

## **ПОРІВНЯННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА В РІЗНИХ КРАЇНАХ**

Психологічна підготовка є важливою складовою підготовки стрільців, адже вона дозволяє їм краще концентруватися, контролювати емоції та приймати правильні рішення в екстремальних ситуаціях. Порівняння психологічної підготовки стрільців в різних країнах має важливе значення для розуміння кращих практик та вдосконалення методів підготовки; розробки більш ефективних програм тренувань для стрільців; підвищення рівня безпеки при поводженні зі зброєю.

Ми вважаємо, що психологічна підготовка стрільців в різних країнах буде мати суттєві відмінності, які обумовлені цілями стрільби (спортивна, військова, правоохоронна), методами підготовки (когнітивно-поведінкова терапія, візуалізація, симуляційні тренування) та культурними факторами (індивідуалізм або колективізм).

Для порівняння підготовки візьмемо три країни – США та Україна. Стрільці з лука в США використовують різні методи, щоб покращити свою концентрацію, самоконтроль, впевненість та стійкість. Методи США є загальними, одним з основних методів є візуалізація. Стрільці з лука візуалізують себе, що роблять вдалі постріли, щоб допомогти їм зосередитися та підготуватися до змагань. Медитація також може допомогти стрільцям з лука розслабитися, зосередитися та покращити самоконтроль. Когнітивно-поведінкова терапія може допомогти стрільцям з лука ідентифікувати та змінити негативні думки, покращити свої емоції та поведінку. Деякі стрільці використовують гіпноз, щоб допомогти їм розслабитися, зосередитися та покращити свої результати.

Психологічна підготовка стрільців з лука в Україні має багато спільного з підготовкою в інших країнах, водночас має й свої унікальні особливості, пов'язані з історичними, культурними патріотичними факторами. Ці особливості

роблять українських стрільців з лука сильними конкурентами, прикладом для наслідування для інших спортсменів. Загалом підготовка стрільців дуже схожа із підготовкою в США, але також використовується аутотренінг. Стрільці з лука використовують самонавіювання, щоб підвищити свою впевненість та покращити концентрацію. Унікальними аспектами є вплив історичних факторів, патріотизм та культурні особливості. Історія України багата на події, пов'язана зі стрільбою з лука. Це може впливати на психологічну підготовку стрільців, роблячи їх більш стійкими та цілеспрямованими. Багато стрільців з лука в Україні відчувають сильний патріотизм, прагнуть представляти свою країну на найвищому рівні. Українська культура цінує такі якості, як витривалість, працьовитість, колективізм. Ці якості можуть бути корисними для стрільців з лука.

**Висновки.** Отже, психологічна підготовка стрільців значно відрізняється в залежності від країни. Існують різні цілі, методи, тривалість та культурні фактори, які впливають на підготовку. Порівняння методів підготовки може допомогти вдосконалити програми тренувань для стрільців різних країн. Психічна напруженість завжди присутня у цьому виді спорту, викликаючи значну втому, що може стати причиною помилок. Важливо протистояти стомленню, зберігати психічну стійкість протягом всього часу тренувальної та змагальної стрільби. Це є важливим етапом та відмінною рисою цього виду спорту.

*Науковий керівник: Тетяна СОВГІРЯ,  
старший викладач*