

УДК 799.3:159.94

Психологическая подготовка в стрелковых видах спорта

Доленко Наталья Владимировна¹

Кудрявцев Михаил Дмитриевич^{1,2,3}, доктор педагогических наук, профессор

Лепилина Татьяна Викторовна³

Турьгина Ольга Вячеславовна⁴, кандидат биологических наук, доцент

Арутюнян Тигран Гарриевич^{1,3}, кандидат педагогических наук, доцент

¹*Сибирский федеральный университет, г. Красноярск*

²*Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск*

³*Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск*

⁴*Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева*

Аннотация. В статье представлено исследование по изучению проблемы недостаточной психологической подготовки в стрелковом спорте. Главной целью психологической подготовки в стрелковых видах спорта является развитие личностных и психических качеств, необходимых для достижения высокого уровня спортивного мастерства, психической стабильности и готовности соревноваться. Внутренняя психологическая готовность спортсмена является неотъемлемым результатом длительного сотрудничества между спортсменом и тренером по улучшению интеллектуально-психологической деятельности. Для достижения высокого уровня психологической готовности необходимо уделить внимание таким аспектам, как сосредоточенность, эмоциональная устойчивость, управление стрессом и уверенность в себе.

Ключевые слова: психологическая подготовка, психология спорта, стрелковый спорт.

Psychological preparation in shooting sports

Dolenko Natalya Vladimirovna¹

Kudryavtsev Mikhail Dmitrievich^{1,2,3}, doctor of pedagogical sciences, professor

Lepilina Tatyana Viktorovna³

Turygina Olga Vyacheslavovna⁴, candidate of biological sciences, associate professor

Arutyunyan Tigran Garrievich^{1,3}, candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

²*Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk*

³*Reshetnev Siberian State University of Science and Technology*

⁴*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after. V. P. Astafiev*

Abstract. The study is devoted to studying the problem of insufficient psychological preparation in shooting sports and ways to solve them. The main goal of psychological training in shooting sports is the development of personal and mental qualities necessary to achieve a high level of sportsmanship, mental stability and readiness to compete. To achieve this goal, the athlete's internal psychological readiness is an integral result of long-term cooperation between the athlete and the coach to improve intellectual and psychological performance. To achieve a high level of psychological readiness, you need to pay attention to aspects such as focus, emotional stability, stress management and self-confidence.

Keywords: psychological preparation, sports psychology, shooting sports.

ВВЕДЕНИЕ. Разработка практических аспектов подготовки спортсменов к соревнованиям с использованием эффективных инновационных методик и техник коррекции негативных предстартовых состояний является актуальной и востребованной темой для спортсменов в стрелковых видах спорта, так как психологическая подготовка занимает одно из важных мест в процессе построения тренировочного цикла. Основной фокус внимания тренеров направлен на развитие физических способностей спортсменов; тем не менее, в стрелковых дисциплинах наибольшей проблемой на важных соревнованиях является психологическая неподготовленность. Проблема управления психологической подготовкой в стрелковых видах спорта возникла в результате того, что история деятельности в данной области показала следующее: спортсмены не всегда достигают полного использо-

вания своих потенциальных возможностей во время соревнований; результаты спортсменов на соревнованиях часто не совпадают с ожиданиями, основанными на объективных данных их тренировок; в выступлениях спортсменов наблюдаются непредсказуемые психологические закономерности, такие как «вечно второй» и элементарные ошибки в самые ответственные моменты; в процессе занятий спортом ухудшается поведение спортсмена, как следствие изменения функционирования психики; не исключено возникновение невротических реакций или психических отклонений.

Для повышения эффективности тренировок спортсмена в стрелковых видах спорта используются различные методы. Один из них – проведение турниров, где тренирующийся выполняет часть упражнения в игровой форме. Кроме того, проводится контрольная стрельба, чтобы оценить точность и навыки стрелка. Важным аспектом тренировок является тренировка в разных метеоусловиях и в разное время суток. Это помогает спортсмену адаптироваться к разным условиям и повышает его готовность к соревнованиям. Наконец, на тренировках моделируются соревновательные условия, чтобы стрелок мог привыкнуть к ним и мог быть готовым к реальным соревнованиям [1]. Для достижения успеха на соревнованиях необходимо провести эффективные тренировки вхолостую. Они помогут улучшить технику стрельбы и повысить уверенность стрелка. Такой подход позволит достичь оптимального состояния перед стартом. Для сохранения нервной устойчивости спортсмен должен также обеспечить себе полноценный отдых [2].

Данная научная информация определила цель нашего исследования – анализ различных видов стрелкового спорта, выявление ошибок спортсменов и путей решения проблемы психологической неподготовленности.

Управление психологической подготовкой заключается в решении задач, связанных с формированием устойчивой психической состоятельности спортсмена, чтобы он мог эффективно выполнять поставленные задачи на тренировках и во время соревнований, а также обеспечить высокий уровень результатов спортсмена, занимающегося стрелковыми видами спорта в условиях эмоциональной напряженности.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Выполнен анализ работ различных авторов по теме психологической подготовки спортсменов в разных видах стрелкового спорта и сделан общий обзор наиболее актуальных методов психологической подготовки. Проведены исследования, в которых были рассмотрены вопросы, связанные с психологической подготовкой спортсменов в различных видах спорта. Например, в стрелковом виде спорта, таком как, стрельба из штатного или табельного оружия, особое внимание уделяется предстартовым состояниям, которые имеют наибольшее влияние на результаты стрельбы [3].

Соревнования предъявляют высокие требования именно к психологической подготовке спортсмена. Тренеру важно знать оптимальные характеристики психологической подготовленности каждого спортсмена-лучника [4, с. 56].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Изучив проблемы, связанные с психологической неподготовленностью спортсменов в стрелковых видах спорта, мы сделали вывод – психологическая подготовка должна предусматривать планомерное развитие необходимых качеств, способствующих развитию психических, технических и тактических возможностей спортсмена. Средства и методы психолого-

педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться.

Анализ данных показал, что основная цель психологической подготовки – это развитие психологических черт личности и психических качеств, необходимых спортсмену для достижения высокого уровня спортивного мастерства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях. Поэтому психологическая подготовка направлена на обеспечение оптимальных условий для достижения таких результатов.

Со временем психологические техники психоэмоционального регулирования снижают свою эффективность, потому что психика к ним адаптируется, и они перестают работать эффективно. Отсюда следует, что средства эмоциональной саморегуляции должны опираться не только на психику, но и на физиологию человека.

В результате исследования установлено, что применение приёмов и средств психологической подготовки позволяет выработать у спортсмена стремление к активному самоусовершенствованию, к воспитанию воли, а также учит его сознательно управлять своими состояниями в экстремальных условиях соревнований и тренировок.

ВЫВОДЫ. Психологическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов в стрелковых видах спорта. Разрешение проблем психологической неподготовленности позволит повысить результативность выступлений и достичь новых высот в спортивных достижениях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Анашкин Ф. А. Приемы психологической подготовки стрелка-спортсмена органов безопасности // Региональные аспекты управления, экономики и права Северо-западного федерального округа России : межвузовский сборник научных трудов. Санкт-Петербург, 2017. С. 10–14.
2. Кузьмин С. С. К вопросу о психологической подготовке стрелка спортсмена // E-Scio. 2022. № 3 (66). С. 514–520.
3. Кильмухаметов Э. В., Киселев С. Г., Трубица С. А. Исследование содержания психологической подготовки спортсменов к стрельбе из штатного оружия на этапе подготовки к соревнованиям // Сборник науч. конф. Военно-научного общества Военного института физической культуры. Санкт-Петербург, 2023. С. 189–193.
4. Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов. Омск : СибГУФК, 2015. 228 с.

REFERENCES

1. Anashkin F. A. (2017), «Techniques of psychological training of the security forces' shooter-athletes», Regional aspects of management, economics and law of the North-West Federal District of Russia interuniversity collection of scientific papers, St. Petersburg, pp. 10–14.
2. Kuzmin S. S. (2022), «To the issue of psychological preparation of the athlete shooter», *E-Scio*, No 3 (66), pp. 514–520.
3. Kilmuxametov E. V., Kiselev S. G. and Trubicza S. A. (2023), «Study of the content of psychological preparation of athletes for shooting from standard weapons at the stage of preparation for competitions», Scientific conference of the Military Scientific Society of the Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg, pp. 189–193.
4. Babushkin G. D. and Yakovlev B. P. (2015), «Psychological and pedagogical techniques in the structure of training athletes», Omsk, SibSUFK, 228 P.

Информация об авторах: Доленко Н.В., доцент кафедры физической культуры; Кудрявцев М.Д., профессор кафедры физической культуры СФУ, профессор кафедры физической подготовки СибЮИ МВД России, профессор кафедры физического воспитания и спорта СибГУ им. академика М.Ф. Решетнева, kumid@yandex.ru, orcid.org/0000-0002-2432-1699; Лепилина Т. В., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, orcid.org/0000-0003-2851-2369; Турыгина О.В., доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности, orcid.org/0009-0002-8149-0138; Арутюнян Т.Г., заместитель декана факультета физической культуры и спорта по научной работе СибГУ им. академика М.Ф. Решетнева, доцент кафедры физической культуры СФУ, orcid.org/0000-0001-6807-9059. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 11.02.2024. Принята к публикации 11.03.2024.