального процесу, що імітуватимуть участь у змаганнях [5]. Для одержання найкращого ефекту від такого поєднання, на думку фахівців, варто долучати спеціальні пристосування у вигляді технічних засобів [2]. Вдале поєднання навчально-тренувальних засобів для психологічної підготовки стрільців із пневматичної гвинтівки вимагає подальшого вивчення й опису відповідно до особливостей їх застосування.

Мета роботи – охарактеризувати особливості психологічної підготовки спортсменів у стрільбі з пневматичної гвинтівки.

Результати. Важливість психологічної підготовки не варто недооцінювати, тому що її вплив значний на досягнення індивідуального спортивного результату. У стрільбі кульовій граничне навантаження припадає на психоемоційну сферу спортсмена, тож у змагальний період ефективність психічної підготовки відіграє вирішальну роль. У навчально-методичній літературі вона характеризується як вид підготовки, який спрямований на досягнення потрібного високого рівня психічної стійкості, мотивації [1].

У науковій літературі відоме твердження, що вплив мотивації в навчально-тренувальному середовищі та високі психофізіологічні вимоги, які виникають у цьому середовищі та поза ним, можуть впливати негативно на відновні процеси в організмі спортсмена [3, 6]. Дослідники так наголошують на тісному взаємозв'язку мотивації та протікання відновних процесів, важливості створення позитивної мотивації для спортсменів.

Фахівці зазначають, що метою психологічної підготовки є розроблення і здійснення своєрідного алгоритму управління функціонуванням організму для створення оптимальної готовності до ефективного засвоєння техніко-тактичної майстерності, максимального вияву підготовленості, рішучості, вольових якостей для здобуття перемоги в змаганнях [1].

На наш погляд, психологічна підготовка має мати комплексний характер, засоби, які враховуватимуть індивідуальні психічні особливості особистості спортсмена, позитивної мотивації із поєднанням знань інших наук, що вивчають вплив спорту на організм людини (рис. 1).

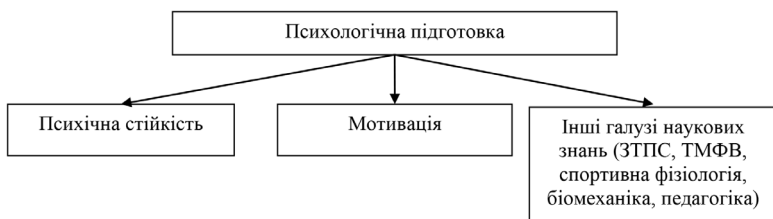


Рис. 1. Структура психологічної підготовки

Одним із засобів мотивації має слугувати позитивне мислення тренера-викладача під час навчально-тренувального процесу, коли спортсмен готується до виконання граничних навантажень, які можуть негативно вплинути на його психоемоційну сферу. У такий спосіб він ставить мету й допомагає досягнути високого рівня психоемоційної стійкості, мотивуючи спортсмена на досягнення високих спортивних результатів.

Висновок. Стрільба з пневматичної гвинтівки вимагає від спортсменів високого рівня психологічної підготовленості. Важливими компонентами удосконалення спортивної майстерності спортсменів є психічна стійкість та мотивація.

Список використаних джерел

1. Виноградський, Б. (2021). Теорія і методика спортивної стрільби з гвинтівки: навч. посіб./Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського.
2. Демічковський, А. (2023). Особливості застосування електронно-технічних систем у стрілецькому спорті. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті, 53–56.
3. Литвиненко, А. М., & Акіменко, Б. В. (2020). Мотивація занять спортом встановленням цілей. Міжнародна наукова конференція «Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку», 293–294.
4. Demichkovskiy, A. P. (2019). Показники техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів у стрільбі з пневматичної гвинтівки. Physical Education Theory and Methodology, 19(4), 186–192.
5. Lopatiev, A., & Demichkovskiy, A. (2022). Formation of Motor Skills in Athletes in Bullet Shooting at the Initial Stage of Training. Journal of Learning Theory and Methodology, 3(2), 79–84. <https://doi.org/10.17309/jltm.2022.2.05>
6. Magalhães, H., Zanetti, M. C., Azevedo, L., Júnior, L. A. S., Souza, C., Gimenez, K. C. L., & Miranda, M. L. (2024). Motivation and recovery in sports: systematic review. Motriz Revista de Educação Física, 30, e10220106-e10220106.