

Афанасьев Вячеслав Владимирович

Лисачев Данил Юрьевич

Черкашин Мичил Петрович

студент

Научный руководитель

Колодезникова Сардаана Ивановна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКОВ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ТРАДИЦИОННОГО ЛУКА: МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ

Аннотация: в статье раскрываются особенности психологической подготовки спортсменов, занимающихся стрельбой из традиционного лука. Учитывая специфику данной дисциплины, требующей высокой точности, мгновенной реакции и эмоциональной устойчивости, автором представлена адаптированная программа психотренинга, включающая методы визуализации, саморегуляции, управления тревожностью и когнитивные техники, адаптированных для стрелков, специализирующихся на стрельбе из традиционного лука, и показать их эффективность на примере работы со спортсменами Республики Саха (Якутия), подтверждающие эффективность предложенных методов. Анализ показал положительную динамику в снижении тревожности, повышении концентрации внимания и стабильности соревновательных результатов.

Ключевые слова: стрельба из традиционного лука, психологическая подготовка, саморегуляция, стрессоустойчивость, визуализация, концентрация внимания, мотивация, когнитивные методы, спортсмены, психотренинг.

Введение. Современный спорт невозможен без комплексного подхода к подготовке спортсменов, включающего как физическую, так и психологиче-

скую составляющую. Особенno это касается дисциплин, где на первый план выходит не столько физическая сила, сколько точность, концентрация и стресс-устойчивость. Одной из таких дисциплин является стрельба из традиционного лука – технически сложный, требовательный вид спорта, в котором психоэмоциональное состояние спортсмена нередко определяет итоговый результат.

На фоне растущей конкуренции и постоянно повышающихся требований к спортивным результатам становится очевидной необходимость внедрения системной психологической подготовки. В стрельбе из традиционного лука ошибки, вызванные волнением, неуверенностью или потерей концентрации, стоят слишком дорого – один промах может перечеркнуть месяцы подготовки. При этом психологические методы, способные повысить устойчивость к стрессу и улучшить контроль над вниманием, до сих пор применяются недостаточно широко.

Стрельба из лука предъявляет к спортсмену уникальные требования: точность, скорость, моментальная реакция и полное управление эмоциями в каждый момент выстрела. Особенность этой дисциплины заключается в постоянной смене внешних условий – направление ветра, освещение, температура – и высокой динамике: мишени движутся быстро и по разным траекториям, а время на прицеливание ограничено.

На соревнованиях спортсмен действует в условиях высокого давления: каждый выстрел – это не просто проверка техники, но и психологическая проверка на прочность. Здесь важны:

- концентрация внимания – она должна быть полной, без отвлечения ни на секунду;
- эмоциональная устойчивость – для предотвращения «психологического обвала» после ошибки;
- умение управлять возбуждением – слишком высокий уровень тревоги ухудшает точность;
- навыки саморегуляции – контроль дыхания, тонуса мышц и мыслей;

– мотивация и уверенность – ключевые ресурсы в финальных, стрессовых сериях выстрелов [6].

Кроме того, в стрельбе из лука важно сформировать «психологическое предвосхищение» выстрела: способность заранее мысленно воспроизвести траекторию мишени и выстрел, прежде чем он произойдёт. Это требует развитой визуализации и когнитивной гибкости.

Именно поэтому в подготовке стрелков психологические методы должны занимать равноправное место наряду с техническими и физическими упражнениями. Только в совокупности все компоненты позволяют добиться стабильных и высоких результатов [2; 7].

Психологическая подготовка в стрельбе из лука должна учитывать специфику вида спорта – высокую интенсивность принятия решений, значительную нагрузку на нервную систему и необходимость мгновенной эмоциональной стабилизации. В Республике Саха (Якутия) используется комплексный подход, сочетающий методики когнитивной, поведенческой и телесной направленности.

Одной из центральных задач психологической подготовки стрелка является снижение уровня тревожности и контроль над физиологическим возбуждением. В этой связи применяются:

Диафрагмальное дыхание – техника медленного глубокого дыхания, позволяющая стабилизировать сердечный ритм и снять мышечное напряжение. Прогрессивная мышечная релаксация (по Джекобсону) – последовательное напряжение и расслабление групп мышц помогает выявить зоны избыточного тонуса и устраниить его [5; 6].

Метод «психологической паузы» – короткие остановки с осознанной концентрацией на дыхании и телесных ощущениях перед каждым выстрелом [1].

Эти методы обучаются на регулярных занятиях и входят в стандартную разминку стрелка перед тренировкой и соревнованием.

Концентрация внимания и способность к «внутренней репетиции» действий – ключевые навыки для стрелка. Применяются:

1) метод визуализации – спортсмен в воображении воспроизводит идеальный выстрел: положение тела, дыхание, движение мишени и нажатие на спусковой крючок. Это активирует сенсомоторные зоны мозга и снижает уровень тревожности [3];

2) «Якорные образы» – краткие ментальные образы или фразы, вызывающие уверенность и концентрацию (например: «спокоен», «вижу цель», «контроль») [4];

3) когнитивный рефрейминг – переосмысление тревожных ситуаций: вместо «я не справлюсь» → «у меня есть стратегия», «я подготовлен», «это вызов, а не угроза» [8; 9].

Регулярная работа с этими техниками позволяет сформировать устойчивые внутренние установки, защищающие спортсмена от психологических срывов.

Моделирование соревновательных ситуаций: упражнения проводятся в условиях ограниченного времени, с фоновым шумом, при имитации «внешнего давления».

Тренировка внимания по методике «стимул-реакция»: реагирование на сигналы, чередование мишеней, задания на выбор приоритетных действий.

Информационно-эмоциональные сессии – обсуждение предыдущих выступлений, анализ своих эмоциональных состояний и ошибок, выработка индивидуальных психологических стратегий.

Формирование устойчивой мотивации является неотъемлемой частью психологической подготовки. Для этого используются:

Целевые карты – спортсмен сам формулирует личные и соревновательные цели на сезон и отслеживает прогресс.

Метод успехов – ведение дневника побед: фиксация каждого успешного выстрела, тренировки, выступления.

Психологическая поддержка тренера и команды – постоянное включение в диалог, обратная связь, обсуждение достижений и трудностей.

Высокий уровень уверенности формирует психологический «щит» против стресса и ошибок, особенно в условиях финальных стадий соревнования.

Таким образом, комплексная методика подготовки включает: управление телом (релаксация, дыхание), управление вниманием (визуализация, концентрация), управление эмоциями (рефрейминг, якоря), формирование устойчивой спортивной мотивации.

Результаты исследования. Программа психологической подготовки была внедрена в тренировочный процесс в Республике Саха (Якутия) по стрельбе из лука в рамках подготовки к отборочным соревнованиям для Игр Манчаары – 2025. Основной целью являлось повышение устойчивости спортсменов к стрессу, улучшение концентрации внимания, а также формирование психологической уверенности в соревновательной ситуации.

Участниками программы стали 8 спортсменов основного состава (возраст 18–23 лет), имевших разный уровень соревновательного опыта. Программа реализовывалась в течение 6 недель, включая:

- 2 занятия в неделю по психологической подготовке;
- ежедневные самостоятельные упражнения по визуализации и дыханию;
- разбор выступлений с применением методов саморефлексии.

Программа включала следующие блоки:

Психорегуляционные техники:

- дыхательные упражнения перед сериями выстрелов;
- мышечная релаксация после интенсивных тренировок;
- методика «торможения тревожных мыслей».

Когнитивные тренировки:

- визуализация стандартной серии выстрелов;
- создание индивидуального «якоря» уверенности (жест, слово, дыхательная установка);
- ведение дневника состояний (что чувствовал до и после серии, на что повлияла тревога).

Моделирование стрессовых условий:

- тренировки с внешними помехами (громкая музыка, имитация судейской команды);

- контроль времени на принятие решений и выстрел;
- соревновательные микросерии с очками, штрафами и поощрениями.

Обратная связь и командная поддержка:

- обсуждение тревог, ошибок, ощущений;
- индивидуальные мини-консультации после занятий;
- работа с тренером на включённость в эмоциональное состояние спортсмена.

Для оценки эффективности применялись:

- опросник Спилбергера-Ханина (измерение уровня личностной и ситуативной тревожности);
- тест Бурдона (устойчивость и концентрация внимания);
- анализ соревновательной результативности (точность стрельбы, стабильность).

Результаты получились следующие.

Таблица

Показатель	До программы	После 6 недель
Личностная тревожность	46,2 балла	39,1 балла
Ситуативная тревожность	52,7 балла	41,3 балла
Ошибки в тесте Бурдона	14,6	8,2
Средний % попаданий на тренировках	79,4%	88,6%
Количество нестабильных серий	3,1 на 10	1,4 на 10

Большинство участников программы отметили следующие эффекты:

- появление чувства контроля над состоянием в момент выстрела;
- осознание связи между эмоциями и технической стабильностью;
- повышение уверенности в себе, даже при ошибках;
- снижение страха перед соревнованиями.

Тренеры подтвердили более собранное поведение спортсменов, меньшую эмоциональную «разболтанность», быстрое восстановление после неудачных серий.

Практика показала, что даже короткий цикл психологической подготовки способен значительно повлиять на поведенческие и результативные показатели

спортсменов в стендовой стрельбе. Особенную ценность программа имеет в условиях ограниченного времени, поскольку большая часть упражнений может выполняться самостоятельно.

Заключение. Психологическая подготовка становится ключевым фактором успеха в современном спорте, особенно в тех дисциплинах, где решающую роль играет не сила, а точность, концентрация и контроль над внутренними состояниями. Стрельба из традиционного лука как вид спорта предъявляет к спортсмену именно такие требования, где каждое движение должно быть выверено, а каждое колебание в психоэмоциональном фоне – минимизировано.

Анализ литературы, практический опыт и экспериментальные данные, полученные в ходе реализации программы психологической подготовки в Республике Саха (Якутия), подтвердили гипотезу исследования: целенаправленная работа над развитием навыков саморегуляции, управления вниманием, стрессоустойчивости и внутренней мотивации приводит к реальному улучшению соревновательных показателей.

Показатели тревожности у спортсменов снизились, улучшилась точность стрельбы, сократилось число нестабильных серий. Кроме того, отмечен рост уверенности в себе, эмоционального самообладания и вовлечённости в тренировочный процесс. Это подтверждает необходимость интеграции психологических методов в тренировочную систему стрелков и актуализирует необходимость подготовки тренеров и специалистов, владеющих такими подходами.

Разработанная и внедрённая методика может быть использована не только в стрельбе из традиционного лука, но и адаптирована к другим видам спортивной стрельбы, где точность действий и психоэмоциональная устойчивость играют определяющую роль.

Список литературы

1. Алексеев П.В. Психологическая устойчивость спортсменов: механизмы и методы тренировки / П.В. Алексеев. – М.: Научный спорт, 2018.
2. Вилков А.В. Психологические аспекты в стрелковых видах спорта / А.В. Вилков, П.С. Иванов. – М.: СпортПресс, 2020.

3. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, В.И. Мартынов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
4. Иванов А.С. Когнитивные методы в спортивной психологии: применение и эффективность / А.С. Иванов. – СПб.: Наука, 2019.
5. Кузнецов В.Н. Психологическая подготовка стрелков: принципы и методики / В.Н. Кузнецов. – М.: СпортПресс, 2021.
6. Макарова А.Г. Эмоциональная саморегуляция в спорте / А.Г. Макарова. – СПб.: СПбГУ, 2020.
7. Петров Д.А. Психофизиологические аспекты подготовки стрелков / Д.А. Петров. – Екатеринбург: СпортНаука, 2020.
8. Петров И.А. Управление стрессом в спорте / И.А. Петров. – СПб.: Наука, 2019.
9. Сидорова Л.В. Стессоустойчивость в спортивной стрельбе: теоретические и практические аспекты / Л.В. Сидорова. – СПб.: Наука, 2019.