

УДК 159.9:159.94

**Володимир Філіпов**

ORCID 0000-0002-8371-883X

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту,  
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(Чернігів, Україна) E-mail: filvova1983@gmail.com

**Лариса Гришко**

ORCID ID 0000-0001-8124-715X

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту,  
Національний технічний університету України  
«Київського політехнічного інституту імені Ігоря Сікорського»  
(Київ, Україна) E-mail: laraukar@gmail.com

**Дмитро Смалюга**

Тренер з кульової стрільби КПНЗ ЧМР  
(Чернігів, Україна) E-mail: smaliuga18@gmail.com

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КУЛЬОВІЙ СТРІЛЬБІ

*В статті розглянуто теоретичні основи психологічної підготовки спортсменів вищої спортивної майстерності у кульовій стрільбі. Проаналізовано останні наукові дослідження та публікації. Визначено шляхи оптимізації психологічної підготовки спортсменів у кульовій стрільбі.*

**Мета роботи** Теоретично обґрунтувати шляхи оптимізації системи психологічної підготовки в кульовій стрільбі на основі урахування психофізичних особливостей спортсменів.

### **Завдання дослідження**

1. Вивчити інформацію літературних джерел в аспекті оптимізації системи психологічної підготовки стрільців-спортсменів вищої спортивної кваліфікації.

2. Визначити шляхи оптимізації психологічної підготовки стрільців спортсменів.

**Методологія** Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. Було опрацьовано літературу за кількома напрямками: загальна теорія підготовки спортсменів, особливості психологічної підготовки в спортивній стрільбі та вплив психологічної підготовленості на ефективність змагальної діяльності, методи та методика покращення психологічних якостей спортсменів.

**Наукова новизна** В результаті дослідження підтверджено дані про важливість психологічної підготовки в кульовій стрільбі для спортсменів вищої спортивної кваліфікації, доповнено відомості про обумовленість застосування даних методик індивідуально-психологічними особливостями, які тісно пов'язані з психофізичними особливостями спортсменів.

**Висновки** В результаті аналізу та узагальнення інформації літературних джерел, з'ясовано що в кульовій стрільбі якість психологічної підготовки є суттєвим фактором росту спортивних результатів.

Визначено, що в сучасній системі психологічної підготовки в кульовій стрільбі активно застосовуються методики саморегуляції, ідеомоторного та аутогенного тренування. Однак, доцільність застосування тих або інших методик саморегуляції, ідеомоторного та аутогенного тренування визначається, в більшості випадків, тренером методом спроб і помилок. При виборі окремих методик саморегуляції, ідеомоторного та аутогенного тренування необхідно враховувати як критерій відбору психофізіологічні особливості спортсменів.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, кульова стрільба.

**Постановка проблеми.** Психологічна підготовка в кульовій стрільбі має велике значення. Для досягнення результатів у даному виді спорту потрібна не тільки досконала техніка виконання пострілу, але й вміння володіти своїми емоціями [2].

Для поліпшення вміння керувати своїми діями на змаганнях, спортсмен повинен навчитися бути в контакт з собою, а це значить свідомо фіксувати м'язові відчуття рухів, навчитися подумки представляти виконання кожного окремого елемента, потім поєднувати їх у зв'язки і далі в цілісний рух, на основі м'язового відчуття кожного елемента створювати відчуття гармонії цілісного руху, який включає ці елементи, що актуалізує впровадження методів саморегуляції в системі спортивного тренування [3, 7].

В працях провідних фахівців зі спортивного тренування [1, 4, 5, 12] зазначається, що в процесі психологічної підготовки доцільно враховувати психофізіологічні особливості спортсменів, що і обумовило актуальність наукового пошуку.

**Аналіз актуальних досліджень.** Стрілецький спорт – це складнокоординаційний вид спортивної діяльності, в якому досягнення успіху залежить не тільки від майстерності спортсмена, його технічної підготовленості, а й значною мірою від того, наскільки він психологічно підготовлений до виступу. Треба зазначити, що не тільки початківці, але стрільці найвищого рівня схильні до впливу різних стресових факторів, які негативно відображаються на результат. Разом з тим, досягнення високих спортивних результатів, і тим більше рекордів, неможливо без врахування психологічних факторів навіть при відмінній координації і достатній фізичній підготовленості [11].

При виступі на змаганнях практично всі спортсмени відзначають, що психологічний та фізіологічний стан сильно відрізняється від стану на тренуванні. У результаті цього у деяких спортсменів результат підвищується, в інших, навпаки, погіршується. Підвищення можна пояснити оптимальною мобілізацією організму для виконання роботи, а ось погіршення результату, як правило, відбувається через надмірне збудження, апатію і підвищену тривожність [8].

Причому, погіршення результату явище найбільш часте. Більшість спортсменів на тренуваннях досягають досить високих результатів, але хвилювання, викликане змагальним середовищем погіршує всі навички сформовані на тренуваннях. Багато спортсменів, зіткнувшись з даною проблемою, нерідко просто йдуть зі спорту вважаючи що це неможливо подолати, на нашу думку цю проблему можна подолати за рахунок психологічної підготовки [12].

Психічний стан стрілка має великий вплив на результат пострілу. Стрілки високого класу можуть управляти своїм станом і показувати високі і стабільні результати. Цю здатність вони набувають в процесі тренувань, в яких вдосконалюють всі сторони підготовленості разом з психологічною [9].

В залежності від умов спортивної діяльності умовно можна виділити три етапи проведення психологічної підготовки: на тренувальних заняттях поза зборами; у період централізованих зборів; під час змагань і перед стартом.

Основними завданнями психологічної підготовки в умовах тренувань є вивчення психофізіологічних змін, що відбуваються в організмі стрілка в передстартовому періоді, та їх вплив на техніку стрільби; індивідуальний підбір засобів і методів для регуляції психічного стану. У період змагань і перед стартом необхідно створити оптимальний психічний стан, який сприяє досягненню максимального результату на змаганні [10].

Передстартовий стан, як правило, пов'язаний з певними змінами в організмі стрілка, які в деякій мірі, негативно впливають на техніку стрільби, і нерідко руйнують неміцно закріплені навички. Так, наприклад, найчастіше за все змінюється час прицілювання, характер натиску на спусковий гачок, ритм і темп стрільби, збільшується коливання руки зі зброєю, зменшується точність підйому руки зі зброєю на першу мішень і при перенесенні зброї у швидкісній стрільбі. Звідси випливає і відповідне завдання тренера: виявити індивідуальні форми прояву передстартового стану спортсмена. Характерні ознаки передстартового стану, які найбільше впливають на результат стрільби, – це розслаблення м'язів кистей рук, гомілковостоп, перенапруження м'язів тулуба, запотівання долонь, розкоординація рухів («палець не тисне»), втрата стійкості в позі «напоготові»; збільшення частоти серцевих скорочень; збільшення тремору рук, уповільнена або прискорена реакція [6].

В процесі тренувань необхідно вести постійні спостереження за технікою стрільби і реакцією стрільця на участь у змаганнях, так як цей зв'язок індивідуальний і може змінюватись в різні періоди підготовки в залежності від рівня підготовленості спортсмена [2].

Завдання психологічної підготовки стрілка вирішуються за допомогою спеціальних засобів. Вибір їх залежить від мети та методичної спрямованості тренувальних занять (відпрацювання спеціальних технічних прийомів для вдосконалення техніки стрільби; розвитку спеціальних фізичних якостей, що забезпечують багаторазове виконання стрілецьких вправ; оволодіння раціональною технікою стрільби і технікою пострілу з максимальним результатом; оволодіння міцним навиком багаторазового виконання пострілів з максимальним попаданням в «десятку»; тренування стійкості стрілка до поганих і хорошим пострілів) [4].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами.** Роботу виконано відповідно до пріоритетного напрямку наукових досліджень Національного університету «Чернігівський колегіум»

імені Т.Г. Шевченка «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом» (номер державної реєстрації 0108U000854).

**Мета дослідження.** Теоретично обґрунтувати шляхи оптимізації системи психологічної підготовки в кульовій стрільбі на основі врахування психофізичних особливостей спортсменів.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити інформацію літературних джерел в аспекті оптимізації системи психологічної підготовки стрільців - спортсменів вищої спортивної кваліфікації.

2. Визначити шляхи оптимізації психологічної підготовки стрільців спортсменів.

**Наукова новизна.** В результаті дослідження підтверджено дані про важливість психологічної підготовки в кульовій стрільбі для спортсменів вищої спортивної кваліфікації, доповнено відомості про обумовленість застосування даних методик індивідуально-психологічними особливостями, які тісно пов'язані з психофізичними якостями спортсменів.

**Практична значимість.** Отримані дані можуть бути використані для розробки методики яка буде використовуватися в цілях покращення психологічної підготовки стрільців спортсменів вищої спортивної кваліфікації з врахуванням їхніх психофізичних особливостей та подальшому її впровадженні у практику.

**Результати дослідження** Вимоги, що висуваються кульовою стрільбою, якщо перетворити їх у спосіб життя, є настільки природними, що не тільки не становлять незручностей, а скоріше допомагають у житті. З іншого боку, людина не здатна дотримувати вимоги до якогось гіпотетичного «здорового образу життя», якщо не має конкретної мотивації і засобів перевірки та контролю свого розвитку [2].

Стрільба може бути такою мотивацією – від бажання перемогти на змаганнях, до бажання завтра бути кращим, ніж сьогодні, і сьогодні кращим ніж учора. Якщо, основою шляху стрільця є просто бажання влучно стріляти, то воно приводить людину до відмови від шкідливих звичок, набуття сили волі та розвитку позитивного мислення. Результатом є поєднання психічних, фізичних, стрілецьких та інших тренувань і всього, що має сенс для вдосконалення.

У процесі навчально-тренувальних занять часто доводиться спостерігати, наскільки впевнено в тирі стрільці поведуться з навчальною зброєю. На вогневому рубежі – зовсім інша ситуація. Деякі стрільці, судорожно стискають в руці пістолет, заряджений бойовими патронами, виглядають розгубленими і скутими. Стрільба з пістолета асоціюється у спортсменів-початківців з почуттям страху і тривоги, які часом домінують. Ці почуття загальмовують всю діяльність ЦНС і викликають стан зайвої напруженості психіки і всіх систем організму стрільця [6].

Характерними ознаками такого стану є:

- підвищення частоти пульсу, пітливість долонь і прискорене дихання;
- розкоординація рухів і, як наслідок, втрата стійкості і рівноваги при напоготові;
- збільшення тремору рук і коливань зброї;
- погіршення зорового сприйняття, а також уповільнення або прискорення рухової реакції або реакції на рухомий об'єкт [3, 6].

Всі ці фізичні та психологічні зміни в сукупності і створюють негативний вплив на техніку стрільби. Взаємозв'язок між змінами в техніці стрільби і психологічним станом стрілка залежить від індивідуальних особливостей організму спортсмена, від рівня його підготовленості, а також від інших умов, в яких знаходиться спортсмен. Досвідчені стрілки можуть керувати своїм психологічним і психофізичним станом і показувати стабільні і високі результати стрільби. Ця здатність виробляється в процесі навчально-тренувальних занять, на яких одночасно удосконалюється техніка стрільби [12].

Таким чином, можна виділити психологічні особливості навчання стрільби які полягають у наступному:

- формуванні та вдосконаленні у стрільців спонукальної вольової функції;
- вибір мети та її досягнення за короткий проміжок часу;
- вироблення у стрільця здатності долати хвилювання як на вогневому рубежі в тирі, так і при застосуванні зброї в реальних умовах;
- виховання адаптації до звуку пострілу;
- тренування з метою виключення прояву негативних індивідуальних реакцій (тунельне бачення, відмова моторних реакцій, часткова глухота і т.д.).

Необхідно особливо виділити таку важливу не тільки для стрільця якість, як наполегливість, яка відіграє вирішальну роль у досягненні бажаного результату. Наполегливість заснована на самовихованні, що дозволяє керувати своєю поведінкою і психічним станом, пізнати самого себе, визначивши сильні і слабкі сторони свого характеру. Наявність такої важливої якості дозволяє спортсмену об'єктивно оцінити свої досягнення, виявити недоліки при стрільбі, а отже, швидше усунути їх у процесі навчально-тренувальних занять. Необхідно пам'ятати, що якщо у спортсмена немає чітко вираженого бажання займатися стрілецькою підготовкою, то ніякі фахівці в цій галузі будуть не в змозі навчити його влучній стрільбі. Основною перешкодою буде психологічна неготовність до процесу навчання.

Велике значення для виконання точних, координованих дій має зв'язок уявлень про той чи інший рух з практичним його виконанням або ідеомоторні процеси [5].

Кожен досвідчений спортсмен-стрілець знає: варто тільки подумати перед пострілом про те, що він може бути невдалим, втратити послідовність знайомих відчуттів і сприйняття, як правильне уявлення миттєво порушується, порушується координація рухів, і якщо не вжити якихось заходів, то постріл дійсно буде поганим. При виникненні негативної нав'язливої думки їй і відповідає рухове виконання помилкової схеми дій.

Коли в свідомості спортсмена абсолютно чітко відтворюється правильна схема основних робочих рухів, особливо у виконанні пострілу, ймовірність результативної стрільби значно підвищується. Як правило, помилкові і неточні рухи виявляються тоді, коли м'язове відчуття недостатньо розвинене або значно притупляється (блокується) внаслідок емоційної напруги, стомлення, відволікання уваги від основного руху.

Багаторазово повторюване спортсменом уявлення і «промовляння» певної схеми дій (станів) і уявне їх виконання (відтворення) є ідеомоторним тренуванням. За даними професора А. Ц. Пуні, такий метод тренування дозволяє поліпшити точність рухів на 34%. Уявлення і виконання руху перед стрільбою є основою ідеомоторного налаштування [4].

При ефективному налаштуванні уявна модель руху або його структурних частин в ході стрільби попереджає і супроводжує їх, будучи своєрідним «образним лідером». Однак, надмірне емоційне збудження стрільця, як правило, порушує подану схему дії, а разом з тим порушується і сама дія.

Ідеомоторне тренування полягає у свідомому представленні техніки рухів. У ідеомоторного тренуванні прийнято виділяти три основні функції уявлень: програмуючу, тренуючу і регуляторну. Перша з них базується на уявленні ідеального руху, друга – на уявленнях, супроводжуючи освоєння досвіду, третя – на уявленнях про можливу корекцію, контроль рухів та зв'язки окремих елементів. Ідеомоторне тренування найбільше ефективне для підвищення швидкості рухів (до 34%), точності (6-18%) [6].

Ідеомоторне налаштування сприяє приведенню у готовність всього психофізичного апарату стрілка (спеціальних відчуттів, сприйняття і необхідного м'язового тону) і створює оптимальний стан нервових структур, відповідальних за реалізацію цілеспрямованих рухових навичок. Інша особливість ідеомоторного тренування полягає в тому, що воно конкретизує увагу стрілка на правильності виконання прийомів стрільби і якоюсь мірою відволікає від результативного моменту стрільби [8].

Хоча ідеомоторне тренування і не замінює реального виконання рухів при стрільбі, його застосування в процесі навчання дає певні переваги. Справа в тому, що уявне виконання прийомів стрільби передбачає формування уявлення про їх ідеальне виконання, якщо, звичайно, ці прийоми засвоєні правильно і вільні від технічних помилок, ще не виправлених стрільцем. Таке ідеальне освоєння ритмоструктури виконання вправи допомагає стрілку наочно побачити свої помилки. У процесі ідеомоторного тренування інструктор, перевіряючи у стрільця почуття тимчасового інтервалу, що відводиться на виконання вправи у швидкісній стрільбі, може реально оцінити рівень його психологічного стану. Якщо стрілок занадто прискорює свої уявні операції, то можна з упевненістю сказати, що він знаходиться у занадто збудженому стані. Навпаки, зайве затягування уявної стрільби – вірна ознака млявості спортсмена. Цілком очевидно, що ці негативні стани повинні бути відповідним чином скориговані.

Сам процес ідеомоторного тренування полягає в тому, що стрілець, залишаючись у пасивно-розслабленій позі, зосереджує свою увагу тільки на моментах, безпосередньо пов'язаних з виконанням пострілу.

Стрілець, що володіє прийомами ідеомоторного тренування і щодня присвячує їм кілька хвилин, має можливість у будь-якій обстановці підтримувати на належному рівні і постійно удосконалювати свою техніку стрільби.

Почуття втоми і зниження працездатності у людини зазвичай тільки частково є наслідком фізичної перевтоми. Часто втома буває суб'єктивною, «психологічною», не пов'язаною з реальним фізичним станом організму. Розслаблення м'язів тіла та активізація механізмів саморегуляції, що настають в стані аутогенного занурення, а також використання допоміжних образів що стимулюють процеси відновлення, сприятимуть подоланню почуття втоми і підвищення працездатності [1].

Релаксація усуває страх і може бути рекомендована для усунення емоційної напруги, почуття тривоги, психогенного занепокоєння, хвилювання під час публічного виступу [10].

Для м'язової релаксації опановують стандартні вправи. Особам, що страждають на страх перед публічним виступом рекомендується викликати образи, пов'язані з асоціацією спокою. Перед виступом слід сказати: «Я спокійний». Вийти, зробити вдих і видих і перенести центр ваги на «провідну» ногу, м'язи інших кінцівок та обличчя розслабити, прийняти спокійне невимушену позу.

Застосування аутогенного тренування дозволяє прискорити навчання і підвищити ефективність роботи. При цьому вдається підвищити швидкість відповідних реакцій, встановити увагу, поліпшити оперування даними, здатність розпізнавати сигнали, а також стабілізувати емоційну стійкість в екстремальних умовах.

Аутогенне тренування сприяє підготовці людини до перебування в екстремальній обстановці, знижує емоційну напруженість, підвищує швидкість адаптації. З його допомогою можна також впливати на концентрацію уваги, обсяг пам'яті і впливати на біоритми.

Отже, поряд з іншими видами підготовки при підготовці стрілка належним чином повинна бути здійснена і його психологічна підготовка.

В даний час розроблено багато різних способів саморегуляції: релаксаційне тренування, аутогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація і ін. Приватні способи регуляції емоційного стану (наприклад, використання дихальних вправ, психічна регуляція, використання «захисних механізмів», зміна спрямованості свідомості) в основному укладаються в три глобальні способи: 1) у вигляді іншої емоції; 2) когнітивної регуляції; 3) моторної регуляції.

Перший спосіб регуляції передбачає свідомі зусилля, спрямовані на активацію іншої емоції, протилежної тій, яку людина переживає і хоче усунути. Другий спосіб пов'язаний з використанням уваги і мислення для придушення небажаної емоції або встановлення контролю над нею. Це перемикає свідомості на події та діяльність, що викликають у людини інтерес, позитивні емоційні переживання. Третій спосіб передбачає використання фізичної активності як каналу розрядки емоційної напруги [4].

**Висновки.** Аналіз літературних джерел в аспекті оптимізації системи психологічної підготовки стрільців-спортсменів вищої спортивної кваліфікації дозволив дати загальну характеристику кульової стрільби як виду спорту. Провідні дослідники визначають, значний вплив психічного стану (готовності) спортсмена на кінцевий результат виступу у змаганнях, зазначаючи, що це відбувається внаслідок того, що дії стрільця вимагають тонко і точно координованих рухів, які сильно змінюються під впливом стану стрілка.

Кульова стрільба висуває високі вимоги до спортсмена, як до особистості. Він повинен мати високі моральні якості, високу емоційну стійкість в екстремальних умовах. Володіти достатніми вольовими якостями (наполегливість, рішучість, витримка) для подолання негативних впливів.

## References

1. Воронова В. І. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.  
Voronova V. I. (2007). Psychology of sports. Kyiv: Olympic literature [in Ukrainian].
2. Гришко Ю., Овчаренко Г., Скибицький І. Психічне навантаження в спорті. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України*. Суми, 2010. С. 218–219.  
Hryshko Yu., Ovcharenko H., Skybytskyi I. (2010). Mental stress in sports. *Modern problems of physical education and sports of schoolchildren and students of Ukraine*. Sumy [in Ukrainian].
3. Дякова О.В. Психологічна підготовка на прикладі стрільби. Київ, 2009. 17 с.  
Diakova O.V. (2009). Psychological training on the example of shooting. Kyiv [in Ukrainian].
4. Клименко В.В. Психологія спорту. Київ, 2007. 432 с.  
Klymenko V.V. (2007). Psychology of sports. Kyiv [in Ukrainian].
5. Курдибаха О.М. Психологічна підготовка спортсмена у спортивній діяльності. *Габітус*. 2020. № 18. С. 72-76.  
Kurdybakha O.M. (2002). Psychological training of an athlete in sports activities. *Habitus* [in Ukrainian].
6. Лелека В. М. Кульова стрільба з методикою навчання. Миколаїв: Видавець Румянцева Г. В., 2022. 173 с.  
Leleka V. M. (2022). Bullet shooting with training methods. Mykolaiv: Vydavets Rumiantseva H. V. [in Ukrainian].
7. Огірко І. В. Моделювання системи ефективних рухових дій стрільців. *Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту* Львів, 2005. С. 40-44.  
Ohirko I. V. (2005). Modeling of the system of effective motor actions of shooters. *Shooting training in Olympic sports*. Lviv [in Ukrainian].
8. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Вища школа, 1975. 22 с.  
Onyshchenko I.M. (1975) Psychology of physical education and sports. Kyiv: Higher School [in Ukrainian].
9. Павлюк Є. О. Удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів у стрільбі по рухомих мішенях : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Львів, 2004. 20 с.  
Pavliuk Ye. O. (2004) Improvement of technical and tactical training of athletes in shooting at moving targets: autoref. thesis ... candidate sciences in physics exit and sports : 24.00.01 «Olympic and professional sports» Lviv [in Ukrainian].
10. Павлюк Є. О. Специфіка техніко-тактичної підготовки спортсменів зі стрільби кульової у пістолетних вправах. *Спортивна наука України*. 2009. № 7 (27). С. 6-19.  
Pavliuk Ye. O. (2009) The specifics of the technical and tactical training of athletes in bullet shooting in pistol exercises. *Sports science of Ukraine* [in Ukrainian].
11. Пятков В. Т. Актуальні проблеми наукового забезпечення підготовки стрільців-спортсменів. *Спортивна наука України*, 2009. № 3. С. 14-24.  
Piatkov V.T. (2009) Actual problems of scientific support for the training of sports shooters. *Sports science of Ukraine* [in Ukrainian].

12. Рудий Р. М. Удосконалення стрілецької майстерності. *Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту*. 2005. №6. С. 44–51.

Rudyi R. M. (2005) Improvement of marksmanship. *Shooting training in Olympic sports* [in Ukrainian].

**Volodymyr Filipov**

ORCID 0000-0002-8371-883X

PhD in Pedagogical sciences, Associate Professor of the Department of Sports,  
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: filvova1983@gmail.com

**Larysa Hryshko**

ORCID ID 0000-0001-8124-715X

Senior Lecturer Department of health and sports technologies  
National Technical University of Ukraine  
«Ihor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute»  
(Kyiv, Ukraine) E-mail: laraukar@gmail.com

**Dmytro Smaliuha**

Bullseye shooting coach

(Chernihiv, Ukraine) E-mail: smaliuga18@gmail.com

#### THEORETICAL BASICS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES IN BULLSEYE SHOOTING

*The article examines the theoretical foundations of the psychological training of athletes of the highest sports skill in bullseye shooting. The latest scientific research and publications were analyzed. Ways to optimize the psychological training of athletes in bullseye shooting have been identified.*

**The purpose of the work.** *To theoretically substantiate ways of optimizing the system of psychological training in bullseye shooting based on taking into account the psychophysical characteristics of athletes.*

**Objectives of the study**

1. *To study information from literary sources in the aspect of optimizing the system of psychological training of shooters-athletes of the highest sports qualification.*

2. *Determine ways to optimize the psychological training of shooters-athletes.*

**Methodology** *Analysis and generalization of scientific and methodical literature. The literature was studied in several directions: the general theory of training athletes, the peculiarities of psychological training in sports shooting and the influence of psychological training on the effectiveness of competitive activity, methods and techniques for improving the psychological qualities of athletes.*

**Scientific novelty** *As a result of the study, data on the importance of psychological training in bullseye shooting for athletes of the highest sports qualification were confirmed, information about the relation between the use of methods and psychological characteristics of athletes was added.*

**Conclusions** *As a result of the analysis and generalization of information from literary sources, it was found that in bullseye shooting, the quality of psychological training is a significant factor in the growth of sports results.*

*It was determined that self-regulation, ideomotor and autogenic training methods are actively used in the modern system of psychological training in shooting. However, the expediency of using certain methods of self-regulation, ideomotor and autogenic training is determined, in most cases, by the trainer by trial and error. When choosing separate methods of self-regulation, ideomotor and autogenic training, it is necessary to take into account the psychophysiological characteristics of athletes as a selection criterion.*

**Keywords:** *psychological preparation, bullseye shooting.*

Стаття надішла до редакції: 01.04.2023

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор **Жара Г.І.**