

**Трояновська Марія**ORCID 0009-0009-6804-2665  
ResearcherID GPX-3165-2022  
Scopus-Author ID 57195972341*Кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри педагогіки, психології  
та методики фізичного виховання,  
Національний університет  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка,  
(Чернігів, Україна) E-mail: masha.trojanovskaya@gmail.com***Лазаренко Микола**ORCID 0000-0003-3308-5154  
ResearcherID GPX-3200-2022  
Scopus-Author ID 57195977370*Кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри фізичного виховання та хореографії,  
Національний університет  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка,  
(Чернігів, Україна) E-mail: lazarenko.nikolay@gmail.com*

## ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ БІАТЛОНІСТІВ ПІД ЧАС СТРІЛЬБИ НА ЕТАПІ ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ

*Психологічна стійкість біатлоністів під час змагальної діяльності, зокрема під час стрільби, є важливим аспектом успіху спортсменів. Біатлон – це поєднання фізичних зусиль та ментальної сили, оскільки спортсмен повинен покладатися на свої навички стрільби під впливом стресу та психологічного тиску.*

*Труднощі виконання стрільби, її нестабільність зумовлені докладеними максимальними фізичними зусиллями, оскільки стрільба виконується за високої частоти серцевих скорочень та зі зброєю в руках. Відтак завдання спортсменів – зберегти концентрацію і спокій, щоб забезпечити влучність стрільби. Саме переможці змагань вирізняються від інших учасників умінням впоратися зі стресом та психологічним тиском.*

***Мета роботи** теоретично проаналізувати, визначити психічні якості, розкрити фактори психологічної стійкості під час стрільби в біатлоні та запропонувати необхідні рекомендації.*

***Методологія** Для реалізації основних завдань дослідження використано теоретичні методи: аналіз, порівняння, зіставлення та узагальнення.*

***Наукова новизна** дослідження полягає у поглибленому вивченні психологічної стійкості біатлоністів під час стрільби для цілеспрямованого проведення занять з біатлону відповідно до рекомендацій.*

***Висновки.** У результаті аналізу наукових джерел, спираючись на власний досвід, виявили, що під час змагальної діяльності біатлоністи нерідко відчують нервозність, що може викликати психологічний тиск та перерости в стрес.*

*Визначено психічні якості, що проявляються в тренувальній і змагальній діяльності.*

*Розкрито фактори психологічної стійкості під час стрільби в біатлоні. Необхідно розвивати психологічну стійкість у біатлоністів під час стрільби відповідно до рекомендацій, що має бути важливим елементом тренувальної програми. Психологічна стійкість допоможе уникати стресу, покращити концентрацію та приймати правильні рішення під час важливих ситуацій, особливо під час стрільби. Змагання в біатлоні спричиняють різні емоції як у спортсменів, так і в глядачів.*

***Ключові слова:** стрілецька підготовка, психологічна стійкість, біатлон, стрес.*

**Постановка проблеми.** Проблема слабкого фізичного стану підростаючого покоління в нашій країні набуває останнім часом усе більшого значення. Актуальним питанням теорії та практики фізичного виховання є модернізація фізкультурної освіти у школі, пошук нових засобів, методів та підходів до змістовної сторони навчально-виховного процесу [1; 6].

Високий рівень психологічної підготовки в умовах високої конкуренції в біатлоні є важливим аспектом успіху спортсменів у цій дисципліні. Біатлон – це поєднання фізичних зусиль та ментальної сили, оскільки спортсмен повинен покладатися на свої навички в стрільбі під впливом психологічного тиску та стресу.

Труднощі виконання стрільби, її нестабільність зумовлені докладним максимальними фізичними зусиллями, оскільки стрільба виконується за високого частоти пульсу, зі зброєю в руках. Це ставить спортсменів перед завданням зберігати концентрацію та спокій, щоб забезпечити влучність стрільби й продемонструвати високий результат. Уміння впоратися зі стресом і тиском є показником рівня підготовленості спортсмена, що відрізняє переможців від інших учасників [3; 8; 11].

Питання психологічного забезпечення підготовки біатлоністів, зокрема і початківців, залишається надзвичайно актуальним. Гострою залишається проблема щодо психофізіологічного відбору, психологічної підготовки та постійного контролю за психофізіологічними показниками. З урахуванням динаміки спортивних результатів також важливою є оцінка і прогнозування психічної стійкості спортсменів до умов змагань [7].

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* На основі результатів проведених досліджень та власного практичного досвіду вважаємо, що на досягнення високих результатів у біатлоні першочерговий вплив має влучна стрільба, адже за кожний невлучний постріл біатлоніст витрачає в середньому 25 секунд на подолання штрафного кола або 1 хвилину в індивідуальній гонці, а на дистанції надолужити 25 секунд, а тим більше 1 хвилину дуже складно, а якщо промахів декілька, то сподіватися на високий результат не варто [4; 9; 10].

Якість стрільби в біатлоні відображає здатність біатлоністів до виконання складних і точних по координаті дій (підготовка до стрільби, виконання пози тулубу перед стрільбою, володіння диханням, прицілювання й виконання пострілу, техніки перезаряджання зброї та вихід із вогневого рубежу) [12].

Численні публікації науковців (Р. А. Зубрилов; В. П. Карленко; В. В. Мулик) з теорії та методики лижного спорту, стрільби та біатлону підтверджують, що стрільба є вагомим компонентом у результатах змагань [2; 5].

Установлено, що заняття біатлоном сприяють формуванню здорової особистості, усебічному гармонійному розвитку рухового апарату й усіх систем організму, вихованню свідомого ставлення до рухових занять, формуванню рухової функції.

Проте актуальність вивчення теми з психологічної стійкості біатлоністів під час стрільби залишається недостатньо дослідженою.

*Мета* – теоретично проаналізувати, визначити психічні якості, розкрити фактори психологічної стійкості під час стрільби в біатлоні та запропонувати необхідні рекомендації.

Методологія. Для реалізації основних завдань дослідження використано теоретичні методи: порівняння, зіставлення та узагальнення.

*Наукова новизна.* Полягає у вивченні психологічної стійкості біатлоністів під час стрільби, для цілеспрямованого проведення занять з біатлону відповідно до наданих рекомендацій.

**Результати дослідження.** Психологічна стійкість в біатлоні є критично важливою для спортсменів, оскільки це один із головних елементів успішного виступу. Біатлон – це комбінована спортивна дисципліна, що поєднує фізичну витривалість і високий рівень концентрації [3; 9].

Збереження концентрації є ключовою складовою успіху стрільби в умовах впливу навколишнього середовища. Спортсмени повинні зосередитися на прицілюванні й не дозволяти негативним думкам або зовнішнім впливам відволіктися, втратити увагу.

Тренування психологічної стійкості також має особливе значення для біатлоністів. Це означає, що необхідно своєчасно розвивати навички управління емоціями, стресом та тиском. Спортсмени повинні бути готовими до різних ситуацій, які можуть виникнути під час змагань, – погана погода, шумна атмосфера, не тільки гучна підтримка глядачів, але й провокативні вигуки, як під час зимових Олімпійських ігор у Сочі, де лідеру естафетної гонки українці Олені Підгрушній російські трибуни волали: «Хохлушко, маж!». Однак спортсменка вміло управляла емоціями, сконцентрувалася і відстріляла швидко, без жодного промаху, Україна здобула перемогу.

Важливо навчитися контролювати свої думки та емоції, щоб утримувати спокій та впевненість. Техніки дихання й візуалізації можуть бути використані для зниження рівня напруження та забезпечення позитивного емоційного стану.

З рівнем спортивних досягнень тісніше пов'язані комплексні індивідуально-особистісні, психічні якості, що мають складну структуру, конкретні особливості, що проявляються в тренувальній і змагальній діяльності. До таких якостей відносяться:

- різні прояви волі;
- стійкість спортсмена до стресових ситуацій у тренувальній і особливо під час змагальної діяльності;
- рівень удосконалення кінестезійного і візуального сприйняття параметрів рухових дій і навколишнього середовища;
- здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;
- здатність сприймати, організовувати й переробляти інформацію в умовах короткого часу;

- удосконалення просторово-часової адаптації як фактора, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій біатлоніста;
- здатність до формування в структурах головного мозку випереджальних реакцій, програм, що передують реальній дії, необхідність якої диктується вимогами ефективною спортивною боротьби;
- здатність управляти своєю поведінкою, вчинками в міжособистісних взаємодіях з партнерами та суперниками.

Під час тренувань біатлоністів необхідно навчати уміло використовувати різні стратегії, щоб справлятися зі стресовими ситуаціями. Такі методи допомагають спортсменам зосередитися на наступному етапі змагань та відвернути увагу від тиску та несприятливих умов [10; 12].

Стрільба в біатлоні в умовах зовнішнього впливу вимагає виховання концентрації, контролю емоцій та уміння виконувати вправи у певних дискомфортних умовах. Спортсмени можуть отримати підтримку від психологів та тренерів, які використовують спеціальні методи й техніки, щоб підготувати їх психологічно до ситуацій появи тиску та стресу, що виникають під час змагальної діяльності.

Однією з головних складових психологічної стійкості в біатлоні є здатність впоратися зі стресом і управлінням емоціями. Через стресові ситуації, що можуть виникнути під час змагальної діяльності, спортсмени повинні бути здатними працювати в емоційно виснажених станах і ухвалювати рішення з упевненістю [8].

Також важливою є здатність звернення до деталей і керування увагою. У біатлоні збільшується ризик помилки, коли спрощується фокусування уваги, тому спортсменам необхідно мати здатність активно контролювати свою увагу та зосереджуватися на кожній ділянці гонки.

Для підвищення психологічної стійкості спортсменів часто використовуються різні техніки: релаксація, медитація та візуалізація. Ці методи допомагають знизити рівень тривоги, відновити емоційний баланс та збільшити зосередженість біатлоніста.

Важливо, щоб спортсмени також мали змогу працювати з психологом, який може допомогти їм зрозуміти емоції, контролювати стрес і розвивати ефективні стратегії управління психологічним станом. Сильна психологічна стійкість забезпечує біатлоністам спокій, упевненість та зосередженість, що своєю чергою сприяє демонстрації кращих результатів.

У біатлоні, як і в будь-якому іншому виді спорту, психологічна стійкість грає важливу роль. Це вміння контролювати і керувати емоціями в різних ситуаціях на трасі та поза нею.

Психологічна стійкість допомагає спортсменам зберігати концентрацію та увагу, незалежно від того, що відбувається навколо. В біатлоні дуже важливо бути зосередженим і впевненим у своїх рішеннях під час стрільби та пересування на лижах. Якщо спортсмен втрачає емоційний контроль, це може призвести до помилок та невдач на трасі.

Також щодо психологічної стійкості в біатлоні, то варто зазначити, що це вміння допомагає спортсменам управляти своїми думками і емоціями під час змагань. Біатлоністи повинні бути в змозі контролювати стрес і тиск, які супроводжуються високими очікуваннями та загальним душевним піднесенням. Психологічна стійкість дозволяє їм зберігати позитивне мислення. Біатлоністи часто розвивають стратегії тренування релаксації та концентрації: техніки дихання, медитація та візуалізація. Вони також працюють з психологами, які надають підтримку та допомогу в управлінні емоціями й стресом.

Стрільба в біатлоні вимагає спокою, контролю пульсу та руху, а також ясного мислення. Спортсмен має вміти контролювати свої емоції, навіть під час фізичної напруги та конкуренції. Це означає, що важливо бути зосередженим на меті, забезпечуючи сприятливу психологічну основу для стрільби [8; 11].

Психологічна стійкість – це навичка, що потребує часу та практики для розвитку. Важливо зосередитися на процесі тренування, поступово покращуючи свою здатність контролювати емоції, щоб досягти більш стабільних результатів у стрільбі в біатлоні.

Тренування психологічної стійкості є важливим аспектом психологічного розвитку, особливо для людей, які шукають спосіб ефективного керування емоціями. Основна ідея полягає в тому, щоб навчитися контролювати емоції та реагувати на них із максимальною ефективністю.

Рекомендації, що використовуються для тренування психологічної стійкості:

1. Розуміння власних емоцій: необхідно розібратися, які саме чинники впливають на емоції, що виникають у вас у різних ситуаціях. Свідоме розуміння власного емоційного досвіду допоможе краще їх контролювати.
2. Практика медитації: медитація допоможе заспокоїти розум, зосередитися і знизити рівень стресу. Медитаційна практика позитивно впливає на емоційну стійкість.
3. Встановлення меж: важливо визначити свої межі й навчитися говорити «ні», коли це потрібно. Це допоможе запобігти перевантаженню і стресу, що можуть підірвати емоційну стійкість.
4. Самодослідження: біатлоністам необхідно вивчати себе та свої емоції, звертати увагу на ситуації, що викликають негативні емоції, й шукати способи змінити їх сприйняття та свої реакції на них.
5. Фізична активність: систематичні фізичні тренування можуть не лише покращити фізичне здоров'я, але й сприяти релаксації, зниженню стресу та збільшенню енергії.
6. Підтримка соціальних відносин: маючи підтримку та позитивні взаємини з близькими людьми, можна почуватися сильнішими й більш стійкими емоційно, ніж без цього.

7. Розвиток позитивного мислення: необхідно використовувати позитивні підходи до життя: вдячність, оптимізм і пошук позитивних аспектів у важких ситуаціях, варто вчити з дитинства пишатися власними досягненнями та зусиллями.

8. Швидкість реакції на подразник: систематичні тренування щодо психологічної стійкості забезпечать позитивні, оперативні реакції на подразники.

Ці фактори можуть бути використані як самостійно, так і в межах роботи з професійним психологом або тренером. Тренування психологічної стійкості є процесом, який потребує часу, терпіння і практики, але він може принести значну користь для психологічного добробуту.

Тренування психологічної стійкості в біатлоністів юного віку є дуже важливим аспектом успіху для спортсменів, як у випускників факультету фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, заслужених майстрів спорту Артема Прими та Ірини Варвинець-Петренко, а також Христини Дмитренко, чемпіонки юнацьких Олімпійських ігор, оскільки біатлон вимагає великої фізичної витривалості та влучності, а здатність керувати своїми емоціями впливає на результати змагань.

Іншим тренуванням психологічної стійкості є використання рольової гри або симуляційних тренувань. Спортсмени можуть відображати ситуації під час змагання: важкі погодні умови, помилки на стрільбищі або прямиї контакт з суперниками. Це дозволяє їм навчитися ефективно реагувати на стресові ситуації та зберігати емоційну стійкість у реальних умовах.

Крім того, тренери можуть проводити тренування з комунікації та психологічної підтримки. Спортсменів навчають знаходити способи підтримувати одне одного під час змагань, якщо виникає стрес або незручні ситуації. Взаємодія та підтримка команди може допомогти кожному спортсменові зберегти спокій та емоційну стійкість.

Під час тренувань доцільно моделювати участь у змаганнях більш високого рівня, щоб участь у змаганнях нижчого рівня проходила легше, без емоцій.

Важливо знати, що тренування психологічної стійкості є індивідуальним процесом і кожен успішний спортсмен має власні методи та стратегії. Це може включати роботу з психологом, вивчення літератури про психологічну стійкість, а також виявлення інших способів керування емоціями, які підходять саме для них.

**Висновки.** У результаті аналізу літературних джерел та власного досвіду виявлено, що під час змагальної діяльності біатлоністи можуть відчувати нервозність, яка спричиняє психологічний тиск і може перерости в стрес.

У біатлоні, де влучність і швидкість поєднуються, емоційна стійкість є не менш важливою, ніж фізична підготовка, і це допомагає біатлоністам подолати внутрішні бар'єри, зберегти позитивну мотивацію і продемонструвати найкращі результати на дистанції.

Визначено індивідуально-особистісні, психічні якості біатлоністів, що проявляються в тренувальній і змагальній діяльності.

Розкрито фактори психологічної стійкості під час стрільби в біатлоні. Необхідно розвивати психологічну стійкість у біатлоністів під час стрільби відповідно до рекомендацій, і це має бути важливим елементом тренувальної програми. Психологічна стійкість допоможе уникати стресу, покращувати концентрацію та ухвалювати правильні рішення під час важливих ситуацій і особливо під час стрільби.

Змагання в біатлоні викликають різні емоції як у спортсменів, так і в глядачів. Від адреналіну та напруги до радості й розчарування – ці емоції створюють непередбачуваність і захоплення, що робить біатлон таким видовищним і захоплювальним видом спорту.

## References

1. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретичний та методичний аспекти [Текст] : монографія. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т вищ. освіти. Чернігів, 2014. 391 с.  
Harkusha S. V. (2014) Formuvannya hotovnosti maybutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannya do vykorystannya zdorovyazberezhuval'nykh tekhnolohiy: teoretychnyy ta metodychnyy aspekty. [Forming the Readiness of Future Physical Education Specialists to Use Health Saving Technologies: Theoretical and Methodological Aspects] : monohrafiya. Nats. akad. ped. nauk Ukrayiny, In-t vyshch. osvity. Chernihiv, 391 s.
2. Карленко В. П. Оптимізація тренувань кваліфікованих біатлоністів на етапі безпосередньої підготовки до змагань: автореф. дис. на канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Київ, 1993. 24 с.  
Karlenko V. P. (1993) Optymizatsiya trenuvan kvalifikovanykh biatlonistiv na etapi bezposeredn'oyi pidhotovky do zmahannya [Optimization of training of qualified biathletes at the stage of direct preparation for competitions] : avtoref. dys. na kand. ped. nauk : spets. 13.00.04. Kyiv. 24 s.
3. Лазаренко М., Пеньковець В., Пеньковець Д., Пеньковець О. Взаємозв'язок спеціальної стрілецької підготовки з влучністю стрільби при підготовці висококваліфікованих біатлоністів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2012. Випуск 102, т. II. С. 233–238.*

- Lazarenko M., Penkovets V., Penkovets D., Penkovets O. (2012) Vzayemozvyazok spetsialnoyi striletskoyi pidhotovky z vluchnistyu strilby pry pidhotovtsi vysokokvalifikovanykh biatlonistiv [The relationship between special shooting training and shooting accuracy in the training of highly skilled biathletes.]. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Chernihiv. Vypusk 102, t. II. S. 233–238.*
4. Лазаренко М., Пеньковець В., Пеньковець Д., Пеньковець О. Ефективність застосування системи змагальної діяльності в структурі навчально-тренувального процесу кваліфікованих біатлоністів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013. Випуск 107. Том II. С. 318-322.*  
Lazarenko M., Penkovets V., Penkovets D., Penkovets O. (2013) Efektyvnist zastosuvannya systemy zmahalnoyi diyalnosti v strukturі navchalno-trenuvalnoho protsesu kvalifikovanykh biatlonistiv [Effectiveness of the application of the system of competitive activity in the structure of the educational and training process of qualified biathletes.]. *Visnyk Chernihivskoho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannya ta sport. Chernihiv. Vypusk 107. Tom II. S. 318-322.*
  5. Мулик В. В. Багаторічна підготовка в біатлоні. Х. : ХДАФК, 1999. 175 с.  
Mulyk V. V. (1999) Bahatorichna pidhotovka v biatloni [Long-term training in biathlon]. KH. : KHDAFK. 175 s.
  6. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: дис. доктора пед. наук: 13.00.09. Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2003. 434 с.  
Nosko M. O. Teoretychni ta metodychni osnovy formuvannya rukhovoyi funktsiyi u molodi pid chas zanyat' fizychnoy kul'turoyu ta sportom [Theoretical and methodological foundations of motor function formation in young people during physical education and sports]: *dys. doktora ped. nauk: 13.00.09.* Chernihiv: CHDPU imeni T. H. Shevchenka, 2003. 434 s.
  7. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні програми. К.: Олімп. літ., 2004. 808 с.  
Platonov V. N. (2004) Systema pidhotovky sport-smeniv v olympiyskomu sporti. Zahalna teoriya i yiyi praktychni prohramy [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical programs]. K.: Olimp. lit. 808 s.
  8. Трояновська М. М., Лазаренко М. Г. Підвищення стрілецької підготовки біатлоністів з використанням комп'ютерно-електронної установки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2012. Вип. 98. С. 197 – 200.*  
Trojanovska M. M., Lazarenko M. H. (2012) Pidvyshchennya striletskoyi pidhotovky biatlonistiv z vykorystanniam kompyuterno-elektronnoyi ustanovky [Improving the shooting training of biathletes using a computer-electronic installation]. *Visnyk Chernihivskoho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannya ta sport. Chernihiv. Vyp. 98. S. 197–200.*
  9. Трояновська М. М., Лазаренко М. Г., Пеньковець Д. В. Педагогічні аспекти управління тренувальним процесом біатлоністів старшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013. Вип. 107, т. I. С. 334 – 338.*  
Trojanovska M. M., Lazarenko M. H., Penkovets D. V. (2013) Pedahohichni aspekty upravlinnya trenuvalnym protsesom biatlonistiv starshoho shkilnoho viku [Pedagogical aspects of training process management of senior school age biathletes]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannya ta sport. Chernihiv. Vyp. 107, t. I. S. 334 – 338.*
  10. Трояновська М. М. Теоретичні особливості техніко-тактичної підготовки біатлоністів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. М-во освіти і науки, молоді і спорту України, К., 2013. Вип. 7 (33), т. 2. С. 311–315.*  
Trojanovska M. M. (2013) Teoretychni osoblyvosti tekhniko-taktychnoyi pidhotovky biatlonistiv [Theoretical features of technical and tactical training of biathletes]. *Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. pr. M-vo osvity i nauky, molodi i sportu Ukrayiny, K. Vyp. 7 (33), t. 2. S. 311–315.*
  11. Трояновська М. М., Дейкун М. П. Стрілецька підготовка біатлоністок у навчальному процесі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. М-во освіти і науки України, К., 2014. Вип. 3К (44) 14. С. 194–198.*  
Trojanovska M. M., Deykun M. P. (2014) Striletska pidhotovka biatlonistok u navchalnomu protsesi [Shooting training of biathletes in the educational process]. *Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. pr. M-vo osvity i nauky Ukrayiny. K. Vyp. 3K (44) 14. S. 194–198.*

12. Трояновська М. М. Тактичні здібності біатлоністів під час змагань. *Вісник Вінницького державного педагогічного університету. Серія: Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниця, 2013. Вип. 15. С. 394–399.*

Trojanovska M. M. (2013) Taktychni zdibnosti biatlonistiv pid chas zmahanih [Tactical abilities of biathletes during competitions]. *Visnyk Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Fizychna kultura, sport ta zdorovya natsiyi : zb. nauk. pr. Vinnytsya. Vyp. 15. S. 394–399.*

**Mariya Troianovska**

ORCID 0009-0009-6804-2665  
ResearcherID GPX-3165-2022  
Scopus-Author ID 57195972341

PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor  
Associate Professor of the Department of Pedagogy,  
Psychology and Methods of Physical Education,  
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: masha.trojanovskaya@gmail.com

**Mykola Lazarenko**

ORCID 0000-0003-3308-5154  
ResearcherID GPX-3200-2022  
Scopus-Author ID 57195977370

PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor  
of the Department of Physical Education and Choreography,  
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: lazarenko.nikolay@gmail.com

#### PSYCHOLOGICAL RESISTANCE OF BIATHLONETS DURING SHOOTING AT THE STAGE OF THE COMPETITIVE PERIOD

*The psychological resilience of biathletes during competition, in particular during shooting, is an important aspect of athletes' success. Biathlon is a combination of physical effort and mental strength, as athletes must rely on their shooting skills under stress and psychological pressure.*

*The difficulties of shooting and its instability are caused by the maximum physical effort exerted, as shooting is performed at a high heart rate and with a weapon in hand. Therefore, the athletes' task is to maintain concentration and calmness to ensure accurate shooting. It is the winners of the competition who stand out from the rest of the participants because of their ability to cope with stress and psychological pressure.*

***The purpose of the study** is to theoretically analyze, define mental qualities, reveal the factors of psychological stability during biathlon shooting and offer the necessary recommendations.*

***Methodology** Theoretical methods were used to realize the main objectives of the study: analysis, comparison, comparison and generalization.*

***The scientific novelty** of the study is an in-depth study of the psychological stability of biathletes during shooting for the purposeful conduct of biathlon training in accordance with the recommendations.*

***Conclusions.** As a result of the analysis of scientific sources, based on our own experience, we found that during competitive activity biathletes often feel nervous, which can cause psychological pressure and develop into stress.*

*The individual and personal qualities of biathletes, which are manifested in training and competitive activities, are determined.*

*The factors of psychological stability during shooting in biathlon are revealed. It is necessary to develop psychological stability in biathletes during shooting in accordance with the recommendations, which should be an important element of the training program. Psychological resilience will help to avoid stress, improve concentration and make the right decisions in important situations, especially during shooting. Biathlon competitions evoke different emotions in both athletes and spectators.*

**Keywords:** shooting training, psychological stability, biathlon, stress.

Стаття надійшла до редакції 18.01.2024

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор **Носко М.О.**