

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СПОРТСМЕНА
В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ**

**ЧЕЛЯБИНСК
2017**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
**«Южно-Уральский государственный гуманитарно-
педагогический университет»**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СПОРТСМЕНА В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ**

Методические рекомендации

**Челябинск
2017**

УДК 158 (076): 799. 3 (076)

ББК 88.43 я 7: 75. 723 я 7

П 86

Психологическая подготовка спортсмена в стрелковом спорте
[Текст]: методические рекомендации / сост. И.В. Нагорнов, Д.А. Сарайкин. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. – 43 с.

Спортивные действия не только периферически-моторный процесс, но и психически регулируемая деятельность. Стрельба предъявляет специфические требования к психофизическим способностям спортсмена. В рекомендациях изложены основы спортивной психологии и связи ее со стрелковым спортом. Описаны различные техники и упражнения для контроля эмоционального состояния, даны рекомендации для развития внимания, памяти, что играет немаловажную роль в становлении спортсмена-стрелка.

Пособие может быть полезно тренерам, преподавателям, инструкторам по физической культуре для повышения результативности тренировочного процесса стрелков.

Рецензенты: О.А. Кондратьева, канд. псих. наук, доцент
В.И. Сиваков, д-р пед. наук, профессор

© И.В. Нагорнов, Д.А. Сарайкин, сост., 2017

© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ЧАСТЬ 1. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ СТРЕЛКОВ	6
1.1. Краткая характеристика стрелкового спорта	6
1.2. Психологическая специфика стрелкового вида спорт	11
ЧАСТЬ 2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ	16
2.1. Психологическая подготовка спортсмена-стрелка	16
2.2. Индивидуальные свойства личности-спортсмена	25
2.3. Упражнения на развитие внимания и памяти	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	38
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	39

ВВЕДЕНИЕ

Одним из важнейших условий в формировании стрелковых умений и навыков является психологическая подготовка. В ней большое внимание уделяется воспитанию способностей к преднамеренной регуляции эмоциональных состояний, в том числе и в соревновательный период.

По мере роста подготовленности стрелка меняются направленность, содержание и методические приемы психологической подготовки. Психологическая подготовка формирует конкретные качества, необходимые для достижения вершин мастерства, нередко становится самостоятельным, главенствующим направлением. Психика человека имеет свое состояние, стабильность которого обеспечивается осознаваемым целенаправленным самовоздействием и с помощью некоторых неосознаваемых механизмов. А для стрелка чрезвычайно важно научиться управлять своим организмом, чтобы в стрессовых соревновательных ситуациях следить за своими действиями и показывать достойные результаты. Не менее важно для спортсмена знать приемы, направленные на восстановление работоспособности после больших физических нагрузок.

Разработка соответствующих психологических методов в этой области своевременна и актуальна. Очевидны значительные различия в испытываемых психических нагрузках в зависимости от того, являлась стрельба тренировочной или соревновательной. Во втором случае неизбежно возникают повышенное эмоциональное возбуждение, чувство ответственности за результат стрельбы, возрастание сосредоточенности и требовательности к своим действиям, поэтому особенно важно для стрелка научиться в соревновательной обстановке сохранять хладнокровие, спокойствие и уверенность в своих силах.

Спортивные действия – сложная психически регулируемая деятельность. Это не означает большую сложность психологических проблем, с которыми сталкивается стрелок, а отбраживает большой удельный вес психологических факторов в общем объеме работы стрелка, высокую зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена, узкий диапазон эмоционального возбуждения, являющегося оптимальным для показа в соревнованиях результатов, освоенных в тренировке.

Задачами психологической подготовки стрелка являются: развитие психических процессов, участвующих в работе над выстрелом; их организация при решении различных задач подготовки, овладение умениями и навыками формирования психического состояния готовности к соревнованиям и его регуляция в зависимости от складывающейся ситуации. Психология спорта, являясь одной из отраслей общей психологии, изучает закономерности проявлений психики человека в условиях спортивной деятельности. Особенности стрелкового спорта выдвигают свои требования к психике спортсмена-стрелка, оказывают свое влияние на её формирование, накладывают свой отпечаток на протекание психических функций в процессе деятельности. Психология стрелкового спорта рассматривает проявления и участие психических механизмов в работе стрелка, с целью нахождения наиболее рациональных путей его подготовки.

В повседневной жизни понятия: психика, сознание, мышление – зачастую выступают как синонимы. Применяя их, мы обычно не учитываем их различий. Рассмотрение проблем стрелкового спорта требует конкретизации значений, содержащихся в этих терминах. В практике спорта задачи психологической подготовки нередко видят только в решении проблем, связанных с выступлением на соревнованиях. Это неверно. Психические процессы присутствуют на всех этапах подготовки стрелка, являясь неотъемлемой составной частью как тренировочной, так и соревновательной стрельбы.

ЧАСТЬ 1. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ СТРЕЛКОВ

1.1. Краткая характеристика стрелкового спорта

Меткая спортивная стрельба является сложно координационным навыком. Овладеть им доступно каждому, но с затратой большого труда, времени на изучение основ теории стрельбы, материальной части оружия, а главное – на овладение техникой меткого выстрела, систематического совершенствования ее элементов, закрепления и улучшения приобретенных навыков. Занятия спортивной стрельбой формируют у спортсмена хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер, волю к победе. Для достижения рекордов требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение владеть своими эмоциями.

Соревнования в стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых Олимпийских игр 1896 г., а с 1897 года стали регулярно проводиться чемпионаты мира по пулевой стрельбе. Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в программу Олимпийских игр был Пьер де Кубертен. Сам он был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета. Пулевая стрельба входила в программу всех Олимпиад, кроме Олимпиад 1924 г. (г. Сент-Луис, США) и 1928 г. (г. Амстердам, Нидерланды). Россия послала своих стрелков в Стокгольм на Игры V Олимпиады только в 1912 г., где они выступили очень слабо и заняли в стрельбе из боевой винтовки предпоследнее, 9-е место. В стрельбе из пистолета

стрелки России заняли в командном зачете 2-е (дуэльная стрельба) и 4-е места. Команда не была обеспечена качественным оружием и боеприпасами, не подготовилась должным образом к этим соревнованиям. В России стрелковый спорт начал развиваться с конца прошлого столетия. Первые соревнования прошли в Хабаровске 25 мая 1898 г. на гарнизонном полигоне как народные состязания. Они и послужили началом ежегодных первенств и чемпионатов России по отдельным видам оружия и проведению регулярных призовых состязаний в армии. До 1907 г. инициатива в подготовке и проведении чемпионатов мира принадлежала тем странам, где была популярна спортивная стрельба. Начиная с 1907 г., вопросами проведения чемпионатов мира стал заниматься учрежденный в том же году Международный союз национальных стрелковых федераций и ассоциаций, а с 1921 г. – Международный союз стрелкового спорта (UIT), преобразованный с 1998 г. в Международную федерацию стрелкового спорта (ISSF). С 1897 по 1914 г. чемпионаты мира проводились ежегодно.

После окончания Первой мировой войны очередной чемпионат состоялся только в 1921 г., и до 1931 г. чемпионаты по-прежнему проводили каждый год (в 1926 г. чемпионат не состоялся). С 1933 по 1939 г. чемпионаты стали организовывать каждые два года, после чего их проведение было прервано Второй мировой войной. Первые послевоенные чемпионаты состоялись в 1947 и 1949 г., а начиная с 1952 г., чемпионаты мира по стрелковому спорту проводят каждые четыре года. В общей сложности с 1897 по 2002 г. было проведено 48 чемпионатов мира. В 1920–1922 гг. в Баку и Закавказье были созданы стрелковые кружки и проведены состязания в меткости. Их организатором был инспектор Всевобуча в Азербайджане, переведенный в Тифлис инспектором Спортивно-стрелкового отдела при РВС отдельной Кавказской армии командир А. Смирнский. В 1921 г. он организовал 1-е Закавказские соревнования с участием 10 команд республик, городов и гарнизонов. Большое

значение для роста количества стрелков и занимающихся спортивной стрельбой организаций имело создание Московского пролетарского спортивного общества «Динамо», проводившего в основном стрелковую подготовку. Первый чемпионат СССР состоялся в 1923 г. в Новогиреево (Московская обл.), где победу одержала 21-я бакинская школа ОКА, в личном первенстве чемпионами стали П. Шугаев, А. Смирнский, А. Каш. В 1927 г. было организовано добровольное общество Осоавиахим, которое стало руководить стрелковым спортом в стране. До 1958 г. в чемпионатах мира участвовали только мужчины, а с 1958 г. стали проводиться соревнования и среди женщин. Начиная с 1994 г., на главных чемпионатах мира участников стали разделять на две возрастные категории: взрослые спортсмены (мужчины и женщины) и юниоры (юноши и девушки не старше 21 года). Ранее отдельные соревнования для юниоров на главном чемпионате мира проводили только один раз – в 1958 году, а на чемпионатах мира по отдельным стрелковым дисциплинам разные возрастные категории были введены с 1981 г. Если в 1897 г. первый чемпионат мира собрал всего 25 участников, то на чемпионат 2002 года в Лаhti прибыло более 2000 стрелков, представлявших национальные Федерации 90 стран.

В течение всей истории проведения чемпионатов мира неоднократно изменялись содержание и правила выполнения упражнений, а также пересматривались требования к оружию и мишеням.

Стрельба как вид спорта подразделяется на пулевую, где стрельба ведётся из нарезного оружия в тире по мишеням, и стендовую, где участники стреляют из гладкоствольного оружия по специальным летящим мишеням-тарелочкам на открытых стрельбищах. В России с 2004 года в качестве отдельного вида стрелкового спорта также выделяют практическую стрельбу (пистолет, гладкоствольное ружьё, карабин). Также выделяют виды высокоточной стрельбы: бенчрест, варминтинг и снайпинг.

Пулевая стрельба – это вид стрелкового спорта, в котором спортсмены используют нарезное оружие: пневматические, малокалиберные и крупнокалиберные винтовки и пистолеты. Цель – статические и движущиеся мишени в тире. Стрельба может выполняться лежа, стоя и с колена. Пулевая стрельба была включена в программу первых Олимпийских игр в 1896 году. Сейчас на Олимпиадах в этом виде спорта медали разыгрываются в 10 упражнениях: 5 из винтовки и 5 из пистолета.

Помимо олимпийских дисциплин программа по пулевой стрельбе включает в себя ряд неолимпийских.

Стендовая стрельба – это стрельба по специальным летящим мишеням-тарелочкам. Стрельба ведется на открытых стрельбищах из гладкоствольного, но не пневматического ружья. Свою историю стендовая стрельба ведет еще со Средних веков. Тогда охотники устраивали соревнования по стрельбе по птицам. Первые медали на Олимпийских играх по стендовой стрельбе были разыграны в 1900 году. Тогда огонь велся по подбрасываемым в воздух живым голубям, чуть позже птиц сменили тарелочки.

В Олимпийскую программу входят соревнования по 3 дисциплинам стендовой стрельбы: траншейный стенд, круглый стенд и дубль-трап:

- траншейный стенд (ТРАП). Спортсмены стреляют по тарелочкам, которые 15 метательных машинок выбрасывают из траншеи в случайном направлении. Стрелок до момента вылета мишени не знает, куда она полетит. На каждую мишень дается 1 патрон;

- дубль-трап. Соревнования проводятся по принципу траншейного стенда, только тарелочки выбрасываются не по одной, а попарно. Стрельба ведется дуплетом;

- круглый стенд. Стрелки перемещаются от одного стрелкового места к другому (всего их 8), меняя угол стрельбы. Вылет тарелочек происходит на разной высоте, мишени летят навстречу друг другу.

Существует еще одна дисциплина стендовой стрельбы, которая не входит в программу Олимпийских игр – это спортинг.

Спортинг (охотничья стрельба) – вид стендовой стрельбы, который объединяет практически все спортивно-охотничьи дисциплины. Спортсменам необходимо стрелять по летящим по воздуху и движущимся по земле мишеням, имитирующим полет птиц и бег зверей.

Бенчрест – это стрельба на кучность. Основная задача стрелка – сделать 5 (или 10) выстрелов в одну точку. Он сидит за специальным столом, винтовка устанавливается цевьем на передний упор. Спортсмены в этом виде стрелкового спорта обязательно должны уметь «читать» и компенсировать ветер, без этого навыка высоких результатов в бенчресте не добиться.

Соревнования по бенчресту проводятся как на короткие, так и на дальние дистанции.

Варминтинг. Разновидность высокоточной стрельбы, в основе которой лежит вид охоты на грызунов (сурки, крысы и другие мелкие животные). Для варминтинга существует специальная разновидность оружия, разработанная специально для этого вида спорта: Varmint Rifle. Это малокалиберная винтовка (5,6 мм), оснащенная тяжелым стволом и сильным оптическим прицелом (десятикратное и более увеличение). Стрельба производится с упора (штатив или подставка). В качестве мишеней в варминтинге используют искусственные мишени, имитирующие силуэт сурков.

Снайпинг – это стрельба на точность из разных позиций, на заранее неизвестные расстояния в ограниченный период времени в полевых условиях. Спортсмены стреляют из снайперских винтовок.

1.2. Особенности стрелкового вида спорта

Результативность спортивной деятельности в сложнокоординационном виде спорта, к каким относится стрельба, требует от спортсмена непрерывного анализа и контроля своего положения, своих действий в процессе стрельбы. На начальных этапах развития стрельбы, для достижения рекордных результатов, требовалось хорошее материально-техническое оснащение спортивного инвентаря. В настоящее время борьба идет на уровне психологической подготовки, доказательство этому – неоднократные перестрелки между лидерами соревнований. Согласно классификации классических упражнений В.С. Фарфеля стрельбу относят к видам спорта со слабо выраженным двигательным компонентом. Однако доказано, что стрельба – это вид соревновательной деятельности, требующий значительных затрат нервной энергии, сохранение которой необходимо, как в предстартовом периоде, так и во время зачетной стрельбы. Успех в стрельбе зависит именно от психических качеств – умения концентрировать внимание, тонкой сенсомоторной координации, точного анализа своих ощущений, быстрой корректировки действий и устойчивости всех этих процессов в стрессовых ситуациях, а также и от физических данных спортсмена.

Исследования, проводимые Л.М. Вайнштейном и А.Я. Корхом, подтверждают следующее: физические нагрузки спортсмена-стрелка невелики, основные нагрузки ложатся на работу центральной нервной системы. Авторами отмечено, что недостаточный уровень эмоциональной устойчивости нередко становится причиной неудачного выступления спортсмена на соревнованиях. Как показано в работах С.М. Оя, важнейшим

требованием, предъявляемым к спортсменам, является умение показать высокий спортивный результат в экстремальных условиях соревнований. В. Pulem, F.T. Hanenkrat вводят понятие «психическая дисциплина», которое в нашей стране понимается как спортивная форма. Они уверены, что психическая дисциплина – это ключ, с помощью которого можно войти в узкий круг стрелков-чемпионов и ей нужно учиться так же, как изгоготовке.

Психическая дисциплина на начальном уровне – это способность концентрироваться только на своем действии и полностью исключать все остальное. На более высоком уровне – это способность мыслить только позитивно и управлять каждым этапом процесса выполнения выстрела. На наивысшем уровне психическая дисциплина – это глубоко укоренившееся чувство уверенности в том, что спортсмен, вне всяких сомнений, сможет точно повторить (или даже превзойти) свое лучшее действие, совершенное перед этим. Это внутреннее чувство уверенности в своей способности произвести правильную серию выстрелов; в конечном счете – это абсолютная, не подвергаемая никаким сомнениям, вера в способность победить. Для понимания специфики спортивной деятельности стрелка существенно провести анализ ситуаций, характерных для нее. Ряд авторов в процессе исследования выявили, что необходимыми факторами деятельности для спортсмена-стрелка являются: высокая работоспособность в условиях нарастающего утомления, особенно в конце стрельбы; регулярная статическая нагрузка, выполнение ее в большом объеме; совершенствование навыков саморегуляции для быстрого восстановления, оптимизации отрицательных состояний, мобилизации организма; принятие определенных решений, поступающих по ходу выполнения стрельбы, и их исполнение для достижения

максимально возможных результатов.

Меткий выстрел представляет собой психомоторный акт, который предъявляет спортсмену определенные требования, это высокоразвитое мышечное чувство, точный глазомер, высокоразвитое чувство пространственной симметрии, устойчивость зрительного и двигательного контроля, способность к точному и тонкому разделению движений пальца по таким параметрам, как направление, амплитуда и сила, хорошая зрительная память. Кроме того, немаловажно отметить, что движения спортсмена-стрелка должны быть выполнены достаточно быстро, уверенно и ритмично, вместе с этим необходимы плавность, слитность действий. Стрелку важно быть менее энергозатратным, чтобы не было несвоевременного утомления, иначе невозможно будет избежать нарушения зрительно-моторной координации. По мнению В. Рупема, F.T. Hapenkrat, одним из признаков специфичности стрельбы является развитие привычки к неудобной позе изготовления. Важно, чтобы спортсмен во время стрельбы чувствовал себя комфортно, любое болезненное ощущение быстрее может привести к расстройству зрительно-моторной координации. Необходимо отметить волевые качества спортсмена-стрелка, чтобы привыкнуть к стойке. В процессе прицеливания и выполнения выстрела стрелок задерживает дыхание. Если задерживать дыхание на вдохе, то напряжение мышц вызовет повышенное внутригрудное давление, что отрицательно скажется на выстреле. Рекомендуется задерживать дыхание на полувдохе или полувдохе. Методика преподавания стрелкового спорта указывает, что после спуска курка происходит расслабление мышц-сгибателей пальцев правой руки (у правшей), левой руки (у левшей). В этом заключается техника выполнения выстрела, но необходимо отметить, что происходит

сразу после выстрела, так как это оказывает зачастую решающее влияние на совершенствование спортивного мастерства. Напряжение мышц некоторое мгновение сохраняется, а затем вызывает смещение отдельных звеньев плечевого пояса. Так, левая рука (правая рука) сместится вперед – влево – вниз, правая (левая) – назад и т.д. Смещение звеньев биокинематической цепи после выстрела – есть явление, обусловленное биомеханикой изготовления. После выполнения выстрела необходимо сохранять контроль за изготовкой в течение одной-двух секунд, так как произвольное смещение различных частей тела сразу же после выстрела может повлиять на устойчивость системы стрелок–оружие, а следовательно, на точность попадания в мишень. Стрелковое упражнение состоит из однотипных действий, одни из них могут быть успешными, другие неудачными, и каждый спортсмен успешный выстрел пытается воспроизвести при следующем выстреле, а неудачный выстрел исправить, вследствие этого стрелковое упражнение представляет собой продолжительную деятельность. Отклонения, влияющие на структуру двигательного навыка, следовательно, на результат стрельбы, рассматриваются как погрешности или ошибки. Они могут возникнуть вследствие биомеханических, физиологических, психологических факторов, условий среды действия и проявляются в величине прилагаемых усилий, временных параметрах, в направлении движений. Надо отметить, что для стрельбы характерным является очень тонкая и высокая координация действий, большие психические нагрузки. В связи с этим роль и значение нервной системы в данном виде спорта чрезвычайно важны. Высокая кучность и центральность попаданий, с одной стороны, отсутствие заметных на глаз ошибок – с другой, характеризуют высокий уровень квалификации стрелка и большую

проведенную учебно-тренировочную работу. Для того чтобы исключить разного вида ошибки, необходимо в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов уделять внимание не только одной стороне подготовки, но и проводить комплексную систему. Каждая тренировка должна иметь специализированную направленность, ведь спортсмен во время соревнований использует весь комплекс эффективных средств, методов, которые были опробованы на тренировке, для достижения наивысших спортивных результатов. Выбор средств и методов зависит от индивидуально-типологических особенностей спортсмена, следовательно, тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным.

Таким образом, можно констатировать, что успехи в стрельбе определяются совокупностью: технико-тактического мастерства; особенностями функционального состояния; реакцией организма на внешние воздействия, например, усталость; уровнем психоэмоциональной устойчивости во время ведения стрельбы. Несмотря на наложение физической подготовки на технико-тактическую подготовку, мало уделяется внимания психологической подготовке (кем-то и вовсе этот вид подготовки игнорируется). Спортивные соревнования требуют от спортсмена максимальной мобилизации сил, как физических, так психических.

ЧАСТЬ 2. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ СТРЕЛКОВ

2.1. Психологическая подготовка спортсмена-стрелка

Неуклонный рост мировых спортивных достижений и широкое влияние спорта на все стороны общественной и индивидуальной жизнедеятельности человека заставляют с необходимостью изучать не только скрытые, индивидуальные резервы спортсмена, но и постоянно совершенствовать образовательный и научный потенциал тренеров и спортсменов. Именно в связи с этими предпосылками и с учетом поступательного развития данного направления требуется максимальное использование индивидуальных особенностей спортсменов в процессе психологической подготовки.

Индивидуально-типологические свойства – это основные характеристики нервных процессов человека (сила процессов возбуждения и торможения, их уравновешенность, подвижность, динамичность и лабильность). Они накладывают свой отпечаток на профессиональную деятельность в любой области, хотя разные профессии предъявляют свои определенные требования к различным свойствам. Индивидуально-типологические свойства спортсмена – это демонстрация таких способностей, которые проявляются в момент принятия оперативных решений и продуктивности спортивной деятельности, это индивидуальный вариант развития физических и психических

качеств. Согласованность индивидуальных свойств спортсмена и условий внешней среды определяется как проявление индивидуального стиля деятельности, где формируются специальные способности. Индивидуальный стиль деятельности – это система психологических средств, которая сознательно используется спортсменом с целью уравнивания индивидуальных особенностей с условиями определенной деятельности. В.С. Мерлин в своих работах выделил три иерархических уровня интегральной индивидуальности человека: нейродинамический, психодинамический и личностный. Индивидуальный стиль деятельности формируется на базе нейродинамических и психодинамических свойств спортсмена. Также адаптация спортсмена к особенностям спортивной деятельности зависит от специфики избранного вида спорта и связи между свойствами нервной системы и особенностями темперамента. Следовательно, воздействие тренировочного процесса на спортсмена носит многоплановый характер. Необходимо отметить, что устойчивость к монотонии связана с инертностью нервной системы, хорошая адаптация при воздействии утомления, неуравновешенность нервной системы имеет положительные стороны: преобладание процесса возбуждения, способствует скорости реагирования; преобладание торможения обеспечивает стабильность звеньев тела спортсмена. Экстремальные условия соревнования вызывают повышенное возбуждение нервной системы, что способствует адекватности поведения в аварийной ситуации, в свою очередь, сила раздражительного процесса является основной характеристикой силы нервной системы. Б.А. Вяткиным отмечено, что такие свойства, как негибкость, уравновешенность, порывистость, тревожность, дают положительный или отрицательный отклик на результативность спортсменов в момент экстремальной спортивной борьбы за каждое

очко. От индивидуальных особенностей зависят высокие и низкие уровни тревожности. Одинаковый уровень тревожности по-разному проявляется у спортсменов на соревнованиях: одна часть показывает максимальный результат, другая – наихудший результат. К первым, как правило, относятся преимущественно лица с сильной и уравновешенной нервной системой, малотревожные, эмоционально невозбудимые, высокоактивные; ко вторым – лица со слабой и неуравновешенной нервной системой, тревожные, высокоимпульсивные, эмоционально возбудимые, малоактивные. Для успешного обучения стрельбе тренеру необходимо знать индивидуально-типологические особенности начинающего стрелка, уметь правильно распознавать их и учитывать при построении программы тренировок. Например, у стрелков на первых тренировках можно наблюдать изменения речи (дрожание в голосе, приглушенная или звонкая речь), жестов (тремор рук, ног, дрожание тела, скованность в движениях), мимики, а также может наблюдаться замедление темпа деятельности, ухудшение внимания, памяти, нарушаться сознательный контроль над ошибками, увеличивается количество ошибочных действий, нарушаются движения, которые оказываются неточными, а когда спортсмен в состоянии тревоги бессознательно зажмуривает глаза, втягивает голову, теряет равновесие после выстрела, то происходит оцепенение. Другими причинами возникновения неблагоприятных психических состояний во время контрольной стрельбы или соревнований могут явиться: психологическая неподготовленность, необоснованно повышенное чувство ответственности за результат стрельбы, эмоциональная неустойчивость, также может оказать влияние нервное поведение товарищей, ненужные разговоры или предчувствие угрозы, в качестве угрозы могут выступать снижение престижа в глазах товарищей, или риск не попасть

в команду, на тренировочные сборы. Изучив индивидуально-типологические характеристики, можно разработать определенный индивидуальный вариант тренировки, её продолжительность, также, учитывая уровень общего физического развития, планомерно создавать эмоциональную устойчивость к разного рода напряженным ситуациям. Необходимо продумывать весь цикл учебно-тренировочного процесса, т.к. перед каждой тренировкой перед спортсменом ставится ясная и четкая цель, которая объявляется тренером, а в некоторых случаях и самим спортсменом. Новичок не должен приступать к тренировке, не умея ещё контролировать свои действия. Тренеру необходимо наблюдать за стрелком в процессе тренировки, указывая на сделанные ошибки, отрабатывать повторением выполнение элемента, с целью самостоятельного поиска ошибки и ее искоренения. Ведь не проанализированные ошибки, оставаясь незамеченными, закрепляются и вследствие этого препятствуют росту результатов. Как было нами замечено ранее, во время тренировки необходимо не только освещать вопросы техники стрельбы, но и включать в учебно-тренировочный процесс вопросы психологической подготовки. Стрелку необходимо знать, как правильно настроить себя, мобилизовать свой организм на лучшую стрельбу, как регулировать эмоциональные реакции, как и когда выбрать паузу для отдыха и период ведения огня для правильного выполнения выстрела, как сконцентрировать свое внимание на необходимых действиях и мыслях, чтобы определить свою готовность к стрельбе. Поэтому основным условием воспитания стрелка является привитие таких качеств, которые позволят ему в условиях эмоциональной напряженности реализовать те навыки и умения, которые были приобретены в ходе учебно-тренировочного процесса. Разрешение этой задачи невыполнимо без формирования способности противо-

ять и регулировать свои эмоциональные реакции, которые могут тормозить рост результатов, т.е. воспитание волевых качеств личности.

Известно, что процесс преодоления внешних и внутренних трудностей спортсменом повышает уровень проявления волевых усилий, следовательно, развивается воля. Воспитание волевых качеств спортсмена требует определённых условий, каждое из которых представляет собой обязательную часть всего спортивного пути, помимо этого не исключаем особенности процесса воспитания. Их можно разделить на следующие условия: совершенствование учебного процесса, способы преодоления трудностей, самовоспитание. В процессе воспитания волевых качеств стрелка лежит простой дидактический принцип «от простого к сложному», тренеру обязательно соизмерять задачи, которые он ставит перед спортсменом, и его готовность решить их. Разнохарактерность волевых усилий каждого стрелка делает необходимым применение различных вариантов тренировочных занятий, где все варианты имеют свои психологические оттенки и трудности. Главное, что необходимо соблюдать при планировании тренировки – это ясность, структурность самого механизма выполнения, преодоления трудностей. Это позволит стрелку осознанно концентрироваться на производимых действиях и, благодаря проявлению волевых усилий, отслеживать свое психическое состояние. В целом, это подразумевает совершенствование учебного процесса на основе индивидуального подхода. В обучении и воспитании стрелковому делу издавна применяются различные эмоционально-напряжённые формы тренировочных занятий: прикидки, контрольные стрельбы, конкурсы, турниры. Однако их выбор происходит стихийно, без учёта влияния, которое эти виды стрельб оказывают на стрелка. Более того, какая бы форма тренировки

не применялась, результаты стрельбы расцениваются как уровень подготовленности стрелка. Это вынуждает стрелков относиться ко всем занятиям соревновательного характера одинаково – стремиться выбить большее количество очков. Основные учебные задачи при этом отходят на второй план, что совершенно неверно. До начала тренировки тренеру необходимо объяснить, на какие моменты стоит обратить внимание спортсмену, сосредоточить его на выполнение какого-то действия и дать установку на тренировку. Тренер должен с помощью сильного эмоционального или словесного воздействия вызвать у спортсмена состояние боевой готовности, решительности в действиях и уверенности в себе. В процессе тренировочного занятия нужно подбадривать, мотивировать спортсмена на преодоление негативных воздействий с целью яркого проявления волевых качеств, оказывать поддержку в процессе преодоления трудностей. Каждый спортсмен помнит моменты удачного выступления, когда он одерживал победу, и моменты неудачных выступлений: как он себя чувствовал, что переживал, каково было его состояние. Это объясняется тем, что в памяти легче запечатлеваются события, связанные с эмоциональной составляющей. Для того, чтобы спортсмен мог самостоятельно придти в состояние, переживаемое в момент удачного выступления, в ответственный период соревнования, ему нужно постоянно совершенствоваться и упражняться в технике самовнушения. Эффективным средством регуляции эмоционального состояния служит применение словесных форм самовнушения. Еще академик И.П. Павлов отметил, что только одно словесное воздействие может вызвать сильный эмоциональный отклик. Сказанная речь тренера, обладающая смысловой значимостью, вначале оказывает воздействие на сигнальные системы, затем – на подкорку головного мозга, после этого воздействие оказывается

на все внутренние органы. Согласно В.М. Бехтереву, каждый случай индивидуален и требует выработки конкретно для него определённой формулы самовнушения, которая точно отражает содержание задачи для его решения. Обязательно формулировка утверждения должна строиться в утвердительной форме от первого лица в настоящем времени, например: «Я выхожу на старт решительно и уверенно», или «Я удерживаю мушку ровно под мишенью», «При выстреле я спокоен», «После выстрела я контролирую мушку» и т.д. Самовнушение подразумевает такой тип влияния, как мотивированные утверждения, с целью настройки на необходимые действия. Например, когда у спортсмена высокий уровень тревожности, и ему нужно успокоиться, то он использует индивидуальные формулы самовнушения: «Я готов действовать!». В другом случае, когда стрельба идёт хорошо, стрелку бывает трудно полноценно закончить упражнение, тогда он внушает себе, что ему нужно произвести не один-два заключительных выстрела, а несколько. Эти, может быть, наивные приёмы помогали стрелкам сохранять своё рабочее состояние до конца. В результате проведенного анализа работ в области психологической подготовки можно сделать вывод о том, что одним из доступных методов совершенствования психического состояния служит идеомоторная (аутогенная) тренировка. Смысл этой тренировки заключается в том, чтобы сами спортсмены применяли формулы самовнушения для устранения неадекватных психических состояний, и нужно научить их самостоятельно регулировать и поддерживать оптимальное боевое состояние для достижения высоких результатов. Для этого каждый спортсмен с помощью формул самовнушения, самоубеждения, самоприказа воздействует на свое состояние и оказывает себе помощь. При этом немаловажным является владение стрелком волевыми воздействиями. Базируясь на само-

внушении, эти воздействия применяются в ходе стрельбы в соответствии со складывающейся обстановкой. Одной из таких форм является самоприказ, это стимулирование себя к исполнению тех или иных действий, толчок к движению без размышлений. Данная форма воздействия уместна для применения в тех случаях, когда уровень утомления высокий, и в условиях завершения деятельности. Следовательно, психическое состояние стреляющего должно регулироваться непосредственно самим стреляющим, чтобы ему самому не оказаться заложником своих эмоций в ответственный момент выстрела. При этом одна из главных задач тренера на начальном этапе состоит в ознакомлении, содействии обучению тем или иным методам психологической подготовки, на этапе высшего мастерства задача тренера – совершенствовать, развивать, модифицировать те методы, которые на протяжении долгого времени показывали положительный результат для обеспечения высокопродуктивной деятельности. Перечисленные методы и способы воздействия способствуют компенсации «слабых звеньев» в процессе подготовки стрелков. Но в то же время для повышения результативности спортсменов необходимо индивидуализировать подготовку, исходя из индивидуально-типологических особенностей стрелков. Следовательно, их знание способствует повышению спортивных результатов, не вызывает сомнения тот факт, что базовые физические качества, высокий уровень спортивного инвентаря также способствуют более высоким результатам в стрельбе. Психологическая подготовка естественно интегрируется в общую программу тренировочного процесса спортсмена и выполняется с помощью специализированных организованных мероприятий.

В процессе психологической подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности, психические

качества. Любые средства психологической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации; осознанность – это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа. Принцип систематичности предусматривает работу по плану и преемственность. Принцип всесторонности – принцип, когда психические воздействия дают гораздо больший эффект, когда происходит воздействие не на одну только сторону, а на всю психику в целом: формально-динамические свойства личности, особенности нервной системы, психомоторику. Принцип согласованности – принцип, при котором мероприятия должны планироваться в связи с другими мероприятиями, логически составляющими систему спортивной подготовки. Принцип индивидуализации – учет всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам.

Процесс подготовки спортсмена состоит из нескольких ее видов – физическая, техническая, тактическая и психологическая, но внимание к каждой из них в учебно-тренировочном процессе неодинаково. Многие тренеры и спортсмены отмечают, что влияние психологических факторов на спортивный результат имеет огромное значение, но в то же время все виды подготовок, за исключением психологической, достаточно хорошо изучены. Это подтверждает необходимость более глубокого изучения психологической подготовки, разных ее компонентов. Суть психологической подготовки заключается в том, чтобы обеспечить высокий уровень результатов в условиях эмоциональной напряженности. Несмотря на внешнюю легкость

выстрела, борьба ведется за каждое очко, за каждую центровую десятку. Спортивная стрельба требует особого психического состояния, которое является ценным фактором для оптимального использования технико-тактического потенциала стрелка, поэтому можно отнести эту деятельность к деятельности в экстремальных условиях.

2.2. Индивидуальные свойства личности спортсмена

П.А. Рудик отметил, что личность – это сугубо конкретный человек во всем многообразии его социально-психологических особенностей, субъект-объектной деятельности и отношений. Ее свойства всегда индивидуальны, принадлежат именно этой, а не другой личности, и нельзя даже найти две личности, которые были бы тождественны друг другу. Это подтверждает то, что сейчас общепринятым в области исследований спортивной психологии считается изучение особенностей, свойств личности спортсмена. Речь идет об изучении направленности личности, об особенностях личностных структурных характеристик высококвалифицированных спортсменов вообще и представителей отдельных видов спорта, в частности. Для решения этой проблемы многими учеными предложены разные варианты структуры личности. А.Ц. Пуни говорит о психическом складе личности как о главном объекте ее психологического изучения. «Психологический склад – это относительно устойчивое единство потребностей, целей и мотивов, проявления направленности, характера, темперамента, способностей, протекания интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов личности, ее психических состояний и свойств. Они находят выражение также в психомоторной сфере – важнейшем звене реализации активности личности в конкретных областях и разновидностях

практической деятельности...». Разные авторы включают в структуру личности и разные компоненты, например, К.К. Платонов предложил концепцию функционально-динамической структуры личности. Данная структура включает в себя факторы, которые определяют некоторые психические качества и свойства человека, зависящие от социального, биологического и индивидуального жизненного опыта. В структуре личности К.К. Платонов выделяет следующее – направленность личности, особенности психических процессов, биопсихические свойства, опыт. По мнению А.Н. Леонтьева, структура личности раскрывается через понятия «мотив» и «деятельность» и представляет из себя сравнительно постоянное расположение «основных, среди иерархизированных, мотивационных линий в себе. Внутренние отношения главных мотивационных линий образуют как бы общий “психологический” профиль личности». Это позволило ему выделить основные параметры личности – широту связей человека с миром (посредством его деятельности), степень иерархизированности этих связей, преобразованных в иерархию смыслообразующих мотивов, общую структуру мотивов-целей. Согласно С.Л. Рубинштейну, личность как целое выражается через триединство: потребности, установки (чего хочет человек); способности, дарования (что может); потребности и мотивы, закрепленные в характере (что есть он сам). А.В. Петровский в структуру личности включает три подсистемы: внутрииндивидуальную (интраиндивидуальную), межиндивидуальную (интериндивидуальную) и надиндивидуальную (метаиндивидуальную). В первую подсистему входит системная организация ее индивидуальности, представленная строением темперамента, характера, способностей человека, необходимая, но недостаточная для понимания психологии личности. Внутрииндивидуальная и межиндивидуальная подсистемы не отражают все проявления личности. Поэтому автор выделяет третью

составляющую структуры личности – надындивидуальную (метаиндивидуальную). Личность при этом перемещается за пределы органического тела индивида, существующих «здесь и теперь» связей с другими индивидами. А.Г. Ковалевым предложена структура личности, которая включает: направленность, темперамент и характер, способности и саморегуляцию.

I компонент – направленность личности или избирательное отношение человека к действительности, под которой в спорте предопределяется мотивация высших достижений. Спортсмен всегда стремится показать высокий спортивный результат – испытывает потребность в предельных физических нагрузках, в преодолении соперника. Исследование В. Гошека и Е.А. Калинина мотивации достижения и других личностных свойств, проведенное на представителях единоборств (бокс и фехтование) позволило сделать вывод о том, что для этих видов спорта характерна связь потребности в достижении успеха с такими характеристиками личности, как доминирование, превосходство, риск. Спортсмены с сильной потребностью в успехе склонны к соперничеству, отличаются активностью в преодолении препятствий, также отмечено, что у них преобладает атакующий стиль деятельности: число атакующих действий у них значительно выше, чем у спортсменов с преобладанием потребности в избегании неудачи, которые чаще защищаются и действуют в контратаках. В ряде исследований была установлена связь между мотивацией достижений и таким свойством личности, как тревожность, под которой понимается относительно устойчивая предрасположенность личности отвечать на угрожающие ситуации эмоциональными состояниями тревоги или страха. В своих исследованиях Ч.Д. Спилбергер выделяет личностную тревожность (свойство личности) и реактивную или ситуативную тревожность. Первая в основном определяется

жизненным опытом, а вторая – врожденными особенностями человека. Как бы то ни было, но человеку свойственно испытывать страх или беспокойство в различных ситуациях. Склонность к возникновению этого состояния может быть глубокой и постоянной, проявляясь в большинстве жизненных ситуаций, являясь чертой личности данного человека. Состояние тревожности характеризуется переживаниями напряженности, беспокойства, озабоченности, сопровождающимися возбуждением вегетативной нервной системы. Тревога как состояние личности возникает как у высокотревожных, так и у низкотревожных лиц. Однако у первых, при равных обстоятельствах, она приобретает значительно большую силу. Тревожность оказывает исключительно большое влияние на успех спортивной деятельности. Чрезмерная тревожность вызывает заблаговременные сильные переживания предстоящей соревновательной борьбы, истощая психические силы спортсмена, вызывая перенапряжение в ходе выступления, сильно затрудняющее полноценное выполнение спортивного действия. И смелые в своем поведении спортсмены не всегда свободны от высокого уровня тревожности. Не всякая тревожность оказывает неблагоприятное воздействие на работу спортсмена. Как показано в работах В.Ф. Сопова, спортсмен с высокой тревожностью склонен драматизировать любую ситуацию, у него часто плохое настроение, любые неполадки приводят к пессимистическим прогнозам. В трудных ситуациях спортсмен занимает пассивную позицию в саморегуляции, у него отсутствуют активные, преодолевающие элементы. В то же время очень низкая тревожность – это безмятежность, самоуверенность, излишняя расслабленность в опасных ситуациях, когда спортсмена застают врасплах любые неожиданные мелочи. Оптимальный уровень состояния тревоги способствует достижению высоких спортивных результатов, поддерживая мобили-

лизацию организма спортсмена на протяжении всего времени выполнения упражнения. Наблюдаемое иногда у спортсменов в ходе соревновательной борьбы полное успокоение, возникающее вследствие гладко проходящей стрельбы, нередко вызывает ухудшение результатов. Это влияние снижения уровня тревоги, снимающего состояние мобилизации и оптимальной напряженности.

Таким образом, оптимальная степень возбуждения находится в зоне оптимума, которая обусловлена индивидуальными особенностями спортсмена и особенностями уровня готовности к соревнованию. Так, например, оптимум холерика будет ближе к максимуму возбуждения, а оптимум флегматика – к минимуму.

II компонент структуры личности – характер, черты характера. Сочетание наиболее устойчивых существенных свойств личности, отражающих врожденные и приобретенные качества, определяют характер человека. Характер формируется на всем протяжении жизни и решающим образом влияет на поведение человека в конкретных жизненных обстоятельствах. Согласно М. Vanek, W. Hosek, B. Svoboda, наиболее типичными чертами характера для спортсменов являются – эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность. И.П. Павлов в своей теории подчеркивает ценность знания типов высшей нервной деятельности для понимания психофизиологических основ темперамента. Согласно ему, тип нервной системы – это физиологическое понятие, темперамент находит свое выражение в моторике, в особенностях реакции, скорости, силе, следовательно, темперамент – психофизиологическое понятие. Также он проявляется во впечатлительности, в эмоциональной возбудимости и т.д., поэтому в основу индивидуального стиля

соревновательной деятельности положена типизация нервной деятельности И.П. Павлова. Неоднократно отмечалось, что формирование индивидуального стиля деятельности существенным образом зависит от типических особенностей центральной нервной системы. В основу классификации И.П. Павлов положил три основных критерия, в которых и проявляется темперамент, – сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов: возбуждения, торможения и их соотношения. Сила нервной системы выражается в выносливости по отношению к напряжениям, идущим как со стороны возбуждения, так и торможения. Она же, эта сила, сказывается в способности человека выдерживать большие нагрузки без ущерба для его деятельности, в умении проявлять высокую работоспособность, быструю «вработываемость», а также – «в постоянной готовности» сдерживать свои чувства, сохранять самообладание в условиях напряженных ситуаций, устойчивость к утомлению, уверенность в своих силах. Уравновешенность нервной системы проявляется в спокойном поведении в обстановке волнующего, тревожного ожидания, отсутствии импульсивных реакций, устойчивости эмоциональных ситуаций. Подвижность выражается в скорости переключения с одной деятельности на другую, быстрой смене настроений, активности двигательных реакций и общего темпа жизни. Исходя из этих признаков, в результате исследований, проведенных И.П. Павловым, выделено четыре типа нервной системы:

- сильный, неуравновешенный с преобладанием возбуждения над торможением – возбудимый, безудержный тип;

- сильный, уравновешенный и инертный – спокойный, медлительный тип;

- сильный, уравновешенный и подвижный – живой тип;

- слабый тип.

Доказательством в пользу дифференциации типов высшей нервной деятельности ученый считал различные реакции при сильных противодействиях возбудительного или тормозного процессов.

К свойствам темперамента обычно относят:

– эмоциональную возбудимость/невозбудимость – в процессе спортивного пути человека формируется индивидуальный путь приспособления к условиям избранной деятельности, благодаря способности адаптироваться к изменчивым обстоятельствам спортсмен формирует умение устойчивости к стресс-факторам. В то же время требуется эмоциональная возбудимость, т.е. достаточно быстрые эмоциональные реакции даже на едва заметные раздражители;

– импульсивность/неимпульсивность – уточняется как эмоциональная неустойчивость/устойчивость реакций человека, проявляющихся в поведении;

– ригидность/лабильность (пластичность) проявляется в умении гибко пользоваться разнообразными тактическими навыками. Неспособность изменить характер действий, когда это объективно необходимо, указывает на ригидность человека.

Темперамент определенно оказывает влияние на становление индивидуального стиля деятельности спортсмена, благодаря чему он достигает высоких результатов. Также он определяет течение психической жизни, динамику психической деятельности. Это образно выразил В.С. Мерлин, у которого характеристика темперамента сводилась к следующему: течение психической жизни подобно водному потоку – у одних, как в горной реке, образы и мысли, чувства и настроения стремительно и быстро сменяют друг друга, у других – подобно широкой, многоводной реке, психическая жизнь течет медленно, с большим внутренним напором.

В зависимости от влияния разных психологических условий деятельности возможно усиление одних свойств темперамента при ослаблении воздействия других. Скажем, что при воздействии стрессовых условий мотивы одинаковой активности вызывают различную степень нервно-психического напряжения у разных типов темперамента. В этом и проявляются, определяются индивидуальные особенности темперамента. Очевидно, что допустимость замены «отрицательных» свойств темперамента определенными «положительными» свойствами далеко не беспредельна. Есть много примеров того, что спортсмен с «отрицательными» свойствами темперамента, но при хорошей физической и технической подготовленности одерживал победу. В экстремальных же обстоятельствах, при других равных условиях, возможность неудачи не будет иметь преимущества над другими, как говорят спортсмены, такой спортсмен может сломаться в плане психологической подготовки.

III компонент в структуре личности определяет ее возможности и включает ту систему способностей, которая обеспечивает успех спортивной деятельности. Развитие их зависит от направленности личности и от психодинамических свойств, поскольку сформировавшиеся способности в основном проявляются в уровне развития тех психических качеств, от которых зависит успех деятельности. Под способностью понимают любую демонстрацию возможностей человека, которая определяется социальными и биологическими обстоятельствами. Психолог Б.М. Теплов предложил признаки, которые всегда заключаются в понятии «способность» при употреблении его в практическом контексте:

- под способностями он понимает индивидуально-психологические особенности, которые у каждого человека свои;
- к способностям относят те индивидуальные свойства,

которые влияют на успешность выполнения одной или нескольких деятельностей;

- понятие «способности» не сводится к тем знаниям, умениям, навыкам, которые уже выработаны у человека;

- задатки – врожденные способности человека, которые также являются основой способностей. Способности не приравниваются к знаниям, умениям, навыкам, между ними есть различия. Одним из существенных различий является то, что в отличие от способностей знания, умения и навыки усваиваются в процессе обучения и тренировки, но у людей с биологически врожденными способностями они нарабатываются быстрее, в большем объеме и лучшего качества.

Высокий уровень физических и психических качеств спортсмена определяет эффективность его спортивной деятельности. Этот комплекс не статичен: внутри него возможны неравномерное развитие и компенсации, выражающиеся в различных качественных и количественных соотношениях отдельных функций. Этим, в частности, объясняется малое сходство в характере действий спортсменов примерно одного класса даже при равной эффективности этих действий.

IV компонент структуры личности, который надстраивается над остальными, – система управления, собственное «Я» спортсмена, который осуществляет саморегуляцию и самоконтроль поведения и деятельности. Как отмечено в работах А.В. Родионова, сколько существует спортсменов со своим неповторимым «Я», столько индивидуальных вариантов проявлений личности и влияния ее на результат спортивной деятельности. Правильно было бы для каждого спортсмена, тем более выдающегося, создавать его собственную систему психологической подготовки, исходя из его индивидуально-типологических свойств.

2.3. Упражнения на развитие внимания и памяти

Упражнение 1. «Линия»

Для выполнения занятия подготовьте белый лист бумаги, ручку или карандаш. Линию нужно вести плавно и медленно. Сконцентрируйте внимание на проводимой линии. Как только поняли, что отвлеклись, проведите линию вверх. Линия должна получиться похожей на кардиограмму. Упражнение проводится 3 минуты. Результат положительный только в том случае, если линия осталась прямой.

Упражнение 2. «Черная точка»

Данная техника развития внимательности подразумевает длительное удержание высокой сосредоточенности на предмете. Для занятия подготовьте белый лист бумаги с нарисованной посередине черной точкой. Закрепите рисунок на расстоянии одного метра от вас. Примите удобную позу так, чтобы лист с точкой оставался на уровне глаз. Закройте глаза и отвлекитесь от мыслей и образов. После погружения в состояние покоя откройте глаза и посмотрите на точку. Постарайтесь не отводить глаз, не моргать. Ни о чем не думая, не напрягаясь, удерживайте внимание только на черной точке. Техника выполняется в течение 20–30 минут. По окончании занятия закройте глаза, наблюдая остаточное явление черной точки до полного исчезновения.

Упражнение 3. «Горящая свеча»

Техника сосредоточенности на пламени горящей свечи помогает повысить уровень внимательности. Поставьте зажженную свечу в полуметре от себя. Сядьте так, чтобы пламя горело на уровне глаз. Обеспечьте тишину в комнате, чтобы ничего не отвлекало от занятия. Отключите источники света и шума. Закройте глаза и абстрагируйтесь от навязчивых мыслей и

образов. Когда вы расслабитесь и успокоитесь, посмотрите на пламя свечи. Не моргая, зафиксируйте взгляд на кончике огня. Техника занимает 30 минут. Далее продолжите смотреть на свечу с закрытыми глазами до полного исчезновения картинки.

Упражнение 4. «Часы»

Для выполнения занятия возьмите механические часы и положите на стол. Займите удобное положение и расслабьтесь. Нужно сконцентрировать внимание на стрелке часов, не думая ни о чем. Техника выполняется до тех пор, пока в ходе полного оборота секундной стрелки вас не посетит ни одна мысль, ничего не отвлечет от процесса. Техника «Часы» тренирует внимание и помогает сконцентрироваться.

Упражнение 5. «Муха»

Для этого упражнения требуются доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3x3 и небольшая присоска (или кусочек пластилина). Присоска выполняет здесь роль «дрессированной мухи». Доска ставится вертикально, и ведущий разъясняет участникам, что перемещение «мухи» с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд («Вверх!», «Вниз!», «Вправо!» или «Влево!») «муха» перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение «мухи» — центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями «мухи», не допустить ее выхода за пределы игрового поля. После всех этих разъяснений начинается сама игра. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или видит, что «муха» покинула поле, он дает команду «Стоп!» и, вернув «муху» на центральную клетку, начинает игру сначала. «Муха» требует

от играющих постоянной сосредоточенности: стоит кому-то из них хоть на мгновение отвлечься или подумать о чем-нибудь постороннем, то он тут же потеряет нить игры и вынужден будет ее остановить.

Упражнение 6. «Память»

В течение минуты запоминайте список слов:

- слон;
- изба;
- речка;
- мама;
- вьюга;
- невод;
- тигр;
- школа;
- санки;
- поезд.

А теперь воспроизведите этот список на бумаге, не подглядывая на экран.

Упражнение 7. «Поэзия»

Найдите запись каких-то поэтических фраз. Прослушивая по строфе каждого из стихотворений, попытайтесь воспроизвести услышанное. Постепенно усложняйте себе задание, пытайтесь запомнить сразу 2-е строфы.

Упражнение 8. «Пара слов»

Зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

1). Курица – яйцо, ножницы – резать, лошадь – сено, книга – учить, бабочка – муха, щетка – зубы, барабан – пионер, снег – зима, петух – кричать, чернила – тетрадь, корова – молоко, паровоз – ехать, груша – компот, лампа – вечер;

2). Жук – кресло, перо – вода, очки – ошибка, колокольчик – память, голубь – отец, лейка – трамвай, гребенка – ветер, сапоги – котел, замок – мать, спичка – овца, терка – море, салазки – завод, рыба – пожар, топор – кисель.

Упражнение 9. «Визуализация»

Закройте глаза и представьте соответствующие картинки, названия которых кто-то произнесёт.

1. Лев, нападающий на антилопу
2. Собака, виляющая хвостом
3. Муха в вашем супе
4. Миндальное печенье в коробке
5. Молния в темноте
6. Пятно на вашей любимой одежде
7. Бриллиант, сверкающий на солнце
8. Крик от ужаса в ночи
9. Радость материнства
10. Друг, ворующий деньги из вашего кошелька

А теперь вспомните и запишите названия визуализированных картинок. Если вспомните более 8 образов, то упражнение выполнено успешно.

Упражнение 10. «Слово-цифра»

За 40 секунд постарайтесь запомнить 20 предлагаемых слов и их порядковые номера. Закройте текст, на листке бумаги напишите слова с их порядковыми номерами.

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. Украинец | 11. Масло |
| 2. Экономика | 12. Бумага |
| 3. Каша | 13. Пирожное |
| 4. Татуировка | 14. Логика |
| 5. Нейтрон | 15. Стандарт |
| 6. Любовь | 16. Глагол |
| 7. Ножницы | 17. Прорыв |
| 8. Совесть | 18. Дезертир |
| 9. Глина | 19. Свеча |
| 10. Словарь | 20. Вишня |

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основными составными частями общей системы подготовки спортсменов является физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. В этой системе психологическая подготовка занимает важное место, обеспечивая необходимое для спортивной деятельности проявление психических процессов. Ни один из методов не принесет пользы и не даст желаемых результатов, если не учтены индивидуально-типологические свойства спортсмена. Конкретная задача программы психологической подготовки состоит в необходимости знания и учета всех потенциальных возможностей, а также в обучении приемам и совершенствовании навыков саморегуляции, дополнительных индивидуально подобранных практических рекомендаций, принимая во внимание индивидуальный профиль спортсмена. Способы и методы индивидуализации работы по подготовке спортсменов-стрелков различны. Возможны одинаковые методы обучения, но в этом случае индивидуализация равна нулю. Если с каждым спортсменом работать индивидуально, исходя из знания и учета его особенностей индивидуальности, показателей психомоторных качеств, уровня развития регуляторных процессов и регуляторно-личностных свойств, то в этом случае возможно достижение высокого результата. В стрелковом спорте роль и значение индивидуально-типологических особенностей исключительно велики, так как результаты стрельбы находятся в высокой зависимости от психического состояния спортсмена, причем не только на соревнованиях, но и на тренировках. Управлять психическим состоянием стрелку помогает система саморегуляции и эмоциональная устойчивость как свойства личности спортсмена. В структуре спортивного мастерства стрелка высокого класса удельный вес психологической составляющей исключительно высок. Поэтому в психологии спорта известно очень много разных программ и методик психологической подготовки, но все они направлены на достижение высоких результатов через оптимизацию процесса подготовки с помощью общих методов и средств.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! / А.В. Алексеев. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 280 с.: ил.
2. Артемьев, Т.И. Проблемы способностей: личностный аспект / Т.И. Артемьев // Психологический журнал. – 1984. – № 3. – С. 46–55.
3. Арчвадзе, Л.Е. Психофизиологические особенности стрелков из лука различной квалификации / Л.Е. Арчвадзе, А.Я. Корх // Пути совершенствования эффективности медицинского контроля за высококвалифицированными спортсменами: тезисы докладов 23 Всесоюзной 108 конференции по спортивной медицине (Москва, 23–25 декабря 1987 г.). – М., 1987. – Ч. 1. – С. 12–13.
4. Березин, А.А. Спортсменам об органах чувств / А.А. Березин. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 64 с.
5. Блинков, И. Основы методики обучения стрелка / И. Блинков // Сборник учебно-методических статей. – М.: ДОСААФ, 1954.
6. Брайент, Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Дж. Кретти Брайент. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 224 с.
7. Вайнштейн, Л.М. Пулевая стрельба / Л.М. Вайнштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – С. 28 – 54.
8. Вайнштейн, Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М. Вайнштейн. – М.: ДОСААФ, 1981. – 142 с.
9. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. – 2-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.: ил.
10. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. выс. пед. учебн. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – 2-е изд., дораб. – М.: Изд. ц. «Академия», 2004. – 224 с.
11. Дашинимаева А.Б.–Ц. Модельные показатели психомоторных

- качеств стрелков высокой квалификации / А.Б.–Ц. Дашиинимаева, Е.В. Романина // Научно-методический журнал «Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта». – № 2 (24). – М., 2012. – С. 35–39.
12. Жгутов, О.М. Мастерство стрелка / О.М. Жгутов. – М.: ДОСААФ, 1958.
13. Жилина, М.Я. Исследование техники спортивной стрельбы из пистолета и методика ее совершенствования с помощью средств срочной информации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Я. Жилина; ВНИИФК. – М., 2007. – 181 с.
14. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.: ил.
15. Иткис, М.А. Оценка степени устойчивости системы «стрелок – оружие» как один из факторов для отбора стрелков / М.А. Иткис // Теория и практика физ. культуры. – 1969. – № 6. – С. 27–30.
16. Корх, А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе / А.Я. Корх. – М.: ДОСААФ, 1975. – С. 44–60.
17. Кривцов, А.С. Комплексная форма отбора в пулевой стрельбе / А.С. Кривцов, Е.С. Палехова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4. – С. 64–67.
18. Малкин, В.Р. Средства психической саморегуляции в спорте: итоги и перспективы / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева // Ментальная тренировка в спорте: материалы психологического симпозиума. – М.: ВНИИФК, 1997. – С. 66–68.
19. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – 278 с.
20. Некрасов, В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
21. Ожуг, Н.Н. Развитие осознанной саморегуляции деятельности

- у спортсменов-стрелков высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Н. Ожуг; Кубанская гос. акад. физ. культуры. – Краснодар, 2002. – 167 с.
22. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: ФиС, 1984. – 104 с.
23. Полякова, Т.Д. Психолого-педагогические основы управления движениями в стрелковом спорте: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04 / Т.Д. Полякова; Акад. физ. восп. и спорта Республики Беларусь. – Минск, 1993. – 50 с.
24. Родионов, А.В. Исследование стартовых состояний у спортсменов с различными особенностями свойств нервной системы / А.В. Родионов // Психологические вопросы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1967. – С. 38–45.
25. Родионов, А.В. Психическая подготовка спортсмена / А.В. Родионов // Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – М., 1997. – С. 220–238.
26. Савенков, Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: учебное пособие / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.
27. Умаров, М.Б. Особенности психологической подготовки стрелка / М.Б. Умаров. – М.: ФиС, 1960.
28. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – С. 336.
29. Черникова, О.А. Влияние эмоций на действия спортсмена и их саморегуляция / Е.Е. Черкасов // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 2. – С. 17–20.
30. Чуриков, Н.К. Психологические аспекты производства выстрела в тренировочном процессе и обстановке соревнований: методическое пособие / Н.К. Чуриков, М.М. Кубланов. – Воронеж: ВГУ, 1996. – 21 с.
31. Шилин, Ю.Н. Регуляция психических состояний стрелков из

лука / Ю.Н. Шилин, Н.А. Худадов, К.Р. Ставицкий // Методические рекомендации для студентов специализации и слушателей повышения квалификации ГЦОЛИФКа. – М., 1993. – 29 с.

32. Юрьев, А.А. Спортивная стрельба из винтовки / А.А. Юрьев. – М.: ФиС, 1957. – 456 с.

33. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учеб. пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.: ил.

34. Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

35. Режим доступа: <http://www.lib.csu.ru>

Учебное издание

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА
В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Составители: Нагорнов Игорь Владимирович
Сарайкин Дмитрий Алексеевич**

Работа рекомендована РИС ЮУрГГПУ
Протокол № 16 от 2017 г.

Издательство ЮУрГГПУ
454080, Челябинск, пр. Ленина, 69
Редактор Е.М. Сапегина
Технический редактор В.В. Мусатов

Подписано в печать 20.10.2017 г.
Объём 1,5 уч.-изд.л. (1,8 п.л.)
Формат 60x84/16 Тираж 100 экз.
Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЮУрГГПУ
454080, Челябинск, пр. Ленина, 69