

УДК 799.31

**Психологическая подготовка спортсменов,
занимающихся стендовой стрельбой**

Колодезникова Сардаана Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент
Закирова Анастасия Эдуардовна
Черкашин Мичил Петрович

Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск

Аннотация. Физическая подготовка спортсмена — понятие многоаспектное, подразумевающее широкий спектр уровней воспитания и развития. Стендовая стрельба требует не только отличной физической формы, высокой концентрации и настроя, но также умения оставаться психологически устойчивым в сложных ситуациях, которые могут произойти во время соревнований. В статье представлено исследование по определению наиболее эффективных психологических методов и техник, способствующих достижению оптимальных результатов в стендовой стрельбе.

Ключевые слова: стендовая стрельба, психологическая подготовка, психологическое состояние, спортивная тренировка.

Psychological training of athletes engaged in trap shooting

Kolodeznikova Sardaana Ivanovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Zakirova Anastasia Eduardovna
Cherkashin Michil Petrovich

North-Eastern Federal University. M.K. Ammosova, Yakutsk

Abstract. Physical training of an athlete is a multifaceted concept, implying a wide range of levels of education and development. Trap shooting requires not only excellent physical shape, high concentration and attitude, but also the ability to remain mentally stable in difficult situations that may occur during competitions. The article presents a study to determine the most effective psychological methods and techniques that contribute to achieving optimal results in trap shooting.

Keywords: trap shooting, psychological training, psychological state, sports training.

ВВЕДЕНИЕ. Стендовая стрельба представляет собой вид стрельбы, проводится на специально оборудованном стрелковом стенде или полигоне. Можно сказать, что отличается универсальным характером в плане требований как к возрасту занимающихся, так и к гендерным предпочтениям. Важно понимать, что работа над развитием физической подготовленности и технических навыков может быть недостаточной без правильного психологического настроя, более того, может быть нерезультативной. Способность стрелка сосредоточиться на задаче и на мишени во многом зависит от психологического настроя. При рассеянности, неумении правильно настроиться точность искажается. Поэтому важно, чтобы спортсмен мог контролировать свои мысли и эмоции во время стендовой стрельбы. Сосредоточение требует контроля над собой и способности блокировать внешние отвлекающие факторы. Психологическое состояние и подготовку определяют умением стрелка проявлять самообладание, настойчивость и другие волевые качества, которые необходимы для производства результативного выстрела [1]. Психологическая подготовка же, кроме основного средства воспитания волевого качества, заключается в умении спортсмена контролировать свое состояние с помощью самовнушения, самовнушения. Указанные средства способствуют возникновению благоприятного состояния боевой готовности. При подготовке к выстрелу и на самой площадке спортсменом могут овладеть отрицательные эмоции (страх, неуверенность, тревога) [1]. В такие моменты ослабевают все умения и навыки, выработанные в процессе тренировки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для выявления наиболее эффективных психологических методов и техник, способствующих достижению оптимальных результатов в стендовой стрельбе был проведен анализ литературных источников и методических рекомендаций. Точно подмечает Н.А. Салькова, что сегодня значение психологической подготовки усилилось: спортсмены выходят на высокие уровни, где помимо ужесточенной конкуренции участие в соревнованиях накладывает дополнительную ответственность, приобретая общественную значимость. Это сказывается на тренировочных нагрузках, практически равные между собой спортсмены конкурируют друг с другом на личностном уровне — идет борьба характеров. Всё это влияет на психическое состояние спортсменов и нередко приводит к ухудшению результатов на главных соревнованиях, а в отдельных случаях и к срывам [2]. Также отмечается, что наиболее часто на результатах спортивной деятельности сказываются стресс-факторы, которые можно условно разделить на две группы: предсоревновательные и соревновательные.

Таблица 1 – Стресс-факторы (по определению Григорьевой И.В. [3])

Предсоревновательные стресс-факторы	Соревновательные стресс-факторы
постоянная тревога, связанная с необходимостью выполнить поставленную задачу	плохое физическое самочувствие
предшествующие поражения от данного соперника	неудачи в старте
предшествующие неудачные тренировочные и соревновательные результаты	отсрочка старта/фальстарт
положение фаворита перед соревнованием	сверхволнение, стартовая лихорадка
предыдущие неудачи	значительное превосходство соперника
завышенные требования	неожиданно высокие результаты соперника
	незнакомый противник;
	необъективное судейство

Умение правильно настроить себя, мобилизация своего организма на качественную стрельбу, умение регулировать эмоциональные реакции, грамотно выбрать паузу для отдыха и в период ведения огня для правильного выполнения выстрела, концентрация своего внимания на необходимых действиях и мыслях с целью определения готовности к стрельбе определяют результат стрелка на соревнованиях, это своего рода модель поведения в период соревнований. Поэтому основным условием воспитания стрелка является привитие таких качеств, которые позволят ему в условиях эмоциональной напряженности реализовать те навыки и умения, которые были приобретены в ходе учебно-тренировочного процесса [4].

В период тренировки применяются различные эмоционально-напряженные формы занятий: контрольные стрельбы, конкурсы, турниры и т.п. Однако выбор происходит стихийно, без учёта влияния, которое эти виды стрельб могут оказать на стрелка [5].

К основным психологическим способам тренировки спортсменов в стендовой стрельбе относят: визуализацию, релаксацию, медитацию, положительные утверждения и установку целей, которых должен добиться спортсмен.

На основании изученных трудов мы пришли к следующему заключению: индивидуальная адаптация психологической подготовки у каждого спортсмена является важным аспектом успешной тренировки. Подход, основанный на понимании

особенностей личности и индивидуальных потребностей спортсмена, позволяет эффективно разрабатывать и применять психологические стратегии, учитывая его уровень мастерства, цели и мотивацию.

Для эффективной психологической подготовки мы предлагаем следующие рекомендации:

1. Заведите психологический дневник. Фиксируйте в нем свои мысли, эмоции, успехи и неудачи во время соревнований. Это поможет вам лучше понять своё психологическое состояние и работать над его улучшением.

2. Практикуйте рутину перед выстрелом. Создайте последовательность действий, которую вы будете выполнять перед каждым выстрелом. Это поможет вам установить режим работы и повысить концентрацию.

3. Работайте над контролем дыхания. Осознанное и ритмичное дыхание поможет вам расслабиться и сосредоточиться перед выстрелом. Постепенно научитесь контролировать частоту и глубину дыхания во время стрельбы.

4. Визуализируйте успех. Представляйте себе идеальный выстрел и результат, которого хотите достичь. Визуализация поможет вам повысить уверенность и мотивацию.

5. Научитесь управлять своими эмоциями. При возникновении негативных эмоций (например, разочарования или раздражения) научитесь переключать внимание на конкретные действия. Отпустите эмоции и сфокусируйтесь на выполнении технических аспектов стрельбы.

6. Не забывайте об отдыхе и релаксации. Высокая интенсивность тренировок и соревнований может быть источником физической и эмоциональной усталости. Предоставьте себе время для восстановления и релаксации, чтобы сохранять мотивацию и энергию.

7. Развивайте уверенность в себе. Тренеры могут помочь спортсменам развить уверенность, используя технику постановки целей, силовые установки и работу с позитивным мышлением. Регулярная положительная обратная связь и поддержка со стороны тренера также помогут повысить уровень уверенности у спортсменов.

8. Учитесь анализировать и давать самооценку. Нужно определить свои сильные и слабые стороны, чтобы знать, какая работа приводит к лучшим результатам, над чем нужно работать. Это поможет спортсменам развивать свои навыки и улучшать свою стрельбу.

ВЫВОДЫ. На основании исследования мы пришли к следующим выводам.

Стрельба как вид спорта является уникальной в части умения управлять эмоциями. Зачастую от этого может зависеть исход игры. Важным аспектом психологической подготовки является также работа с тренером и командой. Взаимодействие между спортсменом и тренером, а также поддержка со стороны команды способствуют созданию благоприятной психологической атмосферы, которая способствует успеху и достижению высоких результатов. Организация тренировочного процесса, включающая психологическую подготовку, должна быть систематизированной и строго структурированной для качественных результатов.

Основные психологические методы тренировки спортсменов в стендовой стрельбе включают в себя визуализацию, релаксацию, медитацию, использование

положительных утверждений и установку целей для достижения успеха спортсменом.

В ходе исследования были определены следующие рекомендации психологической подготовки: ведение психологического дневника, разработка рутины перед выстрелом, работа над контролем дыхания, визуализация успеха, управление своими эмоциями, развитие самоуверенности, анализ и самооценка своих результатов. Регулярное проведение тренировок и анализ результатов поможет спортсменам повысить психологическую устойчивость и достичь лучших результатов в своем виде спорта.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ахметов Р. С. Психологические особенности подготовки спортсменов // Эпоха науки. 2016. № 5. С. 106–110.
2. Салькова Н. А. Важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3, № 2. С. 85–90.
3. Григорьева И. В. Формирование психологической подготовки спортсменов к соревнованиям // Воронеж. науч.-техн. вестн. 2015. Т. 4, № 2-2 (12). С. 27–30.
4. Психологическая подготовка спортсмена в стрелковом спорте. Методические рекомендации / сост. И. В. Нагорнов, Д. А. Сарайкин. Челябинск : Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. 43 с.
5. Кретти Б. Д. Психология в современном спорте. Москва : Физкультура и спорт, 2009. 224 с.

REFERENCES

1. Akhmetov R. S. (2016), "Psychological features of training athletes", *The Age of Science*, N 5, pp. 106–110.
2. Salkova N. A. (2018), "The importance of organizing the psychological preparation of athletes for competitions", *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, N 2, pp. 85–90.
3. Grigorieva I. V. (2015), "Formation of psychological preparation of athletes for competitions", *Voronezh Scientific and Technical Bulletin*, No. 2-2 (12), pp. 27–30.
4. (2017), "Psychological preparation of an athlete in shooting sports", *Guidelines*, Chelyabinsk.
5. Cretty B. J. (2009), "Psychology in modern sports", Moscow.

Информация об авторах:

Колодезникова С.И., доцент кафедры массового спорта и спортивно-оздоровительного туризма, kolsar@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0002-3921-946X>

Закирова А.Э., slobozhaninova.n98@mail.ru

Черкашин М.П., mich2000sakha@mail.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 18.03.2024.

Принята к публикации 11.04.2024.