

УДК 799.3:159.913

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА- СТРЕЛКА

А.В. Зайцев, студент гр.ИПЭ-16, I курс

Научный руководитель: Косарева Е.И., старший преподаватель
ФГБОУ ВО Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк

Статья посвящена вопросам психологической подготовки стрелков-студентов, занимающихся по элективной дисциплине пулевая стрельба в СибГИУ.

Во время тренировок можно наблюдать как уверенно стрелки обращаются с учебным оружием. На соревнованиях совсем ни так. Некоторые стрелки судорожно сжимают свое оружие. Они забывают все на свете, не только чему их учили. И это нормально! Естественная реакция на происходящее, связанное с риском проигрыша, непривычным ощущением происходящего. Тем более, что сама стрельба из оружия очень сильно влияет на центральную систему. Поэтому тренировка психического состояния человека на стрессовые ситуации очень важна.

Характерными признаками стрессового состояния являются:

- повышение частоты пульса, потливость ладоней и учащенное дыхание;
- дискоординация движений и, как следствие, потеря устойчивости и равновесия при изготовке;
- увеличение тремора рук и колебаний оружия;
- ухудшение зрительного восприятия ("дымка"), а также замедление или ускорение двигательной реакции или реакции на движущийся объект.

Все эти физические и психологические изменения в совокупности и создают отрицательное воздействие, которое крайне негативно влияет на технику стрельбы. Оно затормаживает проявление у обучаемого еще не окончательно сформировавшихся двигательных навыков и приводит к следующим изменениям в технике стрельбы:

- значительно увеличивается время прицеливания;
- изменяется характер воздействия на спусковой крючок (задержка выстрела или рывок);
- нарушаются временные характеристики стрельбы (темп стрельбы и ее ритм);
- при стрельбе по появляющимся целям изменяется (замедляется или ускоряется) скорость подъема оружия, снижается точность подъема руки с оружием и переноса ее на следующую цель.

Взаимосвязь между изменениями в технике стрельбы и психологическим состоянием стрелка зависит от индивидуальных

особенностей организма обучаемого, от уровня его подготовленности, а также от других условий, в которых находится стрелок.

Опытные стрелки могут управлять своим психологическим и психофизическим состоянием и показывать стабильные и высокие результаты стрельбы. Эта способность вырабатывается в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых одновременно совершенствуется и техника стрельбы.

Таким образом, психологические особенности обучения стрельбе заключаются в следующем:

- формировании и совершенствовании у стрелков побудительной волевой функции - выбора цели и ее поражения за короткий промежуток времени;
- выработке у стрелка способности преодолевать волнение как на огневом рубеже в тире, так и при применении оружия в реальных условиях;
- воспитании адаптации к звуку выстрела;
- тренировки с целью исключения проявления негативных индивидуальных реакций (туннельное видение, отказ моторных реакций, частичная глухота ит.д.).

Психологическая подготовка стрелка - это процесс, направленный на создание его оптимального психологического состояния и формирование постоянной внутренней готовности, которая способствует реализации наиболее совершенной техники стрельбы в условиях стрессовых ситуаций.

В процессе психологической подготовки стрелка у последнего должны закрепиться следующие качества:

- умение воздействовать на себя, брать себя в руки и отключаться от различных посторонних факторов, мешающих производству меткого выстрела;
- способность концентрировать свое внимание, сосредоточиваясь на главном в стрельбе - устойчивом поражении цели;
- уверенность в своих силах, смелость и решительность, находчивость и инициативу;
- устойчивость центральной нервной системы к воздействию неблагоприятных факторов;
- способность использования аутогенной и идеомоторной тренировки [1].

Для тренировки используют множество методов, вот одни из них:

«Психическая атака» создает повышенный эмоциональный фон на тренировке: стрелки получают задание, которое выполняют поочередно (стрельба «соло») при зрителях (зрителями становятся остальные стрелки). В это время тренер громко комментирует стрельбу, объявляет лидера, делает прогноз и т. д. Все это, естественно, вызывает у стрелков некоторое возбуждение, сходное с предстартовым состоянием.

Дозировка физической нагрузки выбирается индивидуально для получения адекватного изменения физиологических характеристик (ЧСС,

частота дыхания и др.). Кратковременные изменения этих показателей могут быть достигнуты: при помощи бега, приседаний, отжиманий и других физических упражнений, после которых сразу же выполняется часть стрелкового упражнения по заданию тренера. Целесообразно во время проведения психологической подготовки на тренировках не только фиксировать результат, но и вести наблюдения за техникой стрельбы. Моделирование соревновательной деятельности позволяет научить стрелка приемам саморегуляции состояния.

Психологическая подготовка стрелков в условиях тренировки строится в соответствии с общим планом тренировочного процесса, в котором для нее отводится определенное время. Так, например, в первой половине тренировочного сбора ей уделяется примерно 10—15% времени каждого второго занятия, затем каждого занятия. К концу сбора это время увеличивается до 30—50%, а на отдельных занятиях тренировочное время полностью отводится на психологическую подготовку и отбор в состав команды (контрольная стрельба).

Для реализации средств и методов психологической подготовки необходимо поурочное планирование. Для этой цели составляется план-конспект тренировочного занятия (можно типовой на несколько тренировок). Психологическую подготовку в тренировочном процессе необходимо проводить во второй половине основной части занятия. Во время соревнований и перед стартом психологическая подготовка включает дополнительные мероприятия.

Для ведения зачетной стрельбы составляется график отстрела упражнений в медленных стрельбах с учетом индивидуальной подготовленности спортсмена. Он представляет собой примерное распределение времени на выполнение выстрелов и отдых после выстрела и между сериями.

Одно из наиболее действенных методов, используемых во время соревнований, — установка на соревновательную деятельность, основным средством которой является беседа. Беседа может быть общей и индивидуальной, проводится она, как правило, тренером или психологом команды вечером накануне соревнований.

Цель беседы:

- а) проанализировать предстоящие и возможные действия стрелка;
- б) предусмотреть неожиданно возникающие ситуации, способные вызвать резкое усиление психического напряжения, и предполагаемые действия стрелка.

В беседе необходимо напомнить стрелкам о правильной технике выполнения упражнения, о выдерживании привычного темпа и ритма стрельбы при отсутствии помех со стороны метеоусловий или других причин, о соблюдении мер безопасности стрельбы, настроить их на борьбу до последнего выстрела, на самостоятельное принятие решения в неожиданной ситуации в отсутствие тренера или представителя команды.

Главное в психологической подготовке этого этапа — регуляция предстартового состояния. Для этого используются следующие средства: психорегулирующая (аутогенная) тренировка, психотерапия, массаж (возбуждающий или успокаивающий), электростимуляция, специальные физические упражнения и др.

Специальные физические упражнения являются составной частью предсоревновательной разминки. Интенсивность ее зависит от предстартового состояния спортсмена: если оно ближе к стартовой лихорадке, то разминка более спокойная, и, наоборот, если у стрелка наблюдается предстартовая апатия, то разминка интенсивная с резкими движениями. Предсоревновательная разминка решает следующие задачи: включить в специфическую работу нервную и мышечную системы; повысить общую работоспособность стрелка; сократить время вработывания; восстановить ощущения правильной техники выстрела (или серии); снять нервное напряжение».

Разминка состоит из следующих частей:

- 1) общие физические упражнения; упражнения с предметами и без предметов, легкий бег, ходьба (20 мин);
- 2) специальная разминка с оружием, желательно с выстрелами, длительное удержание оружия в изготовке (15—20 мин);
- 3) разминка, регулирующая психическое состояние: бег трусцой, приседания, отжимания—20 раз (10—15 мин) [2].

Таким образом, психологическая подготовка стрелка должна обеспечивать хорошее выступление на соревновании. Комплексная подготовка стрелка уменьшит воздействие факторов расстройства психики при стрельбе и увеличит точность его выстрелов.

Источники:

1. http://www.shooting-ua.com/force_shooting/practice_book_94.htm
2. http://www.shooting-ua.com/books/book_49.htm