УДК 7.092

ОБУЧЕНИЕ СТРЕЛКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОИЗВОДСТВУ ВЫСТРЕЛА

Тимошенко Л.И., Кудрявцев Р.А.

Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, Ставрополь, e-mail: lit-545@yandex.ru

В статье рассматриваются вопросы психологического состояния стрелков-спортсменов перед производством выстрела при проведении различного вида тренировок и соревнований. В зависимости от состояния стрелка можно оценить и результативность его стрельбы. Зачастую нервозное и возбужденное состояние мешают правильно сосредоточиться и добиться желаемого результата спортсмену на соревнованиях. В статье приведены практические наработки по данному вопросу и сделаны выводы о возможностях изменения психологического состояния стрелков путем применения специальных упражнений и методик. Разнообразие применения данных методик позволяет изменить психологическое состояние стрелка и добиться желаемого результата на тренировках и соревнованиях.

Ключевые слова: психологическая подготовка, специальные приемы, тренировка, физическая нагрузка, неожиданные ситуации, специальные физические упражнения

TRAINING OF SHOOTERS OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR PRODUCTION OF THE SHOT

Timoshenko L.I., Kudryavtsev R.A.

Stavropol branch of the Ministry of Internal Affairs Krasnodar university of Russia, Stavropol, e-mail: lit-545@yandex.ru

In article questions of a psychological state of shooters-athletes before production of a shot when carrying out various type of trainings and competitions are considered. Depending on a condition of the shooter it is possible to estimate also productivity of his firing. Often the nervous and excited state prevent to concentrate and achieve correctly desirable result to the athlete at competitions. Practical practices on the matter are given in article and conclusions are drawn on opportunities of change of a psychological state of shooters by application of special exercises and techniques. A variety of application of these techniques allows to change a psychological state of the shooter and to achieve desirable result on trainings and competitions.

Keywords: psychological preparation, special receptions, training, physical activity, unexpected situations, special physical exercises

Психическое состояние стрелка оказывает большое влияние на результат выстрела. Стрелки высокого класса могут управлять своим состоянием и показывать высокие и стабильные результаты. Эту способность они приобретают в процессе тренировок, в которых совершенствуют техническую подготовку одновременно с психологической.

Известно, что обычное психическое состояние не способствует максимальному проявлению навыков и качеств, которыми обладает стрелок. Необходимо, чтобы психическое состояние перед стартом и во время соревнований имело оптимальный уровень возбуждения. Такое психическое состояние называется состоянием боевой готовности. Оно не приходит само собой, в него нужно научиться входить. Поэтому, чтобы управлять процессом повышения спортивного мастерства, необходимо овладеть всем комплексом средств и методов психологической подготовки. Психологическая подготовка является составной и обязательной частью комплексной подготовки стрелка [5. С. 207–210].

В зависимости от условий спортивной деятельности условно можно выделить три этапа проведения психологической подготовки:

1) на тренировочных занятиях вне сбора;
2) в период централизованных сборов;
3) во время соревнований и перед стартом.

Основными задачами психологической подготовки в условиях тренировок являются изучение психофизиологических изменений, происходящих в организме стрелка в предстартовом периоде, и их влияния на технику стрельбы; индивидуальный подбор средств и методов для регуляции психического состояния. В период соревнований и перед стартом необходимо создать оптимальное психическое состояние, способствующее достижению максимального результата на соревновании.

Предстартовое состояние, как правило, вызывает определенные изменения в организме стрелка, которые в некоторой степени отрицательно действуют на технику стрельбы и нередко разрушают непрочно закрепленные навыки. Так, например, чаще всего меняется время прицеливания, характер нажима на

спусковой крючок, ритм и темп стрельбы, увеличивается колебание руки с оружием, уменьшается точность подъема руки с оружием на первую мишень и при переносе оружия в скоростной стрельбе. Отсюда вытекает и соответствующая задача тренера: выявить индивидуальные формы проявления предстартового состояния спортсмена. Характерные признаки предстартового состояния, в наибольшей степени влияющие на результат стрельбы, а именно:

– расслабление мышц кистей рук, голеностопа;

– перенапряжение мышц туловища;

– запотевание ладоней;

– раскоординация действий («палец не жмет»);

– потеря устойчивости изготовки;

– увеличение частоты сердечных сокращений;

– увеличение тремора рук, замедленная или ускоренная реакция и т.д.

В процессе тренировок необходимо вести постоянные наблюдения за техникой стрельбы и реакцией стрелка на участие в соревнованиях, так как эта связь индивидуальна и различна в разные периоды в зависимости от степени его подготовленности.

Задачи психологической подготовки стрелка решаются при помощи специальных средств. Выбор их зависит от цели и методической направленности тренировочных занятий:

– отработка специальных технических приемов для совершенствования техники стрельбы;

– развитие специальных физических качеств, обеспечивающих многократное выполнение стрелковых упражнений;

– овладение рациональной техникой стрельбы и техникой выстрела с максимальным результатом;

– овладение прочным навыком многократного выполнения выстрелов с максимальным попаданием в «десятку»;

– тренировка устойчивости нервной системы стрелка к плохим и хорошим выстрелам.

Подобная методическая направленность тренировочного процесса может быть решена с помощью следующих средств:

– стрельба по заданию (стрелок должен выполнить определенное количество выстрелов с определенным результатом);

– проведение различных турниров с выполнением части или целого упражнения в соответствии с игровым методом;

– контрольная стрельба; аутогенная тренировка;

– тренировка в различных метеоусловиях, в разных временных интервалах дня; моделирование соревновательных условий на тренировке и др.

Из перечисленных средств психологической подготовки заслуживает внимания моделирование соревновательных условий на тренировке, которое достигается двумя способами: «психической атакой» и дозированной физической нагрузкой. «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.) [4, с. 246–249]. 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 [10, с. 202–213].

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) [6, с. 17–21].

Для реализации средств и методов 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 [7, с. 44–50].

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 [9, с. 53–56].

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, настроить их на борьбу до последнего выстрела, на самостоятельное принятие решения в неожиданной ситуаций в отсутствие тренера или представителя команды [2, с. 115–121].

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.

Более подробно остановимся на практическом применении физических упражнений как наиболее доступных широкому кругу спортсменов [3, с. 163–167].

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 [8, с. 238–240]. Предсоревновательная разминка решает следующие задачи:

– включить в специфическую работу нервную и мышечную системы;

– повысить общую работоспособность стрелка;

– сократить время врабатывания;

– 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).

Расчет нагрузки производится с учетом частоты сердечных сокращений; например, если накануне старта ЧСС составляла 140–150 уд/мин, а физические упражнения увеличили ее до 150–160 уд/мин, то после небольшого отдыха (10–15 мин) ЧСС должна составить 110 – 120 уд/мин, что соответствует уровню боевой готовности. Кроме того, необходимо учитывать изменение уровня работоспособности и рассчитать разминку и интервал отдыха после нее так, чтобы начало соревнований (старт) совпадало с наступлением фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления) работоспособности стрелка. Разминку необходимо подбирать индивидуально, учитывая физическую и техническую подготовленность стрелка, время восстановления его работоспособности после дозированной нагрузки и апробировать ее в конце предсоревновательного периода подготовки [1, с. 157–160]. В разминку можно включать и другие специальные упражнения, снимающие нервное напряжение: например, глубоко вдохнуть, задержать дыхание на 5–6 с и напрячь мышцы, затем медленно выдохнуть и одновременно расслабить как можно больше мышц всего тела. Упражнение повторить 9–10 раз.

Таким образом, психологическая подготовка стрелка должна обеспечивать надежное выступление его на соревновании. Комплексная подготовка стрелка с учетом основных факторов надежности его психологической подготовки позволит уменьшить воздействие сбивающих факторов на функциональное состояние стрелка и стабилизировать технику стрельбы в условиях соревнований.

Список литературы

1. Астанина А.А., Кудрявцев Р.А. Формирование психологической готовности сотрудников ОВД к применению и использованию огнестрельного оружия / В сборнике: Актуальные проблемы науки: от теории к практике. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией Ю.П. Кожаева, О.Ю. Зевеке; Российский государственный социальный университет. – М., 2015. – С. 157–160.

2. Белевцев В.В., Кудрявцев Р.А. Психологическая подготовка стрелка // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД России: Материалы

Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар, 2014. – С. 115–121.

3. Краснокутский Д.Н., Тимошенко Л.И. Использование пейнтбольного и страйкбольного оборудования в обучении сотрудников спецподразделений МВД России / В сборнике: Научно-методические проблемы подготовки инструкторско-педагогических кадров по боевой и физической подготовке для органов внутренних дел сборник материалов VI межвузовской научно-практической конференции. Под общей редакцией Л.И. Тимошенко, С.Н. Кашина. – 2013. – С. 163–167.

4. Кудрявцев Р.А. Формирование психологической готовности курсантов вузов МВД России к правомерному применению огнестрельного оружия // Научно-методические проблемы подготовки инструкторско-педагогических кадров по боевой и физической подготовке для органов внутренних дел: Сборник материалов VI межвузовской научно-практической конференции. – Ставрополь, 2013. – С. 246–249.

5. Кудрявцев Р.А. Профессиональное воспитание курсантов в вузах МВД России на современном этапе развития общества // Научно-методические проблемы подготовки инструкторско-педагогических кадров по боевой и физической подготовке для органов внутренних дел: Сборник материалов VI межвузовской научно-практической конференции. – Ставрополь, 2013. – С. 207–210.

6. Кудрявцев Р.А., Гоннов Р.В. Обучение психологической устойчивости стрелков на занятиях по огневой подготовке / В сборнике: Научно-методические проблемы подготовки инструкторско-педагогических кадров по боевой и физической подготовке для органов внутренних дел. Сборник материалов VIII межвузовской научно-практической конференции. ФГКОУ ВПО «Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России». – Ставрополь, 2015. – С. 17–21.

7. Тарасов В.А., Тимошенко Л.И. Некоторые особенности соблюдения мер безопасности при проведении стрельб с сотрудниками полиции подразделений специального назначения / В сборнике: Научно-методические проблемы подготовки инструкторско-педагогических кадров по боевой и физической подготовке для органов внутренних дел. Сборник материалов VIII межвузовской научно-практической конференции. ФГКОУ ВПО «Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России». – Ставрополь, 2015. – С. 44–50.

8. Тарасов В.А., Тимошенко Л.И. О необходимости проведения совместных практических занятий по тактико-специальной, огневой и специальной физической подготовке // Сборник материалов VI межвузовской научно-практической конференции. – Ставрополь. – 2013. – С. 238–240.

9. Тимошенко Л.И., Кудрявцев Р.А., Тарасов В.А., Малофей А.О. Интерактивные методы обучения в высшей школе // Философия права. – 2015. – № 2 (69). – С. 53–56.

10. Тимошенко Л.И. Организационные формы обучения в высшей школе / В сборнике: Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы. Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции. под общ. ред. С.Н. Кашина, А.В. Шульженко. – Ставрополь, 2015. – С. 202–213.