

ДОКЛАД
на тему: «МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКА»

Выступающий:
Тренер-преподаватель
Кесарев О.В.

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

на тренировочных занятиях вне сбора;

в период централизованных сборов;

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, - это расслабление мышц кистей рук, голеностопа; перенапряжение мышц туловища; запотевание ладоней; раскоординация действий («палец не жмет»); потеря устойчивости изготровки; 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.). 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 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:

проанализировать предстоящие и возможные действия стрелка; 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.

Более подробно остановимся на *практическом применении физических упражнений* как наиболее доступных широкому кругу спортсменов.

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 вбрасывания; восстановить

ощущения правильной техники выстрела (или серии); снять нервное напряжение».

Разминка состоит из следующих частей:

общие физические упражнения; упражнения с предметами и без предметов, легкий бег, ходьба (20 мин);

специальная разминка с оружием, желательно с выстрелами, длительное удержание оружия в изготовке (15-20 мин);

разминка, регулирующая психическое состояние: бег трусцой, приседания, отжимания - 20 раз (10-15 мин).

Фаза суперкомпенсации

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. В разминку можно включать и другие специальные упражнения, снимающие нервное напряжение: например, глубоко вдохнуть, задержать дыхание на 5-6 сек. 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 соревнованиях.

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.

М. ЖИЛИНА (кандидат психологических наук, мастер спорта международного класса)