

РОЗДІЛ 6. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ

КОМПЛЕКС «СИТУАЦІЙНІ ЗАДАЧІ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ (ДМІТРІЄВА НІКОЛЬ СУБХАНІВНА)» ЯК ЗАСІБ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

COMPLEX «SITUATIONAL PROBLEMS IN THE THEORY AND METHODS OF SHOOTING (DMITRIIEVA NIKOL SUBKHANIVNA)» AS A MEANS OF INTELLECTUAL TRAINING OF ATHLETES

Метою статті є презентація розробленого автором комплексу ситуаційних задач під назвою «Ситуаційні задачі з теорії і методики кульової стрільби (Дмитрієва Ніколь Субханівна)» для інтелектуальної (теоретичної) підготовки спортсменів з кульової стрільби, який включає 50 ситуаційних задач. У цих ситуаційних задачах представлено різні варіанти змагальних ситуацій у кульовій стрільбі, зміст яких виступав як об'єктивні змагальні перешкоди, а необхідність їх вирішення конкретним спортсменом – як суб'єктивні труднощі. Відповідно до дидактичних принципів навчально-тренувального процесу, у спорті має місце послідовність освіти у спортсменів різних боків підготовленості, за яких спочатку відбувається формування знань, а потім на їх підставі – умінь і навичок. Водночас цілеспрямований процес передачі знань у спортивному тренуванні реалізується засобами інтелектуальної (теоретичної) підготовки. Інтелектуальна (теоретична) підготовка спрямована на підвищення інтелектуального рівня спортсмена, озброєння його певними знаннями і вміннями. Вона здійснюється в процесі підготовки спортсменів. Вимоги у спорті настільки зросли, що без глибоких знань розраховувати на високі досягнення не можна. Опанувавши в процесі рішення ситуаційних задач навчальну інформацію, спортсмен більш-менш якісно вже не тільки має уявлення про можливі змагальні труднощі в його майбутньої змагальній діяльності, а й знає низку способів їх успішного подолання на практиці. У комплексі «Ситуаційні задачі з теорії і методики кульової стрільби (Дмитрієва Ніколь Субханівна)» основний сенс ситуаційної задачі полягає у тому, що вона виступає моделлю для отримання нового знання ситуації та поведінки в ній. Навчальна функція таких ситуаційних завдань зводиться до навчання навичкам наукового дослідження за допомогою застосування методу моделювання. Будується ситуаційна задача за принципами створення дослідницької моделі, тому застосовувати її краще за все як метод просунутого навчання. На сучасному етапі необхідно прищеплювати елементарні практичні і творчі знання, узгоджуючи їх у колективі учнів із застосуванням ситуаційних завдань для їх закріплення.

Ключові слова: спортивна підготовка, теоретична підготовка, інтелектуальна

підготовка, ситуаційні задачі для спортсменів, теорія і методика кульової стрільби, кульова стрільба, спортивне вдосконалення.

The aim of the article is to present a set of situational tasks developed by the author entitled «Situational problems in the theory and methods of shooting (Dmitriieva Nikol Subkhanivna)» for intellectual (theoretical) training of athletes in shooting, which includes 50 situational tasks. In these situational tasks, different variants of competitive situations in shooting were presented, the content of which acted as objective competitive obstacles, and the need to solve them by a particular athlete – as subjective difficulties. In accordance with the didactic principles of the educational and training process in sports, there is a sequence of education in athletes of different aspects of training, in which the formation of knowledge is paramount, and later on their basis – skills and abilities. At the same time, the purposeful process of knowledge transfer in sports training is realized by means of intellectual (theoretical) training. Intellectual (theoretical) training is aimed at raising the intellectual level of the athlete, equipping him with certain knowledge and skills. It is carried out in the process of training athletes. Demands in sports have increased so much that without deep knowledge you can not count on high achievements. Having mastered the educational information in the process of solving situational problems, the athlete more or less qualitatively, not only has an idea of possible competitive difficulties in his future competitive activities, but also knows a number of ways to successfully overcome them in practice. In the complex «Situational problems in the theory and methods of shooting (Dmitriieva Nikol Subkhanivna)» the main meaning of the situational problem is that it serves as a model for gaining new knowledge of the situation and behavior in it. The educational function of such situational tasks is to teach research skills through the use of modeling. A situational problem is built on the principles of creating a research model. Therefore, it is best to use it as a method of advanced learning. At the present stage it is necessary to instill basic practical and creative knowledge, coordinating them in the team of students, with the use of situational tasks, in order to consolidate them.

Key words: sports training, theoretical training, intellectual training, situational tasks for athletes, theory and methods of shooting, shooting, sports improvement.

УДК 37.013+799.311
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/36.43>

Дмитрієва Н.С.,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри олімпійського та професійного спорту
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

Постановка проблеми в загальному вигляді. Тенденції розвитку фізичної культури та спорту актуалізували проблему психологічного забезпе-

чення спортивної діяльності. На особливу увагу заслуговують питання збереження психічного здоров'я, адаптації до екстремальних умов тре-

нувальної та змагальної діяльності спортсменів. Змагальна діяльність є головною формою, яка відображає досягнення, майстерність спортсменів. Результат виступів у змаганнях – факт успіху. Це демонстрація можливостей спортсмена, його потенціалу, надійності. У професійному спорті заробітки, вартість контракту, успішність того чи іншого спортсмена безпосередньо залежать від стабільності високих спортивних результатів, тому психологічна готовність до подолання несподіваних труднощів у ході змагальної боротьби має особливу цінність. Природно, що вирішення проблеми підготовки спортсменів, формування їхньої психологічної готовності – це необхідна умова психологічного забезпечення сучасного спорту [1; 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Форма проведення теоретичних занять залежить від віку спортсменів. Якщо в групах початкової підготовки це бесіди, перегляди кінофільмів, наочних посібників, то в групах спортивного вдосконалення – лекції, самостійне вивчення, семінари, аналіз відеозаписів, тренувальних програм і т. п. Контроль засвоєння знань здійснюється шляхом проведення бесід, заліків, оцінки виконаних завдань. Інтелектуальна освіта взаємопов'язана з мотивацією спортсмена, оскільки для реалізації своїх потреб спортсмен повинен знати, що й як необхідно робити для досягнення успіху у вибраній діяльності [1–3].

Відповідно до дидактичних принципів навчально-тренувального процесу, у спорті має місце послідовність освіти у спортсменів різних боків підготовленості, за яких спочатку відбувається формування знань, а в подальшому на їх підставі – умінь і навичок [2]. Водночас цілеспрямований процес передачі знань у спортивному тренуванні реалізується засобами інтелектуальної (теоретичної) підготовки.

Мета статті. Метою статті є презентація розробленого автором комплексу ситуаційних задач під назвою «Ситуаційні задачі з теорії і методики кульової стрільби (Дмітрієва Ніколь Субханівна)» для інтелектуальної (теоретичної) підготовки спортсменів із кульової стрільби.

Виклад основного матеріалу. Із метою організації інтелектуальної (теоретичної) підготовки спортсменів із кульової стрільби нами розроблено комплекс ситуаційних задач під назвою «Ситуаційні задачі з теорії і методики кульової стрільби (Дмітрієва Ніколь Субханівна)», який включає 50 ситуаційних задач (табл. 1). У цих ситуаційних задачах були представлені різні варіанти змагальних ситуацій у кульовій стрільбі, зміст яких виступав як об'єктивні змагальні перешкоди, а необхідність їх вирішення конкретним спортсменом – як суб'єктивні труднощі.

Під час формулювання спортсменам задаються певні часові параметри, у межах яких вони

повинні були вирішити задачу. Як додаток до завдань представлялися кілька варіантів її вирішення: з акцентом на фізичні якості, з акцентом на технічну грамотність, з акцентом на тактичний хід. У додатку наведено розроблені нами інтелектуальні завдання. Зміст ситуаційних задач відповідає змісту змагальних ситуацій і способів їх успішного подолання.

Висновки. Інтелектуальна (теоретична) підготовка спрямована на підвищення інтелектуального рівня спортсмена, озброєння його певними знаннями і вміннями. Вона здійснюється в процесі підготовки спортсменів. Вимоги у спорті настільки зросли, що без глибоких знань розраховувати на високі досягнення не можна. Опанувавши в процесі рішення ситуаційних задач навчальну інформацію, спортсмен більш-менш якісно вже не лише має уявлення про можливі змагальні труднощі в його майбутньої змагальній діяльності, а й знає низку способів їх успішного подолання на практиці.

У розробленому комплексі «Ситуаційні задачі з теорії і методики кульової стрільби (Дмітрієва Ніколь Субханівна)» основний сенс ситуаційної задачі полягає у тому, що вона виступає моделлю для отримання нового знання ситуації та поведінки в ній. Навчальна функція таких ситуаційних завдань зводиться до навчання навичкам наукового дослідження за допомогою застосування методу моделювання. Будується ситуаційна задача за принципами створення дослідницької моделі, тому застосовувати її краще за все як метод просунутого навчання. На сучасному етапі необхідно прищеплювати елементарні практичні і творчі знання, узгоджуючи їх у колективі учнів із застосуванням ситуаційних завдань із метою їх закріплення.

Перспективою у цьому напрямі є дослідження застосування розробленого комплексу для підвищення спортивної майстерності спортсменів із кульової стрільби.

Таблиця 1

Ситуаційні задачі з теорії і методики кульової стрільби (Дмітрієва Ніколь Субханівна)

1. Як здійснюється прийняття напоготівки для стрільби стоячи? Відповідь: Прийняття напоготівки для стрільби стоячи починається знизу, з правильної постановки ступень ніг. Положення ступень створює фундамент для стабільності напоготівки. Центр мас у такій напоготівці розташований дуже високо відносно невеликої опорної поверхні – ступень ніг.

2. Який принцип збереження прямого положення голови в системі «стрілок – зброя»? Відповідь: Зброю до голови, а не голова до зброї.

3. Яку роль відіграє положення голови під час стрільби стоячи з гвинтівки? Відповідь: Вестибулярний апарат, який регулює рівновагу, найкраще працює, коли голова тримається прямо.

4. Що необхідно, щоб під час стрільби стоячи з гвинтівки зберігалось якомога більше пряме положення голови? Відповідь: зброя повинна бути злегка «закинута» (нахилена) наліво (якщо стрілок – правша).

5. Яким є оптимальне положення опорної руки під час стрільби з гвинтівки в положенні стоячи? Відповідь: Лікоть опорної руки потрібно спирати на стегнову кістку. Найоптимальніша позиція для ліктя знаходиться на перпендикулярній лінії, яку можна умовно провести від щиколотки до коліна і коліна до стегнової кістки.

6. Яким є найбільш оптимальне положення очей для прицілювання? Відповідь: Найбільш оптимальним для прицілювання вважається таке положення ока, коли воно дивиться строго через центр діоптричного прицілу і намушника.

7. Який час слід відводити на прицілювання? Відповідь: Не більше 8 секунд.

8. Як Ви розумієте поняття «чистий спуск»? Відповідь: Спуск повинен проводитися так, щоб рух не призвів до зміщення зброї.

9. Які чинники впливають на якість спуску? Відповідь: Стан руки, що виробляє спуск; положення пальця на спусковому гачку; спосіб здійснення спуску; координація утримання і спуску; форма і характеристики самого спускового гачка.

10. Яким має бути положення руки на пістолетній рукоятці? Відповідь: променезап'ястковий суглоб повинен бути за можливості випрямлений; рукоятку зброї слід охоплювати з однаковим зусиллям, рівним.

11. Охарактеризувати техніку виконання спуску. Відповідь: Під час спуску палець рухається прямолінійно і паралельно осі стовбура зброї. На спусковому гачку повинна знаходитися середня частина першої, нігтьової, фаланги вказівного пальця, тому що саме вона відрізняється найбільш високим ступенем чутливості. Використовуючи першу фалангу, можна уникнути впливу бокового зусилля. У момент проходження тугого переходу перед пострілом палець повинен знаходитися під кутом приблизно в 90° щодо напрямку пострілу.

12. Охарактеризувати поняття «несвідомий спуск». Відповідь: Тривале нарощування тиску на спусковий гачок до здійснення пострілу (переважно застосовується під час стрільби лежачи).

13. Охарактеризувати поняття «пульсуючий спуск». Відповідь: Ритмічне нарощування й ослаблення сили натискання до здійснення пострілу.

14. Охарактеризувати поняття «динамічний спуск». Відповідь: Велика амплітуда рухів у суглобі пальця, що натискає на спусковий гачок; різке натискання на спусковий гачок.

15. Який недолік використання техніки «динамічний спуск»? Відповідь: Може призвести (і зазвичай призводить) до відриву.

16. Охарактеризувати поняття «свідомий спуск». Відповідь: Плавне нарощування тиску на певну площу, де тиск становить трохи менше 100% зусилля спуску. Залишок фази проходить залежно від ситуації: або динамічно, або м'яко.

17. Яку техніку спуску найкраще застосовувати під час здійснення пострілу? Відповідь: Техніку «свідомий спуск».

18. Які є фази спуску? Відповідь: Процес спуску складається з двох фаз. Спочатку долається зусилля попереднього спуску. Потім палець доходить до точки тугого переходу (різниця між усім зусиллям і зусиллям попереднього спуску), і під час подолання цієї точки лунає постріл.

19. Які ситуації можна віднести до помилок під час здійснення спуску, а які ні? Перелік ситуацій: 1) передчасний спуск; 2) нерівномірний нарощування зусиль на спусковий гачок; 3) недостатньо швидкий спуск гачка внаслідок торкання пальцем цівки або спускового скоби; 4) різне положення пальця на хвості спускового гачка у вертикальній площині; 5) скошений під кутом спуск (зусилля пальцем додається зверху-вниз), викликаний неправильним положенням «спусковий» руки на рукоятці; 6) палець притиснутий до хвоста спускового гачка збоку, тобто в повному обсязі до нього прилягає; 7) збереження позиції «палець – спусковий гачок» після здійснення пострілу. Відповідь: Ситуації 1–6 є помилками, а 7 – ситуація є оптимальним завершенням пострілу.

20. Який засіб дає можливість стрілку здійснювати контроль відхилення лінії прицілювання, ретроспективний контроль нульової точки, контроль внутрішньої напоготівки; контроль помилок спуску; контроль поведінки зброї після здійснення пострілу. Відповідь: Утримання напоготівки (або збереження «прицілювання») після виконання пострілу.

21. У чому виражається утримання напоготівки після пострілу? Відповідь: Збереження напоготівки протягом 1–2 секунд після здійснення пострілу і спостереження за рухом стовбура по відношенню до центру мішені через приціл.

22. Що сприяє більш спокійному завершенню пострілу? Відповідь: Утримання/прицілювання після пострілу.

23. Як запобігти передчасному виходу з напоготівки? Відповідь: Утримання/прицілювання після пострілу.

24. До чого може призвести передчасний вихід із напоготівки? Відповідь: До погіршення результату пострілу через зміну напруги мускулатури.

25. Охарактеризувати поняття «оптимальна віддача». Відповідь: енергія кулі підкидає стовбур у вертикальному напрямку, потім стовбур знову повертається у вихідне положення.

26. Які існують типи дихання? Відповідь: Грудний (реберний) та черевний (діафрагмальний) типи дихання.

27. Який тип дихання є оптимальним для спортсменів із кульової стрільби? Відповідь: Черевний (діафрагмальний) тип дихання.

28. Які переваги застосування черевного (діафрагмального) типу дихання? Відповідь: Поліпшує забезпечення тканин киснем; може бути використано для контролю збудження, зокрема для зниження частоти пульсу; зміщує центр ваги тіла вниз, що, своєю чергою, позитивно відбивається на стабільності в напоготівці як під час стрільби з гвинтівки, так і під час стрільби з пістолету.

29. Розтлумачити твердження: «Якщо стрілок постійно дотримується певного стилю дихання, то йому буде неважко привести себе у стан найбільшої результативності». Відповідь: Рівномірне

діафрагмальне дихання з упором на фазу видиху надає заспокійливу дію. Частота пульсу злегка знижується, мускулатура розслабляється. Ці дуже важливі ефекти дихання слід застосовувати в кризових ситуаціях, коли час обмежений, за участі у фінальній частині змагань, додаткових змаганнях на виявлення переможця.

30. Охарактеризувати дихання під час виконання пострілу. Відповідь: Коли зброя береться на напоготів, цей процес супроводжується одним глибоким вдихом. Далі серія все менш глибоких вдихів. Відбуватися вони повинні животом весь час – від моменту прийняття напоготівки і до прицілювання. Залежно від досвіду стрілка кількість вдихів зазвичай варіюється від трьох до п'яти. Наводячи мушку на мішень, стрілок затримує дихання, залишивши невелику кількість повітря в легенях. Потім він прицілюється, утримує зброю, робить спуск, утримує зброю після пострілу і здебільшого видихає залишок повітря, перш ніж зможе зробити глибокий вдих.

31. Під час стрільби Ви помітили розгойдування та нестабільність зброї. Які Ваші дії? Відповідь: Відкласти зброю. Зробити декілька дихальних серій у повільному темпі, застосовуючи черевний (діафрагмальний) тип дихання. Взяти зброю та постояти у напоготівці до 1 хвилини. Продовжувати стрільбу, застосовуючи техніку «динамічний спуск».

32. Під час стрільби Ви помітили, що другий постріл поспіль потрапляє ліворуч/праворуч/зверху/знизу від центру мішені. Які Ваші дії? Відповідь: Зробити серію поправок.

33. Під час стрільби Ви помітили розмитість кучності по вертикальній лінії. Які Ваші дії? Відповідь: Взяти зброю та постояти у напоготівці до 1 хвилини із закритими очима. Подивитися на точку прицілювання та діяти відповідно до ситуації: 1) якщо точка прицілювання нижче центру мішені, слід підняти затильник; 2) якщо точка прицілювання вище центру мішені, слід опустити затильник.

34. Під час стрільби Ви помітили розмитість кучності по горизонтальній лінії. Які Ваші дії? Відповідь: Взяти зброю та постояти у напоготівці до 1 хвилини із закритими очима. Подивитися на точку прицілювання та діяти відповідно до ситуації: 1) якщо точка прицілювання праворуч від центру мішені, слід відійти вперед; 2) якщо точка прицілювання ліворуч центру мішені, слід відійти назад.

35. Якщо під час виконання вправи ви помітили, що будь-який гвинт на зброї розкрутився? Відповідь: Відкласти зброю та закрити його.

36. Яка мета оптимальної напоготівки? Відповідь: Оптимальна напоготівка є головною гарантією стабільності системи «стрілок – зброя». Ця стабільність залежить від поверхні, на якій стрілок стоїть, положення центра ваги тіла стрілка по відношенню до цієї поверхні, а також стану напруженості тіла спортсмена (мускулатури, зв'язок).

37. Охарактеризувати поняття «зовнішня напоготівка». Відповідь: Під терміном «зовнішня виготовлення» розуміється видиме положення тіла (у своєму розпорядженні тулубно, положення тулуба, рук, голови).

38. Чим визначається зовнішня напоготівка? Відповідь: Правилами змагань, що встановлюються ISSF (Міжнародна федерація стрілецького спорту)

і Спортивним регламентом (стрільба стоячи без упору – під час стрільби використовується тільки одна рука, без підтримки променезап'ясного суглоба); анатомічними передумовами: зростання, довжина рук, рухливість шийного відділу хребта; фізичними величинами, такими як, наприклад, важіль – рука/зброя, підтримання балансу.

39. Охарактеризувати поняття «внутрішня напоготівка». Відповідь: Під поняттям «внутрішня напоготівка» мається на увазі невидимий стан напруженості мускулатури.

40. Чим визначається «внутрішня напоготівка»? Відповідь: Визначається психом'язовими відчуттями стрілка, ступенем натягу зв'язок і положенням частин тіла відносно один одного.

41. На які фази підрозділяється послідовність рухів під час виконання пострілу? Відповідь: 1) підготовча фаза; 2) початкова фаза; 3) робоча фаза; 4) фаза спуску; 5) фаза утримання після пострілу; 6) фаза повернення у початкове положення.

42. Охарактеризувати підготовчу фазу пострілу. Відповідь: Під час цієї фази відбувається уявне продумування й опрацювання всієї послідовності рухів або основних моментів, причому: необхідно усвідомлено здійснювати вдихи і видихи; ліктьовий і променезап'ястковий суглоби опорної руки фіксуються; стрілок знаходить оптимальну напругу мускулатури тіла; вказівний палець завжди повинен розташовуватися в одній і тій же позиції – на хвості спускового гачка.

43. Охарактеризувати початкову фазу пострілу. Відповідь: Ця фаза починається із вдиху і закінчується видихом. На вдиху стрілок піднімає зброю і направляє її на лінію вище мішені. Коли пістолет опиниться над мішенню в точці повороту, перед тим як зробити перший видих, його треба коротко стабілізувати і розташувати мушку в середній частині прорізі цілика (грубе прицілювання). На першому видиху зброю необхідно направити в середину між верхнім краєм мішені і центром, погляд у цей час повинен бути направлений або на тильний бік долоні, або на цілик. Завдяки короткочасній затримці дихання зброя повністю стабілізується. Тепер треба подолати тугий перехід і перевірити положення мушки в прорізі цілика.

44. Охарактеризувати робочу фазу пострілу. Відповідь: Фаза починається з другого вдиху і закінчується наведенням зброї в область утримання (1,2–2 кільця вниз від мішені (пістолет) / у центр мішені (гвинтівка)). Під час другого вдиху (нормальний вдих) зброя або взагалі не рухається (за черевного типу дихання), або злегка підводиться вгору разом із грудною клітиною (за реберного дихання). Після тривалої затримки дихання починається випускання повітря з легенів (регульоване дихання), завдяки якому здійснюється повільне кероване опускання пістолета/гвинтівки. Саме у цей відрізок робочої фази стрілок повільно опускає зброю в область утримання. Під час опускання зброї стрілок фіксує положення мушки в прорізі цілика, тиск на спусковий гачок активно збільшується.

45. Охарактеризувати фазу спуску. Відповідь: Фаза починається з приведення зброї в район прицілювання і закінчується виконанням пострілу. Вона (зазвичай) не повинна тривати довше 5 секунд. На момент

приведення зброї в район прицілювання дихання затримується, а зброя стабілізується. Якщо траєкторія руху зброї у всіх попередніх фазах була оптимальною, то здійснення пострілу буде повністю контрольованим, а зброя залишиться в тому ж положенні.

46. Що слід зробити у разі виникнення будь-яких проблем на фазі спуску? Відповідь: Процес необхідно перервати і здійснення пострілу відкласти.

47. Охарактеризувати фази утримання після пострілу і повернення в початкове положення. Відповідь: Фази починаються безпосередньо після здійснення пострілу і закінчуються приведенням зброї в початкове положення. Після здійснення пострілу зброя деякий час утримується в напругі. Тіло зберігає свою напругу. Погляд, як і раніше, зафіксований на мушці, подумки стрілок визначає відхилення від лінії прицілювання. Напруга тіла може бути ослаблена тільки після того, як зброя буде повернена у вихідне положення.

48. Яким має бути стан очей, щоб створити оптимальні умови для прицілювання? Відповідь: Щоб створити оптимальні умови для прицілювання, обидва ока повинні бути одночасно відкриті.

49. Охарактеризувати оптимальний процес спуску. Відповідь: Стрілок нарощує тиск на спусковий гачок так, щоб у момент здійснення пострілу зброя залишалася в одному і тому ж положенні. Натискання на спусковий гачок здійснюється нігтьо-

вою фалангою вказівного пальця на його середину. Причому натискання повинно бути паралельним лінії прицілювання. Друга фаланга пальця зброї застосовуватися не повинна.

50. Якою метою є подолання труднощів у спортсменів із кульової стрільби? Відповідь: Спортсменів із кульової стрільби змушує долати труднощі передусім бажання досягти максимуму, на який вони здатні, а також низка інших причин, тому що для мотивації однієї причини завжди бракує.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Дмитрієва Н.С. Методика формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2020. № 2. С. 120–125. DOI: 10.26661/2663-5925-2020-2-18.

2. Biggs, A.T., Cain, M.S., Mitroff, S.R. Cognitive training can reduce civilian casualties in a simulated shooting environment. *Psychological Science*. 2015. Vol. 26. P. 1164–1176.

3. Dmitriieva, N.S. Methodological approaches to the formation of psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties. *SWorldJournal*. 2020. № 6(05). P. 40–43. DOI: 10.30888/2663-5712.2020-06-05-033.