

Будущие победы на Олимпийских играх за думающими, умными спортсменами, профессионально постигшими секреты мастерства, умеющими тренироваться и достигать рекордных результатов и побед в нужное время и в нужном месте.

Президент Стрелкового союза России

В.С. Лисин

Не надейтесь, что в этой книге Вы отыщете секреты, которые мгновенно выведут Вас на высокий уровень спортивного мастерства. Этого не возможно достичь даже фокусникам, которые скрупулезно и долго готовят свои номера.

В этом методическом руководстве Вы найдете советы, следуя которым, возможно добиться надежных и высоких результатов, приложив для этого всю свою любовь и старания (энергию) для достижения самой высокой цели в Олимпийский видах стрельбы.

От редактора.

ПАМЯТИ

Ильи Рафаиловича Иохельсона

Фёдора Ивановича Жамкова

Георгия Георгиевича Козлова

Елены Михайловны Эльдашевой

ПОСВЯЩАЮ.

«Одним из самых благородных и полезных спортивных упражнений я считаю стрельбу в цель. Она требует от стрелка спокойствия, уверенности, душевного и физического равновесия, терпения, внимания.

Я горячо рекомендовал бы насаждать стрелковый спорт. Он прекрасен в воспитательном смысле».

А.И.Куприн.

«Синий журнал». Петербург, 1913г.

/«Неделя» № 45/817/1975г.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.

9

Предисловие к русскому изданию.

12

Глава I. Особенности спортивной пулевой стрельбы.

17

Глава II. Кто ты, тренер?

21

Глава III. Разделы подготовки спортсмена-стрелка.

32

Глава IV. Психология в пулевой стрельбе. Роль, место, значение психических процессов и состояний. Ощущения и восприятия, память, внимание, мышление, эмоции, воля. Установки, психологические барьеры и уровень притязаний.

35

Как мы делаем то, что делаем. Психофизиологические механизмы управления движениями.

70

Глава V. Физическая подготовка. Роль и место атлетических качеств – силы, быстроты, выносливости в стрелковом спорте.

73

Глава VI. Техническая подготовка стрелка из пистолета. Изготовка, хватка, прицеливание, спуск, дыхание. Завершающая фаза выстрела. Содержание действий, предъявляемые требования. Регуляция мышечных процессов.

79

Глава VII. Спортивная педагогика в стрелковом спорте. Обучение, обратные связи. Тренировка, объем, интенсивность, направленность, тренирующее воздействие, прогнозирование тренировки. Навыки. Формы тренировочных занятий: цели, задачи, содержание.

99

Глава VIII. Проблемы воспитания. Начальная подготовка, стрелки среднего уровня. Стрелки старших категорий. «Мины замедленного действия». Воспитание волевых качеств стрелка.

127

Глава IX. Стрелковые игры. Моделирование соревновательных ситуаций в тренировке.

193

Глава X. Соревнования. Стресс-факторы соревнований и их возникновение: стартовое состояние, состав участников, психологический фон, прошлый опыт, ситуация ожидания, никафобия. Толерантность к стрессу. Проблема готовности.

209

Глава XI. Секундирование, психологическая поддержка стрелка в соревнованиях со стороны тренера.

241

Глава XII. Тактическая подготовка. Ситуация и ролевое поведение.

257

Глава XIII. Индивидуальный план подготовки спортсмена-стрелка. О пике спортивной формы.

263

Глава XIV. Спорт и личность. Личностные качества, способствующие и препятствующие достижению высших рубежей стрелкового спорта.

265

Глава XV. Теории психорегуляции. Рациональная психотерапия, суггест-терапия, аутогенная тренировка, словесные формулы самовнушений. Решаемые задачи, организация поведения.

273

Глава XVI. Упражнения спортивной квалификации.

291

Начальная подготовка стрелка из пистолета. Шесть уроков начального обучения стрельбе по неподвижной мишени.

293

Скоростная стрельба из пистолета. Шесть уроков начального обучения.

307

Стрельба из произвольного пистолета на пятьдесят метров.

322

Стрельба из пневматического пистолета.

337

Скоростная стрельба из пистолета по пяти появляющимся мишеням.

339

Глава XVII. Стрелку о зрении.

351

Литература.

354

От редактора: Наши Олимпийские победы. Вставка

357

ПРЕДИСЛОВИЕ.

Состязания в меткости стрельбы уходят корнями в седую древность. Меткий охотник всегда был гордостью своего племени.

В наше время спортивная стрельба культивируется во многих странах мира, являясь одним из наиболее массовых и престижных видов спорта.

Своей популярностью стрелковый спорт обязан самим интересом стрельбы в цель, доступностью всем желающим независимо от пола, возраста, физических данных,

Победители Олимпийских игр и чемпионатов мира становятся национальными героями. К завоеванию высших спортивных титулов стремятся стрелки - энтузиасты многих стран мира. В большинстве это молодые честолюбивые спортсмены, обладающие хорошими способностями и высоким спортивным трудолюбием. Они располагают всеми условиями для полноценного тренировочного процесса, но чаще всего останавливаются в росте результатов, так и не достигнув желаемой цели. В чём причина, ведь раньше результаты росли, перед спортсменом открывалась высокая спортивная перспектива. Сейчас работа не хуже, почему же она перестала давать отдачу? Ответ один: переход на более высокий уровень подготовленности требует совершенствования тренировочного процесса, новые задачи требуют новых решений.

Мировой стрелковый спорт постоянно развивается. В ряде упражнений пулевой стрельбы результаты достигли предельного уровня или близки к нему. Чем ближе вершина, тем труднее продвижение. Поражение центра мишени каждым производимым выстрелом требует специальной подготовки, как технической, так и психологической, всё большее значение приобретает надёжность владения техникой прицельного выстрела. На подступах к рекордному уровню скапливается большое количество сильных спортсменов-стрелков.

Соревновательная стрельба значительно отличается от тренировочной. Одно искусство меткого выстрела становится недостаточно. Эмоциональное напряжение, неизбежно возникающее у стрелка участвующего в ответственных соревнованиях, затрудняет выполнение даже хорошо освоенных действий. Владение методиками психорегуляции становится одной из центральных задач подготовки.

Спортсменов-стрелков, по целям которые они ставят перед собой, можно условно разделить на три группы:

* «Спорт для себя». Любовь к оружию, интересное занятие в часы досуга, укрепление чувства уверенности в себе.

* «Для друзей». Участие в соревнованиях клубного, регионального, национального масштабов. Победа в соревнованиях здесь оценивается выше уровня показанного результата.

* «Для страны». Овладение рекордным уровнем результатов. Подготовка как к борьбе за победу в соревнованиях высшего ранга – Олимпийских играх, чемпионатах мира.

Это разные цели, требующие различного времени, усилий, материальных затрат. Различного содержания тренировочного процесса.

Руководство подготовкой стрелка высокого класса требует специальных, профессиональных тренерских знаний. Для методически грамотного построения подготовки необходимо знать к чему мы стремимся, какие конкретно качества хотим формировать, каков конечный продукт нашей работы.

Психологи на основе изучения выдающихся имен мирового спорта установили присущие им черты, способствующие достижению победы на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Совокупность этих черт может рассматриваться как «Модель чемпиона».

Применительно к спортивной пулевой стрельбе она ориентировочно сводится к следующему:

* Увлеченность, любовь к спорту.

* Постановка высоких, спортивных целей.

* Низкий уровень личной тревожности.

* Совершенное владение спортивной техникой.

* Высокое спортивное трудолюбие.

* Развитое чувство соревновательности, спортивной агрессивности.

* Навыки психорегуляции.

Мы не знаем имен победителей будущих Олимпийских игр, но знаем, какой сплав спортивного мастерства и личностных качеств потребует успешное выступление в этих соревнованиях. Наш спорт накопил опыт позволяющий прогнозировать подготовленность победителя Олимпиады третьего тысячелетия.

Предлагаемая работа делает попытку найти ответы на вопросы, выдвигаемые практикой стрелкового спорта. Раскрыть систему взглядов на подготовку спортсмена-стрелка высокого класса, сложившуюся на основе сочетания многолетнего практического опыта с прикладными положениями спортивной педагогики, физиологии, психологии.

Обращение к этим дисциплинам не преследует общеобразовательные цели, а носит избирательный характер, для обоснования отдельных вопросов методики тренировочного процесса.

Работа включает отдельные положения более ранних публикаций автора и методические разработки последнего времени.

Данное издание адресуется тренерам, работающим со стрелками из пистолета, но значительная часть материала, в полной мере, относится и к тренерам стрелков из винтовки. «Информация к размышлению» из знакомства с книгой получают и спортсмены старших категорий.

Автор сознает, что издание не исчерпывает весь круг проблем обучения, тренировки и воспитания стрелка, с которыми приходится сталкиваться тренеру. К сожалению, в тексте не удалось избежать повторения отдельных положений, связанных с различными ситуациями стрелкового спорта. Автор с благодарностью примет все критические замечания направленные как на устранение допущенных недочетов, так и на совершенствование методики подготовки спортсменов-стрелков старших категорий*, остающейся трудной и недостаточно разработанной областью стрелкового спорта.

* Примечание автора: Здесь и далее, выражение «стрелки старших категорий» подразумевает не возрастной ценз, а спортивный уровень стрелков.

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ.

Эта книга – о методике подготовки спортсменов-стрелков в условиях развития стрелкового спорта в России.

Российские спортсмены многие годы являлись лидерами мирового стрелкового спорта. Последние десятилетия положение стало меняться. Мы все чаще и чаще сдаем позиции на международной арене.

Возникают вопросы:

* Почему методика подготовки, обеспечивавшая на начальном этапе рост результатов «пробуксовывает» по мере спортивного совершенствования?

* Почему большие объемы тренировочной работы выполняемой стрелками среднего и высшего уровней не дают требуемой отдачи?

* Почему методы подготовки, позволявшие нам долгие годы занимать лидирующее положение в мировом спорте, утрачивают свою эффективность?

Суммарный ответ на эти вопросы можно было бы свести к библейскому изречению: «Не наливают молодое вино в мехи старые!». Традиционно сложившиеся в прошлом десятилетии методы подготовки не адекватны условиям нашего времени.

КАК ЭТО БЫЛО?

Немного истории: В первые послевоенные годы Советский союз включился в международное Олимпийское движение. Спорт был возведен в ранг государственной политики, получил высокое бюджетное обеспечение

Стрельба в цель из чисто оборонного вида деятельности приобрела спортивную направленность.

Осваивались новые для нас упражнения программы международных соревнований. Шел активный поиск рациональных приемов ведения спортивной стрельбы. Наши прославленные конструкторы и оружейных дел мастера: Е.Л. В.А. Разорёнов, А.П. Данилов, в содружестве с тульскими и ижевскими оружейниками, создавали совершенные образцы спортивного оружия.

Строились спортивные тир и стрельбища. Наш спорт стал истине массовым. Всё это давало отдачу. Первые выступления советских стрелков на международной арене: Олимпийские игры 1952 года в Хельсинки, 1956 года в Мельбурне, Чемпионат мира 1954 года в Венесуэле принесли крупные успехи. Советские стрелки стали признанными лидерами в мировом стрелковом спорте. Применяемые методики подготовки закрепились в сознании наших стрелков и тренеров как наиболее эффективные. Иллюзия этого сохраняется и в наше время.

ЧТО ОБЕСПЕЧИВАЛО НАШИ ПОБЕДЫ?

При всей своей популярности и широком развитии во многих странах мира стрельба в цель чисто любительский, мало зрелищный вид спорта, не решающий коммерческих проблем. Это технический вид спорта; нужны дорогостоящие оружие, боеприпасы, инвентарь. Значительны расходы, связанные с выездом на соревнования. Систематическую подготовку к соревнованиям высшего ранга, требующую овладением рекордным уровнем результатов, проводило сравнительно ограниченное количество зарубежных спортсменов. Можно сказать, что наша система подготовки, используя преимущество практически неограниченного материального обеспечения, застала врасплох наших зарубежных соперников.

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?

Во многих странах мира возникли государственные и общественные фонды поддержки спорта. Подготовка спортсменов к соревнованиям высшего ранга получила финансовое обеспечение. К решению проблем спорта привлечены серьёзные научные силы. Возросло количество зарубежных спортсменов освоивших рекордный уровень результатов. Резко обострилась борьба за завоевания высших спортивных титулов. Современные соревнования характеризуются рекордным уровнем и высокой плотностью результатов лидирующей группы спортсменов практически во всех упражнениях программы.

В нашей стране в последнее время резко сократилась массовость спорта. Незримо снизилось финансирование, возросла стоимость оружия и боеприпасов. Исчезла «длинная скамейка» резерва национальной команды, ранее пополняемая молодыми талантливыми стрелками-самородками. Тренеры вынуждены работать с ограниченным составом стрелков, некоторые из которых не полностью отвечают требованиям большого спорта. В связи с практическим отсутствием внутренней конкуренции снижается мотивация к совершенствованию спортсменов старших категорий.

Предшествующие десятилетия тренерам, работающим со стрелками среднего и высшего уровней, достаточно было обеспечивать организационную сторону занятий и комплектование команды для участия в соревнованиях. Всё остальное решал естественный отбор. Не было необходимости ломать голову в поисках совершенствования тренировочного процесса, анализа выступления в соревнованиях, обобщения опыта.

Мы оказались в условиях новой организации спорта без отработанной методики подготовки стрелков старших категорий, но с незыблемой верой в методы тренировки «унаследованные от отцов и дедов».

Основными чертами этих методов являются:

- * Игнорирование теоретических положений спортивной педагогики, физиологии, психологии имеющих прикладность в стрелковом спорте.
- * Отсутствие перспективных взглядов на подготовку стрелка, ограничение близлежащими целями.
- * Выполнение больших объёмов работы без учета её конкретной направленности на развиваемые качества.
- * Стремление к сиюминутному получению возможно более высокого результата стрельбы, игнорирование развития базовых качеств.
- * Переоценка роли и значения одних элементов техники стрельбы и недооценка других.
- * Оценка успешности тренировки по результатам попадания в мишень без учета, оказываемого тренирующего воздействия.
- * Ориентация работы стрелка только на технические действия, игнорирую психологические составляющие прицельного выстрела.
- * Оценка подготовленности стрелка по результатам тренировочной, а не соревновательной стрельбы.
- * Некритичное восприятие и применение в практике стрелкового спорта некоторых рекомендаций сформированных для атлетических и игровых видов спорта.

В ПЛЕНУ ТРАДИЦИЙ И ИЛЛЮЗИЙ.

Сравнительная простота правил и приёмов выполнения прицельного выстрела позволяет начинающим стрелкам в короткие сроки, сравнительно с другими видами спорта. Осваивать нормативы спортивных разрядов, создавая иллюзию, что продолжение этой работы и есть путь спортивного совершенствования. Однако уже на среднем уровне подготовленности рост результатов замедляется, а нередко и прекращается вообще. Только отдельным молодым стрелкам удаётся продвигаться к вершинам спортивного мастерства. Многие другие, не менее способные и трудолюбивые новички. Так и не выходят на уровень «большого спорта».

Основными причинами этого являются:

- * После того, как внешне видимые действия стрелка освоены, замечаний со стороны тренера не вызывают, исполнительные механизмы прицельного выстрела постепенно смещаются в психологические области, не поддающимися контролю со стороны.
- * Не обладая необходимыми знаниями и опытом, новичок «плывёт по течению в фарватере» установившихся методов тренировки, руководствуясь общими указаниями тренера. Но последний сам находится под влиянием представлений, что осуществляемые им традиционные методы подготовки являются единственными и самыми эффективными.

Назрела необходимость пересмотра традиционно сложившихся взглядов на построение тренировочного процесса стрелков среднего и высшего уровня. Сделать его более адаптированным к сложившимся условиям развития стрелкового спорта в России.

По мнению автора, это должно иметь следующие направления:

- * Построение тренировочного процесса на основе прикладных положений физиологии, психологи, спортивной педагогики.
- * Рассмотрение психологической стороны подготовки стрелка как одного из основных направлений, имеющего свои задачи и методы их решения.
- * Сближение условий тренировки с условиями соревнований.
- * Индивидуализацию подготовки.
- * Повышение ответственности личного тренера спортсмена за разработку и методическую грамотность ставящихся перед спортсменом задач.
- * Повышение ответственности спортсмена за безусловное выполнение согласованных с ним тренерских рекомендаций.
- * Воспитание профессионального отношения спортсмена к своей подготовке.

Настоящим изданием автор стремится внести вклад в решение проблем стрелкового спорта России.

«В одну повозку впрячь неможно коня и трепетную лань!»

А.С.Пушкин.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ.

По характеру выполняемых стрелком действий спортивная пулевая стрельба значительно отличается от атлетических и игровых видов спорта. Эти отличия в основном сводятся к следующему:

Стереотипность действий.

По мере совершенствования стрелка содержание действий составляющих выполнение прицельного выстрела не меняется и не усложняется. И новичок, и чемпион выполняет одну и ту же работу. Это позволяет осваивать технику стрельбы всем желающим, одним быстрее, другим медленнее, в зависимости от способностей и спортивного трудолюбия.

Стереотипность действий способствует быстрому росту результатов стрелка, особенно на начальных этапах подготовки, обладая в то же время свойством «мины замедленного действия». Многократно повторяемые стереотипные действия формируют в центральной нервной системе программу, обеспечивающую их автоматизированное повторение-навык. Навык закрепляет выполняемую работу на том уровне, на котором она производится. Но действия начинающих стрелков неизбежно содержат ошибки, которые и закрепляются многократным повторением. Техника стрельбы оказывается «засорённой» многочисленными ошибками, от которых в дальнейшем бывает трудно избавиться.

Кроме того, многократно повторяемые стереотипные действия снижают уровень их сознательного восприятия, затрудняя спортсмену контроль, а, следовательно, и совершенствование.

Статический характер мышечной деятельности.

После того как начинающий стрелок освоил изготровку к стрельбе, его действия уже не имеют существенных (заметных) внешних отличий от техники работы высоко подготовленного спортсмена. Из наблюдений за его исполнением «выстрела» тренер может получить очень ограниченную информацию. Даже в соревнованиях стрелки часто не обнаруживают внешних признаков испытываемой ими высокой внутренней напряженности. Статичность делает наш спорт мало зрелищным, и не эффективным, сильно вредя его популярности.

Ограниченные требования к развитию атлетических качеств.

Физическая сила, быстрота движений, быстрота реакции составляющие базу спортивного совершенствования в атлетических и игровых видах спорта не имеют такого значения в пулевой стрельбе. Одинаковых результатов достигают как атлетически развитые спортсмены-стрелки, так и их физически более слабые соперники. Более того, применение в целях развития физической силы больших нагрузок может привести к огрублению мышечных восприятий, затруднить согласованность тонких мышечных процессов составляющих исполнение выстрела. Особенно это относится к мышцам кисти руки стрелка из пистолета.

Скрытое протекание деятельности основных «исполнительных механизмов».

При работе стрелка над выстрелом основные нагрузки ложатся на психофизиологическую сферу: внимание. Зрительную и мышечную память, волевые установки. Под их воздействием организуется мышечная деятельность, обеспечивающая наведение оружия в цель. Сохранение его в приданом положении, правильный спуск. Эти процессы доступны сознанию только самого спортсмена и то не в полном объёме и не с полной ясностью.

Невозможность компенсации одних качеств другими.

Выполнение прицельного выстрела – комплексное воздействие – в котором можно выделить ряд составляющих. Одни из них более простые, другие более сложные. Для надежного попадания в центр мишени необходима полноценная работа всех элементов, чтобы выстрел оказался плохим достаточно допустить ошибку в одном из них.

Во многих видах спорта недостаток одних качеств может быть компенсирован высоким развитием других, например, недостаток силы – повышенной ловкостью. В стрельбе этого нет. Нередко попытки компенсировать недостаточную устойчивость оружия ловкостью работы указательного пальца хотя и может давать некоторый временный эффект неизбежно заводит в тупик.

Высокая зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена.

Надежное попадание в центр мишени каждым производимым выстрелом требует оптимального психологического состояния спортсмена. Это структура хрупкая. Возникающее в соревнованиях эмоциональное напряжение самым негативным образом отражается на результатах стрельбы. Боевое воодушевление, умножающее физические силы и способствующее успеху выступления в других видах спорта, может оказаться пагубным для стрелка.

ПРОФЕССИЯ – ТРЕНЕР СТРЕЛКОВОГО СПОРТА

«Профессионал тот, кто видит трудности лежащие на пути достижения поставленной цели и знает способы их преодоления».

«При неудаче дилетант становится растерянным, профессионал - профессиональнее».

КТО ТЫ, ТРЕНЕР?

Разнообразны задачи, которые приходится решать тренеру стрелкового спорта – организационные, административные, хозяйственные. Зачастую существо тренерской деятельности оказывается глубоко похороненным под нагромождением всех этих сопутствующих функций. Однако только решение прямых тренерских обязанностей – обучать и воспитывать спортсмена дает основание не только называться громким именем «тренер!», но и чувствовать себя тренером.

В практике спорта зачастую происходит смешение понятий: преподаватель спорта, инструктор тренер. Все они передают своим ученикам знания в области конкретного вида спорта, различия между ними в задачах обучения, широте и глубине охвата учебного материала, формах организации занятий, использования полученных знаний.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ доводит до сведения слушателей учебный материал, содержание и объем которого определяется соответствующей программой. Добивается освоения этого материала. Контроль за использованием в дальнейшем его учениками полученных знаний в его функции не входит.

ИНСТРУКТОР обучает в рамках установленной инструкции обращению с механизмами, поведению в определённом месте или определённой ситуации. Инструктирование обычно носит единовременный или краткосрочный характер. Инструктор стрелкового спорта обучает обращению с оружием, правилам поведения в тире, приёмам стрельбы, способствует выполнению обучаемыми начальных спортивных нормативов.

ТРЕНЕР должен не только научить спортсмена выполнению спортивных действий. Но и развить его потенциальные возможности – физические, технические, личностные в целях овладения высокими спортивными результатами и успешного выступления в соревнованиях. Как правило, это многолетний процесс обучения, тренировки, воспитания.

Практика показывает, обучение новичка правилам и приёмам выполнения прицельного выстрела с успехом выполняет инструктор, владеющий материалом в рамках требований начальной подготовки. «Тренерский почерк» становится виден, когда обучение новичка технически правильным действиям

проводится с учетом его дальнейшего совершенствования в спорте. Сопровождается воспитанием у него любви к работе над выстрелом, стремлением выполнить её с полным старанием, выносливостью, интересом, рассматривая свою работу как начало пути к вершинам спортивного мастерства.

Все недостатки и методические ошибки, допущенные в процессе подготовки спортсмена, обнажаются в соревнованиях. По результатам выступления в соревнованиях его участников оценивается и его, тренера, работа.

Конечно, не все его ученики выходят на высшие спортивные рубежи, но это уже не вина тренера. «Ресурс спортивного совершенствования» - индивидуальное качество, связанное с врожденными задатками. Многие исчерпали его, так и не достигнув рекордного уровня результатов.

Основная функция тренера любого вида спорта – управление тренировкой спортсмена. Наиболее соответствует нашим представлениям понятие «управление» данное академиком Бергом: «Управление – перевод системы в новое состояние путём воздействия на его переменные». В нашем спорте: система – стрелок, переменные – все качества, развитие которых ведет по пути спортивного совершенствования.

В атлетических и игровых видах спорта «переменными» являются, главным образом, биологические системы организма, тактическое поведение спортсмена в соревнованиях. Эти стороны подготовки доступны визуальным оценкам со стороны тренера и инструментальному контролю. В стрелковом спорте внешне видимые действия спортсмена, уже на среднем уровне подготовленности, не содержат для тренера значимой информации. «Исполнительные механизмы» сместились в психические области жизнедеятельности, не имеющие внешних проявлений и подчас не поддающиеся инструментальному контролю. Даже такой объективный показатель как сумма выбитых очков далеко не всегда свидетельство величины перенесенной спортсменом тренировочной нагрузки.

В подготовке стрелка можно выделить ряд этапов. Каждый решает свои задачи, но все они должны быть подчинены конечной цели – формированию умений и навыков соответствующих «модели чемпиона». Это требование нередко входит в противоречие с близлежащими задачами, которые ставит перед собой стрелок и его тренер. Там где они не находят в себе мужества пренебречь сиюминутными выгодами во имя высших целей там, нередко формируемые навыки «не стыкуются» с задачами вышестоящего эшелона спорта, не создают достаточной базы развития высшего спортивного мастерства.

Начинающий стрелок, освоив основные правила и приемы выполнения прицельного выстрела, считает, что вся его дальнейшая тренировка сводится к выполнению большого количества выстрелов. Увлечение процессом стрельбы, стремление быстрее видеть результат попадания, уводит от необходимости тренировки без патронов, тренировке в стрельбе по экрану, развития мышечного контроля. Изменение взглядов новичка на содержание тренировочной работы требует активных воспитательных воздействий со стороны тренера.

После того как внешние стороны работы над выстрелом освоены, всё большее значение приобретает подготовка стрелка к выступлению в соревнованиях. Тренерские указания теперь основываются на оценке поведения спортсмена в соревновательной стрельбе, оценке его психического состояния, анализе результатов стрельбы: величине и направлении отрывов, соотношению хороших и плохих выстрелов. Всё это требует активной тренерской мысли, установок спортсмену на преодоление выявленных недостатков.

Тренер должен воспринимать и анализировать допускаемые им самим ошибки, чтобы избежать их в дальнейшем. Должен уметь принять на себя или разделить с учеником ответственность за неудачное выступление в соревнованиях. Тренер должен быть контактным со спортсменом. Его всегда нужно видеть в хорошем настроении, дружелюбным, испытывающим желание помочь спортсмену, показать ему, что в нём видят хорошую перспективу и хотят помочь в достижении высот спорта. Спортсмены не должны сомневаться в честности и объективности тренера по отношению к ним. Обучая молодого стрелка, контролируя его работу и поведение, тренер должен постоянно укреплять заинтересованность ученика в тренировочной работе, делать видимым рост его достижений, укреплять веру в себя, уверенность в достижении высокой поставленной цели.

В то же время необходимо оберегать спортсмена, обогнавшего своих сверстников от развития зазнайства, самолюбования, не делать из него любимчика, не освобождать от черновой работы, которую иногда приходится выполнять коллективу. Не приучать к мечтательности подменяющей практическую деятельность.

Особый характер приобретает работа тренера с высоко подготовленными стрелками, которых отличает высокая работоспособность и трудолюбие, методическая грамотность в работе над выстрелом, рекордный уровень результатов, опыт выступления в ответственных соревнованиях.

* Нужен ли этому стрелку тренер? Что он ему может дать?

* Очень многое! Главное – помощь в разработке стратегии подготовки к соревнованиям высшего ранга.

Для этого необходимо:

* Накопление статистических данных характеризующих выступление спортсмена в соревнованиях прошедшего сезона.

* Определение технических и психологических потенциалов роста результатов стрельбы и методов их реализации.

* Помощь в овладении методиками психорегуляции. Разработка формул активации направленных на формирование состояния готовности, нейтрализацию стрессогенного воздействия предстоящих соревнований.

* Человеку свойственно давать себе благожелательные оценки. Взгляд тренера на работу спортсмена более объективен. Он более спокойно, «без взлёта эмоций» оценивает складывающуюся ситуацию. Некоторое абстрагирование, взгляд со стороны, помогает в этом. Стрелок исходит только из личного опыта, тренер из опыта предшествующих поколений стрелков, а так же других спортсменов, с которыми он работает. Стрелок обычно рассматривает свою работу с позиций сегодняшнего дня, тренер рассматривает её как промежуточный рубеж подготовки. Ему лучше видны отклонения в работе спортсмена. Носят они эпизодический характер и изживут себя по мере подготовки или это следствие застарелой психической травмы, проявившейся в связи со схожестью ситуации.

Результаты международных соревнований растут. Растут и требования к совершенствованию методического процесса. Содержание выполняемой стрелком работы нуждается в периодическом переосмыслении. Прогрессивные методики, относящиеся к одному уровню подготовленности спортсмена, могут не давать отдачи при более высоком уровне мастерства. То, что вчера было непреложной истиной, завтра может стать объектом критики.

В научно-методическом отнесении стрелковый спорт, в его высшем звене, относится, к наименее разработанным видам спорта. Именно поэтому, наши тренеры вынужденно пользовались выводами и рекомендациями, относящимися к подготовке спортсменов атлетических и игровых видов спорта, которые часто не отвечали специфике стрелкового спорта. Одной из этих причин этого является организационная разобщенность специалистов занимающихся, как правило, по собственной инициативе теми или иными вопросами, не имеющими комплексного посыла, как это делалось и делается на протяжении 40-50 лет в других видах спорта, а также сложностью замеров психофункциональных показателей особенно в условиях соревновательной деятельности.

Следует сказать, что любые методики тренировки, в том числе и содержащиеся в данной книге, не оказывают немедленного воздействия на совершенствование стрелка. Это может привести к разочарованию спортсмена, сомнению в их действенности и как следствие к отказу от их применения. Ориентация в теоретических обоснованиях рекомендуемых методов поможет избежать этого, укрепляя убежденность в правильности избранного пути.

Нередко наблюдаемое игнорирование теоретической подготовки, не только стрелками, но и тренерами, связано с тем, что учебная литература по стрелковому спорту, при рассмотрении теоретической подготовки ограничивается вопросами, имеющими косвенное или малозначимое влияние на практику работы, такими как баллистика, анатомия, общая физиология, медицина.

Кадры тренеров стрелкового спорта пополняются, в основном, стрелками прекратившими, в силу различных причин, личные занятия спортом. Они обладают знаниями техники стрельбы, личным опытом выступления в соревнованиях. Однако задачи решаемые стрелком и тренером неравнозначны. Последний должен не только учить стрелять, но и учить тренироваться и учить соревноваться. Вчерашний стрелок зачастую оказывается не вооружён необходимыми тренерскими знаниями.

В своей работе тренер сталкивается с разными характерами, разными способностями, многообразием личностных особенностей. Его задача - выявить из массы новичков лиц обладающих задатками будущих претендентов на Олимпийские медали; дать им развитие позволяющее проявиться в полную силу потенциальным возможностям. Однако, нередко, чем выше подготовленность стрелка, тем меньше влияние, оказываемое тренером на его работу. В практике спорта наблюдаются многочисленные примеры, когда молодой способный стрелок либо полностью предоставляется самому себе, либо, наоборот, подвергается мелочной опеке. В первом случае, не обладая достаточными методическими знаниями, спортсмен рассматривает тренировку только как процесс стрельбы, без учёта того на развитие каких качеств направлены его усилия. Во втором случае, под воздействием многословных назиданий, спортсмен теряет инициативу, самостоятельность, утрачивает видение перспективы своей работы. Сталкиваясь с нестандартными ситуациями, оказывается не вооружен опытом поведения.

Исследования психологов показывают, что хорошими тренерами становятся не спортсмены достигшие высот спортивного совершенствования и завоевавшие высшие спортивные титулы, а их менее удачливые или менее талантливые соперники которым всегда чуть-чуть не хватало до победы. Объяснение этого лежит в том, что победитель всегда доволен. Если в ходе спортивной борьбы и были им допущены какие-то ошибки, то они не привлекают внимания, поскольку не помешали достижению успеха. Нет необходимости анализировать их и после соревнований - "Победителей не судят".

В другом психологическом состоянии оказывается неудачник. Ведь он готов был не хуже победителя. Досадные срывы преградили путь к победе. Сколько раз, по окончании соревнований, он мысленно «прокручивает» все детали выступления, допущенные ошибки, их причины, как следовало бы поступить, что бы их избежать. Так накапливается опыт поражений, ценность которого ничуть не меньше опыта побед, а возможно и превосходит его. Спортсмен становится вооружён знаниями, которые помогут ему в предстоящей тренерской деятельности.

Существующая методическая литература, рассматривающая проблемы стрелкового спорта не содержит достаточно глубокого описания подготовки спортсменов-стрелков старших категорий. Также не делается различий между знаниями, которыми должен владеть спортсмен и теми, которыми должен обладать тренер.

Основной объём знаний и умений, которыми должен обладать тренер, работающий со стрелками старших категорий:

- * Знать сумму качеств которые должны быть сформированы у стрелка претендующего на борьбу за завоевание высших спортивных титулов.
- * Уметь оценить степень готовности каждого из этих качеств на данный момент времени.
- * В совершенстве знать технику стрельбы в упражнениях своего профиля.
- * Знать какие качества являются базовыми по отношению к другим, обеспечивать их приоритетное развитие при планировании подготовки.
- * Определять направления подготовки, содержащие основные потенциалы совершенствования данного спортсмена.
- * Определять перспективные и промежуточные цели подготовки данного стрелка.
- * Знать различия содержания учебной и тренировочной работы в стрелковом спорте. Ясно формулировать их при инструктировании стрелка на предстоящее занятие.
- * Знать задачи, решаемые различными формами тренировки, уметь организовать её.
- * Понимать, что целью тренировки является оказание тренирующего воздействия на конкретные развиваемые качества, а не высокий результат на мишени.
- * Развитие каждой составляющей спортивного мастерства может потребовать своих форм тренировки. Подбирать их исходя из поставленной задачи и прогнозирования тренирующего воздействия.
- * Стимулировать заинтересованность и психическую активность стрелка путём конкретизации ставящихся перед ним задач, предоставляя при этом самому спортсмену планировать средства их решения и давать оценку достигнутому.
- * Понимать, что результаты стрельбы, как тренировочной, так и соревновательной, находятся в высокой зависимости от психического состояния стрелка. Психологическая подготовка - важнейшая составляющая спортивного мастерства.
- * Ориентироваться в функциях психических процессов: ощущении и восприятии, памяти, внимания, мышления, эмоциях, воли. Их роли и месте в работе стрелка в тренировке и соревнованиях.
- * Понимать психофизиологические механизмы, роль и значение психологических барьеров и уровня притязаний в стрелковом спорте. Использовать их в проведении воспитательных воздействий.
- * Ориентироваться в понятиях психофизиологических механизмов управления движениями. Обладать психологическими знаниями позволяющими "видеть невидимое" в работе стрелка. Не только что и как делает спортсмен, но и почему, особенно в соревновательной стрельбе.
- * Все соревнования, кроме соревнований высшего ранга, должны рассматриваться как тренировочные, создающие условия для формирования и укрепления "соревновательных качеств", не получающих достаточного развития в тренировке.
- * Понимать, что психическое состояние стрелка в соревнованиях отличается от тренировочного. Самый потенциально готовый стрелок может быть в состоянии готовности или неготовности к данным соревнованиям. Знать основные стресс-факторы соревновательной стрельбы, причины их возникновения и методы нейтрализации.

* Обладать знаниями, позволяющими прогнозировать возникновение факторов приобретающих стрессогенное значение для данного стрелка в данных соревнованиях.

* Тренер должен ориентироваться в методиках психорегуляции, которые могут быть использованы в подготовке стрелков: суггестерапия, аутогенная тренировка, словесно-образные формулы самовнушения, рациональная психотерапия. Знать решаемые задачи, содержание занятий и условия их организации. Позитивные и негативные стороны различных методик, индивидуальный подход в их выборе и применении.

* Тренер должен подготовить психику спортсмена к осознанию необходимости развития волевых качеств, овладению методиками психорегуляции. Организовывать тренировочные занятия, моделирующие соревновательные ситуации, переносящие акцент нагрузок на эмоциональные и волевые стороны подготовки.

* Совместно с руководителем занятий по психорегулирующей тренировке /ПТР/, разрабатывать формулы активации, исходя из индивидуальных особенностей спортсмена и задач его подготовки.

* Обладать знаниями и умениями проведения со спортсменом рациональной психотерапии - беседы способствующей формированию его готовности к ведению соревновательной стрельбы. Как заблаговременно, так и в процессе выполнения упражнения. / С учётом правил соревнований/.

* Осуществлять в подготовке стрелка комплексный подход. Определять ведущие факторы, их содержание, предъявляемые требования.

* Журнал тренера должен накапливать данные, имеющие информативное значение для оценки развития всех составляющих спортивного мастерства. На их основе определяются близлежащие цели и задачи подготовки. Оценка динамики психического состояния стрелка при ведении соревновательной стрельбы возможна только при фиксации всех последовательно производимых выстрелов.

Тренер должен знать материальную часть оружия используемого его учениками, уметь провести регулировку спуска, устранить неисправности, оценить качество ствола и боеприпасов.

Тренер должен знать правила соревнований своего упражнения, свои права и обязанности. Уметь использовать их, в случае необходимости, особенно при выступлении его учеников в международных соревнованиях.

Тренер должен знать требования законодательства, касающиеся приобретения, хранения, транспортировки оружия и боеприпасов.

Профессиональная тренерская деятельность привлекает внимание многих специалистов зарубежных стран. В книге Б.Ж. Кретти приводятся результаты исследования канадского психолога Л. Персиваля, изучавшего взаимоотношения спортсменов и тренеров различных видов спорта. Известно, что как тренеры изучают спортсменов, так и спортсмены составляют своё мнение о тренере. Наряду с положительными характеристиками тренеров Персиваль приводит критические оценки личности и деятельности тренеров, даваемые им спортсменами в шуточной форме. Некоторые могут быть поучительными для нас:

* "Рокни" - считает, что единственный выход из любого положения - накачка. Много требует, но мало объясняет.

* "Генерал Кастер" - не меняющий тактики подготовки независимо от уровня подготовленности спортсменов и возникающих ситуаций, что и приводит к поражению, как и известного генерала Кастера.

* "Герой" - бросающийся первым поздравить своих воспитанников с успехом, чтобы все видели кто их тренер.

Применительно к стрелковому спорту подобные оценки можно было бы дополнить следующим:

* "Разводящий" - ограничивает свою работу выдачей оружия, боеприпасов, указанием номера щита.

* "Созерцатель" - присутствует на тренировке, наблюдает за работой стрелков, но никогда не вмешивается в их работу, никаких замечаний, оценок, установок.

* "Философ" - вместо конкретных указаний увлекается многословными наукообразными рассуждениями и поучениями, не всегда понятными не только спортсмену, но и ему самому.

* "Рантье" – продолжает "стричь купоны" за успехи своего ученика, который давно уже работает под руководством других тренеров.

* "Сват" - не имеющий никакого отношения к подготовке стрелка, но числящийся как его личный тренер.

Последний случай заслуживает дополнительного рассмотрения. Сложившаяся в нашем спорте система объявления личного тренера несёт в себе конфликтную ситуацию. В случае успешного выступления спортсмена в соревнованиях высшего ранга материальное поощрение получает как он, так и его тренер»

В силу этого "личными тренерами" нередко объявляются жёны, мужья, родители, хотя их участие в подготовке спортсмена более чем сомнительно. В итоге, тренер который действительно работал со спортсменом чувствует себя обиженным, тем более что в случае неудачного выступления ответственность ложится на него. Это не может не отражаться на отношении тренера к работе со спортсменом и взаимоотношениях с ним.

Спорт живёт по своим законам, предъявляет жёсткие требования к подготовленности стрелков стремящихся к завоеванию высших спортивных титулов и профессиональным качествам работающих с ними тренеров.

РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА - СТРЕЛКА.

В пулевой стрельбе, равно как и в других видах спорта, принято рассматривать пять основных разделов подготовки спортсмена: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую. Все они выступают в тесной взаимосвязи, составляя единый комплекс подготовки спортсмена-стрелка высокого класса. Каждый из этих разделов имеет свои цели, задачи, методы. Распространённой ошибкой является переоценка значимости одних сторон подготовки и недооценка других. Преимущественное развитие одной стороны подготовки не может компенсировать недостатков другой. Резервы совершенствования спортивного мастерства содержатся в каждом из этих разделов, но имеют определённые пределы. Каждое может быть главенствующим на определённом этапе подготовки и утратить своё центральное значение после решения стоящих перед ним задач.

Теоретическая подготовка.

В методической литературе по стрелковому спорту теоретическую подготовку обычно ставят на последнее место. Такое ранжирование заимствовано из атлетических видов спорта и не отвечает специфике пулевой стрельбы. Действия стрелка программируются, проходя «через призму его сознания». Теоретические знания способствуют целенаправленности подготовки, конкретизации ставящихся тренировочных задач, методической грамотности их решения. Позволяют определить причины неудач, стимулируют усилия на их преодоление. Создавая убеждённость в правильности методов подготовки, раскрывают видение высокой спортивной перспективы.

ЗНАНИЯ, которыми должен обладать стрелок, следует рассматривать в ТРЁХ УРОВНЯХ:

* **ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ**, создающий общее видение спорта, позволяющий ориентироваться в его проблемах, определять направления работы.

* **ЗНАНИЙ** и **УМЕНИЙ**, владение которыми, позволяет использование их в практической работе, когда возникает потребность в этом.

* **НАВЫКОВ**, повседневных действий, многие из которых протекают на автоматическом уровне.

Примерное содержание теоретической подготовки спортсмена-стрелка.

Уровень знаний

Содержание

Ознакомительный

Стрелковый спорт в России, Море, Европе. Организация, виды оружия, упражнения программы чемпионатов.

Требования законодательства, регламентирующие приобретение, хранение, транспортировку оружия и боеприпасов.

Основные сведения о взрывчатых веществах, порохе, устройстве огнестрельного оружия, внешней и внутренней баллистике.

Нормативы спортивных разрядов, уровень рекордов.

Основные сведения о спортивной педагогике, психологии. Физиологии, имеющие прикладность в стрелковом спорте.

Знаний и умений.

Задачи и содержание специфической, технической психологической подготовки.

Роль и место психических процессов: ощущений и восприятий памяти – зрительной, мышечной, двигательной. Внимания, мышления, воли, в работе стрелка над выстрелом.

Определение промежуточных целей подготовки.

Определение приоритетности тренируемых качеств.

Понимание различий учебной и тренировочной работы.

Определение задач и содержания тренировочного занятия.

Отличия соревновательной стрельбы. Психофизиологический механизм эмоций. Стресс – факторы соревнований, их предупреждение и нейтрализация. Методики психорегуляции.

Умение анализировать результаты тренировочной и соревновательной стрельбы.

Ведение дневника, накопление значимых данных и их интерпретация.

Правила соревнований в упражнениях своего профиля.

Навыков

Требования безопасности обращения с оружием, правила поведения в тире.

Знание матчасти своего оружия. Осмотр, уход, сбережение, регулировка спуска, прицела.

Техника стрельбы своего упражнения, содержание узловых элементов, требование к каждому из них.

Формирование состояния готовности к тренировке, выстрелу, серии выстрелов, к упражнению.

Организация сознания на работу над выстрелом.

Установление обратных связей при работе над выстрелом.

Направленность и переключение внимания в различных стадиях работы над выстрелом.

Формирование установок на содержание предстоящих действий, на физические усилия, их величину.

Продолжительность, на уровень требований к своей работе, на воссоздание желаемого психического состояния.

С ростом мастерства возрастает доля самостоятельности стрелкам в определении и решении проблем своей подготовки. Возникает необходимость расширения и углубления знаний, относящихся к методической стороне тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка стрелка высокого класса может и должна включать вопросы из различных областей знаний, но все они должны иметь избирательную направленность на совершенствование спортивного мастерства.

В настоящем Руководстве теоретическая подготовка стрелка начинается с рассмотрения вопросов психологической подготовки. Деятельность психических механизмов пронизывает все направления подготовки стрелка, присутствует во всех сторонах его работы. Ориентация в психических функциях, их месте и роли в стрелковом спорте, поможет читателю при рассмотрении дальнейшего материала.

ПСИХОЛОГИЯ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ.

"Спортивные действия не только периферически-моторный процесс, но и, что важно, психически регулирующая и психически регулируемая деятельность»

Ниш, ФРГ

/Э.Хан." Стресс и тревога в спорте"

ФиС 1983/

Психологическая подготовка спортсмена - стрелка.

В зарубежной методической литературе пулевую стрельбу относят к "Психологическим видам спорта". Это не означает большую сложность психологических проблем с которыми сталкивается стрелок, а 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. Большое количество стресс-факторов соревнований способных вызвать психическую напряженность, приводящую к дезорганизации навыков.

Всё это создаёт сложность управления подготовкой стрелков старших категорий. Потенциалы совершенствования спортивного мастерства сместились здесь в психические механизмы, деятельность которых не имеет внешних проявлений, недоступна контролю со стороны, во многом не осознается и самим спортсменом.

Задачами психологической подготовки стрелка является 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 выражения: психика, сознание, мышление зачастую выступают как синонимы. Применяя, их мы, обычно, не учитываем содержащихся в них различий. Рассмотрение проблем стрелкового спорта требует конкретизации понятий содержащихся в этих терминах.

Организм человека - единое целое всех его физических и психических составляющих. Все процессы жизнедеятельности всех живых существ регулируются психическими механизмами по программам, сформированным в процессе эволюции жизни на земле. На уровне человека - возникла высшая форма психической деятельности - сознание, регулирующее поведение человека в соответствии возникающим потребностям и возможностям их удовлетворения.

Сознание не отменяет и не заменяет более ранние психические образования, сохраняющие свои жёстко запрограммированные от природы функции. Психика более широкое понятие, чем сознание. Психическая жизнь у человека включает как осознаваемое, так и подсознательное. Сознание отражает только небольшую часть всех протекающих в организме процессов. С возникновением сознания произошло «сосуществование» двух уровней психической регуляции процессов жизнедеятельности - сознания и подсознания.

Сознание человека - неразрывное единство психических процессов и состояний, входящих в его структуру. Это ощущения и восприятия, память, внимание, мышление, эмоции, воля.

В практике спорта задачи психологической подготовки нередко видят только в решении проблем связанных с выступлением в соревнованиях. Это неверно. Психические процессы присутствуют во всех сторонах подготовки стрелка, являясь неотъемлемой составной частью как тренировочной, так и соревновательной стрельбы.

Ощущения и их отражения в сознании – Восприятия.

В работе над выстрелом стрелок сталкивается, главным образом, со зрительными и мышечно-суставными ощущениями. Зрительным ощущениям принадлежит центральное место. Под контролем и организующим влиянием зрения проходит вся работа над выстрелом. По мере овладения техникой стрельбы возрастает роль мышечно-суставных ощущений. Они дают информацию о привычности позы изготовления, устойчивости стояния, тонусе мышц, закреплении связочного аппарата, развитии спусковых усилий. Эти ощущения не подменяют функцию зрения в работе над выстрелом, но существенно облегчают и дополняют его работу.

На уровне высшего мастерства, когда технические действия выполняются в значительной степени автоматизировано, ведущую роль начинают играть ощущения сенсорной области отражающие направленность внимания, эмоциональное состояние, чувство готовности к ведению стрельбы.

Содержание восприятий связано с решаемой человеком задачей. Это активный процесс, которым можно управлять, важно влияние установки на то, что мы хотим воспринимать. Так новичок видит в выжиме спуска только усилие необходимое для его преодоления, тогда как мастер спорта, из опробования спуска нового для себя экземпляра оружия, получает и дополнительную информацию о характере требуемого спускового усилия.

В обычных условиях мышечные процессы, составляющие работу над выстрелом, не отражаются в сознании спортсмена. Для их восприятия необходима направленность внимания "высвечивающая" их из общего комплекса произвольной работы. Так стрелку из пистолета совершенно необходимо развить чувство закрепления запястного сустава, автономности работы указательного пальца, плавности производимых им усилий. Периодически сосредотачивая на них своё внимание, спортсмен сравнительно легко разовьёт способность контролировать эти действия.

В процессе тренировки развивается специфическая чувствительность. Так стрелок отмечает незначительные изменения в характере спуска после регулировки оружия, хотя инструментальные измерения покажут прежнее натяжение спусковой пружины.

Как вывод: не следует производить отладку оружия непосредственно перед соревнованиями. Возникающие непривычные ощущения будут отвлекать внимание спортсмена, адаптация к ним требует времени.

Высоко подготовленный стрелок контролирует свою готовность к выстрелу не только по точности наведения оружия, но и по ощущениям надёжности этого состояния. Он воспринимает тончайшие нарушения неподвижности своего тела ещё до того, как это отразится на состоянии оружия. Это позволяет своевременно замедлить развитие спускового усилия или отложить выстрел.

Память.

Память – запечатление, сохранение, воспроизводство. При всём многообразии видов памяти основное значение имеет, в стрелковом спорте, зрительная, мышечная, двигательная и эмоциональная память.

Зрительная память. Нередко роль зрения сводят к контролю точности положения мушки в прорези и её совмещения с точкой прицеливания. Однако участие зрения в работе над выстрелом значительно шире. Оно оказывает непосредственное влияние на организацию сложно согласованной деятельности мышечных групп участвующих в выполнении прицельного выстрела. Воспроизводимый в зрительной памяти образ /цель действия/ способствует, на подсознательном уровне, регуляции двигательных процессов направленных на достижение поставленной цели. Нередко на практике зрительной памяти отводится неоправданно большая роль, снижающая значение других видов памяти в работе стрелка.

Мышечная память. Большое количество элементов составляющих выполнение прицельного выстрела не может одновременно контролировать внимание спортсмена. Чем ближе завершающая фаза работы над выстрелом, тем всё больше внимание спортсмена сосредотачивается на уточнении прицеливания, устойчивости оружия, спусковых усилиях. Предшествующие действия, такие как: тонус мышц, удерживающих руку с оружием, усилие хватки, закрепление плечевого и запястного суставов, вытесняются из сознания. В то же время, такой комплекс различающихся по содержанию действий нуждается в контроле, иногда в принуждении. Эта сторона работы должна обеспечиваться за счет мышечной памяти. Её развитие – один из резервов технического совершенствования стрелка.

Целесообразно, десять-пятнадцать минут до начала тренировочного занятия направлять внимание на восприятие импульсов мышц, что окажет пусковое воздействие на их работу. В дальнейшем заданная программа мышечной деятельности будет осуществляться автоматизировано.

Двигательная память. Она лежит в основе согласования деятельности мышечных групп участвующих в выполнении прицельного выстрела. Особое значение она приобретает в упражнениях скоростной стрельбы по появляющимся и движущимся целям. Отработка таких элементов, как подъем оружия, перенос прицеливания на следующую мишень, сопровождение движущейся цели, производимые без участия зрения, вынуждая стрелка сосредотачиваться на мышечно-суставных ощущениях, значительно ускоряют освоение упражнения.

Эмоциональная память. Участие в соревнованиях всегда сопровождается возбуждением эмоциональной сферы спортсмена. Пережитые и сохраненные в памяти чувства, связанные с прошедшими соревнованиями, выступают как сигналы, побуждающие к действию либо удерживающие от действий вызывавших в прошлом негативные чувства.

В прошлом опыте каждого стрелка были запоминающиеся моменты воодушевления ведением соревновательной стрельбы, когда работа шла легко и уверенно «всё получалось», давая высокие результаты. Но бывали и случаи, когда эмоциональная напряженность приводила на грань провала. Отступать некуда! Это состояние вызывало ярость отчаяния, умножало силы, стрелок обретал чувство решительности, смелости, собранности. Начиналась стрельба самого высокого уровня, компенсирующая результаты неудачного начала упражнения. Такие состояния оптимальной готовности к ведению соревновательной стрельбы должны сохраняться в эмоциональной памяти спортсмена. Овладение методиками психорегуляции поможет в этом.

Эмоциональная память может оказаться сильнее других видов памяти. Следует учитывать, что она прочно закрепляет и психические состояния, негативно отражающиеся на работоспособности спортсмена на соревнованиях. Вытеснить их из «хранилищ подсознания» бывает сложно.

Внимание.

Среди психических процессов непосредственно участвующих в выполнении прицельного выстрела особое место занимает внимание.

На психику человека постоянно воздействуют многочисленные раздражители. Они поступают как из внешней среды, так и из внутренних сфер организма. Чтобы не утонуть в этой массе информации, человек должен отобрать наиболее значимое для него в данный момент, ограничив в доступ сознания всего остального. Механизмом, выполняющим организацию психической деятельности, служит

внимание. Таким образом, внимание – это направленность сознания человека на избранные предметы или явления.

Внимание оказывает активное организующее влияние на деятельность, но для этого оно должно быть направлено на её выполнение до начала работы.

Предварительное продумывание содержания предстоящих действий программирует внимание: на что смотреть, что видеть, как реагировать на увиденное. Внимание организует пусковые воздействия мышц указательного пальца и контролирует развитие усилия спуска. При этом оно имеет как внутреннюю, так и внешнюю направленность. Внутри направленное внимание даёт информацию об общем состоянии готовности /неподвижность стояния, тонус мышц, надёжность устойчивости оружия, работа указательного пальца/, внешне направленное - контролирует положение мушки относительно точки прицеливания.

Большое количество элементов составляющих работу стрелка над выстрелом не означает, что все они одновременно и в полной мере контролируются сознанием. Объём внимания ограничен, одновременно в поле внимания может находиться до семи объектов. Стрелок концентрируется на центральной задаче, остальные оттесняются, ясность внимания к ним снижается соответственно их значимости. В последующий момент центральное значение может приобрести другой элемент работы.

Сосредоточению внимания стрелка на производимых действиях могут мешать как неуверенность, опасение неудачи, так и излишняя самоуверенность, неоправданная решительность. Отвлечение посторонними мыслями может привести к ошибкам в работе над выстрелом, которые остаются незамеченными.

Объём и концентрация внимания находятся в обратной зависимости. В практике стрелкового спорта известны досадные случаи стрельбы по чужим мишеням на крупнейших соревнованиях. Высокая концентрация на своих действиях вытесняла из сознания необходимость контроля номера своего щита. Характерно, что произведенные выстрелы по чужим мишеням были, как правило, хорошими.

Работа над выстрелом должна содержать две фазы: предварительную и завершающую. Переход от первой фазы ко второй определяет сам стрелок по мере готовности.

Предварительная фаза: внутрь направленное внимание, восприятие мышечных процессов, оказание установочного влияния на программу деятельности, контроль состояния готовности, пусковые воздействия на включение в работу, установление обратных связей.

Завершающая фаза: концентрация на уточнении прицеливания, устойчивости оружия, управлении спуском, отметке выстрела.

В тренировке сосредоточение на элементах предварительной фазы должно занимать центральное место. Чем правильнее и прочнее будут сформированы навыки их выполнения, тем легче и надёжнее решаются задачи завершающей фазы прицельного выстрела.

В соревнованиях, после мысленной проработки технических действий, предваряющих зачётную стрельбу, внимание концентрируется на завершающей фазе выстрела. При этом элементы предварительной фазы должны осуществляться автоматизировано, за счёт сформированных навыков.

В завершающей фазе работы над выстрелом внимание стрелка распределяется примерно следующим образом:

Элементы работы

Направленность внимания

Уточнение прицеливания, работа указательного пальца

Полная концентрация внимания.

Устойчивость оружия, отметка выстрела, последствие /сохранение положения оружия и направленности внимания/.

Сохранение в поле внимания.

Чувство привычности изготовления, тонус мышц удерживающих оружие.

На уровне навыка, осознаётся в случаях нарушений.

Отметка выстрела, установка на последующее выполнение.

Активизируется при завершении выстрела.

Мышление.

Не следует понятие «мышление» отождествлять с понятием «сознание». Большое количество осознанных действий осуществляется без привлечения мысленных процессов. Мышление имеет место только в случае возникновения проблемной ситуации, когда решение задачи требует использования памяти и ранее приобретенных знаний.

Так при нормально идущей стрельбе хорошо подготовленный стрелок осуществляет привычную схему технических действий. Пока работа протекает гладко, не требует новых решений, говорить о мышлении - нет оснований. Но возникли нарушения. Например, появились отрывы. Сразу же активизируется мышление: необходимо установить причину, определить программу дальнейших действий.

Возникновение проблемной ситуации всегда вызывает задержку движения. Это неизбежное явление следует учитывать, особенно стрелкам, специализирующимся в скоростных упражнениях.

Роль и значение мышления в работе стрелка зависит от содержания выполняемой им в данный момент деятельности. Оно может иметь важное положительное значение, но может оказывать и негативное влияние на результаты стрельбы.

Стереотипность действий свойственная стрелковому спорту, стабильность условий в которых протекает тренировочная работа, сравнительно редкое возникновение «внештатных ситуаций» с которыми приходится сталкиваться стрелку в соревнованиях, всё это, казалось бы, ограничивает проблемные ситуации, требующие активных мыслительных процессов. Однако эта видимая, внешняя лёгкость действий требует совершенства их выполнения, а это и порождает проблемы, решение которых сопряжено с активной мыслительной деятельностью. Необходимо представлять содержание разучиваемых и тренируемых действий, составляющих их узловые элементы, требования, предъявляемые к их выполнению, критическая оценка результатов.

В соревнованиях, техническая сторона работы стрелка должна проходить вне активных мыслительных процессов; стереотипные, хорошо разученные действия осуществляются на автоматическом уровне. Всё заранее известно, многократно отработано, не требует корректировки.

В то же время соревновательная стрельба имеет свои особенности, выдвигает свои проблемы, решение которых требует активной мыслительной деятельности. Так, например, при хорошо идущей стрельбе возникает соблазн подсчитывать результаты проведенных серий, прогнозировать конечный результат упражнения, место среди участников. Возникает чувство удовлетворенности, меняется психическое состояние, и результаты стрельбы резко падают. Задача в том, чтобы не допустить этого, сохранить уровень психической напряженности, способствующий ведению стрельбы. Спортсмен должен уметь управлять своими мыслями, вызывать в сознании образы, нейтрализующие эмоциональное воздействие соревновательных ситуаций.

Решение ряда проблем, с которыми сталкивается стрелок в тренировке и соревнованиях требует определённых знаний. Многие тренеры и спортсмены обладают хорошей теоретической подготовкой, но в практике работы нужна не общая эрудиция, не сумма знаний, а умение отобрать те из них которые «работают» на основную задачу. Мышление стрелка должно быть конкретно, реально. Принимаемые решения должны основываться не на интуиции, а на твёрдых знаниях относящихся к рассматриваемому вопросу.

Рассмотрим, как пример, направленность мыслительной деятельности стрелка в некоторых ситуациях стрелкового спорта.

Проблема

Направленность
мыслительной деятельности

Разучивание
технических действий

Создание зрительного образа конечной цели движения. Осознание структуры действий /содержание, последовательность, согласованность/. «Прочувствованность» движений.

Конкретизация
тренировки.

Организация сознания на предстоящую деятельность.

Понимание цели данной тренировки. Определение задач, уровень требований к своим усилиям, направленность и последовательность переключения внимания.

Отношение к
тренировке.

Понимание, что тренировка это процесс развития нужных спортивных качеств. Цель тренировочного занятия – оказание тренирующего воздействия. Результат стрельбы на мишени – показатель правильности выполняемых действий.

Повышение продуктивности тренировки.

Осознание того, что психологические стороны работы над выстрелом такие же составляющие подготовки, как и технические. Понимание различий учебной и тренировочной работы. Приоритетное развитие базовых качеств техники стрельбы. Конкретность задач тренировочного занятия, понимание путей их решения.

Управление вниманием.

Внутрь направленное, сосредоточенное, устойчивое. Определение последовательности переключения: на тонус мышц, на согласованность действий. На промежуточные задачи, на конечную цель.

Идеомоторная тренировка.

Создать полный и точный образ тренируемого действия, связать его с мышечно-суставным чувством, прочувствовать представляемое движение.

Психологический

барьер.

Критический анализ результатов тренировочной и соревновательной стрельбы. Выявление ошибочных или недостаточно продуктивных методов тренировки и воспитания, тормозящих спортивное совершенствование. Нахождение путей их преодоления.

Ситуация ожидания своего выхода на огневой рубеж соревнований.

Отвлечься от навязчивых мыслей связанных с предстоящей стрельбой, сохранить состояние готовности к соревнованиям. Вызвать в воображении картины приятного прошлого, спокойного, не связанного со стрельбой.

А если цейтнот?

Мобилизация собранности, решительности, сосредоточенности. Создание установки на более быстрое выполнение выстрела, сохраняя контроль над правильностью действий. Соглашаться на некоторое снижение результата. Пожертвовать меньшим, чтобы сохранить основное.

Прошлый опыт выступления в соревнованиях.

Анализ результатов. Закрепление в памяти психического состояния способствовавшему достижению высоких результатов. Установление слабых звеньев подготовленности, не выдержавших напряжения соревновательной стрельбы. Определение задач и методов работы, направленных на их укрепление.

Психологическая подготовка к ответственным соревнованиям.

Прогнозирование и оценка обстоятельств готовых приобретать свойства стресс-факторов. Применение методик психорегуляции направленных на нейтрализацию их воздействия.

Уровень притязаний.

Трезвая, без эмоций, оценка привлекательности высокой цели и реальность её достижения. Видение средств и методов решения стоящей задачи. Определение промежуточных рубежей.

ЭМОЦИИ.

Как часто объяснение неудачного выступления стрелка в соревнованиях сводят к общей формулировке недостатку его психологической подготовленности. Но психологическая подготовка спортсмена-стрелка включает большое количество психологических факторов относящихся не только к соревнованиям, но и к тренировке. Подготовка стрелка требует определения конкретного звена психологической подготовки, разрыв которого привёл к неудаче. Чаще всего это эмоции.

Эмоции – переживание человеком своего отношения к окружающему миру, к самому себе. Эмоции – одно из древнейших образование нервной системы, биологический смысл которых состоял в выборе целесообразного поведения, в мобилизации сил на борьбу с опасностью, включение резервных сил организма в крайне сложных ситуациях. В наше время значение эмоций как биологически целесообразных процессов в значительной степени утрачено, однако механизм эмоций сохранился. Человека постоянно сопровождают различные ощущения, осознаваемые как радость, любовь, восхищение, гнев, печаль, отчаяние. Это эмоция. Положительные эмоции заряжают нервную систему новыми порциями в энергии, повышают умственную и физическую работоспособность. Отрицательные эмоции могут вызвать снижение жизнедеятельности, упадок сил, депрессию, растерянность, покорность судьбе. Наряду с этим отрицательные эмоции способны оказывать положительное влияние на деятельность, мобилизуя организм в случаях экстренной необходимости.

В зависимости от характера и силы проявления эмоции становятся мощным фактором, как победы, так и поражения. Это сильный союзник и коварный враг.

В основе возникновения эмоциональных реакций лежит чувство страха – реакция на действительную или предполагаемую, но переживаемую как действительную опасность. Переживание опасности в одних

случаях фактор предоостерегающий, мобилизующий, в других - нарушающий поведение, дезорганизующий навыки. При сильном эмоциональном возбуждении возникает мышечная напряжённость, усиленное сердцебиение, суетливость или заторможенность движений, затруднения в сосредоточении внимания. Возможны органические нарушения со стороны желудка.

Физиологический механизм эмоций состоит в выбросе в кровь гормонов нервной эндокринной системы. Накладываясь на личностные особенности данного человека и оценку им возникающей ситуации, эмоции активно влияют на его состояние и поведение.

Возникнув, эмоциональное возбуждение сохраняется длительно. Когда выясняется, что опасность миновала, или вызвавшая его причина оказалась ложной и наше сознание даёт "отбой", эмоциональная напряженность может сохраняться. Уговоры других, что всё уже позади, возьми себя в руки, - мало действенны, хотя и сам человек уже успокаивает себя.

Люди различаются между собой по эмоциональному реагированию. Большинству спортсменов-стрелков достигших высших спортивных результатов свойственна высокая эмоциональная устойчивость к воздействию раздражающих факторов. В значительной степени это является врождённым качеством.

Выступление в соревнованиях всегда связано с эмоциональными переживаниями. Возникшее эмоциональное состояние может сопровождать стрелка на всём протяжении упражнения. В тоже время оно очень динамично, может менять напряжённость и направленность при изменении ситуации спортивной борьбы, переходя из позитивной формы влияния в негативную и обратно. Такими ситуациями могут быть непривычно высокие результаты произведенных выстрелов, возникновение мыслей о близости выполнения желанного норматива, реальность достижения победы в соревнованиях. Всё это может вызвать переключение мыслей с содержания выполняемых действий на торжество ещё не одержанной победы, что и приводит, как правило, к разрушению состояния готовности к работе и резкому снижению результатов. В других случаях досадные срывы, связанные с эмоциональной напряжённостью, осознание угрозы провала, вызывают состояние мобилизации, решительности, раскованности и результаты стрельбы резко возрастают.

Следует различать эмоциональные реакции, эмоциональные состояния, эмоциональные отношения.

Эмоциональные реакции.

Эмоциональные реакции - рефлекторное реагирование на возникшую ситуацию, внезапную или прогнозируемую как возможную. Возникают внезапно. В практике стрелкового спорта случаи "взрыва" эмоционального реагирования стрелков на возникшие ситуации встречаются крайне редко, равно как и ситуации способные вызвать такое реагирование.

Тем не менее, спортсменам и тренерам необходимо учитывать, что активные эмоциональные реакции стрелка, даже на события не связанные непосредственно с ведением стрельбы, будут негативно и длительно отражаться на его работоспособности.

Эмоциональные состояния.

Эмоциональные состояния формируются, как правило, подсознательно, в связи с производимой деятельностью и возникающими ситуациями. Характер эмоционального состояния участника стрелковых соревнований оказывает громадное влияние на результаты стрельбы.

По мнению психолога спорта Алексеева А.В., в пулевой стрельбе оптимальным является эмоциональное состояние умеренной психической напряжённости, спокойной сосредоточенности, сдержанной двигательной активности, уверенности в своих действиях.

Навыки регуляции своего эмоционального состояния при подготовке к соревнованиям, сохранение готовности к ведению стрельбы в процессе выполнения упражнения, должны рассматриваться как самостоятельная задача психологической подготовки спортсмена-стрелка.

Эмоциональные отношения.

Эмоциональные отношения - постоянная, или сравнительно длительная, осознанная направленность на определённое лицо, явление, деятельность, связанная с их оценкой.

Эмоциональные отношения существенно отражаются на поведении стрелка в различных ситуациях стрелкового спорта. Вот некоторые из них:

Отношение к своим занятиям стрелковым спортом, любовь, увлечённость, стремление к достижению высшего спортивного мастерства, или равнодушие, "дань моде", проявление временного интереса.

Отношение к тренировке, как интересному процессу стрельбы в цель, или напряжённой работе направленной на достижение высокой поставленной цели.

Отношение к соревнованиям, как интересной воодушевляющей борьбе, вызывающей чувство мобилизации, стремление показать свои лучшие результаты, или тяжёлому, неприятному, но неизбежному процессу, приводящему к стрельбе "как получится".

Отношение к товарищам по команде. Как к друзьям, соратникам, или опасным соперникам, конкурентам, за право участия в престижных соревнованиях, одержания победы в них.

Подведём итоги:

* Эмоциональные напряжения возникают произвольно. Могут осознаваться человеком лишь после того, как они возникли.

* К эмоциям не адаптируются. Невозможно заставить свою психику не реагировать на возобновление ситуации, которая в прошлом вызывала эмоциональное возбуждение. При повторении ситуации оно только усиливается.

* Эмоциональное возбуждение, как правило, вызывает произвольное напряжение мышц, что пагубно отражается на работе стрелка над выстрелом.

* Ошибочно мнение, что можно научиться вести полноценную стрельбу и в состоянии эмоционального возбуждения.

* Воздействовать на протекание эмоционального состояния становится возможным лишь после осознания критической оценки своего состояния, критического отношения к самому себе, своему состоянию.

ВОЛЯ.

Мораль и Воля.

В методической литературе прошлых лет рассматривавшей вопросы спорта неизбежно присутствует указание, что одной из основных задач психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств спортсмена. Насколько обосновано и оправдано объединение этих двух терминов в единое понятие? Для ответа на этот вопрос рассмотрим смысловое содержание понятий "морали" и "воля".

Мораль / нравственность/ - нормы поведения в обществе.

Воля – "способность человека сознательно регулировать свои действия, активно направлять их на достижение поставленной цели, преодолевая стоящие на пути трудности и препятствия" / Проф. Рудик/.

Известно, что в жизни встречаются высоко моральные и в то же время совершенно безвольные люди. Мечтатели, не подкрепляющие практическими действиями свои устремления, идущие по пути наименьшего сопротивления. С другой стороны, многие преступники обладают сильной волей, являясь, в то же время, глубоко аморальными личностями. Представляется, что объединение в спортивной литературе этих двух понятий в единый комплекс является рудиментом /наследием прошлого/, когда считалось, что заклинания типа: "Нет таких крепостей, которые большевики не могли бы взять" или "Преданность делу Ленина-Сталина" разрушают все преграды, хотя это и получалось далеко не всегда.

Не следует умалять или отрицать роль и значение патриотических чувств охватывающих спортсмена при звуках гимна его страны, звучавшего в честь одержанной им победы. Об этом много писалось, об этом вспоминают все победители Олимпийских игр. Но теперь, когда наш спорт освободился от излишней идеологизации, можно не делать вид, что именно высокие патриотические чувства оказали решающее влияние на достижение трудной победы. Кое-что зависело и от других факторов.

Моральные качества человека формируются в процессе жизни, с раннего детства, в семье, школе, в общении с другими людьми, под влиянием литературы, искусства.

Воля, особенно её специализированные качества, развивается в условиях конкретной деятельности, требуя, нередко, специально организуемых для этого условий. Рассмотрение проблемы воли требует чёткости понятий относящихся к этой стороне подготовки, определения средств и методов развития волевых качеств стрелка.

Возникает целесообразность разделения этих "сиамских близнецов" - "морали" и "воли". Пусть каждый из них занимает своё место, выполняет свои функции, вносит свой вклад в достижение победы.

Воля.

В сложном постоянно меняющемся мире восприятий, побуждений, переживаний человек вынужден определённым образом регулировать и организовывать свою деятельность, управлять своим поведением. Формой психической регуляции этих процессов и является - воля.

Воля человека проявляется в целеустремлённости, самостоятельности, смелости, решительности, самообладании, настойчивости. Наличие всех этих признаков позволяет говорить о проявлениях воли. Воля не является суммой отдельно взятых волевых черт, а представляет собой сложный сплав, на формирование которого оказывает очень большое влияние характер выполняемой деятельности.

Многие наши действия, движения, выполняются заучено, автоматизировано, или под влиянием потребностей организма. Например, стрелку после длительной неподвижности связанной с тренировкой приятно побегать, поразмяться, проделать легкие гимнастические упражнения. Здесь нет проявления воли. О ней можно было бы говорить, если спортсмен будет заставлять себя выполнять эту работу с большим напряжением сил, в непривычно высоком темпе, преодолевая возникающее утомление. Таким образом, все действия и поступки человека можно подразделить на произвольные, выполняемые без привлечения волевых усилий и произвольные, требующие напряжений воли для преодоления возникающих трудностей.

Проявления воли всегда находятся в тесном единстве с мышлением и эмоциями. При всём разнообразии проблемных ситуаций организация волевого действия является общей: оценка ситуации - определение цели действия - осознание реальности её достижения - определение необходимых средств и методов - принятие решения действовать.

Цель – ожидаемый, предполагаемый, желаемый результат деятельности, к которой стремится человек.

Цели могут быть перспективные, далёкие, но могут быть и близлежащие конкретные, представляющие собой промежуточные рубежи, без преодоления которых невозможно достижение конечной цели. Например: стрелок поставил перед собой цель - завоевание Олимпийской медали, но для этого он должен освоить рекордный уровень результатов. Эта задача становится промежуточным рубежом на пути достижения высокой поставленной цели. Однако её решение выдвигает свои требования к различным сторонам подготовленности спортсмена: физическим, техническим, психологическим. Последние, в свою очередь, ставят перед стрелком конкретные задачи, без решения которых невозможно продвижение результатов. Ими могут быть: развитие специальных физических качеств, повышение устойчивости оружия, управление вниманием, навыки психорегуляции. Так перед стрелком возникают цели "низшего порядка", достижение которых становится очередной ступенькой на пути к вершинам спортивного мастерства.

Ставящиеся перед стрелком близлежащие цели должны быть конкретны, ясно сформулированы, понятны спортсмену. Их достижение должно быть доступным, но требовать усилий. Полезно, если сам стрелок участвует в их определении. При этом тренер должен оказывать своё влияние, противодействуя постановке как слишком трудных, так и лёгких целей. В первом случае, при неудаче, стрелок будет оправдываться сложностью поставленной задачи, во втором - решение не потребует от него больших усилий.

Часто встречающимся недостатком является отсутствие главной цели подготовки стрелка (как перспективной, так и промежуточной, являющейся главной на данном этапе подготовки), а так же несогласованность с ней промежуточных целей. Так стрелку необходимо приобретение соревновательного опыта, однако участие в ответственных соревнованиях пока не сформированы и не закреплены навыки технически правильных действий, может негативно отразиться на его подготовке.

См. схему «Роль и место волевых качеств»

РОЛЬ И МЕСТО ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ.

Волевые
качества.

В тренировке

В соревнованиях

Признаки

недостаточности

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТЬ.

Постановка перед собой высоких спортивных целей. Неуклонно добиваться их достижения. Подчинение этой задаче многих других жизненно важных интересов.

Укрепляет заинтересованность спортсмена в подготовке, во всех её формах.

Активно мотивирует проведение больших объёмов тренировочной работы, преодоление связанных с ней трудностей.

Способствует определению промежуточных целей и конкретизации задач тренировочного занятия.

Способствует самовоспитанию позитивного отношения к участию в соревнованиях.

Стимулирует проявления смелости, решительности, самообладания, при ведении соревновательной стрельбы.

Неуверенность в определении перспективных целей, сомнения в достижении их. Подмена мечтательностью практических действий, недостаточная активность усилий направленных на решение поставленных задач.

Снижение активности и требовательности к себе в связи с разочарованием, вызываемым медленными, малозаметными, сдвигами роста результатов. Удовлетворённость получающимися посредственными результатами стрельбы.

НАСТОЙЧИВОСТЬ.

Способность длительно и упорно, не снижая энергии и стараний, вести борьбу за достижение поставленной цели, преодолевая стоящие на пути трудности.

Проведение тренировочной работы с полным старанием и требовательностью к себе, до полного решения поставленной задачи.

Отказ от производства сомнительных «на авось» выстрелов.

Добиваться надежности работы всех составляющих прицельного выстрела.

Полная концентрация на своих действиях, от первого до последнего выстрела.

Лёгкий отказ от принятых решений, остановка на полпути.

Негативное отношение к «скучной» технической тренировке.

Снижение интереса к работе когда «не идёт», в случаях неудачных результатов.

СМЕЛОСТЬ.

Способность сохранять самообладание в условиях кажущейся, но переживаемой, как реальная опасности.

Уверенно действовать в эмоционально напряженной обстановке стрелковых соревнований.

Проявлений не требует.

Позитивное отношение к участию в соревнованиях. Заблаговременная мысленная нейтрализация влияния стресс-факторов.

Спокойная сосредоточенность на процессе стрельбы. Присутствие судей, зрителей, не оказывает отвлекающего воздействия.

Чувство нежелания участвовать в соревнованиях. Выраженное стартовое состояние: суетливость или заторможенность движений. Трудность сосредоточения на своих действиях, неуправляемость внимания.

Повышенная осторожность в работе над выстрелом, частые отказы от его выполнения.

Волевые

качества.

В тренировке

В соревнованиях

Признаки недостаточности

ВЫДЕРЖКА И САМООБЛАДАНИЕ.

Сохранять ясность сознания в условиях воздействия стресс-факторов соревнований. Сохранять и восстанавливать готовность к ведению стрельбы.

Проявляется при проведении контрольной стрельбы и коллективных тренировок.

Необходимость проявления возникает в случаях непредвиденных или напряжённых ситуаций. Наиболее часто встречаются:

Ситуация ожидания. Готовясь к выходу на огневой рубеж соревнований, ожидая своей смены, стрелок вынужден подавлять, сдерживать, неизбежно возникающие, и не получившие разрядки, состояние напряженности.

Вынужденные длительные перерывы ведения зачетной стрельбы, вызванные неисправностью оружия, мишеных установок.

Случаются длительные перерывы по вине судей, которые долго не могут принять решений по различным поводам прекращения огня.

Неумение подавлять гнетущие мысли связанные с предстоящими соревнованиями, отключиться от обстановки соревнований при ожидании своего выхода на огневой рубеж.

Вызвать позитивные или негативные переживания, способствующие ведению соревновательной стрельбы.

Неумение при выходе на огневой рубеж соревнований не начинать стрельбу пока не будет сформировано состояние психической готовности к полноценной работе.

Неумение сохранять состояние готовности в случаях вынужденных перерывов соревновательной стрельбы.

Известны случаи ошибочных (а возможно и предвзятых, умышленных) решений судей линии огня, касающиеся тех или иных действий стрелка.

Вступая в пререкания с судьёй, доказывая свою правоту, стрелок неизбежно разрушает свое состояние готовности к полноценной работе, а с этим и потерю высокого результата.

Возникает целесообразность производить выстрел только в периоды затишья. Это может потребовать выжидания благоприятных условий и в тоже время ускоренной работы над выстрелом при их наступлении.

Известны случаи «Эмоционального заражения» негативно отражающиеся на готовности стрелка к ведению соревновательной стрельбы. Крупный успех или серьёзная неудача отстрелявших ранее товарищей по команде может вызвать состояние эйфории или подавленности всего коллектива отражающиеся и на эмоциональной сфере данного стрелка.

Неспособность сдерживать эмоции радости или гнева, вызываемые теми или иными событиями, связанными с ведением соревновательной стрельбы.

Неумение взять «Тайм-аут» при хорошо идущей стрельбе в случаях возникновения сомнений в надёжности её продолжения.

Неумение подавить стремление к немедленному исправлению слабого выстрела или серии, что чаще всего ведет к неудаче.

Неумение занять позу «стороннего наблюдателя» предоставляя тренеру разбираться с судьями в случаях возникновения конфликтных ситуаций.

Неумение, в случае возникновения цейтнота мобилизоваться на быстрое проведение серии выстрелов, осознавая возможность некоторого снижения результата. «Пожертвовать малым, чтобы сохранить основное».

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ.

Способность принимать обдуманые решения, уверенно реализовывать их в практических действиях

Неуклонно выполнять задачи поставленные на тренировку. Жёсткий отказ от возможности сиюминутного повышения результатов стрельбы за счёт снижения тренирующего воздействия производимой работы.

Умение привести себя в состояние готовности к тренировке, к выстрелу, к серии

Осознание, что участие в соревнованиях является основным содержанием каждого вида спорта.

Участие в соревнованиях вызывает прилив мужества, уверенности в себе, своих действиях. Готовность показать результат, освоенный в тренировочной работе.

Лёгкий отказ от выполнения принятых решений при встрече с трудностями их реализации.

Стремление к уточнению прицеливания вызывающее снижение контроля мышечных процессов.

Переключение внимания в завершающей фазе выстрела на спуск, в ущерб борьбе за устойчивость наведенного в цель оружия.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ.

Способность настойчиво и решительно действовать, основываясь на личном опыте, знаниях и умениях сформированных в процессе занятий стрелковым спортом.

Побуждает заинтересованность устанавливать, вместе с тренером, близлежащие цели подготовки. Определять конкретные задачи тренировочного занятия. Вдумчиво и критически оценивать результаты своей работы.

Нередки случаи вынуждающие принимать срочные решения в связи с возникновением проблемной ситуации, тогда как непосредственные контакты с тренером невозможны.

Неумение анализировать результаты тренировки, вносить коррективы, определяя дальнейшие задачи. Некритическое отношение к традиционно установившимся в стрелковом спорте взглядам: «Я стреляю – значит, я - тренируюсь».

Склонность копировать внешние стороны работы стрелков обладающих высокими спортивными знаниями.

Трудности в волевых действиях.

Необходимость проявления воли возникает только тогда, когда поставлена цель, достижение которой сопряжено с преодолением трудностей. В преодолении трудностей и развивается воля.

Трудность, с которой сталкивается человек, сама по себе не воспитывает волю. Только оказавшись перед необходимостью мобилизации усилий на преодоление трудности и произведя эти усилия, спортсмен развивает проявляемые качества. Преодоленная трудность способствует формированию готовности к новым напряжениям, воодушевляет на новые усилия, вооружает уверенностью в себе, в своих способностях и возможностях.

Чем выше трудность, которую человек сумел преодолеть, тем выше её воспитательное воздействие. Преодоление слабого препятствия тренирующего влияния не оказывает. Трудность оказавшаяся слишком большой и потому оставшаяся не преодоленной не только не усиливает, но расслабляет волю человека.

Волевые черты, в той или иной степени, присущи всем людям, однако конкретная деятельность, преодоление присущих именно ей трудностей, накладывает свой отпечаток на проявления волевых качеств. Так различают волю общую и волю специальную, являющуюся её дальнейшим специализированным развитием.

Специфика каждого вида спорта содержит свои трудности. Это объективные трудности, равные для всех занимающихся этим видом спорта. Однако одни спортсмены преодолевают их напряжениями привычного уровня, другие вынуждены мобилизовать все свои возможности. Это нужно уметь и это бывает трудно. Так внешние трудности порождают трудности внутренние - субъективные.

В волевых действиях человеку всегда приходится преодолевать внутренние трудности. В преодолении трудностей свойственных стрелковому спорту и формируется специальная воля спортсмена-стрелка, причём преимущественное развитие приобретают те волевые качества, на которые ложится акцент нагрузки.

Пример: Стрелок из произвольного пистолета сформировал установку "выстрел должен быть только хороший". Он имеет возможность, при необходимости, отложить выстрел, отдохнуть, сделать новую попытку и снова отложить его, пока не достигнет уверенности в качестве его выполнения. Пусть будет больше работы, но выстрел должен быть только хорошим. Выдержка и настойчивость дают свои плоды – пробоина в десятке!

В других психологических условиях находится стрелок в скоростной стрельбе из пистолета по появляющимся мишеням. После команды "приготовиться!" спортсмен, одновременно с заряданием оружия, должен сосредоточиться, привести себя в состояние готовности к выполнению серии выстрелов в заданном режиме времени. Доложив "готов!", он отрезает себе путь к отступлению. Качества решительности и самообладания проявляются здесь в полной мере и подвергаются самым большим испытаниям.

Объективные трудности в стрелковом спорте

Направления
подготовки.

Трудности и препятствия.

Специальная физическая подготовка. Создание физической базы техники прицельного выстрела.

Формирование рефлексов позы изготровки к стрельбе.

Преодоление веса оружия при прицеливании.

Преодоление утомления при выполнении больших объёмов тренировки.

Техническая подготовка. Формирование навыков выполнения выстрела.

Создание мысленной модели прицельного выстрела.

Организация сознания на предстоящую работу над выстрелом.

Мышечный контроль двигательных процессов.

Обеспечение устойчивости оружия при прицеливании.

Согласование спусковых усилий с прицеливанием.

Управление вниманием в завершающей фазе выстрела.

Предотвращение произвольных мышечных реакций на приближение выстрела.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие психических процессов. Формирование психических состояний и отношений.

Освоение методик психорегуляции. Воспитание личностных качеств.

Ощущение и восприятие мышечных процессов протекающих на подсознательном уровне.

Необходимость концентрации на регуляции двигательных действий.

Сохранение психической работоспособности на всём протяжении тренировочной и соревновательной стрельбы.

Воспитание вдумчивого и критического отношения к своей работе над выстрелом.

Позитивное отношение к технической тренировке. Позитивное отношение к ведению дневника.

Понимание состояния готовности к выстрелу, серии, упражнению, к тренировке, к соревнованиям.

Умение воспроизводить его.

Психологическая адаптация к высоким результатам стрельбы в тренировке и соревнованиях.

Развитие чувства соревновательности, позитивного отношения к соревновательной борьбе,

Воспитание чувства смелости, решительности, уверенности в себе, при нахождении на огневом рубеже соревнований

Умение отключиться от обстановки соревнований в ситуации ожидания своего выхода на огневой рубеж.

Способность противостоять стрессогенным влияниям, получающимся высоким результатам соревновательной стрельбы.

Формирование навыков психорегуляции своего состояния в различных ситуациях стрелкового спорта.

Самовоспитание профессионального отношения к своим занятиям стрелковым спортом.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Приобретение знаний, умений, навыков построения тренировочного процесса, подготовки и выступления в соревнованиях.

Понимание, что задача тренировки не показ сиюминутного высокого результата, а оказание тренирующего воздействия на развиваемые качества.

Понимание необходимости приоритетного развития базовых качеств.

Понимание различий содержания учебной и тренировочной работы.

Подбор форм тренировочных занятий в соответствии решаемым задачам.

Умение определять задачи тренировочного занятия формировать установки и организовывать сознание на предстоящую деятельность.

Направленность внимания при работе над выстрелом, последовательность его переключения.

Умение определять обратные связи в структуре тренируемых действий.

Понимание места и роли физических, технических, психологических факторов и их взаимодействия в работе над выстрелом.

Определение составляющих спортивного мастерства содержащих основные резервы совершенствования.

Содержание записей дневника и их использование. Определение слабых звеньев подготовленности по результатам тренировочной и соревновательной стрельбы.

Понимание причин возникновения стресс-факторов соревнований, знание методов их нейтрализации.

Понимание роли и значения идеомоторной тренировки, психотехнической тренировки, владение методиками психорегуляции.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ.

Психические процессы, получившие в сложившихся условиях ведущее значение, перерастают в стойкие и длительные психические состояния, характеризующие всю психическую деятельность человека на данном отрезке времени. Это может быть сосредоточенность и растерянность, решительность и робость, спокойствие и напряжённость. Психические состояния могут быть ситуативными, возникающими

только в определённых условиях, например, в обстановке соревнований и личностными, отражающими повышенную личностную тревожность данного спортсмена. В привычной обстановке влияние этого качества может не проявляться, однако возникновение напряженной ситуации может вызвать повышенное эмоциональное возбуждение, отрицательное влияющее на результат деятельности. Психическое состояние человека внешне может проявляться в изменении дыхания, мимике, интонации, движениях.

Психическое состояние стрелка оказывает чрезвычайно большое влияние на результаты его стрельбы, приобретая особое значение в обстановке соревнований. Оптимальное психическое состояние, способствующее ведению соревновательной стрельбы, включает "набор" различных психологических качеств. Представляет собой своеобразный "сплав" внимания, мышления, эмоций, воли, обладающий уже новыми, специфическими качествами. Психическое состояние мобилизационной готовности поддерживает высокую работоспособность и оптимальный уровень протекания всех физических и психических процессов участвующих в работе над выстрелом.

На образование психических состояний влияют ранее пережитые состояния, которые восстанавливаются в связи со схожестью ситуации, а также психологические свойства личности. Исходными составляющими состояния готовности стрелка к соревнованиям являются: эмоциональная устойчивость, осознанное владение спортивной техникой, позитивный опыт участия в соревнованиях, психологическая адаптация к высоким тренировочным и соревновательным результатам, развитое чувство соревновательности.

Причинами возникновения неблагоприятных психических состояний стрелка могут быть: психологическая неподготовленность к обстановке соревнований, необоснованно повышенное чувство ответственности за результат выступления, чрезвычайно высокая личная значимость данных соревнований, психические травмы прошлого опыта, влияния никафобии. Может оказать своё влияние нервное поведение товарищей по команде и тренера. Ощущение угрозы. В качестве последней могут выступать: снижение престижа в глазах значимых для спортсмена лиц, риск не пройти в команду, не попасть на предстоящие престижные соревнования и прочее. Владение методиками психорегуляции позволяет спортсмену-стрелку активно воздействовать на формирование своего психического состояния.

УСТАНОВКА.

Поведение не возникает непосредственно. Ему предшествует изменённое психическое состояние человека, выражающееся в потенциальной настроенности на предстоящую деятельность, в готовности психофизических сил к её осуществлению. Это - установка.

Существует два вида установки: общая и конкретная. Общая - формируется под влиянием всей предшествующей деятельности и проявляется в выборе поведения или ответного действия на складывающуюся, ожидаемую или предполагаемую ситуацию. Так стрелок продумывает тактические варианты ведения огня в предстоящих соревнованиях, которые он будет применять в зависимости от погодных условий, которые будут складываться в ходе ведения соревновательной стрельбы.

Конкретная установка - это установка на выполнение конкретного действия, после того как учтены все обстоятельства и решение принято.

Установки могут быть осознанными, когда человек специально настраивает себя на предстоящие действия и неосознаваемыми, возникающими вне нашей воли. Установки могут быть временными, связанными с ожидаемой или возникающей ситуацией и устойчивые, личностные. Могут быть сенсорные - выражающиеся в готовности к восприятию и моторные - готовность к движению.

Установки могут быть сформированы на физические усилия, их величину и продолжительность. На психические процессы - восприятие тонуса мышц, направленность и переключение внимания, на отношение к тренировке, к работе над выстрелом, на состояние готовности к ведению соревновательной стрельбы.

Установка предшествует выполнению действия, проявляется во время и после его выполнения. Являясь мощным психологическим фактором, она вызывает дополнительную мобилизацию сил, оказывает серьёзное влияние на успешность работы.

Например: В скоростной стрельбе из пистолета сенсорная установка на появление мишени значительно сократит время реакции стрелка на начало подъёма руки с оружием. Но при этом, сенсорная установка на восприятие должна сочетаться с моторной установкой на движение.

К сенсорной установке относятся: чувство ритма отстрела серии при стрельбе из пистолета по появляющимся мишеням. Восприятие появления светового сигнала к предстоящему движению цели при стрельбе из винтовки по движущейся мишени.

Спортсмен самостоятельно подготавливает себя к предстоящей деятельности и сознательно создаёт установку на её выполнение. Она должна отвечать на вопросы: что делать, как делать, когда делать. Стрелок из винтовки в положении "стоя" сформировал установку: "Выстрел должен быть только хороший!" Он имеет возможность, при необходимости, отложить выстрел, отдохнуть, сделать новую попытку и снова отказаться от выполнения выстрела, пока в очередной попытке не почувствует уверенность в его результате. Пусть будет больше работы, но пробоина должна быть в центре мишени.

В других психологических условиях находится стрелок из винтовки по движущейся мишени. Заряжая оружие, он должен сосредоточиться, обрести состояние готовности. Доложив "Готов!" он отрезает себе путь к отступлению. Установка на решительные и уверенные действия проявляется здесь в полной мере и подвергается самым жёстким испытаниям.

Стрелок из винтовки, в положении лежа, тренируясь патронами рядовых партий, объясняет низкие результаты своей стрельбы качеством патронов. Тренер даёт ему заведомо хорошие патроны: "Вот патроны "рекорд". Их применяет сборная страны на международных соревнованиях. Посмотрим, кто виноват, ты или патроны". Зная, что полученные патроны высокого качества и все плохие пробоины будут отнесены на его счёт, спортсмен проявляет повышенную старательность, внимание, собранность и показывает хорошие результаты. (повтор)

Повышение результата произошло не только благодаря лучшим патронам, но и, в значительной степени, вследствие обострения интереса, повышения чувства ответственности. Осознание того, что теперь стрельба ведётся высококачественными патронами, изменило, на подсознательном уровне, отношение спортсмена к работе над выстрелом, сформировало установку на предельно правильные действия. Такую, более старательную работу над выстрелом, спортсмен зачастую сохраняет и при возвращении к стрельбе обычным патроном. Нередко у стрелка складывается одно отношение к стрельбе "плохим" патроном и другое - к "хорошим". Известны случаи, когда тренер перекладывал "плохие" патроны в коробку от "хороших" и результаты стрелка возрастали, значительно превосходя те которые он показывал, этими же патронами считая их "плохими".

В некоторых упражнениях стрелку приходится заменять одну установку на другую. Например: при переходе к стрельбе в положении стоя, от стрельбы в положении лёжа или с колена, в стрельбе из винтовки. От спокойной стрельбы из пистолета по неподвижной мишени, к скоростной стрельбе по появляющейся мишени. Смена одной установки на другую требует некоторого времени, нужна новая настроенность организма.

Установка может содержать позитивное или негативное отношение к действиям, явлениям, лицам. Так, стрелок, не справившись с лёгким шнеллером, допустивший в соревновательной стрельбе произвольный выстрел начинает относиться к лёгкому спуску предвзято, с чувством боязни, проявляя излишнюю осторожность. Становясь убеждённым сторонником тяжёлого спуска, он ограничивает свои технические возможности, лишая себя преимуществ содержащихся в применении лёгкого шнеллера.

Установки могут создаваться на проявления сосредоточенности, настойчивости в тренировке, на смелость, решительность в соревновательной стрельбе, на отношение к высокому результату проведенных серий, к приближающейся победе.

"Стрелок, воздержись от плохого выстрела!" Этот призыв можно услышать не только из уст стрелков, в шуточной форме, но и увидеть на стендах методических материалов многих тиров. Насколько это оправдано? Как правило, потенциальные физические и психические возможности стрелка значительно превышают время, затрачиваемое им на выстрел. Отказ от выполнения выстрела связан не с наступлением утомления, а с привыканием к определённому времени работы над ним. Истечение привычного времени вызывает произвольный спад рабочего состояния. Выстрел, совпадающий с таким снижением состояния готовности, часто оказывается плохим. Отсюда и призыв! Под его влиянием у стрелка, ещё до начала работы над выстрелом сформирована установка на то, что придётся принимать решение производить выстрел или отказываться от него. Эта установка "провоцирует" возникновение сомнений, которые и служат сигналом к отказу от выполнения выстрела. Если такая установка, в какой-то степени, неизбежна в соревновательной стрельбе, то в тренировочной - вредна. Стрелок может готовиться к выстрелу, сколько ему нужно для обретения состояния готовности. Подняв оружие, он должен знать, что сделал это для того, что бы бороться за выстрел до предела своих сил, а не проверять и оценивать стоит стрелять или нет. Установка на борьбу за качество выстрела должна сочетать элементы решительности и уверенности в своих действиях с элементами сомнений в

результате попадания. Они поддерживают повышенную внимательность и аккуратность в работе. Соотношение этих двух составляющих может меняться в зависимости от тренированности и технического мастерства. Чем выше подготовленность спортсмена, тем большее место в его работе над выстрелом занимают первые компоненты. Элементы сомнения присутствуют в состоянии готовности спортсменов-стрелков всех уровней, но у стрелков высших категорий сомнения в результате попадания сохраняются как бы в дремлющем состоянии, активизируясь в случаях ухудшения отметки выстрела.

Установка на возможный отказ от выстрела может иметь место в случаях внешних помех. Например: стрельба в условиях ветра, в учебно-тренировочной работе, когда стрелок исчерпал свои силы и в борьбе за устойчивость оружия.

При искусственной затяжке выстрела, когда сам процесс работы является целью тренировочного занятия.

В стрельбе соревновательного характера, если стрелок видит, что надёжность полноценного выстрела не создаётся, он должен отложить его. В тренировке, установка уже до начала работы допускающая отказ от выстрела не направлена на жёсткие требования стрелка к своим действиям. Это не тот путь, который ведёт к мастерству.

Установка формируется в зависимости от потребностей и возникающих ситуаций. То, что она поддается регулированию со стороны самого стрелка, имеет чрезвычайно большое практическое значение.

При формировании установки важно вызвать в своём сознании чёткое представление предстоящих действий. **До выхода на огневой рубеж соревнований следует продумать структурные элементы работы над выстрелом.** Перед началом выполнения упражнения установка меняется на комплексное выполнение прицельного выстрела, с выделением его завершающей фазы.

Стрелкам среднего уровня, при подготовке к соревнованиям, следует формировать установку на показ технически освоенных действий. На уровне высшего мастерства необходима установка на достижение предельно высоких, для себя, результатов.

Установка, хотя бы раз сформированная, в дальнейшем всегда активизируется перед выполнением аналогичного действия и в аналогичных условиях.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ И УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ.

Нередко стрелку, стремящемуся к присвоению желаемого спортивного звания, никак не удаётся выполнить норматив, дающий на это право. В тренировке всё получается, а неоднократные попытки показать его в соревнованиях оканчиваются неудачей.

Для молодого стрелка получение спортивного звания представляет большую ценность. Технически он готов к выполнению норматива. Мечта об этом довлеет над психикой, доминирует над всеми другими желаниями, закрывает видение спортивной перспективы. Выполнение норматива становится основной и главной задачей выступления в соревнованиях. Однако, стрессогенное влияние приближения заветной цели слишком велико. Чаще всего стрелок срывается на последних выстрелах, недобирая одного-двух очков до норматива. Характерно, что как только норматив все же преодолен, спортсмен, будто освобождённый от тяжести, значительно превышает его на последующих соревнованиях.

Аналогичную картину можно наблюдать и в высшем спорте.

Многим спортсменам удаётся приблизиться к рекорду, даже повторить его, но никак не удаётся преодолеть. Когда кому-то всё же удаётся это сделать, за ним тут же устремляются все остальные, легко преодолевая то, что раньше казалось непреодолимым, скапливаясь теперь уже на "новом рубеже атаки". Потенциально, техническая подготовленность позволяла достижение результата превышающего рекордный уровень, но реализация сдерживалась какими то психологическими факторами.

В семидесятые годы прошлого столетия рекорд СССР в малокалиберном стандарте был 1161 очко. Ленинградский спортсмен, Борис Переберин, на чемпионате страны, сумел превзойти его сразу на 12 очков, выбив 1173 очка. Это вызвало "всплеск" результатов целой группы стрелков на уровень 1170 очков в последующих соревнованиях.

Академик П.К. Анохин объясняет подобные явления образованием в центральной нервной системе "сторожевого пункта", программирующего процессы жизнедеятельности организма направленные на решение поставленной задачи. Как только цель достигнута, или становится реально близкой, воспринимаемой, сознательно или подсознательно, как уже достигнутая, запрограммированная деятельность прекращается. Стоит рекорду подняться, возникает новый ориентир, меняется и программа жизнедеятельности, обеспечивающая теперь уже более высокий уровень результата.

Вспомним лыжника, выступающего в ответственных соревнованиях. Он пересекает линию финиша и падает в изнеможении. Он отдал всё, не в состоянии сделать больше ни одного шага, нередко его уносят на руках. Но представим, что линия финиша была бы метров на двадцать дальше. Можно не сомневаться спортсмен пересёк бы её в том же высоком темпе. Резервные силы организма позволили бы это, но они должны быть задействованы. Механизм "сторожевого пункта" и является регулятором усилий, ограничивая использование потенциальных возможностей организма, или включая их в работу в зависимости от ситуаций связанных с достижением поставленной цели.

Влияние "сторожевого пункта" нередко прослеживается на результатах показанных стрелком в соревнованиях спортивного сезона. У стрелка из произвольного пистолета они могут выглядеть так:

556, 560, 554, 554, 557. Можно сказать, что результаты стабилизировались.

Рассмотрим теперь эти результаты по сериям:

91
96
95
89
92
93
556
97
91
90
92
96
94
560
92
91
93
91
94
93
554
93
95
94
91
90
91
554
96
91
95
89
92
94
557

Видно, что сильные и слабые серии чередуются, в результате приобретая привычный, желательный уровень.

Все основания считать, что техническая подготовленность стрелка проходит по планке высоких серий, но реализация её в каждой серии выстрелов сдерживается подсознательными ориентирами, обладающими свойствами психологических барьеров.

В первые послевоенные десятилетия победа команды в международных соревнованиях ценилась, в нашем спорте, выше личной победы. Стабильность результатов на уровне, обеспечивающем командную победу, являлось показателем надёжности стрелка. Ориентация на средне командный результат становилась тормозом совершенствования мастерства.

Свойственная стрелковому спорту стереотипность физических усилий, спортивных действий, количества производимых на тренировке выстрелов, ориентация результатов стрельбы на постоянный, "уважаемый", уже освоенный, уровень, всё это формирует динамический стереотип становящийся психологическим "барьером адаптации" на пути роста результатов стрельбы. Нередко стрелок не осознаёт своих возможностей к показу более высоких результатов, а потому не ставит перед собой такую цель. Когда международная федерация стрелкового спорта приняла решение о сокращении площади десятки мишени № 7, применяемой в стрельбе из малокалиберной винтовки на 50 метров, результаты ведущих стрелков довольно быстро возвратились к прежнему, привычному, уровню. Центральная нервная система запрограммировала теперь более точную и строгую регуляцию мышечной деятельности. Изменения структуры действий не потребовалось.

Механизм психологических барьеров, связанный с уровнем притязаний спортсмена на достижение поставленной цели, является не только препятствием, но и существенным стимулом работоспособности. Волейболисты говорят, если нужно прыгнуть не просто возможно выше, но непременно дотянуться до какого-то предмета, например ветки дерева, то прыжок получается выше.

Не следует думать, что одного желанного высокого результата достаточно для его достижения. Только настойчивая целеустремлённая тренировочная работа формирует потенциалы мастерства создающие предпосылки перехода на более высокий уровень результатов.

В пятидесятые годы результат 550 очков, в стрельбе из произвольного пистолета, считался высоким. На первом чемпионате Европы, в 1955 г Антон Маркович Ясинский выбил 566 очков. Это подстегнуло других, результат соревнований ниже 560 очков - стал рассматриваться как посредственный. Но показывали этот уровень только отдельные спортсмены, Массовой вспышки результатов не произошло, стрелки не были готовы технически, в силу недостатков методического характера.

Уровень притязаний оказывает своё влияние на формирование рабочих установок стрелка в предстоящих соревнованиях. Цели, которые ставит перед собой стрелок, ассоциируются в его сознании с результатом, к достижению которого он стремится. Последний, в свою очередь, вызывает представление содержания предстоящих действий, требования к себе при ведении стрельбы.

Пример: А. Молодой стрелок из произвольного пистолета включён в состав команды выступающей на престижных соревнованиях. У него одна мысль - не подвести, показать результат не ниже 550 очков, который прогнозируется для победы команды. В сознании стрелка формируется "тактический план": Для достижения этого результата достаточно попадания в площадь девятки, какое-то количество пробоин неизбежно "зацепится" и за десятку. При "работе на девятку" выстрел можно производить при колебаниях "ровной мушки" в центральной зоне мишени. Главное не допустить далёких отрывов, всё внимание на работе указательного пальца.

Б. Мастер спорта международного класса готовится к соревнованиям высшего ранга. Для победы необходим результат рекордного уровня, порядка 580 очков. Это, практически, семь девяток в каждой серии. Выстрел можно производить только при неподвижности наведенного в цель оружия. Обеспечение устойчивости становится центральной задачей. Никаких выстрелов "на авось" и никаких компромиссов с самим собой.

В книге американского тренера Б. Пуллэма содержится рекомендация: Если стрелок внушает себе, что уже преодолел какой-то уровень результатов, то это существенно облегчит ему реальное решение этой проблемы.

Важной задачей тренера является поддержание постоянного стремления стрелка к совершенствованию, постановке перед собой более высоких целей. При этом спортсмен должен осознавать реальность их достижения, видеть трудности лежащие на пути к цели, знать методы их преодоления, ощущать готовность пройти путь до конца.

Высокий уровень притязаний не всегда несёт в себе положительные влияния на результат деятельности. Если в процессе подготовки раскрывающаяся перспектива высоких достижений активно стимулирует заинтересованность и работоспособность спортсмена, то в соревновательной стрельбе излишне сильная мотивация спортсмена к достижению победы нередко приводит к чрезмерно высокой психической напряжённости, затрудняющей выполнение даже хорошо освоенных действий.

При подготовке к выступлению в ответственных соревнованиях стрелку следует настраивать себя не на победу, не на первое место среди участников, а на показ освоенных в тренировке результатов. Видеть содержание предстоящих действий, своё состояние и отношение к работе такими, какими он хочет ощущать их на линии огня соревнований. Осознание того, что противники сильны, результаты соревнований ожидаются высокими, важно не очень сильно отстать от них, нейтрализует негативное влияние стресс-факторов и более надёжно ведёт к победе, чем "лобовая атака" на неё.

КАК МЫ ДЕЛАЕМ, ТО, ЧТО ДЕЛАЕМ.

Психофизиологический механизм управления движениями.

Все наши сознательные действия направлены на достижение поставленной цели. Организация и координация действий определяются смыслом решения задачи.

В целенаправленном действии наряду с сознательно регулируемым движениями участвует огромное количество других, вспомогательных, мышечных процессов, регуляция которых проходит, в основном, на подсознательном уровне. В работе стрелка они обеспечивают поддержание позы изготовки, устойчивость стояния, неподвижность наведенного в цель оружия.

Наше сознание, воздействуя через центральную нервную систему способно оказывать влияние на подсознательную регуляцию процессов жизнедеятельности организма, в том числе и мышечную деятельность.

Механизм этого воздействия раскрывается в концепции академика П.К. Анохина и, схематично, состоит в следующем: **Возникновение в сознании человека мысленного образа цели формирует в центральной нервной системе программу её достижения. Результат попытки выполнения оценивается, и в программу вносятся изменения, приближающие повторное выполнение к заданной модели.**

Это, очень схематичное понятие, даёт достаточные ориентиры для практической работы. По этому пути идёт и наука "Кибернетика", введя понятие "Чёрный ящик". Предполагается, что при работе с неким устройством известно задание "на входе" и требование к качеству выполнения "на выходе". Механизм устройства неизвестен, но поскольку он работает безотказно, никого это не волнует. Нервная система сама, по заданному конечному результату, находит лучший путь решения задачи. "Чёрный ящик", наподобие автоматизированного пульта управления, программирует деятельность организма в соответствии поставленной задачей и возникшей ситуации.

Это великое изобретение природы принимает на себя наиболее сложную и тонкую часть работы - согласованность мышечных процессов участвующих в целенаправленном движении. В тоже время это хрупкая и капризная конструкция, требующая точности смысловых заданий и волевых установок на их выполнение. Для безошибочной работы своего "Чёрного ящика" стрелок должен знать, что он требует от себя, воспроизвести в сознании образ, модель, цель, к достижению которой он стремится, и средств её достижения. Понимать не только содержание действий, но и смысловую задачу, на решение которой они направлены.

Предварительное продумывание предстоящих действий создаёт смысловые и моторные установки: что делать, как делать, для чего делать. Возникшая мысленная задача, создаёт программу, по которой нервная система управляет мускулатурой. Формируется функциональный мозговой центр, отбирающий из множества возможных движений те, которые направлены на решение задачи, объединяет и координирует их деятельность.

Изменение смысловой задачи, мысленного образа её решения, вызывает перестройку мышечных процессов в направлении решения новой задачи.

Примеры:

Стрелок из произвольного пистолета меняет силу сжатия рукоятки, стремясь найти усилие, обеспечивающее неподвижность мушки в прорези целика. При хорошо подогнанной ортопедической рукоятке решением обычно становится сравнительно небольшое усилие хватки.

Скоростная стрельба из служебного пистолета. Особенности: строгий лимит времени отстрела серии выстрелов, тяжёлый спуск, и длинный ход спускового крючка, сильная отдача оружия при выстреле. Смысловая задача - найти усилия хватки, нейтрализующие негативное влияние этих факторов.

Решение: большое, почти предельное, сжатие рукоятки пистолета и жёсткое закрепление запястного сустава, позволяющие сохранять положение пистолета в кисти руки при активной работе указательного пальца осуществляющего выжим спуска.

Общая высокая напряжённость мышц тела, руки, закрепление плечевого сустава, противодействующие сильному смещению оружия под влиянием отдачи при выстреле, способствующие быстрому возвращению оружия на линию прицеливания.

В стрелковом спорте понятие "модель" подразумевает мысленный образ как мышечно-двигательной деятельности (тонус мышц, закрепление запястного и плечевого суставов, устойчивость оружия, управление спуском), так и психические процессы и состояния (направленность и переключение внимания, установки на содержание предстоящих действий, на готовность к выстрелу, на волевые

усилия). В практике спорта последнее зачастую оказывается вне поля внимания стрелка, хотя работа "как получится" или жёсткое требование "только гарантированная десятка" оказывают различное влияние на содержание и результаты выполняемых стрелком действий.

Тот факт, что решения выдаваемые "Чёрным ящиком" не всегда отвечают требованиям решаемой задачи связано не с недостатком его "конструкции", а недостатком смысловых задач возникающих в сознании стрелка. Получаемые им тренерские установки зачастую не учитывают, какая программа формируется под их воздействием.

Пример: Традиционное требование к стрелку из пистолета сохранять при прицеливании "ровную мушку" в прорези целика. Эта задача, на уровне "исполнительных механизмов", не осознаваемо, формирует программу мышечной деятельности, которая должна восстанавливать положение "ровной мушки" в случаях её нарушения. Казалось бы всё правильно. Однако, вспомним шофера ведущего машину строго по прямой. Для удерживания направления ему постоянно приходится совершать небольшие повороты руля, его мышцы находятся в постоянной готовности к этим действиям. Так и у стрелка, установка на готовность к исправлению положения мушки поддерживает пластичность, гибкость запястного сустава, препятствуя его закреплению. Но практика стрельбы из пистолета убедительно показывает, что высокие стабильные результаты достигаются только при жёстком закреплении запястного сустава, что является важнейшей задачей технической подготовки стрелка. Возникает противоречие, между инструктированием и целью, которую оно преследует.

Молодые стрелки никогда не жалуются на трудности в удерживании "ровной мушки", считая этот элемент техники выстрела несложным. Тренер заменил требование "ровной мушки" на требование "жёстко неподвижной мушки". То, что она должна занимать срединное положение в прорези целика, само собой разумеется. Изменилась смысловая задача. Теперь, в оценке своих действий почти все стали указывать на недостаток в этом элементе работы и трудности его обеспечения. Осознание цели способствовало направлению усилий на её достижение.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

В практике стрелкового спорта нередки случаи недооценки, или, наоборот, переоценки роли и значения физической подготовки спортсмена в совершенствовании техники стрельбы. Одни считают, поскольку выполнение выстрела не требует повышенных физических напряжений, то физическая подготовка не находит места в системе тренировочного процесса. Другие наоборот, основываясь на опыте других видов спорта, видят резервы совершенствования стрелка в развитии атлетических качеств. Вероятно, как всегда в спорте, истина лежит где-то посередине.

Физическая подготовка является обязательной составной частью общего комплекса подготовки стрелка и подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка должна служить профилактикой нежелательных влияний на организм спортсмена некоторых специфических сторон работы стрелка, связанных с неподвижностью позы изготовления и длительными статическими напряжениями. Кроме того, она направлена на развитие атлетических качеств - силы, быстроты, выносливости являющихся базой формирования и развития двигательных навыков. В то же время техническое совершенствование стрелка не находится в прямой зависимости от развития атлетических качеств, а проявление их в работе над выстрелом различно.

Сила. Требования к развитию физической силы должны исходить из формулы "необходимо и достаточно". Сопоставление результатов стрельбы спортсменов имеющих значительные различия в развитии физической силы показывает, что на начальных этапах подготовки более сильные имеют неоспоримые преимущества, но после того как "слабые" овладели минимально необходимым уровнем силового развития, "сильные" утратили свое преимущество перед ними. Теперь дальнейшее развитие силовых возможностей не помогает, а иногда и мешает стрельбе, за счёт некоторого огрубления мышечных ощущений.

Первые послевоенные годы стрелки-женщины выступали в Международных соревнованиях по одной программе с мужчинами. Многие представительницы "слабого пола" занимали призовые места даже в таких тяжёлых упражнениях как стрельба из армейской и произвольной винтовки на дистанцию триста метров. Американка Мэри Кэрдок блестяще выступала в составе мужской национальной команды на чемпионате мира 1966 года. На уровне лучших мужских результатов выступали в стрельбе из пистолета советские спортсменки: София Тягний, Александра Савина, Нина Столярова, Тамара Ломова.

Увлечение развитием физической силы, без учёта согласованности мышечных процессов непосредственно участвующих в выполнении выстрела, может иметь нежелательные последствия. Например: стрелку

из пистолета нужна сильная рука, это бесспорно. Однако применение для развития силы кистевого эспандера быстро разрушает навыки правильной работы. В активную сократительную деятельность вовлекаются одновременно все мышцы кисти. Автономия указательного пальца утрачена, а с ней и результат. Частичной профилактикой, в подобном случае, может служить дополнительная тренировка в независимом сгибании указательного пальца в его основании, при одновременном закреплении среднего и безымянного пальцев в неподвижном положении.

Быстрота. Некоторые упражнения стрелового спорта требуют от спортсмена проявления быстрых действий. Это стрельба из пистолета по появляющимся мишеням, стрельба из винтовки по движущейся цели. В этих упражнениях отдельные структурные элементы техники выстрела выполняются за доли секунды. Например, вскидка оружия, освобождение спускового крючка при переносе огня на последующую мишень. Но быстрота этих действий специально разучивается и становится доступной, не требуя от спортсмена, каких то специальных личностных качеств. Конечно, один стрелок овладеет этим несколько раньше, другой позже.

Ошибочно отождествлять понятия "быстрота движения" и "быстрота реакции". Быстрота реакции - важное спортивное качество, имеющее решающее значение во многих видах спорта. Однако в стрельбе её положительное значение ограничено. Стрелок имеет дело с простыми двигательными реакциями. Он заранее знает раздражитель, на который должен отвечать. Например, подъём руки с оружием при развороте мишени. Он знает с большой точностью время появления сигнала. Он знает своё, хорошо разученное действие, которое должен произвести со строго освоенной быстротой. Нередко можно слышать возражения по этому доводу: "ну, а если стрелок видит нарушения в своей работе, например смещение мушки в прорези и должен быстро исправить его, разве здесь не нужна быстрота реакции? Да, здесь нужна. Но это случай связанный с недостаточной подготовленностью спортсмена. На уровне высшего спорта такие недоработки должны быть исключены. Более того, установка на необходимость быстрого реагирования, на исправление возможных ошибок, есть в тоже время установка на ожидание этих ошибок, на их провоцирование. Это уже недопустимо. Не все подвижные игры могут быть рекомендованы стрелку особенно в период непосредственно предшествующий соревнованиям. **Некоторые игры вырабатывают качества несовпадающие с требованиями пулевой стрельбы. Так казалось бы безобидный настольный теннис. По имеющимся наблюдениям один час игры существенно отражается на результатах стрельбы.** Это связано с тем, что выработанная в процессе подготовки стрелка программа двигательных процессов активизирует одни и закрепощает другие группы мышц, в строго дозированных пределах. Реализация этой программы требует определённого психического состояния, установки на привычные действия, ровного эмоционального фона. В настоящем теннисе всё по-другому. Нужна быстрота реакции, резкие быстрые движения, возбуждение нервной системы. Такая установка, возникшая в процессе игры в настольный теннис, сохраняется, переносится в стрельбу, мешает спортсмену в его работе над выстрелом.

Выносливость – способность длительно выполнять работу без снижения её качества. Выносливость может относиться как к физическим, так и к психическим сторонам работы. Физическая выносливость характеризует работу, как отдельных мышечных групп, так и общую работоспособность спортсмена. Значение силовой выносливости в пулевой стрельбе раскрывается в следующем примере: до 1966г. советские спортсмены были признанными лидерами мирового спорта в стрельбе из винтовки в положении стоя. В том году, в Висбадене, проводился матч трёх стран СССР, ФРГ и США. Вопреки нашим прогнозам американские спортсмены значительно опередили наших стрелков в этом упражнении, хотя и выступали без некоторых своих сильнейших спортсменов. Наблюдения за работой американцев и проведенный хронометраж показали: продолжительность периода с начала прицеливания и до момента выстрела и у нас и у американцев было примерно равным. Однако общее время удерживания оружия в позе изготовки у американских спортсменов было втрое большим. Казалось, что восьмикилограммовая винтовка не обременяет спортсмена. Он поднимал оружие задолго до прицеливания и так же долго не опускал его после выстрела. Даже осмотр мишени в трубу спортсмен производил, не опуская винтовку. Часто американцы отдыхали, сохраняя изготовку. Они могли по несколько раз прикладываться, пока не достигали благоприятного для выстрела положения. Иначе вели себя советские стрелки. Оружие поднималось на время необходимое для выполнения выстрела. В случае неблагоприятно складывающейся картины прицеливания и отказе от выстрела винтовка опускалась на упор, для отдыха. Зачем держать её дольше, если это только утомляет? Ведь в случае затяжки с прицеливанием начнёт сказываться утомление мышц, давит лимит времени, что, конечно, не способствует качеству работы.

Проигрыш заставил по-новому взглянуть на значение силовой выносливости в этом упражнении и изменить методику тренировки.

Упражнения стрелкового спорта имеют большую продолжительность, Так стрельба из винтовки из трёх положений продолжается четыре с половиной часа. Другие упражнения проходят быстрее, но требуют для своего освоения многочасовой тренировочной работы. Провести на огневом рубеже пять-шесть часов подряд, конечно утомительно. Но по мере тренированности пороги утомления отодвигаются, позволяя сохранять высокий уровень результатов на всём протяжении тренировочного занятия.

Психическая выносливость.

Выполнение прицельного выстрела требует концентрации психических сил спортсмена. Способность сохранять на протяжении многочасовой тренировки высокую психическую активность - важная сторона подготовленности стрелка и продуктивности его работы.

Соревновательная стрельба предъявляет свои требования. Высокая общественная и личная значимость крупных соревнований, обстановка их проведения, оказывают сильное стрессогенное влияние. Сохранение в этих условиях самообладания и работоспособности - показатель психической выносливости стрелка. Анализ тренировочной работы стрелков старших категорий свидетельствует о крайне слабой отдаче их усилий. Основные причины этого: Ровный эмоциональный фон тренировки, отсутствие конкретных тренировочных задач, длительность тренировки, большое количество производимых выстрелов без ответственности за результат попадания. Всё это приводит к сниженной психической активности, автоматизированному выполнению производимых действий.

Механическое, бездумное, производство выстрела, по принципу "как получится, лишь бы тренироваться", может иметь отдачу при развитии специальных физических качеств. Так в прежние годы справедливо считалось, что стрелку из пистолета "надо выстояться". Дома спортсмены смотрели телевизор, находясь в позе изготовки с макетом пистолета. Стрелки из винтовки, студенты, работали над домашними заданиями "сидя на колене" перед разложенными материалами. Задачи более высокого уровня автоматизированным выполнением не решаются. Работа над выстрелом, когда мысли витают где-то далеко, малопродуктивна. Психическая выносливость своего развития при этом не получает.

Сегодня нет методик, позволяющих оценивать энергозатраты стрелка, для которого заключительный выстрел решает судьбу Олимпийской медали, а ведь всё усилие, которое ему нужно совершить - выжать несколько граммов шнеллерного спуска.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка - дальнейшее специализированное развитие физических качеств лежащих в основе техники выполнения прицельного выстрела. В первую очередь она направлена на формирование рефлексов позы и развитие силовой выносливости мышц удерживающих оружие при прицеливании.

Основная задача, на решение которой направлена специальная физическая подготовка, стрелка состоит в том, что бы освободить сознание, в завершающей фазе работы над выстрелом, от необходимости контроля мышечных процессов, обеспечить их автоматизированное выполнение.

Основным содержанием специальной физической подготовки является длительное пребывание в позе изготовки с оружием или его макетом.

Высокий уровень специальной физической подготовленности - необходимое условие технического совершенствования.

Фундамент специальной физической подготовки стрелка закладывается на начальных этапах его занятий стрелковым спортом, её совершенствование должно сохраняться в поле внимания спортсмена на всём протяжении спортивной деятельности. И всё же, высокий уровень специальной физической подготовки далеко ещё не решает всех проблем спортивного мастерства. В шестидесятые годы в группу наших ведущих пистолетчиков "ворвался" стрелок "А". До этого он занимался тяжелой атлетикой, имел звание мастера спорта. Заинтересовавшись стрельбой "А" долго сомневался, менять ли штангу на пистолет. Физически "А" был очень сильный человек. Удерживание руки с оружием при прицеливании не являлось для него проблемой, он как бы не ощущал их веса. "А" тренировался под руководством опытного тренера И.К.Андреева, и быстро сумел сформировать высокую устойчивость оружия, необходимую для высоко результативной стрельбы.

Через год после начала занятий стрелковым спортом "А" завоевал звание чемпиона страны в стрельбе из произвольного пистолета. Предстоял чемпионат Европы и "А" считался первым номером нашей команды в этом упражнении.

Вечером, накануне зачетной стрельбы, "А" зашёл в комнату товарищей по команде: "- Ну, ребята, я свои 560 сделаю, а уж вы не подведите!".

На другой день результат "А" оказался последним среди стрелков нашей команды и далеко от победителей состязаний.

На разборе итогов выступления "А" сказал: "- Хватит с меня, уйду обратно в штангу. Там если что и не получается, то я знаю, почему и могу переломить себя, а здесь я стоял как растерянный и беспомощный цыпленок. Я не понимал, что со мной творится, и что нужно сделать, чтобы восстановить себя".

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Программа международных соревнований стрельбы из пистолета включает упражнения из пневматического, служебного, спортивного, произвольного образца. Ведётся на дистанции десять, двадцать пять, пятьдесят метров, в спокойном и скоростном режиме. Несмотря на различия применяемого оружия, и условий выполнения основные элементы техники стрельбы всех упражнений тождественны, что позволяет рассматривать их как базовые качества, создающие преемственность при переходе с одного упражнения на другое.

К базовым качествам, которые должны быть сформированы у стрелка из пистолета, относятся: изготовка, прицеливание, силовая выносливость руки, устойчивость оружия, неподвижность мушки в прорези, работа в завершающей части выстрела. Постоянно тренирующийся спортсмен способен показывать высокие результаты во всех упражнениях программы соревнований. Однако спортсмены обычно определяют свою спортивную специализацию, избирая основным упражнением либо стрельбу из произвольного пистолета на пятьдесят метров, либо скоростную стрельбу по пяти появляющимся мишеням. Достижение рекордного уровня результатов в этих упражнениях, необходимое для борьбы за высшие спортивные титулы, требует больших объёмов тренировочной работы, создающее трудность их совмещения при подготовке к ответственным соревнованиям. Кроме того, эти упражнения содержат некоторые антагонистические элементы, в основном психологического характера, негативно влияющие на стабилизацию высших спортивных результатов в каждом из них.

Различные базовые качества требуют для своего формирования различного времени и условий. Так изготовка к стрельбе осваивается на начальных этапах подготовки. Устойчивость оружия и работа в завершающей фазе выстрела наиболее успешно совершенствуются при стрельбе из произвольного пистолета на пятьдесят метров. Это упражнение предъявляет наиболее жёсткие требования ко всем элементам работы, оказывая высокое тренирующее воздействие. Не случайно спортсмены, показывающие высокие результаты стрельбы из произвольного пистолета на пятьдесят метров легко осваивают и другие, новые для себя, упражнения.

ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ.

Выстрелом называется выбрасывание снаряда из канала ствола оружия, под воздействием сильно нагретых упругих пороховых газов, образовавшихся в результате сгорания порохового заряда.

Прицельный выстрел - выбрасывание снаряда в строго определённом направлении, для попадания в цель. Участие стрелка в выполнении прицельного выстрела и состоит в удерживании оружия - наведении его в цель и выжиме спуска. Эти три основных элемента и составляют технику прицельного выстрела.

Изготовка.

Поза изготовки к стрельбе, установившаяся в международном спорте, за последние десятилетия претерпела мало изменений. Так же нет внешних различий в изготовке стрелков начального, среднего и высшего уровня. Дальнейший поиск более рациональной позы изготовки резервов технического мастерства принципиально, на наш взгляд, не содержит.

Применяемая в настоящее время изготовка к стрельбе способствует достижению высоких результатов, хотя и является, в определённой мере, искусственной. Начинающему стрелку она бывает неудобна, а иногда и физически трудна.

Стрелок располагается на линии огня против своей мишени, под некоторым углом к направлению стрельбы. Правая рука, удерживающая оружие полностью распрямлена, направлена на мишень. Верхняя часть туловища несколько отклонена, компенсируя вес оружия удерживаемого вытянутой рукой.

Излишне сильное отклонение нежелательно. Обычно оно связано с недостатком физической силы. Левая рука заложена за спину или зацеплена за карман одежды. Ноги расставлены примерно на ширину плеч, или несколько больше. Широкая расстановка ног, создавая большую площадь опоры, имеет некоторые преимущества, однако мышечные напряжения, неизбежно возникающие в связи с непривычно широкой расстановкой ног, довольно длительно будут затруднять работу стрелка над выстрелом. Положительное влияние сможет проявиться только после того, как это положение станет привычным, а, следовательно, удобным.

Вес тела несколько смещён на левую ногу. Иногда наблюдаются некоторые различия в расположении ступней ног. Ступня левой ноги может быть не впереди, а сзади правой. Это вызывает несколько больший разворот туловища относительно направления стрельбы, придавая изготовке более "силовой" характер. Такая изготовка после освоения содержит некоторые положительные потенциалы.

Голова повернута на мишень. Полезна фиксация положения головы путём касания подбородком мышц плеча или одежды.

Для высоко результативной стрельбы недостаточно что бы стрелок принял рациональную позу изготовки. Необходимо обеспечить неподвижность оружия, единственной опорой которого является сам стрелок. В естественной жизни наше тело находится в постоянном движении. При ходьбе вес тела переносится с одной ноги на другую. При стоянии происходит смена мышечных групп. Постоянны сердцебиение, дыхание. Всё это вызывает колебания тела, которые не мешают в обычных условиях, но являются сильной помехой ведению точной стрельбы. Стрелку необходимо не равновесие тела, с его постоянными колебаниями, а состояние неподвижности. Оно развивается в процессе работы над выстрелом и в самостоятельную задачу подготовки не выводится. Важно, чтобы поза изготовки стала привычной, не отвлекала внимания, не нуждалась в воздействии волевых усилий.

Неподвижность стояния в завершающей фазе выстрела важный показатель мастерства спортсмена-стрелка - свидетельство устойчивости системы "стрелок - оружие". При изготовки к стрельбе из пистолета, или из винтовки, в положении стоя, у стрелка формируется подсознательная установка на достижение этого состояния. ПОД влиянием этой установки и выполнения большого количества прицельных выстрелов центральная нервная система программирует регуляцию мышечных процессов направленную на достижение этой цели. Малейшие нарушения неподвижности стояния, в позе изготовки к стрельбе, выработанной в процессе многолетних занятий стрелковым спортом, автоматически, по механизму обратной связи, включают противодействующие силы, восстанавливающие положение. Это саморегулирующаяся и самосовершенствующаяся система, функционирующая на неосознаваемом уровне. Нередко встречающиеся рекомендации сознательного контроля закрепления голеностопного сустава, поясничной области, напряжения или расслабления отдельных мышечных групп, ведут не к совершенствованию, а к торможению развития нужных качеств.

Случай из практики: В шестидесятых годах прошедшего столетия, в городе Львове, проходил тренировочный сбор армейских стрелков. Профессор Львовского института физкультуры П.Н. Петров, исследующий вестибулярные функции спортсменов различных видов спорта, пригласил в свою лабораторию группу стрелков. На платформу фиксирующую устойчивость стояния встал "по команде смирно" подполковник Андреев Б.В., заслуженный мастер спорта, выдающийся стрелок из винтовки в положении стоя. К общему недоумению приборы фиксировали очень плохую устойчивость. Андреев так же ничего объяснить не мог, он стоял как обычно в строю. Тут кто-то из присутствующих увидел стоящую в углу половую щётку на длинной ручке. Андреев Б.В. взял её и изготовился как к стрельбе из винтовки в положении стоя. И стрелка показывающая колебания замерла неподвижно. Неподвижность стояния была у стрелка сформирована применительно к изготовке и возникала только тогда, когда он принимал её.

Существовавшая ранее теория, что сама поза изготовки к стрельбе может быть устойчивой или неустойчивой, - не выдержала проверки временем. [Только длительная тренировка в позе изготовки позволяет развить неподвижность стояния необходимую для ведения точной стрельбы.](#)

[В начальных фазах подготовки изготовка оказывает значительное влияние на результаты стрельбы. По мере технического совершенствования стрелка она утрачивает своё влияние на рост результатов.](#)

Хватка – удерживание рукоятки пистолета в кисти руки.

Рукоятка пистолета помещается в "вилке" образуемой большим и указательным пальцами. Тыльная часть рукоятки опирается в мякоть основания большого пальца. Большой палец вытянут вперёд, прилегая к боковой поверхности оружия. Указательный палец серединой ногтевой фаланги, накладывается на спусковой крючок. Ногтевая и вторая фаланги не должны касаться боковой

поверхности пистолета, так как при выжиме спуска они перемещаются вместе со спусковым крючком и могут сбивать наводку оружия. Средний палец, безымянный и мизинец, охватывают рукоятку оружия, выполняя основную работу по его удерживанию.

Большой палец должен быть несколько напряжен, что способствует закреплению запястного сустава. Оказывая это связующее действие, большой палец не принимает больше никакого участия в удерживании пистолета. На всём протяжении времени подготовки, и выполнения выстрела он не меняет своего положения и напряжённости.

Стрелку следует найти правильность размещения рукоятки пистолета в кисти руки. При вскидке руки с оружием на мишень мушка должна автоматически совмещаться с прорезью целика. Если этого нет, следует несколько переместить рукоятку, пока нужное положение не будет найдено.

Усилие, с которым стрелок сжимает рукоятку оружия, имеет своё значение. Оно может быть различно, в зависимости от того ведётся стрельба из спортивного, произвольного или служебного оружия в спокойном или скоростном режиме, одиночным выстрелом или серией.

При стрельбе из спортивного пистолета усилие хватки может быть охарактеризовано как плотное, создающее чувство уверенного, но не чрезмерно сильного сжатия рукоятки. Излишнее напряжение мышц кисти может вызвать дрожание ствола оружия, при расслабленной хватке нередко возникают произвольные мышечные сокращения, сбивающие наводку оружия. Стрелку следует контролировать правильность расположения рукоятки в кисти руки и постоянство усилия хватки. Это должно быть закреплено в мышечной памяти стрелка. Первоначально эти элементы работы контролируются сознанием, по мере освоения переходят в навык, осуществляются автоматизировано.

Запястный сустав.

Прицеливаясь, стрелок устанавливает на одной линии целик, мушку и точку прицеливания. При этом мушка должна быть посередине прорези целика, а её вершина на одном уровне с плечиками. Такое положение мушки называется "ровная мушка". Для стрелков начального и среднего уровня требование "ровной мушки" позволяет показывать удовлетворительные результаты стрельбы. Микроколебания и небольшие неточности положения мушки в прорези не вызывают значительного снижения результатов. Некоторые выстрелы вместо десятки попадают в девятку, вместо девятки в восьмёрку, или наоборот, что нередко случается при наложении противоположных ошибок. Это расценивается как нормальный результат, соответствующий уровню подготовленности. Для спортсменов претендующих, хотя бы в перспективе, на результаты рекордного уровня традиционно сложившаяся формула "ровная мушка" нуждается в пересмотре.

Необходимым условием надёжности попадания в центр мишени является неподвижность ствола оружия в момент выстрела. Эта неподвижность, при стрельбе из пистолета, во многом зависит от закрепления запястного сустава, соединяющего кисть с предплечьем. Именно этот «узел» является наиболее слабым звеном, особенно у малоквалифицированных стрелков. Неслучайно, правила соревнований запрещают касание рукоятки пистолета дальше запястья. Заменяем требование "ровной мушки" на требование "жёстко неподвижной мушки". Это заставляет стрелка фокусировать зрение на целике. Становятся видны погрешности в положении мушки и её колебания в прорези. Спортсмен осознаёт новую для себя задачу, видит конкретное её содержание. Не следует пристально разглядывать и оценивать правильность положения мушки, в прорези. Наш глаз с высокой степенью точности определяет симметрию предметов. Самые незначительные смещения мушки не останутся незамеченными. Важна неподвижность положения мушки относительно целика. Но прицельный выстрел - это не только мушка и прорезь. Есть ещё и мишень. Велик соблазн попасть в центр её. Стрелок незаметно для себя всё больше переключает внимание на совмещение ровной мушки с точкой прицеливания. Фокус зрения постепенно смещается на мишень в ущерб видимости целика. Незначительные колебания и неточности мушки в прорези становятся видны всё хуже и хуже. Здесь и таится опасность.

Снижение видимости поведения мушки в прорези опосредовано выводит из-под зрительного контроля и закрепление запястного сустава.

Фокусировка зрения на целике - необходимое условие решения стоящей перед стрелком задачи.

Закрепление запястного сустава следует рассматривать как одно из базовых качеств техники спортивной стрельбы из пистолета. Это сравнительно легко тренируемое действие, быстро переходящее в навык. Но достижение этого состояния не должно снимать внимания к его дальнейшему совершенствованию.

Требование жёстко неподвижной мушки должно сохраняться в поле зрения спортсмена на всём протяжении занятий стрелковым спортом.

На начальном этапе подготовки закрепление запястного сустава должно быть вынесено в самостоятельную задачу. Примите позу изготовки. Наведите оружие на светлый фон, сфокусируйте зрение на целике. Задача - обеспечить неподвижность мушки в прорези. Прочувствуйте закрепление запястного сустава связанное с выполнением этого действия. Решение задачи одним тренировочным занятием не решается. По мере освоения усложняйте условия работы: усиливайте и ослабляйте хватку оружия. Меняете, в небольших пределах степень закрепления плечевого сустава, напряжения мышц руки. Не обращаете внимания на общие колебания руки с оружием. Ваша задача - жёстко неподвижная мушка. Выполняйте свою работу с предельной требовательностью к её решению.

Прицеливание.

Распространённое мнение, что стержневая задача прицеливания состоит в точности совмещения мушки с точкой прицеливания и не отражает существа выполняемых стрелком действий. Визуальная оценка точности наведения оружия трудности не представляет, практически в тренировке не нуждается. Основная и главная проблема - удерживание наведенного в цель оружия в неподвижном положении пока не произойдёт выстрел. Это сложная мышечная деятельность, нуждающаяся в разучивании и специальной тренировке.

Когда начинающим стрелкам объясняют правила прицеливания, то обычно, оружие закрепляют в станке или кладут на упор. В этих условиях элементарно простое правило наводки оружия - совмещение "ровной мушки" с точкой прицеливания легко осваивается каждым новичком, осознавшим существование требований. Проблема возникает, когда эти действия необходимо выполнять, удерживая оружие в позе изготовки, без какой-либо дополнительной опоры. Неподготовленные мышцы отказываются производить непривычную тяжёлую работу, не хотят слушаться. Напряжения отдельных мышечных групп не согласуются между собой, вызывая хаотические колебания оружия. Теперь решающее слово говорит "его величество труд!". Только длительная настойчивая работа в позе изготовки с оружием, или его макетом, формирует устойчивость руки необходимую для ведения прицельной стрельбы.

Устойчивость оружия при прицеливании - один из основных показателей технического мастерства спортсмена.

Сомнительна целесообразность искусственных приёмов якобы повышающих устойчивость. Ухищрения изготовки, искусственное усиление или расслабление мышц удерживающих оружие могут давать иногда - истинный или кажущийся эффект, который всегда оказывается кратковременным. Кроме того, поиск этих приёмов зачастую отрицательно влияет на отношение стрелка к тренировочной работе. Вместо упорного труда новичок занят изысканием хитроумных приёмов якобы быстрее ведущих к достижению цели. Если осознана модель действия, сформулирована установка, программирующая рабочие процессы, поддерживается психическая активность, то стрелок будет продвигаться по пути улучшения устойчивости оружия, а быстрее или медленнее во многом зависит от его способностей и трудолюбия.

Стрелки значительно различаются между собой по способности к достижению устойчивости оружия, однако настойчивая и целенаправленная тренировка позволяет решать эту проблему всем спортсменам.

Тренировка устойчивости не связана с особыми методическими приёмами. Это настойчивая работа в позе изготовки с оружием или макетом. Бескомпромиссная борьба с самим собой за достижение неподвижности наведенного в цель оружия. Успешность работы во многом зависит от психических установок определяющих конечную цель, направленность и содержание усилий.

Примите позу изготовки с оружием. Прицельтесь в хорошо видимое пятно на пулеприёмной стенке тира. В прицеливании участвует только мушка, на её положение в прорези целика внимания не обращайте. Заставьте мушку неподвижно и возможно более длительно удерживаться в точке прицеливания. Сконцентрируйте внимание на закреплении плечевого сустава, распрямлении локтя, тоне мышц. Не ограничивайте требования к себе, в обеспечении устойчивости, только задачей произвести данный выстрел. Удерживание оружия в неподвижном положении рассматривайте как самостоятельное действие на фоне, которого производится выжим спуска. Сформируйте психологическую установку, что это два самостоятельных параллельно идущих процесса, как бы независимых друг от друга. Смотрите на свою руку как бы со стороны. Заставьте её подчиняться Вашим требованиям. Необходимо прямое и жёсткое принуждение, волевые самоприказы. Не щадите руку. Только утомлённая рука способствует развитию устойчивости.

Сильная устойчивая рука - основной орган стрелка из пистолета.

Базой формирования устойчивости является силовая выносливость руки. На начальном этапе подготовки она должна рассматриваться как самостоятельная задача. Конечной целью является достижение способности удерживать руку с оружием, в позе изготовки, не испытывая утомления мышц на протяжении полуторного отрезка времени необходимого для выполнения прицельного выстрела. Это порядка двадцатипяти - тридцати секунд. Подчёркиваем, это время до начала утомления. Стрелок способен держать руку с оружием значительно больше, но производить выстрел в соревнованиях, преодолевая при этом развивающееся утомление руки недопустимо. Внимание стрелка не должно отвлекаться на контроль и принуждение к работе мышц удерживающих руку. Положение руки при прицеливании должно стать привычным, обычным состоянием, исключаям непроизвольное снижение тонуса работающих мышц.

Примером целеустремлённости, спортивного трудолюбия, сильной мотивации достижения поставленной цели, являлся чемпион Олимпийских игр 1960 г., в стрельбе из произвольного пистолета на 50 метров, Алексей Петрович Гущин. Шестичасовая тренировка с макетом пистолета была его ежедневной нормой на протяжении всего спортивного сезона предшествующего выступлению в этих соревнованиях.

Решение проблемы устойчивости руки с оружием при прицеливании сравнительно длительный процесс изобилующий "подводными течениями" сбивающими "корабль технического совершенствования" с нужного курса. Рассмотрим некоторые из них, наиболее часто встречающиеся в практике спорта.

Уровень

подготовленности и

решаемые задачи.

Факторы, негативно влияющие

на развитие устойчивости.

Этап разучивания и тренировки.

Ведение тренировочной стрельбы при недостатке силовой выносливости мышц плечевого пояса.

Овладение техникой стрельбы, обеспечивающей попадание всех производимых выстрелов в площадь «девятки».

Пренебрежение необходимостью заблаговременно сформировать установку на предстоящую мышечную деятельность и периодически подкреплять её в процессе тренировки.

Стремление ускорить выполнение выстрела при наступлении момента благоприятного положения мушки под яблоком мишени.

Стремление, к излишнему уточнению прицеливания не учитывая, что площадь девятки это четыре габарита. Выстрел, произведенный при проектировании мушки в районе от нижнего обреза яблока, до середины белого фона нижней части мишени даёт попадание в девятку.

Стремление к достижению сиюминутных высоких

результатов. Управление спуском рассматривается как главное средство хорошего попадания.

Пренебрежение методическими рекомендациями сохранять положение оружия и направленность внимания независимо от факта произошедшего выстрела.

Стремление ускорить выстрел при приближении окончания привычного времени его исполнения.

Стремление ускорить выстрел, опасаясь наступления утомления мышц руки удерживающей оружие.

Стремление ускорить выстрел, испытывая необходимость перевести дыхание.

Пренебрежение тренировкой без патронов, тренировкой в стрельбе по экрану.

Этап совершенствования.

Удовлетворённость высокими тренировочными результатами.

Обеспечить попадание всех производимых выстрелов в площадь «десятки»

Удовлетворённость лёгкостью попадания в десятку.

Рассмотрение тренировки как процесса стрельбы, без учёта тренирующего воздействия, которое она должна оказывать.

Пренебрежение усложнением работы, в целях создания "запаса прочности", повышения надёжности выполняемых действий.

Сокращение суммарного времени нахождения в позе изготовки с оружием, в связи с уменьшением времени выполнения выстрела.

Снижение объёмов тренировочной работы в связи с тем, что "и так получается, лишь бы не расплескать!"

Пренебрежение методиками психорегуляции направленными на укрепление устойчивости.

В основе всех перечисленных помех лежит:

- * Недооценка значения устойчивости в достижении высоких и стабильных результатов стрельбы.
- * Ошибочные взгляды, что нужный уровень устойчивости достигается сам собой, в процессе комплексного выполнения прицельного выстрела.
- * Пренебрежение необходимостью выделения устойчивости в самостоятельную задачу подготовки, имеющую свои средства и методы.
- * Недооценка возможностей положительного влияния на формирование устойчивости, содержащаяся в методиках самовнушения. Неумение их практического применения.

СПУСК.

Выжим спуска, завершая работу над выстрелом, по праву считается наиболее ответственным участком работы стрелка. Общеизвестное требование плавности спускового усилия является бесспорным. Однако, зачастую, плавность спуска рассматривается как самоцель, как самостоятельный элемент подготовки, тогда как это только прием, облегчающий выполнение основной задачи состоящей в том, чтобы при выжиме спуска не нарушить положения наведенного в цель оружия. Понятие плавности неизбежно ассоциируется с замедленностью. Нужна ли она? Как примирить естественное стремление новичка произвести выстрел, используя кратковременное, хрупкое, состояние благоприятного положения мушки в заданном районе прицеливания и плавное, а значит неизбежно замедленное, наращивание спускового усилия. Чем обосновывается это, подтверждаемое практикой требование? Схематично объяснение лежит в следующем: возникший под влиянием команды со стороны нашего сознания двигательный импульс, в силу особенностей анатомического строения кисти, вызывает сократительную активность одновременно всех мышц кисти. Но динамическую работу - выжим спуска должен производить только один указательный палец, тогда как остальные мышцы, удерживающие оружие, должны оставаться в состоянии статического напряжения. На обеспечение изолированной "работы мышц указательного пальца, связанной с перераспределением двигательного импульса и необходимо некоторое время.

Правила соревнований регламентируют величину натяжения спуска пистолетов применяемых в различных упражнениях. Применительно к этому, а так же к условиям выполнения упражнения, меняются способы управления спуском.

В начальной подготовке стрелка из пистолета могут быть рекомендованы два метода управления спуском:

1. Выжим спуска осуществляется постепенным наращиванием усилия указательного пальца на спусковой крючок, согласуя эти действия с прицеливанием. Уменьшаются колебания оружия - усиливается давление указательного пальца, возрастают колебания - усилие затухает, но не прекращается. Такие усилия волнообразного характера через некоторое время приводят к выстрелу. Если выстрел еще не произошел, а стрелок испытывает утомление или потребность перевести дыхание, выстрел откладывается, после отдыха работа возобновляется.

2. Для успеха попадания решающим является завершающая фаза работы над выстрелом, продолжающаяся две-три секунды. Вся предшествующую работу можно рассматривать как подготовительную. Требование плавности относится только к этому, завершающему отрезку времени, тогда как предварительное усилие, снимающее примерно половину - две трети натяжения спуска может быть произведено быстро и решительно при завершении грубой наводки оружия. Использование такого метода требует специального разучивания.

ДЫХАНИЕ.

При выполнении прицельного выстрела дыхание необходимо затаивать. Стрелок, производя выстрел по неподвижной мишени, затрачивает, примерно, двенадцать-шестнадцать секунд времени. Из этого отрезка полное затаивание дыхания необходимо только на пять-шесть секунд, на завершающем участке работы, что сложности не представляет.

Рекомендуется следующая последовательность затаивания дыхания:

Фаза работы.

Время.

Дыхание.

Подготовка выстрела. Оружие заряжено, рука с пистолетом лежит на столике.

3-4 сек.

Два-три вдоха и выдоха средней глубины.

Принятие изготовки. Рука с оружием поднимается на мишень.

2-3 сек.

Нормальное дыхание с постепенным снижением его глубины.

Грубая наводка оружия. Мушка совмещается с районом прицеливания. Контроль физической готовности к работе над выстрелом.

3-4 сек.

Переход к поверхностному дыханию.

Уточнение прицеливания. Контроль неподвижности мушки в прорези и устойчивости руки.

2-3 сек.

Продолжение поверхностного дыхания, с переходом к полному затаиванию по мере улучшения устойчивости оружия.

Завершающая фаза выстрела.

3-5 сек.

Полное затаивание дыхания.

Показанное время условно, зависит от подготовленности спортсмена и выполняемого упражнения.

НЕМНОГО О МЫШЦАХ.

Всем нашим действиям предшествует программа двигательных процессов возникающая в центральной нервной системе. Результаты стрельбы находятся в полной зависимости от организации мышечных процессов участвующих в выполнении выстрела.

В производстве прицельного выстрела принимают участие как скелетная, так и гладкая мускулатура.

* Первая выполняет непосредственно работу по поддержанию изготовки, наведению оружия в цель, выполнения спуска.

* Вторая - обеспечивает устойчивость изготовки, регуляцию дыхания.

Скелетные мышцы имеют двойную нервную регуляцию: произвольную и непроизвольную. Они находятся либо в состоянии тонуса, либо в состоянии расслабления.

Регуляция гладких мышц происходит на неосознанном уровне, однако наше сознание способно оказывать своё влияние с помощью воображения.

От стрелков нередко можно слышать: "Пока работаю в холостую - всё получается, устойчивость оружия хорошая, как вставлю патрон - возникают нарушения. Пока стреляю пробные выстрелы - попадания нормальные, как перешёл на зачёт, так отрывы. Пока прицеливаюсь - мушка неподвижна под яблоком, как только завершаю спуск, (вот-вот будет выстрел) - мушка начинает прыгать".

Для формирования программы мышечной деятельности отвечающей требованиям прицельного выстрела необходимо осознание цели их работы, т.е. того, что мы от них требуем. Это относится в первую очередь к величине усилий, согласованности действий, продолжительности работы, сигналам, разрешающим снижение напряжённости, переход к отдыху.

Действия стрелка во всех упражнениях стрельбы по неподвижной мишени, как из винтовки, так и из пистолета, можно разделить на две фазы:

1. Изготовка к стрельбе, наводка оружия в цель, устойчивость системы стрелок-оружие, достижение состояния готовности к завершению работы над выстрелом.

2. Уточнение прицеливания, достижение неподвижности оружия, согласование спусковых усилий.

В первой фазе основная нагрузка ложится на мышечные процессы, во второй - на психические. Содержание первой фазы работы в каждом упражнении - своё, во второй в значительной степени общее. Не случайно, спортсмены перешедшие с винтовочных упражнений на пистолетные говорят о близости процессов мышления и внимания имеющих место при стрельбе из винтовки стоя и стрельбе из произвольного пистолета.

Упражнения программы соревнований различаются по требованиям к мышечной деятельности и сложности управления ею в процессе работы над выстрелом.

Рассмотрим в качестве примеров:

СТРЕЛЬБА ИЗ ВИНТОВКИ.

Стрельба из винтовки в положении - лёжа.

В методической литературе указывается, что стрелок должен найти для себя оптимальный вариант изготовления к стрельбе в этом положении, но обычно не поясняется как это сделать.

Приводим свою рекомендацию:

1. Левая рука стрелка продвинута по цевью винтовки возможно дальше вперёд. Ограничение - установленный правилами соревнований минимально допустимый угол между землёй и предплечьем - тридцать градусов.
2. Ружейный ремень натянут предельно жёстко. Вставление приклада в плечо требует достаточно большого усилия, при необходимости - помощи большого пальца правой руки.
3. Приклад вставляется в плечо возможно ближе к голове. Последняя не склоняется на него, а опускается скуловой частью и не просто соприкасается с поверхностью приклада, а оказывает достаточно сильное давление на него.

Соблюдение этих трёх требований создаёт единственно возможную изготовку стрелка, исходя из его телосложения. Возникнет жёсткая конструкция "стрелок-оружие". Способы направления её в цель общеизвестны. При правильном их выполнении равнодействующая всех сил и большая площадь опоры обеспечивают высокую и надёжную устойчивость оружия. Теперь стрелок может не думать о работе мышц, сосредотачиваясь на действиях завершающей фазы выстрела.

Результаты стрельбы в этом положении весьма высоки. Качество оружия и боеприпасов обеспечивают попадание в центр мишени каждого производимого выстрела, однако, отдельные выстрелы даже высоко подготовленных стрелков выходят за габариты десятки, причем сам стрелок зачастую не видит отличий в выполнении этого выстрела от тех, которые дали попадание в десятку.

Рассмотрим некоторые физиологические факторы, которые, возможно, имеют отношение к этому феномену.

Мышцы всегда находятся в состоянии некоторого тремора. Вызываемые им микроколебания оружия ниже фиксирующих возможностей нашего зрения и потому не отражаются в сознании стрелка. "Команда" со стороны сознания на выполнение спуска вызывает совершенно неосознаваемые "фоновые" преднастройки мышц, неизбежно возникающие перед началом двигательных действий.

Мышцы тесно связаны с эмоциями немедленно реагируя повышением или снижением тонуса на изменения эмоционального состояния. Последнее, в свою очередь, связано с мышлением стрелка. Оценка результатов стрельбы, возникающих ситуаций, постановка новых задач, привлечение волевых усилий, всё это отражается на эмоциональном состоянии стрелка, вызывая и соответствующие мышечные реакции.

Можно предположить, что отдельные выстрелы подпадают под негативное суммирующее воздействие этих факторов, что и приводит к отрывам.

Некоторые выводы и рекомендации:

- * Проведя стрельбу из винтовки с оптическим прицелом можно убедиться в наличии колебаний мушки, которые не были заметны при стрельбе с диоптрическим прицелом.
- * Тремор - нормальное состояние мышц. Люди различаются между собой по силе его проявления. Тренировки в стрельбе с оптическим прицелом позволят сократить негативное влияние тремора /под воздействием обратных связей/ и поднять результаты /стрельбы/ при переходе на стрельбу из винтовки с диоптрическим прицелом.
- * Стрельба из винтовки в положении лежа требует своей модели психического состояния, отличающегося от стрельбы из винтовки в других положениях.
- * Стрелок должен научиться управлять своими мыслями. Не допускать резкого переключения внимания с уточнения прицеливания на спуск.
- * Исключить из сознания всё то, что может создавать проблемы и нарушать ровный эмоциональный фон, подсчет результатов серий, прогнозирование конечного результата, оценка попадания данного выстрела - "тянет - не тянет" и т.д.
- * Видеть и учитывать в своей работе местоположение нескольких последних выстрелов средняя точка попадания, которых может потребовать внесения поправок в установку прицела.

Стрельба из винтовки в положении с "колена"

В отличие от положений для стрельбы "стоя" и "лёжа" положение "с колена" в значительной степени искусственное, в повседневной жизни встречается редко. Полноценная работа стрелка над выстрелом начнётся только после того как изготовка станет привычной, а следовательно и удобной. Спортсмен сможет длительно, не испытывая болевых ощущений и потребности в отдыхе находиться в положении изготовления.

При стрельбе "с колена" система "стрелок-оружие" имеет менее жёсткую конструкцию, чем при стрельбе "лёжа", однако привычный вес оружия, правильная подгонка приклада, натяжения ремня, грамотно отрегулированное направление оружия в цель, обеспечивают высокую устойчивость оружия и способствует тому, чтобы работа проходила без повышенных напряжений отдельных мышечных групп. Стрелок получает возможность сконцентрироваться на прицеливании и выполнении спуска. Теперь важно "не спровоцировать" мышечные реакции какими-либо мыслительными или эмоциональными факторами.

Стрельба из винтовки в положении «стоя».

Уже на среднем уровне подготовленности мышцы стрелка адаптировались к позе изготовки и весу оружия: приклад винтовки сравнительно плотно соприкасается с правой стороной груди стрелка, приобретая в этом опору. Левая рука, поддерживающая винтовку, надёжно опирается на туловище. Возникает полужёсткая, но вполне сбалансированная конструкция. Направление оружия в цель осуществляется без повышенных мышечных напряжений и волевых усилий. Однако здесь и начинается "единоборство" сознания стрелка с мышцами. Ствол винтовки испытывает постоянную тенденцию к большим или меньшим колебаниям.

Основными причинами этих колебаний являются:

* Общие колебания тела стрелка, нарушающие устойчивость оружия, они легко контролируются сознанием; стрелок над выстрелом не работает, пока они не исчезнут.

* Неконтролируемые сознанием микроколебания тела стрелка. Хотя их амплитуда невелика, но большое плечо действующих сил может приводить к заметным колебаниям дульной части ствола винтовки. Установленные правилами соревнований параметры стрелковой куртки не позволяют гасить эти колебания толщиной одежды.

* Микроколебания левой руки испытывающей влияние жизнедеятельности внутренних органов: сердцебиения, дыхания.

* Микроколебания, связанные с запястным суставом левой руки испытывающим на себе вес оружия.

Взаимодействие всех этих микроколебаний приводит к хаотичным движениям мушки в районе прицеливания. Они легко фиксируются зрением, но не поддаются прямой сознательной регуляции.

Путь решения проблемы:

* Ставить перед собой цель - достижение неподвижности мушки в точке прицеливания. Создать мысленный образ этого состояния.

* Сосредотачиваться на внутреннем состоянии спокойствия мышц устойчивости изготовки, снижение сердцебиения, затаивание дыхания.

* Выжидать постепенно наступающего затухания колебаний оружия, согласовывая с ними развитие спусковых усилий.

* Не стремиться производить выстрел в первый же момент остановки мушки, требуя от себя чувства надёжности этого состояния.

Всё это требует направленного внутрь внимания, сосредоточенности, настойчивости, выдержки.

Стрельба из пистолета.

Спортивная стрельба из пистолета ведётся со свободно вытянутой руки. Основной опорой руки с оружием при прицеливании служит мышечно-связочный аппарат плечевого и лучезапястного суставов.

Удерживание оружия в выполнении спуска осуществляются кистью одной руки. Прицеливание складывается из постановки мушки в прорези целика и совмещении «ровной мушки» с точкой (зоной, местом) прицеливания.

Стрельба из пистолета не предъявляет таких жёстких требований к правильности изготовки как стрельба из винтовки. Некоторое исключение этому – упражнения скоростной стрельбы.

Надёжное поражение центра мишени каждым производимым выстрелом предъявляет следующие требования к мышечной деятельности:

* Обеспечение относительной неподвижности, устойчивости, наведенного в цель оружия на период времени необходимый для выполнения спуска. Устойчивость оружия достигается согласованной деятельностью мышечных групп удерживающих руку с оружием в положений изготовки. Необходимым условием этого является достаточная силовая выносливость мышечно-связочного аппарата, позволяющая выполнение этой работы без привлечения внимания и дополнительных волевых усилий. При недостатке силовой выносливости быстро наступающее утомление мышц, а так же спасение этого,

вынуждает стрелка постоянно контролировать тонус мышц, мобилизовать волевые усилия на его поддержание, спешить с выстрелом, что отрицательно сказывается на результате попадания в цель.

* Обеспечение жёсткой неподвижности "ровной мушки" в прорези целика.

Задача решается закреплением запястного сустава. Это сравнительно легко достигаемое и разучиваемое качество быстро переходящее в навык. Однако "самотёком" проблема не решается. Требуется периодического выделения в самостоятельную задачу тренировки и контроля со стороны сознания.

* Постоянство хватки, усилие, развиваемое кистью руки удерживающей оружие. Это так же сравнительно легко развиваемое качество, однако, при переключении внимания на действия завершающей фазы выстрела нередко возникает усиление или ослабление отдельных групп мышц кисти, негативно влияющее на результат выстрела. Усилие хватки должно контролироваться «периферийным сознанием» и сохраняться в поле внимания спортсмена на всём протяжении времени работы над выстрелом. Это особенно важно на начальных этапах подготовки.

* Автономность работы указательного пальца. Усилие кисти удерживающей оружие не должно влиять на самостоятельность, изолированность, работы мышц указательного пальца производящих выжим спуска, так же как работа последнего не должна отражаться на усилиях хватки.

* Усилие спуска должно развиваться согласованно с картиной прицеливания. Основная задача стрелка при обработке спуска не нарушить этим действием положения наведенного в цель оружия. Но даже высоко подготовленные стрелки редко достигают полной неподвижности оружия и то только на кратковременные отрезки времени. Приходится развивать спусковые усилия при некоторых колебаниях «ровной мушки» в районе прицеливания, стремясь, чтобы выстрел произошел при совмещении мушки с точкой (местом) прицеливания.

Вывод: При стрельбе из пистолета основные мышечные процессы могут контролироваться сознанием.

СПОРТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ.

Хотя спортивная пулевая стрельба существенно отличается от атлетических и игровых видов спорта основные положения спортивной педагогики, рассматривающие закономерности обучения, тренировки и воспитания спортсмена, в полной мере распространяются и на нас. При этом особенности стрелкового спорта выдвигают свои требования к организации и содержанию тренировочного процесса.

В подготовке спортсмена высокого класса обучение, тренировка и воспитание выступают в тесной взаимосвязи, как единый процесс, имея в тоже время, свои цели, средства и методы. В стрелковом спорте, упрощено говоря, разучивание формирует программу выполнения действий, а тренировка закрепляет её. В практике работы эти различия зачастую игнорируются. Работа стрелка сводится к практической стрельбе, закрепляя многократным повторением недостаточно разученные, приблизительно правильные действия. При этом предполагается, что "всё само собой утрясётся" и станет на свои места." Такой подход снижает эффективность подготовки и нередко заводит в тупик.

Целенаправленность подготовки спортсмена-стрелка требует чёткого разграничения понятий "разучивание" и "тренировка". Решаемых им задач, роли и места в общей системе тренировочного процесса. Это позволит конкретизировать задачи подготовки, подбирать формы занятий соответствующие их решению.

Разучивание – процесс овладения новыми знаниями и умениями. Создание точных и полных представлений о разучиваемом действии. Мысленное видение конечной и промежуточных целей действия. Осмысливание, прочувствование, запоминание процесса его выполнения.

Процесс обучения складывается из четырёх этапов: объяснения, осознания, опробования, освоения. Объяснение проводится тренером в форме рассказа, показа, разучиваемых действий. Если речь идёт о психологических сторонах работы, стрелки должны представлять себе содержание употребляемых терминов, например, таких как модель, концентрация, обратные связи, установки.

Когда в сознании спортсмена сформировалось содержание разучиваемых действий, переходят к попыткам их практического выполнения. Первоначально они выполняются с большим напряжением, нередко ошибки. При многократном повторном выполнении они всё ближе и ближе будут приближаться к заданной модели. Начинается процесс освоения.

Разучивание требует полной концентрации внимания на производимой работе, Разучивание технически сложных действий осуществляется по узловым элементам или их блокам, выделяемым в самостоятельную задачу. Оценка результатов работы, /если она требуется/ должна даваться только по элементам, на которых сосредотачивались усилия стрелка, вне зависимости от того проводилась

техническая или огневая тренировка. Это требует индивидуальных форм тренировочного занятия позволяющего спортсмену более полно сосредоточиться на своих действиях.

У стрелка любого уровня подготовленности возникает необходимость разучить какой-то новый элемент техники выстрела, что-то проверить, поэкспериментировать. Поработать над более сложными или менее освоенными элементами. Работа может продолжаться пока сохраняется ясность сознания, пока состояние утомления не вызовет ухудшения результатов работы.

Разучиванию подлежат как технические, так и психологические стороны подготовки. Разучивание технических действий должно проходить без посторонних помех, или в форме урока даваемого спортсмену тренером. Разучивание психологических сторон подготовки, таких как управление вниманием, формирование готовности, регуляция психического состояния, требует организации занятий моделирующих соревновательные ситуации - "стрелковые игры", контрольные стрельбы, товарищеские соревнования. Учебные задачи могут, и зачастую должны, ставиться и на официальные соревнования.

Обратные связи.

В основе обучения двигательным действиям лежит образование системы обратных связей. Результат выполнения разучиваемого действия оценивается, сравнивается с заданной моделью /эталон/ и в программу вносятся изменения приближающие последующее выполнение к цели.

Содержание действий, составляющих выполнение прицельного выстрела сравнительно не сложно. Основные элементы - изготовка, прицеливание, спуск, дыхание легко осознаются и контролируются новичком. Их практическое выполнение не требует повышенных физических усилий, доступно каждому нормально развитому человеку

С первых шагов обучения стрельбе из пистолета у новичка устанавливаются обратные связи между прицеливанием, спуском и результатом попадания. Три-четыре месяца занятий и многие новички готовы к выполнению начальных спортивных разрядов.

Психологи указывают: "Сосредоточение внимания выходных характеристиках /в нашем случае это результат попадания. В дальнейшем "выходные характеристики" обозначаются термином "модель" вызывает непосредственное улучшение, как техники движения данной фазы, так и улучшение выполнения предшествующих звеньев целостного действия. Эта направленность внимания имеет организующее установочное значение, подчиняет движения смысловой стороне действий и положительно влияет на процесс повышения спортивного мастерства".

Приведенная цитата проливает свет на то явление, что многие начинающие стрелки практически самостоятельно, руководствуясь только общим инструктированием, осваивают начала спортивной стрельбы.

Дальше возникают проблемы. Уже на среднем уровне подготовленности даже большие объёмы тренировочной работы перестают давать отдачу. Потенциалы совершенствования, содержащиеся в обратных связях системы "прицеливание – спуск - результат попадания" оказываются исчерпанными.

При работе стрелка все физические и психические элементы, составляющие выполнение прицельного выстрела получают своё развитие, но степень этого развития неравнозначна. При неизбежном сосредоточении внимания на действиях завершающей фазы выстрела - уточнении прицеливания, выжиме спуска, элементы "второго плана" вытесняются из сознания, становятся только туманным фоном. Это относится к величине и постоянству усилия хватки пистолета, закреплению запястного и плечевого суставов, сигналам, разрешающим окончание мышечной работы. Возникает "перекос" составляющих технического мастерства становящийся тормозом совершенствования.

Система обратных связей, традиционно установившаяся при отработке некоторых узловых элементов прицельного выстрела, нуждается в пересмотре.

Элемент

прицельного выстрела

Традиционно

принято

Методически целесообразная направленность внимания.

Прицеливание.

Установление «ровной мушки».

Закрепление запястного сустава, обеспечение жёстко неподвижного положения мушки в прорези целика.

Возможно более точное совмещение мушки с точкой прицеливания.

Устойчивость наведенного в цель оружия, надёжность сохранения приданного оружию положения.

Спуск.

Плавность работы указательного пальца.

Согласование спускового усилия с прицеливанием. Выжим спуска не должен нарушать положения наведенного в цель оружия.

Завершающая фаза, выстрел!

Отметка выстрела, прогнозирование местоположения пробойны на мишени.

Оценка правильности работы всех звеньев. Установка на последующий выстрел.

Тренировка. - Многократное выполнение спортивного действия в целях его лучшего освоения и развития функциональных возможностей организма. Каждое повторное выполнение должно иметь направленность на улучшение. Основным средством тренировки являются тренировочные нагрузки. Они характеризуются объёмом, интенсивностью, направленностью. Из этих характеристик большинством тренеров и спортсменов "принят на вооружение" только объём, длительность работы на огневом рубеже, с оружием, выполнение большого количества прицельных выстрелов.

Объём. - Большие объёмы тренировочной работы - "хлеб спорта", "всему голова!", но для продвижения по пути спортивного мастерства необходимо, чтобы тренируемые действия выполнялись правильно. Прицельный выстрел - комплексное действие, его составляющими являются физические, технические, психические стороны работы, каждая из которых имеет свои "подразделения". Для попадания в центр мишени каждым производимым выстрелом необходима полноценная работа всех элементов, чтобы испортить выстрел, достаточно брака в одном из них.

Основной и практически единственной, традиционно установившейся в стрелковом спорте, формой тренировки является "настрел" - выполнение большого количества выстрелов со стремлением к сиюминутному получению, любыми способами, возможно более высокого результата на мишени. Концентрируясь на уточнении прицеливания и выжиме спуска, стрелок оставляет вне поля внимания другие элементы работы. Неконтролируемый сознанием процесс их выполнения нередко содержит большие или меньшие ошибки. Вместо установки на улучшение происходит закрепление ошибочных действий. Сформированные навыки нередко оказываются "засорёнными" многочисленными мелкими недоработками, ошибками, которые в дальнейшем становятся тормозом совершенствования.

Сказанное относится как к техническим действиям, так и психическим процессам, участвующим в работе над выстрелом: формирование мысленного образа /модели/ предстоящих действий, формирование установок на их выполнение, контроль мышечных процессов, направленность и переключение внимания, оценка результатов работы и внесение корректив в последующее выполнение, регуляция своего психического состояния.

Методика подготовки спортсмена - стрелка высокого класса требует, чтобы тренируемые действия были предварительно разучены. В этих условиях большие объёмы тренировочной работы будут давать высокую отдачу, вести по пути спортивного совершенствования.

Интенсивность. Развитие тренированности спортсмена связано с преодолением постоянно повышающихся тренировочных нагрузок.

Принято считать, если спортсмен ведёт прицельную стрельбу, значит, он тренируется. Если при этом он показывает высокие результаты, его тренировочная работа оценивается высоко. Однако, нередко, хороший, для данного стрелка, результат на мишени получается за счёт сформированных навыков. Стрелок находится "в зоне психологического комфорта" стереотипные, хорошо освоенные действия, дают попадания в центр мишени без повышенных усилий с его стороны, создавая, в то же время, иллюзию полноценной тренировки.

Когда тренировка оценивается по времени пребывания на огневом рубеже, количеству произведенных выстрелов, стрелок привыкает работать "как получится", без чувства ответственности за решение поставленной задачи. Это принцип армейского старшины дающего команду: "Копать от столба и до обеда!"

Навыки такого отношения к своей подготовке, ровный эмоциональный фон тренировочных занятий, формируют "Барьер адаптации", препятствующий продвижению стрелка по пути спортивного совершенствования. Для его преодоления необходимо постоянное повышение интенсивности тренировочных нагрузок, их направленности на стороны подготовки содержащие потенциалы роста результатов и развития психических функций спортсмена.

При прохождении тренировочного сбора продолжительность тренировочного занятия составляет, обычно, четыре часа. Примерно 25% этого времени стрелок находится в позе изготовки с оружием. Испытываемые им физические нагрузки постоянны. Повышение интенсивности тренировочной

нагрузки за счёт возрастания моторной плотности занятий - большего количества производимых выстрелов, увеличение времени нахождения в позе изготовления, не достигает цели. В первом случае снижается цена выстрела, чувство ответственности за результат попадания, во втором - организм спортсмена уже адаптирован к этой работе. Повышение интенсивности тренировки должно достигаться конкретизацией и возрастанием сложности ставящихся перед стрелком задач, а также соревновательными формами тренировки, ставящими стрелка в условия, вынуждающие к проявлению повышенных психических напряжений.

В процессе выполнения прицельного выстрела психическая напряжённость стрелка возрастает постепенно, достигая своего максимума в завершающей фазе работы. Это выглядит примерно следующим образом:

Содержание действий.

Продолжительность.

Степень

психической напряжённости.

Подготовка к выстрелу. Заряжание оружия, настройка на работу.

4 секунды

30%

Принятие изготовления к стрельбе, ощущение её привычности и готовности к работе.

4 секунды

40%

Грубая наводка оружия на мишень.

5 секунд

60%

Переход к уточнению прицеливания, задержка дыхания.

3 секунды

80%

Завершающая фаза работы, достижение устойчивости оружия, выжим спуска.

4 секунды

100%

Отметка выстрела, установка на дальнейшую работу.

Индивидуально

60%

Пример: Стрелок произвёл сто прицельных выстрелов, но не каждый выстрел происходит с первой прикладки. Допустим, что прикладок было сто пятьдесят. Следовательно, суммарная продолжительность работы на полной психической напряжённости составляет: $150 \times 4 = 600$ секунд, или 10 минут, 4,2 % всего времени тренировочного занятия продолжительностью четыре часа.

Но, "полная психическая напряжённость" понятие неоднозначное. Психическая напряжённость в высокой степени зависит от эмоционального отношения стрелка к производимой работе. Спортсмены - стрелки отмечают значительные различия в перенесенных психических нагрузках в зависимости от того, велась стрельба в условиях тренировки или соревнований.

Нередко, после четырёхчасовой тренировки и выполнения ста прицельных выстрелов стрелок уходит свежим с линии огня. Но каким же утомлённым чувствует он себя после шестидесяти зачётных выстрелов двухчасовой соревновательной стрельбы.

Степень психической напряженности, с которой проводится стрельба, отражает интенсивность усилий стрелка и должна входить в понятие "Объём тренировки".

Работа стрелка должна проходить с полным напряжением сил подстёгиваемая волевыми установками и самоприказами, вызывать чувство утомления. Это может быть утомление мышц руки, утомление от напряжённой борьбы за устойчивость оружия, утомление, связанное с длительным удерживанием внимания.

Начальная стадия утомления, преодоление которого позволяет сохранять высокий уровень результатов стрельбы, оказывает наибольшее тренирующее воздействие. Периодическое проведение работы в этом состоянии весьма полезно, но в ограниченном объёме. Возрастание количества ошибок - сигнал к прекращению работы.

Тренирующее воздействие.

Повышение тренированности - результат адаптации организма к перенесению тренировочных нагрузок. Цель каждой тренировки - вызвать эти адаптационные перестройки организма спортсмена, пусть даже в самых незначительных пределах.

Тренирующее воздействие - важнейший, но мало учитываемый в практике стрелкового спорта фактор. Он подменяется результатом попадания, объёмом работы. Это уводит от видения смысловой задачи тренировки, цели которую она преследует, снижает эффективность тренировки. Значительная часть тренировочной работы стрелка проходит на привычных физических и психических напряжениях, закрепляя достигнутый уровень подготовленности, но, не совершенствуя его. Целенаправленность подготовки стрелка требует пересмотра сложившихся взглядов.

Пример. Наверно все спортсмены - стрелки на практике убеждались во вредоносном влиянии на результат попадания затянутого, передержанного, выстрела. Момент упущен и на мишени - отрыв. «Не затягивай выстрел!» - одно из наиболее частых указаний тренера. А во всех ли случаях затяжка выстрела несёт в себе только негативные последствия?

Основные потенциалы роста результатов стрельбы из пистолета и из винтовки в положении стоя, содержатся в устойчивости оружия. Развитие устойчивости - стержневая задача технической подготовки, требующая самостоятельного решения, иногда своей формы тренировки: искусственная затяжка выстрела, продление состояния неподвижности наведенного в цель оружия, активная борьба за качество попадания в этих условиях, требует высоких напряжений физических и особенно психических сил стрелка. Но именно в этом и содержится тренирующее воздействие выполняемой работы.

Тренировка стрелка должна проходить с полным напряжением сил, подстёгиваемая волевыми установками и самоприказами, вызывать чувство утомления. Это может быть утомление мышц руки, утомление от напряжённой борьбы за устойчивость оружия, утомление, связанное с длительным удерживанием сосредоточенного внимания.

Начальная стадия утомления, преодоление которого позволяет сохранять высокий уровень результатов стрельбы, оказывает наибольшее тренирующее воздействие. Периодическое проведение работы в этом состоянии весьма полезно, но в ограниченном объёме.

Возрастание количества ошибок - сигнал прекращения работы.

Достижение тренирующего воздействия - центральная задача каждого тренировочного занятия, независимо от того, на развитие каких качеств направлены усилия спортсмена.

Развитие функциональных возможностей организма.

Каждый вид спорта предъявляет свои требования к физическим и психическим качествам спортсмена стремящегося к борьбе за победу в соревнованиях высшего ранга.

Специальные физические качества стрелков старших категорий вышли на уровень требований отвечающих формуле "необходимо и достаточно". Содержащиеся в них резервы роста результатов стрельбы в значительной степени исчерпаны. /Исключение составляет мышечная деятельность, связанная с обеспечением устойчивости оружия/. Потенциалы спортивного совершенствования сместились в психические механизмы жизнедеятельности. Это, в первую очередь, развитие психических процессов прямо или косвенно участвующих в формировании спортивного мастерства.

Ощущения и восприятия мышечных процессов позволяющее оказывать регулирующее влияние на их деятельность.

Зрительная, мышечная, двигательная, эмоциональная память, воссоздающая в сознании образ цели, психического состояния, параметры мышечных усилий.

Внимание, организующее и контролирующее выполнение действий.

Мышление, определяющее задачу и средства её решения, устанавливающее систему обратных связей, формирующее установки на деятельность.

Волевые качества, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей лежащих на пути достижения поставленной цели.

Рассмотрим примеры организации тренировочного процесса направленного на развитие психических функций стрелка:

Доклад стрелка, перед началом тренировочного занятия, о задачах которые он ставит перед собой, путей их решения. Это вызывает необходимость продумать предстоящие действия, воспроизвести мысленный образ их, сформировать установку на выполнение. Такая предварительная работа программирует предстоящую мышечную деятельность, поднимает заинтересованность стрелка, положительно влияет на продуктивность тренировки.

В перерыве на отдых, между сериями, предложим стрелку рассказать над чем работал, что получалось, что не получалось, над чем будет работать дальше. Это заставляет спортсмена вдумываться в проделанное, проанализировать и критически оценить свою работу и её результаты, скорректировать установки, в первую очередь на уровень требований к себе.

Периодически, один - два раза в неделю, выполняется одна /лучше две/ серия "До первой девятки". Количество пробных выстрелов - не ограничено. Результаты заносятся в постоянно пополняемый график, доступный всеобщему обозрению. Гласность результатов вызывает у стрелков чувство состязательности, обостряет эмоциональное отношение к этой форме тренировки.

Упражнение направлено на развитие следующих качеств:

- * Понять, прочувствовать, технические действия, обеспечивающие попадание в десятку.
- * Осознать, прочувствовать, своё состояние психической готовности к этой работе.
- * Развивать умения регуляции своего психического состояния, воссоздание готовности к высоко результативной стрельбе.
- * Укреплять навыки безошибочной работы, обеспечивающей надёжное попадание в десятку.
- * Формировать психологическую адаптацию к высоким результатам стрельбы, большому количеству идущих подряд десятков. В соревнованиях это нередко приобретает свойства стресс фактора.
- * Укреплять веру в себя, свои возможности и умения, требовать от себя большего: "Знаю, умею, добьюсь!".

Направленность тренировки.

Под направленностью тренировки подразумеваются стороны подготовки, или элементы работы, на которых сосредотачиваются внимание и усилия спортсмена. Каждое тренировочное занятие должно решать свои конкретные задачи.

Узловые элементы, из которых складывается работа над выстрелом не равнозначны по своей сложности, лёгкости освоения, возможности контроля над их выполнением. Одни осваиваются легко и быстро, например, изготовка, точность наводки оружия. Другие, такие как устойчивость оружия, управление спуском, требуют целенаправленных длительных усилий. Пока эти стороны подготовки полностью не сформированы, содержащиеся в них недоработки негативно воздействуют и на другие элементы прицельного выстрела, вызывая и их ошибочные действия. Это вызывает необходимость выделения наиболее сложных или отстающих элементов в самостоятельную задачу подготовки.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ, ОТРАЖАЮЩИЙ НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.

Учебные задачи

Содержание

работы

Время, минут

Методические указания

Разминка. Восстановление физической и психической готовности к работе над выстрелом.

Длительное удерживание оружия в позе изготовки. Идеомоторная проработка узловых элементов выстрела.

10

Без обработки спуска – 5 мин.

С обработкой спуска – 5 мин.

Закрепление запястного сустава.

Оружие наведено в светлый фон, обеспечение жесткой неподвижности мушки в прорези целика.

10

Попеременно:

А. Без обработки спуска.

Б. При работе пальца имитирующего спусковые усилия.

Тренировка в управлении спуском.

По схеме рассмотренной на стр. № 99, 101

10

Согласованность действий в комплексном выполнении выстрела.

А. Техническая тренировка. Проработка схемы направленности и переключения внимания.

Б. Тренировка в стрельбе по экрану.

В. Тренировка в стрельбе по мишени.

В работе стрелка над выстрелом участвуют зрительная и мышечная память, внимание, мышление, воля. Все они активно влияют на результат стрельбы. Их развитие требует своих тренировочных нагрузок.

В практике спорта весь комплекс "психической составляющей" остаётся, чаще всего вне поля внимания стрелка и тренера. Отставание этой стороны подготовки напомним о себе в соревнованиях, приводя спортсмена к провалу. Характерно, что по окончании соревнований многие стрелки и их тренеры продолжают направлять усилия на совершенствование техники стрельбы, пренебрегая тем, что неудача выступления связана с психологическими сторонами подготовки стрелка.

Главной причиной является то, что стрелок видит технические ошибки, допущенные им при ведении соревновательной стрельбы, и знает, что нужно делать для их исправления. Он осознает и психологические проблемы, приведшие к неудаче, но не знает, что и как нужно делать для их решения.

Навыки - упрочившиеся способы разученных действий, позволяющее их автоматизированное выполнение.

Навыки могут быть двигательные, мыслительные, сенсорные.

Навыки поведения.

Тренировочная работа формирует в двигательных отделах центральной нервной системы программу, позволяющую производить хорошо освоенные действия без привлечения внимания к их выполнению. Важной особенностью навыка является то, что пока действие протекает гладко, процесс его выполнения не замечается. Однако любое нарушение немедленно отражается в сознании. Сформированный навык позволяет стрелку концентрировать внимание на наиболее сложных и решающих элементах работы, тогда как остальные будут выполняться автоматизировано.

Формирование и закрепление навыка, какого-либо действия зависит от количества повторений и состояния возбуждения - нервной системы спортсмена при выполнении работы. Повышенное эмоциональное возбуждение прочно закрепляет навык, как правильных, так и ошибочных действий.

Сформированный навык, трудно поддаётся изменениям.

Нередки случаи, когда стрелок дойдя до определённого уровня результатов, затормаживается в своём совершенствовании. Это и есть влияние неграмотно сформированного навыка, когда не хватало физических сил удерживать оружие, а так хотелось попасть в центр мишени. Стрелок знал, как изготовиться к стрельбе, навести оружие, затаить дыхание. Знал, что усилие указательного пальца должно нарастать плавно. Но, велик соблазн во время произвести выстрел, а очень многое мешает. Это и недостаточно освоенная изготовка, непривычная тяжесть оружия, для преодоления которой приходится напрягать мышцы. Недостаточная устойчивость пистолета, проявляющаяся то в хаотических колебаниях, то в непредсказуемых толчках в периоды кратковременных остановок. Мешает требование плавного давления на спуск, тогда как периоды благоприятного положения мушки под яблоком мишени кратковременны и стихийно нарушаются. Приходится приспособляться, стараться использовать каждый момент улучшения устойчивости, "ловчить с выстрелом". Такое отношение к работе формирует навыки выполнения прицельного выстрела, засорённые многочисленными ошибками.

Бывает и так: В спокойной обстановке тренировочной стрельбы новичок справлялся с правильным выполнением действий. В соревнованиях он сильно волновался. Нарушилась устойчивость, исчезла согласованность действий. Стремясь к хорошему попаданию стрелок, был вынужден ускорять выстрел, используя кратковременные моменты благоприятного положения оружия, отходя, при этом, от структуры работы освоенной в тренировке. При возвращении к тренировочной стрельбе неправильности работы, допускаявшиеся в соревнованиях, исчезли. Однако в подсознании уже укрепилась программа неправильных действий связанная с соревновательной стрельбой. Она наверняка проявит себя и в последующих соревнованиях.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Каждая составляющая спортивного мастерства - физическая, техническая, психологическая, может потребовать, для своего развития, своих тренировочных нагрузок, своих форм организации занятий.

Так, освоение спуска служебного пистолета требует сосредоточения на ощущениях работы указательного пальца, запоминания величины спускового усилия, длины и характера хода спускового крючка. Тренировка должна проходить индивидуально, без каких либо помех или отвлечения внимания.

Формирование навыков готовности к ответственному выстрелу, самообладания и выдержки в эмоционально напряжённой обстановке соревнований требует организации занятий моделирующих условия соревнований.

Целенаправленность подготовки стрелка требует, чтобы решения принимаемые тренером при определении форм и содержания тренировки основывались на прогнозировании их воздействия на развиваемые качества.

Рассмотрим некоторые задачи подготовки стрелка из пистолета и методики, содержащие /по нашему мнению/ прогнозируемое воздействие.

Задачи

подготовки

Содержание

Направленность

внимания и

волевых усилий

Методические указания

Развитие силовой выносливости руки.

Длительное удерживание оружия или макета в позе изготровки.

Преодоление развивающегося утомления мышц.

Вес 1800 – 2500 граммов. Продолжительность – 90% предельных возможностей. Требование: 30 секунд до начала утомления.

Развитие выносливости, отработка технических действий.

Коллективная тренировка по схеме «ипподром», с большим количеством выстрелов.

Мобилизация на выполнение нормативов продвижения.

Формирование навыков закрепления запястного сустава.

Техническая тренировка с оружием или макетом.

Активная борьба на неподвижность мушки в прорези целика:

А. Наведение оружия на светлый фон.

Б. Тоже при работе указательного пальца имитирующего обработку спуска.

В. Тоже при совмещении мушки с точкой прицеливания.

Фокус зрения на целике. Целесообразно удлинение прицельной линии на 10-20 сантиметров.

Развитие устойчивости руки с оружием при прицеливании

Техническая тренировка с оружием или макетом.

Активная борьба за неподвижность мушки в районе прицеливания.

Направленность на улучшение устойчивости в завершающей фазе выстрела.

Преодоление начинающегося утомления мышц. Целесообразно применение затяжки выстрела.

Управление спуском.

Тренировка с оружием техническая и с патроном.

Завершение усилия спуска. «Щелчок» не должен отражаться на поведении наведенного в цель оружия и мушки в прорези.

Спортивный и служебный пистолет.

Запечатление в мышечной и двигательной памяти величины предварительной и завершающей части спускового усилия.

Предварительное усилие должно снимать 2/3 – 3/4 всего натяжения спуска.

Произвольный пистолет.

Освоение пульсирующего метода спуска. Согласование величины усилий и пульсирующих движений пальца с уточнением прицеливания и устойчивостью оружия.

Описание на стр.№

Работа в завершающей фазе выстрела.

Тренировка с патроном.

Концентрация и последовательность переключения внимания в завершающей фазе работы над выстрелом.

Рекомендуется последовательность:

А. Установление ровной мушки.

Б. Совмещение мушки с районом прицеливания.

В. Включение пальца в усилие спуска.

Г. Контроль над неподвижностью мушки в прорези.

Д. Выстрел – отметка. Оценка работы.

Развитие мобилизации на высоко результативную стрельбу.

Коллективная тренировка по схеме «Ипподром с барьерами», «Турнир»

Установки на готовность к работе, самоприказы.

Разучивание состояния готовности к работе над выстрелом.

Индивидуальная тренировка. Упражнение «Две мишени».

Самоконтроль чувства готовности к полноценной работе. Способность определять его, оценивать свое состояние.

Укрепление мысленной модели правильных действий. Проработка узловых элементов прицельного выстрела.

Индивидуальная тренировка по схеме упражнения

«Да – нет».

Оценка правильности работы. Выявление «слабых звеньев». Обоснованность принимаемых решений.

Описание упражнений на странице №

Воспитание чувства соревновательности.

Коллективная тренировка по схеме «Риск».

Жесткая требовательность к своей работе, контроль готовности, обоснованность принимаемых решений.

Описание упражнений на странице №

Повышение надёжности в работе над выстрелом. Психологическая адаптация к высоким результатам стрельбы.

Коллективная или индивидуальная тренировка по схеме «Надежная десятка».

Описание упражнений на странице №

ФОРМЫ ТРЕНИРОВКИ.

Техническая тренировка.

Это тренировка без патронов. Давно известный и широко применяемый методический приём.

Сорок лет назад, чемпион мира, призёр Олимпийских игр в Мельбурне, Махмуд Умаров, в своей книжке: "Особенности психологической подготовки стрелка" («Особенности психологической подготовки стрелка» М.Умаров. ФиС 196?г.) поднял вопрос о необходимости замены традиционно установившегося в нашем спорте термина "Холостая тренировка" на термин "Техническая тренировка".

М. Умаров врач-психиатр по специальности, кандидат медицинских наук, профессионально оценил вредоносное влияние слова "холостая" на отношении стрелка к проведению тренировки без патронов.

В жизни понятие "холостая" относится к работе, не дающей результата, носит иронический оттенок. В спортивной стрельбе тренировка без выстрела важная и необходимая форма работы, которая решает свои задачи, имеет свои методы и не может быть заменена практической стрельбой. Термин "холостая тренировка" вызывая в сознании стрелка ассоциации с чем-то малополезным, скучным, приводит к тому, что работа проходит без интереса, усилия не направляются на решение конкретных задач, снижается психическая активность спортсмена при её проведении.

По рекомендации М.Умарова в стрелковом спорте должны быть использованы два термина: "Техническая тренировка", относящаяся к тренировке без выстрела и "Огневая тренировка", проводимая с практической стрельбой.

Техническая тренировка проводится не в целях экономии патронов, хотя и это немаловажно. Выше говорилось, что формирование навыков технически правильных действий требует концентрации внимания на их выполнении. Однако, как только вставлен патрон, и оружие наводится в цель, из сознания новичка вытесняется необходимость контроля устойчивости, плавности спуска, недопустимости ускорения выстрела, желание попасть в центр мишени, ожидание выстрела, становятся фактором большой раздражающей силы, препятствуя сохранению внимания на рабочих процессах.

Нередко можно видеть значительные различия в отношении стрелков к разным формам тренировочной работы. Так стрелок со значительным эмоциональным подъёмом относится к контрольной стрельбе, к коллективной тренировке. С большим интересом рассматривает достоинство сомнительной пробоины, определяя "тянет - не тянет". В то же время скучающе, как к необходимой, но нудной и неинтересной обязанности относится к технической /без выстрела/ тренировке. Необходимо, чтобы все формы тренировки стали интересными для стрелка. Для этого требуется понимание им значимости

"неинтересных" тренировок для его дальнейшего совершенствования, осознание необходимости их проведения; конкретность решаемых задач, чёткость критериев оценивающих результаты работы - всё это укрепляет мотивацию, повышает психическую активность.

Техническая тренировка "стоит на вооружении" стрелков всех уровней подготовленности.

С её помощью решаются следующие задачи:

- * Развитие силовой выносливости.
- * Формирование устойчивости оружия.
- * Развитие мышечного контроля.
- * Разучивание управления спуском.
- * Управление вниманием.
- * Отработка согласованности действий в комплексном выполнении выстрела.

Техническая тренировка, при всех её положительных качествах, тоже должна быть дозированной. Новичок привыкает к этой форме работы, она становится для него основной. Выстрел начинает пугать. Работа с патроном, получающая конкретную оценку в виде пробоины на мишени, начинает сильно отличаться от работы без патронов. Именно поэтому надо продуманно дозировать тренировку с патронами и без них, понимая, что заменить стрельбу с патроном только технической тренировкой ни в коем случае нельзя.

Разминка - приведение всех систем организма в рабочее состояние. Она осуществляется как тренировкой без патронов, так и практической стрельбой. Разминочная стрельба не связана ни с решением учебных задач, ни с чувством ответственности за результат выстрела, количество которых обычно бывает достаточно большим. Работа проходит "в зоне психологического комфорта", без особой старательности и психологической напряжённости. Это стрельба «как получится». Нередко такая стрельба даёт высокие результаты, что служит основанием принимать такую форму работы за полноценную тренировку. Однако практика показывает, как только возникает желание повторить высокий результат, возрастает напряжённость, меняется психическое состояние, и результаты стрельбы резко падают.

Стрельба "на автопилоте" запрограммирована механизмом "чёрного ящика" на оптимальное психическое состояние. В условиях соревнований оно неизбежно меняется. Такая форма работы тренирующего воздействия не содержит, положительного влияния на рост мастерства не оказывает. Тем не менее, именно эта, или близкая по содержанию форма работы, обычно занимает главенствующее место в тренировке стрелка.

Спортсмену бывает необходимо побыть наедине со своим оружием, мыслями, ощущениями, без какого-либо давления или обязательств. Бывает нужно просто пострелять, втянуться в работу над выстрелом. Но не следует эти стороны работы относить к тренировке. Последняя начинается только с жёсткой бескомпромиссной борьбы за решение поставленной тренировочной задачи.

Стрельба разминочного характера является необходимой составной частью тренировки, но рассматривать её следует как разминку, решающую свои собственные задачи.

Огневая тренировка. (По Умарову М.)

Переход от технической тренировки к огневой содержит для новичка свои сложности. На всём протяжении занятий стрелковым спортом действия стрелка не усложняются. Как новичок, так и рекордсмен выполняют одну и ту же работу. Но усложняются условия выполнения этой работы, порождающие психологические помехи. Для рекордсмена и новичка они различны. Для первого - выступление в высоко престижных соревнованиях, ответственность за показанный результат для второго - ожидание выстрела, его звук, отдача оружия, желание поразить центр мишени. Психологические помехи затрудняют новичку разучивание действий. Возникает проблема: как перенести умения и навыки, сформированные технической тренировкой на работу с патроном. Каждый может пройти по широкой доске лежащей на полу. Но возникает проблема, когда эта доска поднята на высоту двухэтажного дома.

Психологи говорят, если доску поднимать не сразу, а постепенно, давая каждый раз привыкнуть к новой высоте, то задача решается. Подобно этому, первой задачей решаемой при переходе новичка к практической стрельбе является нейтрализация отвлекающего влияния самого факта выстрела. Следует дать новичку настроеляться. Пусть выстрел утратит элемент новизны, станет привычным, не вызывающим эмоций. Это не тренировка, а только подведение к ней. Мишень не нужна. Оружие направляется в пулеприёмную стенку тира. В этих условиях новичок не опасается преждевременного

выстрела, увереннее управляет работой пальца, Невозможность оценить попадание освобождает от мысли о результате выстрела. Все это облегчает сосредоточение внимания на мышечных ощущениях, устойчивости руки, неподвижности мушки. Наводя оружие в какое либо пятно спортсмен отрабатывает согласованность спусковых усилий. Это уже элементы тренировки.

Стрельба по пулеприёмной стенке тира небольшим количеством патронов применяется и высоко подготовленными стрелками в качестве разминки, позволяющей восстановить работоспособность, согласованность действий, с большей отчётливостью проконтролировать готовность всех систем участвующих в выполнении выстрела.

Тренировка в стрельбе по экрану.

Экран - светлый фон, обычно обратная сторона мишени. Спортсмен наводит оружие, ориентируясь не на центр экрана, а просто на светлый фон, способствующий видимости положения мушки в прорези. Отсутствие точки прицеливания устраняет соблазн произвести выстрел в момент наилучшего положения оружия. В то же время, сравнительно небольшая площадь экрана позволяет контролировать устойчивость руки. Обычно, правильно произведенные выстрелы группируются в средней части экрана. Это укрепляет убеждение новичка в том, что решающее значение имеет не точность прицеливания, а неподвижность мушки в прорези и плавность завершающей части спуска. Нередко кучное расположение пробоев вызывает у стрелка желание к уточнению совмещения мушки с центром экрана. Это немедленно отражается на правильности действий, на экране возникают отрывы. Это "отрезвляет", возвращает стрелка к контролю рабочих процессов.

Тренировка в стрельбе по экрану - высокоэффективная форма тренировочной работы оказывающая "регулирующее" влияние во всех случаях "разладки" - рассогласованности действий. Она полезна стрелкам всех уровней подготовленности.

Тренировка в стрельбе по мишени.

При переходе от стрельбы по экрану к стрельбе по мишени, новичок оказывается под давлением новых психологических факторов. К ним относятся: наличие мишени, наведение оружия не в широкий светлый фон, а в четко видимый контур прицеливания. Стремление к возможно более точному наведению оружия, контролю просвета между вершиной мушки и нижним обрезом яблока мишени. Стремлением завершить спуск в момент наилучшего совмещения ровной мушки с точкой прицеливания. Желанием попасть в центр мишени, видеть результат попадания. Всё это серьёзные отвлекающие факторы мешающие стрелку сосредоточиться на выполняемых действиях.

Для их нейтрализации применяется стрельба по мишени "на кучность". Внесём в установку прицела поправку, смещающую расположение пробоев на три-четыре габарита вверх и влево. Это устранит возможность оценки попадания в очках и связанную с этим напряжённость. Заменяем понятие "точка прицеливания" на "район прицеливания". Рука новичка ещё не обрела достаточной устойчивости. Не следует стремиться к её полной неподвижности. Достаточно, если "ровная мушка" будет "плавать" в районе между нижним обрезом яблока и серединой нижней части площади мишени. Это позволит стрелку легче сосредоточиться на своих действиях. Кучность расположения пробоев покажет правильность работы, отрывы отдельных пробоев говорят о допущенных ошибках. Стрельба по мишени на кучность, так же как стрельба по экрану, проводится без использования зрительной трубы.

Тренировка в стрельбе "на результат".

Стрельба по мишени с учетом результата отличается от стрельбы на кучность только необходимостью совмещения средней точки попадания с центром мишени.

Однако решение этой дополнительной задачи зачастую оказывает сильное негативное влияние на всё содержание производимых стрелком действий и продуктивность тренировки.

Результат выстрела, положение средней точки попадания, определяются с помощью оптической трубы. При этом должны решаться три задачи: сопоставление местоположения пробоев на мишени с отметкой выстрела. Контроль совмещения средней точки попадания с центром мишени и внесение поправок в установку прицела. Укрепление психического состояния готовности к стрельбе, для начинающего стрелка именно последняя задача является основной, хотя её решение, как правило, отходит на второй план, вытесняясь из сознания спортсмена желанием поскорее узнать "куда попал?"

Оптическая труба – необходимая принадлежность спортсмена-стрелка, но её использование требует методически грамотного подхода, В процессе работы стрелка психофизиологические механизмы выполнения прицельного выстрела претерпевают определённую вработываемость. Важно от выстрела к выстрелу углублять это состояние, закреплять в сознании стрелка программу правильных действий,

сохранять направленность на улучшение работы. Обращение к трубе затрудняет новичку выполнение этих требований. Его интересует не то, как получилась работа над выстрелом, а исключительно достоинство попадания. Нередко пробоину бывает трудно определить и стрелок долго рассматривает мишень, решая "тянет или не тянет". Такое переключение с рабочих процессов на результат попадания разрушает достигнутую настройку. Приступая к следующему выстрелу, спортсмену приходится создавать её заново, что не всегда удаётся.

У стрелков начального и среднего уровня подготовленности снижение результатов стрельбы связано не с недостаточной кучностью, а с несовмещениями и отрывами. Прицельное устройство всех пистолетов имеет микрометрический механизм позволяющий вносить поправки в установку прицела с высокой точностью. Обычно цена одного щелчка десять миллиметров. Диаметр десятки мишени - пятьдесят миллиметров. Если средняя точка попадания смещена к габариту десятки, то стрелок имеет возможность сделать два-три щелчка, не опасаясь выйти за пределы площади десятки. Однако увлекаться поправками не следует. Если средняя точка попадания была на месте, то её перемещение может быть временным, под влиянием незамеченных ошибок. Нельзя вносить поправку в установку прицела по одному-двум выстрелам. Только группа в три-четыре пробоины даёт основание к этому. Поскольку поправка по одному выстрелу не вносится, то и осмотр мишени в трубу лучше производить через два-три выстрела. Так лучше сохраняется рабочая установка.

Начинающим стрелкам свойственны либо боязнь внесения поправок, либо чрезмерное и необоснованное увлечение ими. Нередко новичок производит серию выстрелов, не замечая допускаемых при этом одинаковых ошибок. Пробоины размещаются кучно, но в стороне. Спортсмен вносит поправку в установку прицела. Возобновляя стрельбу, он не повторяет прежних ошибок, и средняя точка смещается в противоположную сторону, в соответствии с внесенной поправкой. Но теперь новичок опасается вносить полную поправку, делает её небольшими дозами и, в итоге, запутывается полностью.

Учебно-тренировочная работа.

В основном – это продолжение учебной работы со смещением акцентов с разучивания действий на формирование навыков их выполнения. Например: время выполнения прицельного выстрела из произвольного пистолета примерно четырнадцать секунд. В результате длительных тренировок работа мышц становится запрограммированной на это время. Фактор времени становится угрозой оказывающее давление на психику спортсмена, отвлекая его внимание в самый ответственный момент работы над выстрелом. Чтобы предотвратить это стрелок формирует установку на более длительное удерживание руки с оружием и активную борьбу за качество выстрела в условиях развивающегося утомления. Работа идет на пределе напряжений, на грани риска за качество попадания. Естественно, какая-то часть выстрелов окажется плохой, но здесь важен сам процесс борьбы, оказывающий нужное тренирующее воздействие. Помимо технического совершенствования тренировка развивает настойчивость, требовательность к себе.

Стрелок может поставить перед собой другую задачу: производить только безукоризненно правильные выстрелы, гарантирующие попадания в десятку. Это может потребовать большого количества прикладок /попыток/, но спортсмен добивается только надёжной, "десяточной" работы. Пока он справляется с решением задачи, работу следует продолжать. Она может длиться и двадцать минут и два часа, в зависимости от состояния готовности.

Сигнал окончания - нарастающая трудность сосредоточения, снижение интереса. Критерием в такой тренировке должен быть конкретный результат в очках. Точкой отсчёта личный рекорд спортсмена.

Ориентация на личный рекорд спортсмена позволяет более объективно оценивать проводимую им работу. Кроме того, это воспитывает критическое отношение спортсмена к своим усилиям, способствует психологической адаптации к высоким результатам стрельбы, повышает уровень самооценки - качества, проявляющие себя в условиях соревнований. Тренировочные и соревновательные рекорды целесообразно учитывать отдельно.

Тренировочная стрельба не всегда проводится одинаковым количеством выстрелов. Для сопоставления результатов целесообразно брать средний результат выстрела. Например, спортсмен произвёл тридцать семь выстрелов. Их суммарный результат триста сорок два очка. Среднее достоинство выстрела - девять и двадцать семь сотых. Такой подсчёт, проводимый как для тренировочных, так и соревновательных стрельб, позволяет их сопоставление при любом количестве тренировочных выстрелов и выражение их в наглядной графической форме, что оказывает своё воспитательное воздействие.

Тренировочно – соревновательная работа.

Традиционным недостатком практики нашего спорта является то, что стрелки и тренеры направляют своё внимание полностью на совершенствование техники стрельбы, игнорируя психологические стороны подготовки, хотя в соревнованиях именно они оказываются "на направлении главного удара". Психическое состояние стрелка в тренировке и соревнованиях различно. Повышается значимость каждого выстрела, возрастает цена ошибок. Подведение спортсмена к перенесению соревновательных нагрузок одно из важных направлений подготовки. Многие психологические качества формируются только в условиях преодоления специфических трудностей возникающих в обстановке соревновательной борьбы. На известном этапе подготовки необходимым условием совершенствования стрелка становятся соревновательные формы тренировочных занятий. Они позволяют совместить работу "на технику" с условиями соревнований. Только так "техника" приобретает надёжность. На достижение этой цели и направлены соревновательные формы тренировочных занятий. Они позволяют новичку адаптироваться к обстановке и регламенту соревнований, способствуют накоплению опыта регуляции психического состояния. Становятся мощным средством укрепления навыков техники стрельбы и спортивного возмужания.

В условиях ответственных соревнований требовать от стрелка "работы на технику" вряд ли реально. Здесь он должен показывать стрельбу предельно высокого для себя уровня, исходя из освоенных результатов и тренированности. Для этого он должен ощущать определённую раскованность, уверенность в себе, отсутствие боязни за плохой выстрел.

Соревновательные формы тренировки необходимое условие совершенствования стрелка высокого класса. Однако как бы мы не "моделировали" обстановку соревнований в тренировочной работе достичь их полного слияния практически не удаётся. Некоторый налёт условности неизбежно сохраняется, снижая чувство ответственности. Стрелку претендующему на завоевание высших спортивных титулов необходимо воспитывать у себя профессиональное отношение к занятиям спортом.

Оно включает:

- * Совершенное владение техникой стрельбы.
- * Тренировка - внутренняя потребность, а не необходимость, выполняемая в силу обязанностей.
- * Установка не на процесс тренировки, а на её результативность.
- * Участие в соревнованиях - обычная, нормальная служебная деятельность, а не чрезвычайное событие, вызывающее взрыв эмоций.
- * В соревнованиях установка на победу, а не на участие.
- * Оценка выступления по показанному результату в очках, а не по занятому месту среди участников, состав которых в данных соревнованиях может быть слабым. Точка отсчёта - рекорд!
- * Владение навыками регуляции психического состояния.

Идеомоторная тренировка.

Мысленное представление какого-либо движения неизбежно вызывает активность мышц связанных с выполнением этого движения. Эта закономерность лежит в основе высокоэффективного метода спортивной подготовки - идеомоторной тренировки.

Идеомоторная тренировка продолжает и существенно дополняет практическую тренировку. Она может быть направлена как на мысленное представление целостного действия, так и на составляющие его элементы. Мысленное проделывание спортивного действия, сопровождаемое проговариванием про себя, вызывает у спортсмена отчётливые двигательно-мышечные ощущения адекватные тем, которые возникают в практической работе.

В тренировке, при отработке технических действий, следует мысленно прорабатывать и проговаривать всё содержание работы. В соревнованиях, непосредственно перед началом стрельбы, достаточно сосредоточиться только на начальном этапе. Это явится пусковым воздействием дальнейшего автоматизированного протекания работы.

Идеомоторная тренировка может, и должна, применяться и для формирования и укрепления состояния психической готовности к ведению стрельбы в условиях соревнований. Мысленная проработка психических процессов и состояний активно способствует формированию навыков их регуляции при ведении соревновательной стрельбы.

Идеомоторная тренировка может осуществляться до начала стрельбы, в перерывах на отдых, а также и вне линии огня, в любое время свободное от решения других проблем, позволяющее сосредоточиться на задачах стрелковой подготовки. Подробнее об этом в разделе "Методики психорегуляции".

Тренеру – учиться тренировать и воспитывать.

Мы знаем, как организовать работу школы с сотнями учеников. Мы умеем проводить занятия с двадцатью учениками класса, но в недоразумении разводим руками, когда перед нами один единственный человек, со всеми его индивидуально неповторимыми качествами».

А. Прокофьев

Министр просвещения СССР

Стрелку – учиться тренироваться и воспитывать самого себя.

«Никого ничему никогда нельзя научить, если сам обучаемый не стремится к этому».

«Каждый спортсмен даст когда-нибудь оценку своему тренеру».

ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ.

Воспитание - систематическое и целенаправленное воздействие на психику воспитуемого в целях привития ему нужных качеств. Это медленный малозаметный процесс изменения личности. Формируя отношение стрелка к тренировочной работе, выступлению в соревнованиях, развивая его личностные качества, воспитание оказывает большое, нередко решающее влияние на достижение высот спортивного мастерства.

Являясь неотъемлемой составной частью подготовки стрелка, воспитание вплетено в единый процесс работы, осуществляется в тесном сочетании с обучением и тренировкой. В то же время воспитание имеет свои цели, решает свои задачи, нередко требует своих методов организации тренировочного процесса.

В стрелковом спорте основными формами воспитания являются:

* Беседы и разъяснения тренера, проводимые как в индивидуально-доверительной форме, так и в составе группы.

* Организация занятий. Постановка задач тренировки, установок на их решение.

* Создание условий вынуждающих к проявлению нужных качеств.

* Разбор итогов тренировочной и соревновательной стрельбы.

* Развитие интеллекта спортсмена стимулирующего его стремление к спортивному совершенствованию и самовоспитанию.

Для стрелков различного уровня подготовленности направленность воспитательных воздействий, равно как и применяемые методы, могут быть различны.

НАЧИНАЮЩИЕ СТРЕЛКИ.

Основные задачи:

* Освоение правил безопасности в обращении с оружием и поведения в тире.

* Разучивание правил и приёмов выполнения прицельного выстрела.

* Развитие спортивного трудолюбия.

Для новичков основной привлекательной силой стрелкового спорта является чувство владения оружием, интерес самого процесса стрельбы в цель, ощущение своей причастности к спорту, желание поскорее видеть результаты своей стрельбы.

Техническая /без выстрела/ тренировка, большие объёмы которой особенно необходимы на начальных стадиях подготовки, кажется скучной, неинтересной, а потому проходящей без старательности и психической активности, не давая требуемой отдачи.

Огневая /с практической стрельбой/ тренировка, результаты которой оцениваются по сумме выбитых очков, сводится к стремлению попасть в центр мишени любой ценой, вынуждая новичка приспособившись к хаотичным колебаниям оружия, сосредотачиваться на обработке спуска, чтобы не упустить момент благоприятного совмещения мушки с точкой прицеливания. Все это формирует навыки ошибочных действий становящихся, в дальнейшем, тормозом совершенствования.

Воспитательные воздействия тренера должны быть направлены на создания у стрелка убеждения, основанного на понимании, что единственный путь достижения высоких результатов стрельбы это настойчивая тренировочная работа, во всех её формах. Что овладение меткой стрельбой - задача решаемая, но требует труда и времени.

При работе с новичками основная форма воспитательных воздействий – слово тренера:

* Объясняющее содержание разучиваемых действий.

* Пресекающее нарушение требований безопасности в обращении с оружием.

* Одобряющее не столько результаты стрельбы, сколько старательность, добросовестное отношение к выполняемой работе.

* Ободряющее в случае неудачи, предупреждающее разочарование, неверие в свои силы и возможности. Для точности выполнения необходима точность представления того, что делаешь. Можно объяснять стрелку как происходит управление движениями, в чём состоит механизм повышения тренированности, на что нужно направлять внимание и волевые усилия при работе над выстрелом. Но пока сам спортсмен не осознает и не прочувствует этих усилий, не проникнется убеждением в необходимости и правильности своих действий, до тех пор его работа будет протекать в значительной степени механически, не оказывая заметного влияния на развиваемые качества. Недостаточно если тренер будет периодически напоминать стрелку содержание разучиваемых действий. Необходимо чтобы стрелок, перед началом тренировочного занятия, сам объяснил и сформулировал содержание предстоящей работы.

Тренировочное занятие следует начинать с построения группы и постановки контрольных вопросов, относящихся к решаемым на тренировке задачам. Сначала объявляется вопрос, потом тренер назначает, кто на него отвечает, другие будут добавлять и исправлять сказанное. Тренеру следует заблаговременно продумывать задаваемые вопросы. От занятия к занятию они должны пополняться.

Совершенствование технических действий в каждом виде спорта, в том числе и стрелковом, требует предварительного развития физических качеств лежащих в основе их выполнения. В стрельбе из пистолета такими качествами являются: силовая выносливость мышц удерживающих руку с оружием в положении изготовления и, формируемая на её основе, устойчивость оружия, необходимая для сохранения положения наведенного в цель оружия на период обработки спуска.

Не следует ставить перед молодым стрелком в каждом тренировочном занятии задачу достижения возможно более высокого результата на мишени. Стрельба "на результат", пока не сформирован минимально необходимый уровень устойчивости, неизбежно порождает широко наблюдаемое в нашем спорте явление известное как "дёрганье", избавиться от которого в дальнейшем бывает трудно.

Можно понять желание спортсмена поскорее выполнить спортивный норматив. Можно понять и его тренера, которому приятно вписать в свой актив успехи ученика. Но при всём этом нельзя пренебрегать закономерностями становления спортивного мастерства. Нельзя возводить здание без фундамента. Только время и работа сформируют специальную выносливость мышц и необходимый уровень устойчивости оружия. На их основе будет происходить постепенный, неуклонный рост результатов.

Проводя свои воспитательные воздействия, тренер должен учитывать следующие закономерности:

* Если человек ждёт умеренной похвалы, а его захвалят, он будет работать хуже.

* В качестве краткосрочного подкрепления наказание более эффективно, чем одобрение.

* Молчание тренера воспринимается, как одобрение, если ему предшествует критическое замечание и наоборот, если ему предшествовала похвала.

* Постоянная критика и неодобрение неблагоприятно влияют на человека, вызывают неудовлетворённость и, обычно, расхолаживают.

* Постоянное поощрение может пресытить. Целесообразно сочетать оба воздействия, с некоторым креном на совершенствование.

СТРЕЛКИ СРЕДНЕГО УРОВНЯ.

Основные задачи:

* Учиться тренироваться.

* Совершенствовать умения и навыки прицельной стрельбы в упражнениях своего профиля.

Начальный период подготовки закончен. Внешне видимых недостатков стрелки не допускают. Основные тренировочные нагрузки сместились в психические области: мышечный контроль, управление вниманием мыслительные процессы, волевой комплекс. Теперь указания тренера, прежде чем реализоваться в практической деятельности преломляются через призму сознания стрелка, формируя его отношение к даваемым рекомендациям. Нередко последние игнорируются или выполняются формально, без полного сосредоточения, не давая нужной отдачи. Для предотвращения этого у стрелка должно быть сформировано убеждение, основанное на знаниях, правильности и обоснованности тренерских указаний.

Воспитательные воздействия должны приобретать следующую направленность:

* Видение спортсменом перспективных целей своих занятий стрелковым спортом, и конкретных, близлежащих, промежуточных рубежей.

* Переключить стремление спортсмена к получению сиюминутного высокого результата на формирование базовых качеств спортивного мастерства.

* Не стремиться форсировать рост результатов за счёт искусственных приёмов приносящих иногда временный успех, но ведущих, как правило, в тупик.

* Каждое тренировочное занятие должно иметь четко определённые учебные и тренировочные задачи. Спортсмен должен видеть содержание предстоящих действий, их узловые элементы, требования, предъявляемые к их выполнению. Мысленная модель тренируемых действий и установка на их выполнение должны предшествовать практической работе. Понимание различий учебной и тренировочной работы.

* Понимание, что психические процессы такая же составляющая часть работы над выстрелом, как и физические действия. Они так же нуждаются в разучивании и тренировке.

* Укрепить понимание необходимости всех форм тренировки: технической, идеомоторной, аутогенной, а не только с патроном.

* Ведение дневника спортсмена не формальная обязанность, накопление в нём значимых данных позволяет анализировать подготовленность, устанавливать отстающие стороны работы, корректировать направленность тренировочных нагрузок.

Организация занятия.

Тренировка стрелка – это не просто стрельба в цель, с задачей попасть в центр мишени. Производимая работа должна оказывать тренирующее воздействие, положительное влияние которого проявится в результатах завтрашнего дня. (повтор стр. 119)

Целесообразно, на каждое занятие вывешивать план, содержащий учебные задачи, продолжительность работы, количество боеприпасов. Полезно если стрелки сами будут определять над чем они будут работать. Это поднимает интерес, чувство ответственности перед самим собой, способствует развитию вдумчивости и критичности в оценке своих действий. В паузах отдыха, предусматриваемого планом, тренер может предложить стрелку проанализировать работу: что не получается, на чём следует акцентировать усилия в последующих действиях,

В тире должен быть установлен стенд, на который вывешиваются, для всеобщего обозрения, графики отражающие динамику результатов тренировочных стрельб. Это не просто инвентарь или "настенные украшения". Графики выполняют активные воспитательные функции, оказывая и постоянное воздействие на психику спортсмена, способствуют повышению эмоционального фона занятий, заинтересованности в работе, требовательности к её результатам.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ.

Время.

Учебные задачи, содержание.

Кол-во патронов.

Методические указания.

10.00 –

10.10

Построение группы. Вводная: план занятий, контрольные вопросы.

-

Опрос:

* значение устойчивости руки с оружием.

* Как развивается устойчивость?

* Направленность внимания в завершающей фазе выстрела?

10.10 –

10.25

Разминка. Восстановление физической и психической готовности к работе.

-

10.25 –

10.40

Разучивание управления спуском. Работа указательного пальца, оружие наведено на экран.

-

10 минут – контроль неподвижности мушки.

5 минут – контроль устойчивости оружия.

10.40 –

11.10

Тренировка в комплексном выполнении выстрела. Стрельба по экрану.

20

10 минут – концентрация на спуске.

15 минут – на работе в завершающей фазе выстрела.

11.10 –

11.20

Перерыв.

-

11.20 –

11.50

Зачетная серия выстрелов.

15

11.50 –

12.20

Свободная тренировка, работа над устранением недостатков выявленных в зачетной стрельбе.

15

12.20 –

12.30

Подведение итогов тренировки. Над чем работали, что не получалось, что и как тренировать дома.

-

Основная задача: развитие силовой выносливости руки. Разучивание приемов идеомоторной тренировки.

Контрольными вопросами вводной части занятия могут быть:

* Из чего складывается прицеливание? Значение силовой выносливости?

* Что такое мысленная модель действий и её значение?

* Направленность внимания в завершающей фазе выстрела?

* Задача стрелка при обработке спуска?

* Что такое психическая установка на предстоящую деятельность?

* Что такое идеомоторная тренировка и её значение.

* Как развивать силовую выносливость руки?

По окончании тренировки делается разбор: над чем работали, что получалось, что не получалось, над чем нужно работать дома. Разбор работы может проводиться и в процессе тренировки, с отдельным стрелком или всей группой, по вопросам, привлекающим внимание.

Рассмотрим, в качестве примера, несколько подобных случаев: При этом следует учитывать, что авторитарность воспитательных воздействий, которая была действенной на начальных этапах подготовки, теперь утрачивает свою силу.

Тренеру необходимо обосновывать даваемые рекомендации, раскрывать причинно-следственные связи рассматриваемых явлений.

1. У стрелка длительное время кучность стрельбы не улучшается.

Тренер: "Давай поищем причину. Ты прицелишься в мишень и как только почувствуешь начинающееся утомление мышц руки удерживающих оружие – прекратишь работу, а я засеку время. Ну вот, на четырнадцатой секунде твои мышцы уже стремятся к отдыху. Завершая выстрел, ты вынужден одновременно с прицеливанием и обработкой спуска преодолевать нарастающее утомление мышц. Это не только отвлекает внимание от действий завершающих работу над выстрелом, но и заставляет спешить с выстрелом. Силовая выносливость руки - базовое качество техники прицельного выстрела. Твоя первоочередная задача поднять её. Начало утомления мышц руки удерживающей оружие при прицеливании должно возникать не ранее двадцати секунд, это создаёт нормальные условия работы над выстрелом, не отвлекает на необходимость контроля мышечной деятельности. Проблема решаемая, но над ней нужно работать. Необходимо проводить тренировку дома, удерживая любые отягощения весом два с половиной - три килограмма. Три - четыре попытки в день и через месяц ты почувствуешь результаты этой работы. Поднимется силовая выносливость руки, поднимется и кучность стрельбы.

2. У стрелка длительное время нет роста результатов. Тренер: Результаты стрельбы находятся в прямой зависимости от устойчивости оружия. Она обеспечивается согласованной деятельностью соответствующих мышечных групп, выполняющих свою работу по сформированным программам, наблюдая за твоей работой, я вижу, что ты стремишься произвести выстрел в первый же момент совмещение мушки с точкой прицеливания. Мышцы, удерживающие руку с оружием, привыкли к этому

режиму работы и стремятся к самовыключению, как только выстрел произошёл, а иногда и опережают его. Для роста результатов необходимо менять программу работы мышц. Программа мышечной деятельности, обеспечивающая устойчивость оружия формируется в процессе и под воздействием выполняемой работы. У тебя достаточные запасы силовой выносливости, твои мышцы позволяют удерживать оружие дольше, чем это необходимо для выстрела. Производя выстрел в первый же момент совмещения мушки с точкой прицеливания, ты прекращаешь борьбу за хороший выстрел, отказываешься от борьбы за улучшение устойчивости, тогда как необходимо стремиться сохранять её возможно более длительно и лучше. При твоей манере работы устойчивость руки с оружием не улучшается, не растёт и результат. Для развития устойчивости необходимо проведение как технической, так и тренировки с патроном. При проведении последней следует затягивать завершающую часть работы над выстрелом, стремиться сохранить и улучшить достигнутый уровень устойчивости, часть произведенных при этом выстрелов, неизбежно окажется плохими, но здесь важен не результат попадания, а сам процесс работы, оказывающий высокое тренирующее воздействие.

3. У стрелков периодически возникают неотмеченные отрывы. Тренер: Давайте разберёмся, почему в одних случаях стрелок очень точно определяет местоположение пробойны на мишени по отметке выстрела, а в других не замечает и далёкий отрыв. Наш глаз фиксирует предмет только в случаях, если он находится в поле зрения дольше одной десятой доли секунды. Если в момент выстрела мушка сместилась в сторону и возвратилась на своё место со скоростью большей фиксирующей возможностей зрения, то это может остаться незамеченным. Такие смещения мушки - всегда "брак" работы кисти руки удерживающей пистолет. Для предотвращения этого необходима установка на жёсткое закрепление запястного сустава. Она должна быть постоянной, не меняться от того произошёл выстрел или нет.

4. Стрелок стремится к возможно более точному совмещению мушки с точкой прицеливания пренебрегая контролем других сторон работы над выстрелом считая их второстепенными. Тренер: "Прицелься так, что бы пробойна оказалась в восьмёрке на три часа". Выполняя это, стрелку приходится выносить точку прицеливания на половину яблока в сторону. Не заметить такой большой ошибки при нормальном прицеливании невозможно. "Видишь, отрывы, которые возникают у тебя при нормальной работе, связаны не с точностью наводки, а недостатками устойчивости оружия, ошибками в выжиме спуска. На эти действия и должно быть направлено внимание в завершающей фазе выстрела.

5. Молодые стрелки зачастую тягостятся технической /без выстрела/ тренировкой, считая её скучной, вынужденной, не дающей заметных положительных сдвигов. Тренер: "Я напоминаю Вам старинную притчу: Группа рабочих трудится на строительной площадке. На вопрос что ты делаешь? один ответил: "копаю землю", другой - "перетаскиваю доски", третий ответил гордо: "Я строю дом!" Если Вы хотите возвести здание своего спортивного мастерства, то должны видеть, что его строительным материалом является тренировочная работа во всех её формах.

6. На тренировочных сборах низкая продуктивность тренировочной работы во многом связана с организацией занятий. Обычно, большая часть рабочего времени сбора предоставляется стрелкам для самостоятельной тренировки. Она может носить названия: "индивидуальная тренировка", "тренировка по личному плану", "работа над техникой", но за всеми этими названиями скрывается одно содержание - выполнение большого количества выстрелов без постановки конкретных учебных или тренировочных задач, без ответственности за результаты стрельбы. Целью становится сам процесс тренировки, а не достижение тренирующего /развивающего/ воздействия которое она должна оказывать. Участие тренера в управлении такой тренировкой сводится к наблюдению за результатами производимых выстрелов, используя зрительную трубу и комментариям, одобряющим или не одобряющим результаты попаданий.

Анализ рабочих процессов, имеющий установочный характер, как правило, не производится.

Обычно, положительно оцениваются такие стороны работы как:

- * Показ результатов считающихся достаточно высокими для стрелка.
- * Сравнительно короткий отрезок времени, расходуемый спортсменом на выстрел. /Практика показывает, чем выше техническое мастерство, тем меньше времени расходует спортсмен на выстрел/.
- * Предотвращение "затяжки" выстрела, своевременный отказ от его выполнения.
- * Отсутствие далёких отрывов.

Всё это приводит к тому, что тренировочная работа приобретает стереотипный, почти циклический, характер, основными чертами которого становятся:

- * Одинаковая продолжительность ежедневно проводимых тренировочных занятий.
- * Отсутствие конкретных тренировочных задач.
- * Равное количество производимых ежедневно выстрелов.

* Ровный эмоциональный фон выполняемой тренировочной работы.

* Ориентация результатов стрельбы на привычный уровень, приобретающий свойства психологического барьера.

* Отсутствие чувства ответственности за результат, как отдельного выстрела, так и всей тренировки.

Довольно быстро происходит адаптация систем организма к тренировочным нагрузкам. Притупляется восприятие мышечных процессов, снижается способность сознательного контроля выполняемых действий, работа приобретает всё больше автоматизированный характер. Тренировка проходит на низком уровне психической активности. Закрепляя достигнутый уровень результатов она не способствует совершенствованию спортсмена,

На тренировочных сборах следует периодически применять игровые формы тренировки. Они поднимают заинтересованность и чувство ответственности спортсменов, создают оптимальный уровень эмоционального возбуждения, способствующий закреплению технически правильных действий, развивают чувство соревновательности.

Творчески мыслящие тренеры успешно развивают содержащиеся в нашей методической литературе описания коллективных тренировок. Рассказывает один из них: "У меня группа стрелков из произвольного пистолета, кандидаты в мастера спорта. Подготавливая коллективную тренировку, я оформил стенд в виде дороги поднимающейся на склон. Обозначил "барьеры", дав им значимые, и привлекательные для стрелков наименования: "Чемпионат ведомства", "Чемпионат России", "Контрольная отборочная стрельба в составе национальной команды", "аэропорт Шереметьево", "таможенный досмотр", "перелёт Москва - Атланта", "зачётная стрельба Олимпийских игр", "Пьедестал почёта!". Перед началом тренировки я объявил: "сегодня едем на Олимпиаду в Атланту. На стенде обозначены рубежи, которые необходимо преодолеть, чтобы получить право на участие в Олимпиаде. Посмотрим, как Вы умеете драться за Олимпийское золото!" Такая вводная внесла существенный "эмоциональный аккомпонимент". Заметно поднялись заинтересованность и старательность спортсменов. Ведь каждый теперь преодолевал хотя и воображаемый, но конкретный и высоко значимый для себя барьер".

МИНЫ ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ.

Можно утверждать, что в основе низкой продуктивности тренировки стрелков старших категорий лежат не какие-то крупные ошибки, а многочисленные, кажущиеся мелкими и несущественными, недостатки. Их постепенные малозаметные влияния, закрепляясь многократными повторениями, становятся препятствием на пути спортивного совершенствования.

Настало время критического пересмотра некоторых традиционно установившихся взглядов на технику стрельбы и методику подготовки.

Изготовка.

Овладение рациональной изготровкой является "стартовой площадкой", с которой начинается продвижение новичка по пути спорта. В существующей методической литературе по стрелковому спорту вопросы изготровки к стрельбе занимают центральное место. В ней пытаются найти решение всех проблем меткой стрельбы, "С лёгкой руки" А.А. Юрьева роли изготровки стало придаваться не оправдано большое значение. При этом упускается, что замечательная книга А.А.Юрьева создавалась в первые послевоенные годы. Это было начало пути. В нашем спорте шёл активный поиск рациональных приёмов техники стрельбы. Спортсмены-стрелки совмещали занятия спортом со служебной деятельностью и не имели возможности проведения больших объёмов тренировочной работы. Недостаток тренированности восполнялся поиском искусственных приёмов, (секретов), способствующих улучшить результат стрельбы. Так родился миф о существовании устойчивой изготровки, которую стрелок должен найти "исходя из своих индивидуальных особенностей".

Позднее пришло понимание, что сама изготровка, даже самая хорошая, ещё "не стреляет". Устойчивость изготровки, а, следовательно, и наведенного в цель оружия, приходит в результате большого труда создающего привычность и удобство нахождения в ней. Тем не менее, миф о секретах устойчивой изготровки сохранился. Многие стрелки, даже старших категорий и их тренеры нередко стремятся объяснить недостатки стрельбы и поднять её результаты за счёт совершенствования изготровки.

На начальном этапе обучения влияние позы изготровки на результаты стрельбы весьма высоки, но после того как стрелок освоил её, сформировались рефлекс позы изготровки, содержащиеся в ней потенциалы роста результатов, исчерпаны.

Придём на линию огня крупных соревнований. Вряд ли можно найти сколько-нибудь существенные отличия в изготровке спортсменов. Однако один показывает результаты рекордного уровня, а другие

оказываются в нижних строчках протокола результатов. Проследим ход результатов стрельбы. Довольно часто можно видеть, как одну серию стрелок проводит на предельно высоком уровне, а последующую, или предыдущую крайне слабо. Хотя при этом его изготовка не менялась.

Стремление к поиску более лучшей, удобной, по мнению стрелка или тренера, изготовки само по себе ничего отрицательного не содержит. Но оно отвлекает внимание от установления истинных причин слабой стрельбы и определения элементов работы, содержащих потенциалы совершенствования.

Существенной причиной живучести мифа "устойчивой изготовки" является так же то, что поза изготовки и связанные с ней действия "лежат на поверхности", легко просматриваются, тогда как рабочие процессы от которых зависит рост результатов стрельбы протекают в "невидимом спектре" внутреннего мира стрелка. Их оценка и корректировка требуют расширенных тренерских знаний.

Прицеливание.

В стрельбе из пистолета процесс прицеливания складывается из трёх элементов:

* Установления мушки в прорези целика.

* Совмещения "ровной мушки" с точкой /или районом/ прицеливания.

* Удерживания оружия в приданом положении пока не произойдёт выстрел.

Из этих трёх составляющих стрелки обычно выделяют точность наводки оружия. На её достижение направляются основные усилия. Двум другим элементам отводится второстепенное внимание. Чем объясняется и насколько это оправдано?

* Зрительный контроль положения мушки в прорези целика сложности не представляет и потому внимания не привлекает.

* Площадь десятки мишени для стрельбы из пистолета достаточно велика. И новичок, и чемпион в целом не отличаются по своей способности точного наведения оружия в цель. Эта сторона работы в тренировке не нуждается, резервов повышения результатов стрельбы не содержит. Тем не менее, именно в уточнении прицеливания пытаются найти решение проблемы.

* Третий фактор - устойчивость оружия, сохранение его в приданном прицеливанием положении. Это мышечная деятельность, трудно контролируемая и управляемая сознанием. Она является самой сложной стороной работы стрелка, но именно здесь главные резервы технического совершенствования.

Многие тренеры не рассматривают устойчивость как базовое качество технического мастерства и как центральную задачу тренировки стрелка из пистолета. Основные причины этого:

* Отсутствие перспективного взгляда на подготовку стрелка, ограничение достижением близлежащих целей.

* Стремление к достижению сиюминутного высокого результата. Старания произвести выстрел в кратковременный период совмещения мушки с точкой прицеливания. В решении этой задачи главенствующее значение приобретает работа указательного пальца, на которой стрелок и сосредотачивается.

* Удовлетворённость иногда получающимися высокими /для данного стрелка/ тренировочными результатами.

* Ошибочные взгляды, что высокая устойчивость приходит сама собой, в процессе практической стрельбы.

Проследим общепринятую схему работы стрелка из произвольного пистолета: Произведя выстрел, спортсмен опускает руку с оружием для отдыха и переходит к осмотру мишени в трубу.

После этого цикл повторяется: Изготовка – прицеливание – выстрел – отдых.

Для полноценного выстрела необходимо удерживать наведенное в цель оружие в относительно неподвижном, /устойчивом/, положении. Это трудная работа, проходящая под воздействием волевых усилий, связана со значительными энергетическими затратами. В процессе производства большого количества выстрелов формируются условно-рефлекторные связи между выстрелом и окончанием работы, переходом к отдыху. Выстрел! и мышцы самопроизвольно выключаются из работы. Сигнальное значение окончания работы могут приобретать, наряду с выстрелом и предшествующие ему факторы: завершение спускового усилия, мысль о приближении выстрела, мысль об ожидаемом результате попадания, мысль о возможном отказе от выстрела, переключение внимания с рабочих процессов на посторонние явления, снижение волевых установок на достижение и сохранение устойчивости оружия и прочее. Получается, что завершающая фаза работы стрелка над выстрелом вместо того, чтобы укреплять устойчивость оружия содержит тенденцию к её разрушению.

Нечто подобное имеет место у борцов. Когда противники в ходе схватки оказываются у края ковра и вот-вот последует команда судьи на возвращение к центру, у спортсменов, иногда, возникает "размагничивание", которое, бывает, им дорого обходится.

Что делать?

- * Понять, что сильная, выносливая, послушная рука - основной рабочий орган стрелка из пистолета.
- * Развитие устойчивости руки с оружием при прицеливании рассматривать как самостоятельную задачу подготовки.
- * Поднимать и поддерживать силовую выносливость мышц удерживающих руку с оружием при прицеливании. Использовать макет пистолета или другие предметы весом 1,8 - 2,4 килограмма. Удерживать их в положении изготовки к стрельбе на протяжении 80% своих силовых возможностей. Предельное время определить по секундомеру.
- * При проведении технической /без выстрела/ тренировки совместив мушку с точкой прицеливания активно бороться за достижение полной и возможно более длительной неподвижности оружия. Китайская пословица говорит: "Для того, чтобы выпрямить, нужно перегнуть".
- * В практической стрельбе не допускать образования условно-рефлекторных связей между произведенным выстрелом и переходом к отдыху. Прекращать работу /прекращение изготовки, концентрацию внимания/ через полторы- две секунды после выстрела. И только по команде подаваемой самому себе или заранее сформированной установке.

Ровная мушка.

Требование "ровной мушки" стало одним из заклинаний при инструктировании начинающих стрелков. Обеспечение "ровной мушки" осознаётся стрелком как одно из главных требований работы над выстрелом. Это заставляет стрелка вглядываться в положение мушки в прорези, отвлекая его внимание от других сторон работы над выстрелом. А так ли уж нужен этот контроль «ровной мушки»? Проведём эксперимент: Произведите два-три выстрела, устанавливая мушку не в середине прорези, а прижатой к одной из её сторон. При стрельбе из спортивного пистолета на 25 метров пробойны окажутся в пределах чёрного яблока мишени. Такие отрывы случаются и у стрелка, который считал, что мушка при выстреле была "ровной". (ПОВТОР?)

Безусловно, "ровная мушка" одно из основных условий прицельного выстрела. Важно, что бы стремление к ней не вытесняло из сознания стрелка требования неподвижности положения мушки в прорези целика. Эта задача связана с закреплением запястного сустава и требует своих установок.

Спуск.

Естественно стремление стрелка произвести выстрел в момент совмещения мушки с точкой (районом) прицеливания - серединой нижнего обреза яблока мишени. Но нетренированные мышцы, начинающего стрелка не обеспечивает устойчивости оружия. Мушка хаотично и непредсказуемо меняет своё положение, периода ее совмещения с точкой прицеливания кратковременны. Стремление стрелка использовать эти моменты, успеть с выстрелом, формирует подсознательную установку, при которой зрительное восприятие совмещения мушки с точкой прицеливания становится сигналом включения указательного пальца в нажатие на спуск, вызывая автоматизированное развитие спускового усилия, сознанием зачастую нерегулируемое. Часто наблюдаемое расположение отрывов в левой нижней части мишени - объективное свидетельство неблагополучия в работе стрелка при обработке спуска.

Общеизвестное требование плавности работы указательного пальца в завершающей части спускового усилия является бесспорным, однако, плавность спуска не самоцель, а только прием, облегчающий основную задачу -

не нарушить этим действием положения наведенного в цель оружия. Развитие спускового усилия должно проходить согласованно с картиной прицеливания - положением мушки в прорези, совмещением "ровной мушки" с точкой (районом) прицеливания, ощущением надёжности положения наведенного в цель оружия. Правильность спуска определяется, в первую очередь, тем как это действие отражается на положении оружия. Поскольку эту оценку может дать только сам стрелок, наблюдая за поведением оружия при выстреле, то и разучивание спуска подвластно только ему самому. Только он сам, методом проб и ошибок, найдёт лучшее решение.

"Не дёргай!" - основное "методическое" указание решающее, по мнению многих тренеров, все проблемы подготовки начинающих стрелков.

В методической литературе рассматривающей вопросы начальной подготовки стрелков встречается описание приёмов помогающих тренеру контролировать плавность работы указательного пальца при

нажатии на спуск. В числе прочих рекомендаций - применение "фунтика" - свёрнутого из бумаги конуса, надеваемого на ногтевую фалангу указательного пальца стрелка. Движение хвостовой части фунтика, за счёт увеличения плеча, делает более наглядным характер движения пальца производящего выжим спуска. Объясняя и внушая стрелку, как следует производить нажим на спуск, тренер накладывает свой палец на палец ученика, предлагает ему проделать тоже со своим пальцем, для большей наглядности использует фунтик.

Как отдельное, самостоятельное, целостное, действие новичок выполняет все это хорошо. Его действия не вызывают критических замечаний тренера и при комплексном выполнении выстрела при тренировке без патронов. Проблема возникает, когда дана команда "Огонь!", оружие заряжено и очень хочется попасть в центр мишени. Большой разброс и далёкие отрывы красноречиво свидетельствуют, что фунтик не срабатывает.

Зададимся вопросом? Почему, несмотря на применение фунтика, заклинания тренера "Не дёргай?", стрелок сбивает наводку оружия в момент выстрела. Разве сам спортсмен не стремится к лучшему результату?

Изолированное обучение новичка плавности работы пальца, производимое с помощью фунтика, или без него, под наблюдением тренера подкрепляющего своими оценками правильность выполняемых стрелком действий, приводит к прочному запоминанию новичком структуры движений. Плавность работы пальца становится смысловой задачей стрелка, в отрыве от других составляющих технику выстрела.

При переходе к практической стрельбе закрепленный в мышечно-двигательной памяти характер работы указательного пальца сохраняет своё доминирующее значение, и не всегда согласуется с другими элементами прицельного выстрела. **Даже самый плавный спуск не даст попадания в центр мишени, если в момент выстрела мушка была направлена в сторону.**

В основе обучения должен лежать принцип сознательности. Спортсмен не только механически выполняет действия, но и оценивает их по отношению к цели. Тренер должен объяснить стрелку не только что делать и как делать, но и для чего делать.

Автор полностью поддерживает необходимость плавности спуска в завершающей фазе выстрела, но нельзя, чтобы плавность работы указательного пальца становилась самоцелью, вытесняла из сознания стрелка смысловую задачу, решаемую этим действием. Обратные связи должны создаваться между развитием спусковых усилий и поведением наведенного в цель оружия. Плавность работы указательного пальца будет при этом формироваться сама, иначе задача не решается.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛКА УПРАВЛЕНИЮ СПУСКОМ.

Учебные задачи.

Форма и содержание тренировки.

Прочувствовать, запомнить, величину и характер спускового усилия: Общее усилие спуска, длину хода спускового крючка до предупреждения, величину и завершающего усилия.

Техническая, /без выстрела/ тренировка. Ствол направлен в пулеприёмную стенку тира. Оружие удерживается обеими руками:

Левая – поддерживает пистолет снизу, впереди спусковой скобы.

Правая – нормальная хватка. Многократный выжим спуска. / Под боёк подложить прокладку/. Концентрация внимания на разучиваемых ощущениях.

Найти, прочувствовать, запомнить усилие хватки и закрепление запястного сустава обеспечивать неподвижность мушки в прорези целика при прицеливании. /Без выжима спуска, С выжимом спуска/

Техническая тренировка в позе изготовки. Оружие наводится на пулеприёмную стенку тира. Концентрация внимания на неподвижности мушки в прорези целика.

Найти, определить характер спускового усилия, не отражающийся на поведении мушки в прорези целика.

Техническая тренировка в позе изготовки к стрельбе. Оружие наводится на светлый фон пулеприёмной стенки тира. Многократное опробование различных вариантов развития усилия спуска. Концентрация на работе указательного пальца и неподвижности мушки в прорези.

Освоение найденного способа управления спуском.

Многократное нажатие на спуск при:

А. Наведение оружия на экран.

Б. Прицеливание по мишени.

Согласование завершения спускового усилия с уточнением прицеливания и устойчивостью оружия.

Выжим спуска не должен нарушать положения наведенного в цель оружия.

Техническая тренировка, прицеливание по мишени.

Огневая тренировка:

А. Стрельба по экрану.

Б. Стрельба по мишени, без использования зрительной трубы.

В. стрельба по мишени, с использованием зрительной трубы.

Завершающая фаза выстрела.

Стрелок среднего уровня подготовленности расходует на выполнение выстрела из произвольного пистолета на пятьдесят метров примерно шестнадцать секунд. Из этого времени решающее значение для результата попадания имеют три - четыре секунды завершающей фазы работы над выстрелом. Здесь узел противоречий между стремлением к неподвижности оружия и необходимостью противостоять закреплению мышц указательного пальца, между желанием использовать момент благоприятного положения мушки под яблоком мишени и требованием плавного развития усилия спуска, между необходимостью сохранять внимание на рабочих процессах независимо от происшедшего выстрела и опережающим чувством окончания работы, желанием видеть результат попадания.

При выполнении прицельного выстрела все спортсмены видят перед собой одну задачу - попасть в центр мишени, однако решать её многие стремятся по-разному:

* Один старается произвести выстрел в первый же благоприятный момент совмещения мушки с точкой прицеливания. Его смысловой задачей становится "не упустить", успеть выжать спуск пока мушка проектируется в точку (район) прицеливания. Это заставляет его активизировать в нужный момент работу указательного пальца. Стрелок сознаёт, что при этом отдельные выстрелы могут уйти в отрыв, но считает, что возросшее количество десятков компенсирует потери в сумме упражнения.

* Другой - разрешает себе производить выстрел только при надёжной устойчивости наведенного в цель оружия, позволяющей управление спуском, застрахованным от отрывов. Пусть будет больше работы, но выстрел должен быть только хороший. Обеспечение устойчивости оружия становится для него смысловой задачей, решению которой подчинены все остальные действия.

Завершающая фаза выстрела - переход от подготовительных действий к исполнительным. Здесь возникает, осознаваемое или неосознаваемое решение производить, или отложить выстрел. Принятие этого решения испытывает на себе влияние сформированных установок, которые имеют нередко альтернативную направленность.

Рассмотрим некоторые из них:

Направленность.

Содержание установки.

Отношение к тренировке.

а. Жесткая требовательность к своим действиям. Никаких "компромиссов" и стрельбы "на авось". Только надёжная десятка!

б. Стараюсь, а уж там как получится.

Отношение к выстрелу.

а. Использовать благоприятный момент совмещения мушки с точкой прицеливания, не опоздать, не затянуть выстрел.

б. Выжим спуска только при чувстве надёжной устойчивости наведенного в цель оружия.

Работа указательного пальца.

а. Не нарушить положения наведенного в цель оружия и мушки в прорези.

б. Обеспечить плавность работы пальца.

Реакция на выстрел, физические действия.

а. Сохранение рабочего состояния: изготровки, тонуса мышц, до поступления команды "отбой" со стороны сознания.

б. Немедленный спад напряжённости, переход к отдыху, руку с оружием на столик.

Реакция на выстрел, психические процессы.

а. Отметка выстрела, оценка работы, определение ошибочных действий или ослабленных элементов. Установка на улучшение работы в последующем выстреле, мысленный образ содержания предстоящих действий.

б. Отметка выстрела. Мысль о результате попадания, подсчёт суммы серии.

Отношение к соревнованиям.

а. Борьба за победу, за показ своих максимальных тренировочных результатов. Полная мобилизация от первого до последнего выстрела.

б. Показать средне командный результат

На возможный отказ от выстрела.

* Недостаточная устойчивость оружия.

* Истечение привычного времени работы.

* Ощущение физического дискомфорта: наступление утомления, необходимость перевести дыхание, снижение остроты зрения.

* Отвлечение внимания внешними факторами.

* Возникновение посторонних мыслей.

* Чувство снижения готовности к работе.

При стрельбе по неподвижной мишени внешне видимые действия стрелка замечаний тренера обычно не вызывают. Допускаемые им ошибки, устранение которых способствует росту результатов стрельбы, обычно содержатся в психических механизмах, трудно контролируемых сознанием спортсмена. **Одна из ошибок - подсознательная реакция на ожидание выстрела.**

Пример: Стрелок из произвольного пистолета. Пронаблюдаем за его лицом при приближении выстрела. Легко различима сосредоточенность, напряжённость как бы застывших лицевых мускулов. Выстрел! И, наподобие невидимой пелены, напряжённость спадает. Если этот спад напряжённости совпадает с выстрелом, или на долю секунды опережает его, то результат попадания очень часто оказывается плохим. **Опережающее чувство окончания напряжённой работы, или переключение внимания на ожидаемый результат выстрела, нарушает согласованность мышечной деятельности.**

Производимое тренером прогнозирование результата попадания, по указанному признаку, поможет убедить спортсмена в допускаемых ошибках.

Хорошо зарекомендовавшим себя в практике спорта, методическим приёмом предотвращения этого нежелательного явления может служить т.н. эффект 6-го выстрела.

Так, готовясь к стрельбе, представьте, что ведёте огонь из автоматического пистолета, заряженного не одним, а четырьмя патронами и все они должны попасть в цель. Такая установка смещает нежелательную реакцию, связанную с окончанием стрельбы с первого выстрела на последующий, хотя бы и мнимый. В повседневной тренировочной работе, сосредотачиваясь на завершающей фазе выстрела, спортсмен, как правило, удовлетворяется поверхностным контролем предшествующих действий, допускаемые на этом участке работы незначительные ошибки не привлекают внимания, их значение игнорируется. Закрепляясь, они становятся серьёзным тормозом совершенствования. Действительно, этот участок работы стрелка над выстрелом должен проходить автоматизировано, за счёт навыка, но последний должен формироваться при осознанном представлении всех рабочих процессов.

При подготовке к выходу на огневой рубеж ответственных соревнований, а нередко и в ходе выполнения упражнения, между сериями и даже выстрелами, стрелку бывает необходимо проработать в сознании программу предстоящих действий. Но в состоянии эмоционального возбуждения это становится возможным только при условии, что эти действия были ранее глубоко осознаны, понятие содержание и согласованность составляющих элементов. **Укрепление в сознании модели производимых действий должно входить в программу подготовки стрелка.**

Решению задачи служит предлагаемое упражнение "прогноз", ставящее спортсмена в условия вынуждающие анализировать работу над произведенным выстрелом, оценивать правильность каждого элемента, это способствует закреплению в сознании модели правильных действий.

На начальном этапе подготовки упражнение лучше проводить из спортивного пистолета, ведя стрельбу на дистанцию двадцать пять метров, под контролем тренера или товарища по команде.

Перед стрелком ставится задача: выбить сто очков, сделать десять попаданий в десятку. В зачёт идут только те выстрелы, которые стрелок, до осмотра мишени в трубу, считает десятками. Количество выстрелов не ограничивается. Можно отказаться от любого из них, если нет уверенности что это десятка. Попадания в десятку, от которых стрелок отказался, считая их плохими, в зачёт не идут. Хорошо подготовленный стрелок с высокой точностью оценивает результат попадания, поэтому задача представляется несложной. Но простота задачи усугубляет значение допускаемых ошибок. Они воспринимаются как удар по самолюбию, угроза престижу. Производимые выстрелы могут быть безукоризненными, решительно принимаемые в зачёт и явно плохими, от которых стрелок немедленно отказывается. Но есть и сомнительные: десятка может быть, а может и не быть. Отказаться или принять? Здесь и начинается активное осмысливание проделанной работы: Стрелок не уверен в

качестве выстрела и отказался от него, однако, пробоина в десятке. Тогда следующий, примерно такой же по отметке выстрел, принимается в зачёт, однако пуля в девятке. Это уже обескураживает. Спортсмен начинает очень старательно выполнять выстрел внимательно контролировать свои действия. Иногда после выстрела подолгу анализирует свои впечатления прежде чем решить: принять или отклонить выстрел. Отказ от десятки воспринимается наблюдателями как проявление трусости и перестраховки. Стрелок меняет установку на более решительную, считая, что отмеченные им мелкие недостатки не влияют на качество попадания. Действительно, довольно часто наложение противоположных ошибок даёт пробоину в центре мишени, что могло иметь место и в данном случае. Поэтому следующий выстрел с подобными погрешностями спортсмен принимает в зачёт и ошибается. Возникает значительный эмоциональный накал. Каждая неправильно оцененная стрелком пробоина заставляет его анализировать причины, которые могли её вызвать. На поверхность сознания вызываются те стороны работы, которые обычно протекают автоматизировано и не замечаются. Постепенно стрелок начинает безошибочно отличать безукоризненный выстрел от выстрела, произведенного с браком. Теперь он лучше видит ошибки и старается не допускать их.

Тренеру следует вести запись результатов стрельбы по следующей форме:

№ выстрела

1
2
3
4
5
6
7
8

Принял

10
10
9

Отказался

9
10

9
10

После занятия подсчитывается количество выстрелов потребовавшихся для выполнения задания, а так же количество правильно и ошибочно определенных выстрелов. Могут быть сделаны выводы: чистый отказ от десятки - явный признак неуверенности в себе, недостаточно чёткое представление модели требуемых действий, её сопоставления с практически выполненной работой. Приём девятки после отказа от десятки позволяет говорить о недостаточной твёрдости, внушаемости под воздействием возникшей ситуации.

Постепенно стрелок более уверенно и правильно оценивает достоинство попадания, легче замечает допускаемые ошибки. Возрастает количество безукоризненно произведенных выстрелов. Укрепляется чувство уверенности в своих действиях.

Отметка выстрела – прогнозирование стрелком местоположения пробоины по положению мушки в момент выстрела. Отметка выстрела позволяет контролировать правильность выполняемой стрелком работы. При совпадении отметки, даже если выстрел оказался плохим, стрелок видит причину неудачи и знает на чём нужно сосредоточить усилия.

По признаку совпадения или несовпадения отметки должны расцениваться все производимые выстрелы. Опытные стрелки с высокой точностью определяют местоположение пробоины на мишени по отметке выстрела. У новичка отметка выстрела часто не совпадает, хотя острота зрения у него и не хуже. В одном случае стрелок с высокой точностью определяет попадание по отметке выстрела, в другом не замечает и далёкий отрыв. Объяснение этому нужно искать в следующем: для создания

зрительного образа какого-то предмета необходимо его воздействие на сетчатку глаза не менее одной двадцатой доли секунды. Если в момент выстрела возникает содрогание ствола оружия и его смещение и возвращение в прежнее состояние произойдёт со скоростью превышающей фиксирующие возможности зрения, то это явление может остаться незамеченным. В сознании стрелка отразится не истинное положение мушки в момент выстрела, а то каким оно было за долю секунды до этого. Несовпадение отметки должно настораживать и в тех случаях, когда испорченный, казалось бы, выстрел попадает в десятку. Это может быть следствием наложения противоположных ошибок. Например, стрелок отметил, что при выстреле рука сместилась вправо, но не заметил, что мушка при этом прижалась к левой стороне прорези. Обращаясь к трубе стрелок, ожидает увидеть пробоину в семёрке на три часа, а она оказывается в центре. Такие случаи бывают не реже тех, когда стрелок ожидает увидеть девятку слева, а она оказывается в семёрке. Возможно, имело место наложение однозначных ошибок. Возрастание дальности отрыва может иметь место и в случае, когда движение пули по каналу ствола оружия происходит при движении самого ствола. После вылета пули мушка остановилась в пределах девятки, но пуля сохраняет в полёте инерцию бокового смещения.

Несовпадение отметки выстрела всегда сигнал неблагоприятия. Не все выстрелы могут происходить с несовпадением отметки, они могут "проскакивать" время от времени и это не настораживает стрелка. Но плохая отметка даже только отдельных выстрелов свидетельство потенциальной опасности, которая может перерасти в хронические ошибки. Частые несовпадения отметки выстрела при стрельбе из произвольного пистолета свидетельство ошибок в работе кисти руки. Этот участок должен находиться постоянно в поле внимания спортсмена.

Стало традицией рассматривать процесс прицеливания исключительно как совмещение ровной мушки с точкой прицеливания. [Погоня за точностью наведения оружия отодвигает на второй план наиболее сложную часть стоящей перед стрелком задачи - сохранение приданного оружию положения пока не произойдёт выстрел. Это приводит к тому, что отрывы, не совмещения, недостаточную кучность стрельбы объясняют ошибками в прицеливании.](#)

[Стрелка среднего уровня подготовленности необходимо убедить в том, что точность прицеливания не оказывает решающего влияния на результат стрельбы. Предложим стрелку сделать восьмёрку справа. Оказывается, для этого он должен прицелиться на половину яблока в сторону. Не заметить такого большого выноса при нормальной стрельбе невозможно, однако, восьмёрка для него не такая редкая пробоина. Для попадания в восьмёрку снизу необходимо увеличить просвет до слишком большой величины. Оказывается, даже смещение мушки в прорези, если при выстреле она неподвижна, не приводит к слишком большой ошибке. При обычном соотношении ширины мушки и прорези выстрел, произведенный с мушкой смещённой к стенке прорези, даёт пробоину в пределах яблока мишени.](#)

Для стрелка среднего уровня подготовленности стрельба из матчевого пистолета на пятьдесят метров это стрельба не по точке, а по площади. Если серия выстрелов не выходит за габариты девятки, то это, как правило, хорошая серия, какое-то количество пробоин оказывается в десятке. По мере тренированности, повышения устойчивости руки, будет возрастать количество выстрелов произведенных при полной неподвижности оружия. Пока это не достигнуто, лучше оперировать понятием не точка прицеливания, а район прицеливания. [Район прицеливания, обеспечивающий попадание в площадь девятки равен четырём габаритам, от середины нижней части мишени до обреза яблока. Выстрел, произведенный при проецировании мушки в нижнюю часть района прицеливания, даст попадание в девятку снизу, выстрел, произведенный при совмещении мушки с обрезом яблока, даст пробоину в десятке сверху. Наведение оружия не в точку, а в район прицеливания позволяет концентрировать внимание на неподвижности мушки в прорези и завершающей Фазе выстрела: устойчивости руки, управлении спуском. Стремление к прицеливанию точно в обрез яблока мишени, или даже с небольшим просветом, затрудняет контроль этих действий. Кроме того, напряжённое вглядывание, особенно в условиях искусственного освещения, приводит к быстрому утомлению зрения. Нижний обрез яблока мишени становится серым, с размытыми очертаниями. Стрелок незаметно для себя врезается мушкой в яблоко, центральная часть которого становится более контрастной.](#)

[Отрывы - значительные отклонения отдельных пробоин от основной группы. Направление отрывов позволяет выявлять вызвавшие их ошибки. Для стрелка из пистолета наиболее характерное направление отрывов - левая нижняя четверть мишени. В этом направлении кисть руки имеет наибольшую свободу сгибания. Большинство ошибок в работе кисти удерживающей пистолет приводят к отрывам в этом направлении.](#)

К этим ошибкам относятся: усиление или ослабление хватки пистолета при приближении выстрела. "Подрабатывание" кисти, незначительное, рефлекторное сгибание запястного сустава при выжиме спуска, давление второй фаланги указательного пальца на рукоятку. Усиление давления кончиками среднего и безымянного пальцев на рукоятку при приближении выстрела.

Появление отрывов в левой нижней части мишени служит сигналом неблагополучия в работе кисти. Зная это, стрелок стремится не допускать повторения ошибок. Возникшая установка на противодействие возможному сгибанию кисти может привести к произвольным мышечным напряжениям, смещающим ствол оружия вверх и вправо, что вызывает отрывы в противоположном направлении. Расположение отрывов по диагонали с семи на два часа наиболее часто встречаются у спортсменов начального и среднего уровня при стрельбе из произвольного пистолета.

Отрывы по вертикали могут иметь следующие причины: "Падение" руки при выстреле, как опережающая реакция на окончание работы, дает

пробоину снизу. Установка на противодействие этому нередко приводит к отрывам на двенадцать часов. В этом же направлении возникают отрывы вследствие "врезания" мушки в яблоко мишени, в случаях пренебрежения просветом. К отрывам вниз приводит усиление давления на рукоятку большим пальцем руки.

Повторение однообразных ошибок может давать кучное расположение пробоин, что ошибочно расценивается как не совмещение.

О ритме стрельбы.

У высоко подготовленного стрелка время выполнения прицельного выстрела сравнительно постоянно, с различием в полторы - две секунды. Большинство выстрелов произведенных в привычное время даёт хорошие попадания. Это нередко служит основанием рекомендовать молодым стрелкам брать пример с ведущих спортсменов и вписывать в цикл работы над выстрелом в постоянные рамки времени. При этом упускают, что высокая ритмичность стрельбы высоко подготовленных спортсменов результат хорошей тренированности и спортивного мастерства, когда все элементы работы "притёрлись" и протекают в высокой степени согласованно. В оценке своей готовности к завершению выстрела спортсмен исходит из ощущений надёжности устойчивости оружия, неподвижности мушки, свежести зрения. Решение новичка, не обладающего этими качествами, "идти от ритма", искусственно ограничивать свою работу над выстрелом заранее установленными рамками времени, положительного результата для его технического совершенствования дать не могут.

Нередко можно видеть стрелков, которые переходят к отдыху в связи с окончанием серии выстрелов, а не потому, что чувствуют наступление утомления. Другие стремятся вписать цикл действий - по выполнению прицельного выстрела в постоянные рамки времени и отдыхают, пока секундная стрелка не разрешит продолжение работы. Такой подход вряд ли можно считать оправданным. Пока идёт полноценная внимательная напряжённая работа, дающая соответствующие результаты на мишени, тренировку следует продолжать, даже если стрелок испытывает начинающееся утомление и сохранение результатов требует дополнительных волевых усилий.

СТРЕЛКИ СТАРШИХ КАТЕГОРИЙ.

Основные задачи: учиться соревноваться, учиться побеждать!

Руководство тренировкой стрелков старших категорий предъявляет свои, повышенные, требования к знаниям, опыту, личностным качествам самого тренера. Его задача способствовать спортсмену в подготовке к борьбе с соперниками, не уступающими в спортивном мастерстве. Строя свои взаимоотношения со стрелком как с единомышленником тренер должен уметь, при необходимости, показать, что с его позиций рассматриваемый вопрос приобретает другое видение, убедить стрелка в обоснованности и правильности предлагаемых решений.

Мастерство стрелка претендующего на завоевание высших спортивных титулов характеризуется тем, что одержав победу в ответственных соревнованиях, показав результат рекордного уровня, он осознают как его сделал. Знает, что может повторить этот результат, так как видит все стороны своей работы. Может представить, мысленно проделать каждый элемент, прочувствовать состояние, которое сопутствовало ему в соревновательной стрельбе.

В случае неудачного выступления спортсмен может определить слабые звенья своей работы, направить усилия на их укрепление.

"При неудаче дилетант становится растерянным, профессионал - профессиональнее".

Профессиональные качества - важная сторона спортсмена-стрелка, но тренеру чаще приходится сталкиваться с недостатком их.

Навыки технически правильных действий и достаточная тренированность позволяют стрелкам старших категорий показывать высокие тренировочные результаты без каких-либо повышенных стараний. Высокие результаты вызывают чувство удовлетворённости самого стрелка, положительную оценку тренера, уважительное отношение товарищей по команде. Всё это, порождает ложное ощущение своего превосходства, нередко перерастающего в самолюбование. Происходит развитие негативных черт личности - амбициозности, снижения внешней и внутренней дисциплинированности. Ведущими мотивами становятся не стремления к достижению новых высоких спортивных рубежей, а сохранение достигнутого, "почивание на лаврах спортивной славы". Известны случаи, когда стрелок произведя одну-две серии с высоким результатом, заканчивает тренировку со словами: "Пусть тренируется, кто не умеет, а у меня получается!" Такие спортсмены очень неохотно говорят о своих проблемах связанных с проявлением волевых качеств. Более того, сами стараются не думать о причинах неудачных выступлений в соревнованиях связанных с психологическими факторами работы.

Беседа тренера с таким стрелком может иметь следующее направление:

- «У тебя высокие результаты. Они на уровне призёров последней Олимпиады. Но достаточны ли они для победы в предстоящих соревнованиях?»

Это тренировочные результаты, показываемые тобой в условиях оптимального психического состояния, без чувства давления обстановки соревнований и ответственности за результат. Международные соревнования последнего времени обозначают заметный рост результатов лидирующей группы стрелков ряда стран. Твои сегодняшние результаты, если их удастся повторить в соревнованиях, позволят, в лучшем случае, бороться за победу на равных с пятью-шестью стрелками. Тут уж включается элемент везенья. При серьёзном подходе рассчитывать на него не приходится. Необходимо создавать запас прочности. Решение проблемы не столько в объёмах тренировки, сколько в её содержании, в отношении к ней. Здесь у тебя серьёзные просчёты».

Для полноценного руководства тренировочным процессом стрелков старших категорий тренер должен обладать знаниями прикладных положений физиологии, психологии, спортивной педагогики. Они позволят ему видеть в работе стрелка не только внешние действия, но и управляющие ими психические механизмы.

М.П.Мирошников, прекрасный специалист-психолог, работавший ряд лет со сборной командой страны говорил: "Тренеру - научное мышление!". Тренер должен видеть и оценивать не только то, что делает стрелок, и как делает, но и почему.

Например: стрелок ведя соревновательную стрельбу, многократно откладывает выстрел. Можно предположить, что имеет место влияние стресса, отражение внутренней борьбы спортсмена за приведение себя в состояние готовности преодоление нерешительности, неуверенность в своих действиях. Но почему этот стрелок вёл себя свободно, раскованно, в предшествующих выстрелах, а сейчас вдруг "заклинило"? А посмотрите на результат предшествующих выстрелов, они прошли на самом высоком уровне, "на мушке заблестела медаль!" Здесь в подготовке стрелка пробелы не технического, а психологического характера: недостаточная адаптация к высоким результатам, повышенная тревожность, слабая мотивация достижения победы.

В основе каждой науки лежит накопление фактов, их классификация по тем или иным признакам и интерпретация. Например, геологи летние месяцы находятся на полевых изысканиях. Отбирают образцы пород выходящих на поверхность земли. Каждый образец получает точное обозначение места его нахождения. Зимой, отобранные образцы изучаются по составу, на карту наносятся места их обнаружения. Получаемые данные позволяют прогнозировать места залегания полезных ископаемых.

Наподобие этого в журнале тренера и дневнике спортсмена должно идти накопление значимых данных характеризующих работу стрелка в различных ситуациях стрелкового спорта. По итогам периода или сезона эти данные группируются, результаты анализируются.

Например: Изучаются результаты стрельбы данного спортсмена. Средние показатели довольно стабильны, примерно тридцать пять процентов десятков, пятнадцать процентов - отрывы. Вынесем все отрывы на сводную мишень. Часто, у стрелка из пистолета, основная масса отрывов группируется в левой нижней четверти мишени. Вывод ясен - "подработка" кисти руки при выжиме спуска.

Сопоставим на одном листе два графика: верхний - количество десятков, нижний - количество отрывов. Нередко возрастание, в данной тренировке количества десятков сопровождается возрастанием количества отрывов. Возникает предположение: стрелок увлекается "подлавливанием" десятки, когда

это удаётся - пробоина в центре, не удаётся - отрыв. Средний результат сохраняется, но основания для беседы со стрелком у тренера возникают.

Даже при сравнительно слабой подготовленности отдельный выстрел и даже отдельная серия могут дать высокий результат на мишени, но высокие результаты большей части производимых выстрелов не могут быть делом случая. Они являются бесспорным показателем потенциальной технической подготовленности стрелка. Отрывы и слабые выстрелы, снижающие суммарный результат серии, являются, как правило, влиянием ошибок имеющих методическую основу: недостаточно полное и правильное представление работы в завершающей фазе выстрела, преждевременное переключение внимания с рабочих процессов на результат попадания, спад психической напряжённости, выход из рабочего состояния, совпадающее с завершением спускового усилия. Установление этих недостатков, осознание стрелком правильной модели работы над выстрелом, может дать быстрый рост результатов стрельбы. Количество хороших выстрелов возможно и не увеличится, но количество плохих заметно сократится.

Оценка психологической подготовленности стрелков среднего и старшего уровней должна даваться, в основном, по результатам соревновательной стрельбы. На огневом рубеже соревнований внешних признаков волнения спортсмены обычно не проявляют, на них "маска спокойствия", хотя внутренне возможно и испытывают высокую психическую напряжённость.

Применяемая обычно регистрация результатов соревновательной стрельбы, когда фиксируется только суммарный результат упражнения, значимой информации содержит мало. Нужна запись результатов по сериям в десять, а лучше в пять выстрелов.

Пример: Стрелок из произвольного пистолета показал в соревнованиях спортивного сезона результаты: 554 552 558 550 556 554 559.

Наша оценка: Стрелок сравнительно молодой, результаты стабилизировались на хорошем для него уровне, имеют тенденцию роста. Можно считать, что его подготовка корректив не требует.

Рассмотрим теперь его результат по сериям.

Это может выглядеть так: 90 91 89 96 93 95 - 554. Ясно просматривается влияние стартового состояния. В начале упражнения стрелок волновался, и не совсем грамотно справлялся с работой.

Но может выглядеть и так: 94 95 94 96 87 88 - На лицо все признаки "Никафобии". В обоих случаях необходимо внесение корректив в содержание формул самовнушения.

Психолог Данилова Т.П., работавшая с национальной командой стрелков пишет: "Соревнования являются единственным и главным критерием подготовленности и надёжности спортсмена.

За время выполнения упражнения со спортсменом может произойти ряд изменений, которые прямо или косвенно отражаются на его результатах. По динамике изменения результатов /как итоговых, так и в сериях/ можно косвенно судить о степени изменений происходящих со спортсменом. Так, по результатам первых серий можно судить об умении спортсмена настраиваться на стрельбу, степени стартового волнения. Результат последующих серий могут указать на наступление усталости, или, наоборот, мобилизации сил.

Оценка мастерства спортсмена только по результатам одного выступления невозможна, необходимо введение данных множества выступлений".

НАДЁЖНАЯ ДЕСЯТКА.

Анализ стрельбы нередко показывает значительные различия результатов отдельных серий или групп выстрелов. Особенно это наглядно у стрелков из винтовки в положении стоя и стрелков из произвольного пистолета.

Производя выстрел, стрелок всегда стремиться к попаданию в центр мишени и зачастую это ему удаётся, но борьба за победу в соревнованиях высшего ранга требует умения поражать десятку каждым выстрелом.

Спортсмены-стрелки старших категорий обеспечивают попадание в десятку половины и более всех производимых выстрелов, причём нередко десятки идут подряд. Это даёт основание утверждать, что потенциально спортсмен способен попадать в центр модели каждым выстрелом. Не делает он этого в силу причин методического и психологического характера, основными из которых являются:

* Ориентация на какой-то "уважаемый" результат, приобретающий свойства психологического барьера. Им может быть рекорд, желаемый спортивный норматив, прогнозируемый результат победителя предстоящих соревнований и прочее.

* Оценка правильности работы по сумме серии или упражнения, а не

результатам конкретно производимого выстрела.

* Ошибочные /для стрелков старших категорий/ установки: "работа на девятку", выжим спуска в условиях колебаний мушки в пределах площади девятки, какое - то количество пробоин окажется и в десятке. Работа "на Десятку", к которой технически стрелок подготовлен, требует неподвижности наведенного в цель оружия, что сопряжено с дополнительными жёсткими требованиями спортсмена к своей работе.

Сформированность (м.б. формирование) навыка прицельного выстрела путём "настрела" без достаточной осознанности содержания выполняемых действий.

Полноценная реализация приобретенных в этих условиях умений осуществляется только в оптимальном психическом состоянии спортсмена.

* Боязнь затяжки выстрела, стремление произвести выжим спуска в первый же кратковременный период совмещения мушки с точкой прицеливания.

* Снижение требовательности к своей работе, при высоко идущих результатах тренировочной стрельбы, опасаясь, /нередко вполне обосновано/, что они будут оказывать нежелательное психологическое давление в соревнованиях.

* Недостаточная психологическая адаптация к большому количеству идущих подряд десятков.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО УКРЕПЛЕНИЮ НАДЁЖНОСТИ СТРЕЛЬБЫ.

Содержание.

Решаемые задачи.

1. Беседа тренера:

* Роль и значение состояния готовности к ведению соревновательной стрельбы.

* Десятка спонтанная и десятка

надёжная.

Составляющие прицельного выстрела, обеспечивающие надёжность попадания в центр мишени.

* Потенциалы, подготовленности и препятствия их реализации.

* Приёмы и способы приобретения умений и навыков воспроизводства состояния готовности.

Осознание понятия надёжности - сохранение высокой продуктивности работы в условиях противодействующих факторов, физического и психологического характера.

Создание убеждённости в необходимости приобретения умений и навыков формирования состояния готовности.

Понимание содержания действий, направленности внимания, формирование установок на достижение состояния готовности.

2. Индивидуальная тренировка.

Практическая стрельба -20 патронов.

Прочувствование, методом проб и ошибок, состояния готовности к выполнению безошибочного "надёжного" выстрела.

3. Индивидуальная тренировка.

Обеспечение "надёжной" десятки по заявке стрелка о готовности.

На протяжении тренировочного занятия.

Разучивание способности определять состояние готовности.

Коллективная тренировка.

Время начала заранее объявлено, продолжительность – один час.

20 патронов.

Задача – максимальное количество десятков.

Разучивание "десяточной" работы над выстрелом. Повышение чувства ответственности, требовательности к своей работе. Результаты наносятся на постоянно действующий график, вывешиваемый для всеобщего ознакомления.

Коллективная тренировка.

Три «захода» до первого промаха. Время на выстрел – не ограничивается.

Начало – по заявке стрелка о готовности, на протяжении тренировочного занятия.

Зачётные серии могут выполняться подряд или с перерывами, по решению стрелка.

Оценка своего состояния готовности, тренировка надёжности работы над выстрелом.

Результаты наносятся на график. Следует учитывать как сумму десятков, так и отдельно по "заходам". Последнее отражает психическую вработываемость стрелка. На публикуемый график наносятся результаты всех коллективных /создающих соревновательные ситуации/ тренировок.

Коллективная тренировка.

Три захода до первого промаха. Время назначается заранее. Каждый заход все начинают одновременно. Подготовка себя к предстоящей ответственной стрельбе, формирование готовности к её проведению.

Коллективная тренировка.

Три захода, в регламенте «финалов», время на каждый выстрел – раздельное, 75 секунд.

Адаптация к ведению соревновательной стрельбы в регламенте соревнований.

Турнир.

Каждый с каждым до первого промаха, по две встречи. Время на выстрел – 1 минута.

А. Соперники ведут стрельбу – одновременно.

Б. Ведут стрельбу поочередно. Кто начинает – определяет жребий.

Формирование и укрепление навыков готовности.

Знание результатов соперников создает дополнительную нагрузку на психику.

"Две мишени"

Предложим стрелку повесить рядом две мишени, возможно ближе одна к другой. Поставим условия: правая/или левая, по желанию стрелка/мишень тренировочная, в неё можно производить неограниченное количество выстрелов. Левая - зачётная, сюда только десятки. Стрелять по ней спортсмен имеет право, только обретя полную уверенность в своей готовности сделать гарантированную десятку.

Условия тренировки заставляют стрелка вдумчиво оценивать своё состояние. Произведя несколько хороших выстрелов по тренировочной мишени, стрелок неизбежно задаёт себе вопрос: можно ли переходить на зачёт, готов ли я сделать уверенную десятку? Такой самоанализ он вынужден производить и после успешного выстрела по зачётной мишени. Продолжать "делать десятки" или вернуться к тренировке? Всё это позволяет накапливать опыт критической оценки своего психического состояния, развивает способность мобилизации на ведение высоко результативной стрельбы, укрепляет уверенность в себе.

Наблюдения за работой спортсмена дают тренеру информацию: Как правило, стрелок переходит на зачётную мишень после хороших выстрелов по тренировочной мишени, сколько таких выстрелов он произведет, прежде чем решится перейти на зачёт? Это характеризует его тревожность, сомнения, неуверенность в своих действиях.

Обычно, стрелок ведёт тренировочную стрельбу довольно ритмично. Время, расходуемое на выполнение выстрела по тренировочной мишени, равно как и промежутки между выстрелами, примерно постоянны, сохраняется ли эта ритмичность при переходе на зачётную мишень? Если нет, то значит состояние спортсмена, его манера работы меняется.

Стрелок не всегда производит выстрел с первой прикладки. На серию в пять выстрелов обычно требуется шесть- семь прикладок. Сохраняется ли их количество при стрельбе по зачётной мишени?

В тренировочной стрельбе спортсмен обычно откладывает выстрел после упорной борьбы, когда убеждается, что "выстрел не получается". На такой, отложенный, выстрел расходуется примерно столько же времени, как и на произведенный, иногда несколько больше. В зачётной стрельбе рисковать не хочется, спортсмен откладывает выстрел при первых же сомнениях. **Чем выше тревожность, чем ниже уверенность в себе, тем раньше отказ от работы над выстрелом.**

Наблюдения за работой стрелка в этом упражнении помогут тренеру конкретизировать установки даваемые стрелку, оказывать более целенаправленные воспитательные воздействия на своего ученика.

При проведении упражнения "Две мишени" критические замечания вызывает необходимость расположения мишеней на некотором расстоянии друг от друга, что, якобы, потребует изменения изготовления. Это сомнительно, но с этим приходится мириться. Нельзя заменять две рядом висящие мишени одной, даже при условии их быстрой замены, казалось бы, условия сохраняются. Решил перейти на зачёт, нажал кнопку, сменил мишень и стреляй! Однако это значительно меняет существо дела: Смена мишени это не только затраты времени но и отвлечение внимания. Сменив мишень на чистую, спортсмен вынужден производить выстрел, но возможно, что ощущение готовности к безукоризненному выстрелу стало менее чётким, а он уже лишен возможности проверить себя, перейдя

на тренировочную мишень. Готов или не готов, а приходится стрелять по зачётной мишени, эффективность тренировки падает.

Длительное поддержание сосредоточенного внимания утомляет, снижается ясность сознания, чёткость видения решаемых задач, содержание действий, возникают посторонние мысли. Всё это сигнал к отдыху. Стрелок должен уметь оценивать свою готовность к работе и принимать решения продолжать тренировку или взять "тайм-аут".

Но отдыхать тоже нужно уметь. Содержание паузы отдыха может оказать своё воздействие на восстановление работоспособности, одно - переключение мыслей на какие-то воспоминания не связанные со стрельбой, спокойная беседа с товарищем на нейтральные темы, не имеющие для спортсмена большой значимости. Другое - обсуждение крайне волнующей проблемы вызывающей весёлое настроение, почти состояние эйфории. Одно - небольшая прогулка или даже лёгкая пробежка, лёгкие гимнастические упражнения. Другое - включение в азартную игру, требующую физической активности - футбол, баскетбол. Быстрое восстановление готовности к продолжению стрельбы после такого отдыха может оказаться проблематичным.

Негативное влияние отдельных видов деятельности на результаты основного вида спорта наблюдается не только в пулевой стрельбе, так в книге "Психологическая подготовка фехтовальщика" говорится: "Практика показала, что не следует в предсоревновательной разминке применять упражнения с мячом игрового характера... При переходе к боям выясняется, что у бойца нет чувства дистанции, его реагирования не адекватны... отрицательное влияние на процесс внимания".

* «Психологическая подготовка фехтовальщика». М.Мидлер, Д. Тышлер. "ФиС " - 1969 г.)

КТО ТЫ, ДЕВЯТКА?

Анализ результатов стрельбы ведущих спортсменов-стрелков России, победителей международных соревнований, показывает, что большая часть производимых ими прицельных выстрелов попадает в центр мишени. Так, в стрельбе из малокалиберной винтовки в положении лежа из 60 зачётных выстрелов 57 - 59 попадают в десятку. В положении стоя, в десятку, попадает 6-7 выстрелов каждой серии. В стрельбе из пневматической винтовки 8-10 выстрелов серии. В стрельбе из произвольного и пневматического пистолета эти показатели несколько ниже, однако, в отдельных сериях количество десятков так же высоко. Эти данные позволяют сделать вывод, что потенциально спортсмен способен попадать в десятку каждым производимым выстрелом, не делает он этого в силу каких то противодействующих факторов, установление которых будет способствовать росту результатов стрельбы.

Рассмотрим причины "девяток" наиболее часто встречающиеся в стрелковом спорте. Спортсмен сам определит, что может относиться к его работе.

Составляющими прицельного выстрела являются физические, технические и психические процессы. Попадание большинства производимых выстрелов свидетельствует, что физическая и техническая подготовленность стрелка достаточна. Причины нарушений правильности работы следует искать в психической составляющей, являющейся наиболее динамичной, стороной состояния готовности к безошибочной работе.

В ответственных соревнованиях стрелок испытывает на себе воздействие многих факторов, оказывающих влияние на его эмоциональное состояние, изменение которого отражается на результатах стрельбы. К этим факторам могут относиться: оценка ситуации, содержание установок, уровень притязаний.

Факторы, влияющие на эмоциональное состояние.

Возможные причины.

Возможные следствия.

"Настрел" - традиционно установившийся в стрелковом спорте метод тренировки - выполнение большого количества прицельных выстрелов без направленности на развитие конкретных качеств. Отсутствует установка на улучшение каждого последующего выполнения. Нередко стрелок не осознаёт содержания выполняемых действий и предъявляемых к ним требований.

Выполнение больших объёмов тренировочной работы позволяет стрелку выходить на высокий уровень результатов. Однако неизбежно возникающее сосредоточение на действиях завершающей фазы работы над выстрелом вытесняет из поля внимания все другие предшествующие и сопутствующие элементы

работы, навыки выполнения которых нередко оказываются засорёнными ошибочными действиями. Они и проявляются в эмоционально напряжённых ситуациях соревновательной стрельбы.

" Погоня за десяткой". Стремление произвести выстрел в момент совмещения мушки с точкой прицеливания.

Опасение опоздать с выстрелом, упустить благоприятный момент положения оружия, формирует сенсомоторную установку на включение мышц указательного пальца в выжим спуска по ожидаемому сигналу. При этом двигательные импульсы могут одновременно распространяться и на другие мышцы - руки, шеи, туловища, что и может приводить к отрывам.

Недостаточное знание своего "СНД" - состояния «надёжной десятки».

Результаты стрельбы в высокой степени зависят от психического состояния стрелка. Оно динамично, подвержено быстрым изменениям под влиянием ситуации, способствуя или препятствуя достижению высоких результатов. Знать своё состояние оптимальной готовности к работе над выстрелом, чувствовать, контролировать и уметь воспроизводить его - важная сторона подготовленности стрелка. Пренебрежение требованием - выполнять выстрел только в состоянии готовности к безошибочной работе нередко и приводит к отрывам.

Необоснованно завышенный уровень притязаний.

Высокие результаты, показанные стрелком в предшествующих соревнованиях и тренировках последнего времени порождают мысли о победе, вызывают психическую напряжённость мышечную скованность, нарушение координации, приводящие к ошибкам в производстве отдельных выстрелов.

Непривычно высокие результаты хода соревновательной стрельбы, отстрелянных серий

Возникновение мыслей о возможности показа высокого результата, победы в соревнованиях, вызывают опасения не испортить результат упражнения остающимися выстрелами. Нередко возникает неоправданная осторожность в работе, снижение уверенности в своих действиях, трудность сосредоточения. Стремясь восстановить рабочее состояние стрелок пытается сознательно контролировать свои действия, которые раньше проходили автоматизировано, что приводит к их ещё большей дезорганизации.

Сниженный уровень притязаний.

Ориентация результатов стрельбы не на личную победу в соревнованиях, а на среднекомандный уровень. Удовлетворённость получающимися средне тренировочными результатами отстрелянных серий снижает чувство тревожности за результат выступления. Притупляется состояние мобилизации, повышенной внимательности, аккуратности и требовательности в работе над выстрелом. Нередко возникает излишняя уверенность и неоправданная решительность в работе, которые и приводят к неудачам.

Завершающая фаза выстрела.

Завершение спускового усилия нередко приобретает сигнальное значение окончания работы над выстрелом. Возникает переключение внимания с Сохранения устойчивости оружия на ожидаемый результат попадания. Спад рабочего состояния может совпадать с моментом выстрела, в результате - отрыв.

Обратные связи.

В завершающей фазе выстрела система обратных связей должна включать не только уточнение прицеливания и работу указательного пальца, но и надёжность устойчивости оружия, сохранение приданного ему положения пока не произойдёт выстрел. Без этого нередко возникающие спонтанные смещения оружия могут совпадать с моментом выстрела.

Спуск или устойчивость?

При недостаточной устойчивости наведенного в цель оружия центральное значение приобретает "ловкость" работы указательного пальца, позволяя стрелку использовать кратковременные периоды совмещения мушки с точкой прицеливания. Получающиеся при этом результаты стрельбы обычно характеризуются большим количеством, как десятков, так и отрывов. Высокие и стабильные результаты стрельбы возможны только при высокой устойчивости оружия, без опасения её неконтролируемых нарушений. При этом "ловкость" работы указательного пальца утрачивает своё решающее значение, давление благоприятного момента отпадает. Произойдёт выстрел несколько раньше или позже, значения не имеет, важно, что бы он был хороший.

Стремление сохранить темп стрельбы.

Бывает, сложившееся у стрелка психическое состояние смелости и решительности позволяет вести соревновательную стрельбу в высоком темпе, показывая хорошие результаты. Стремясь сохранить "инерцию работы", стрелок продолжает стрельбу в высоком темпе, не учитывая возникающих изменений своего психического состояния.

Стремление к ритмичности стрельбы.

Стремление вписать цикл действий выполнения прицельного выстрела в заранее определённые строгие рамки времени, без учёта состояния готовности к работе, может приводить к ошибкам.

Совершенствование спортсмена – стрелка высокого класса требует развития всех составляющих спортивного мастерства - физических, технических, психологических, методических, личностных. Традиционно сложившиеся в нашем спорте методы тренировки, основным содержанием которых является практическая стрельба, не полностью решают эту проблему. Необходимо увеличение доли мыслительных процессов в общем комплексе подготовки стрелка.

В стрелковом спорте давно известны и настоятельно рекомендуются к использованию такие формы "умственной" тренировки как идеомоторная, аутогенная. Мысленная проработка прицельного выстрела уточняет и закрепляет в центральной нервной системе программу требуемых действий, способствует формированию и укреплению навыков их практического выполнения.

Многократное воспроизводство в своём воображении обстановки предстоящих соревнований, состояния готовности и желания участвовать в них, своего поведения, адекватного складывающимся ситуациям спортивной борьбы, всё это формирует психологическую адаптацию к участию в соревнованиях, позитивное отношение к ним. Нейтрализует или снижает влияние стресс-факторов могущих оказывать негативное влияние на результаты стрельбы в реальных условиях ответственных соревнований.

Несмотря на признание несомненной пользы таких форм тренировки практическое использование их в подготовке стрелков крайне недостаточно. Основными причинами этого являются:

Недопонимание психо-физиологических механизмов самовнушений и мысленных образов на регуляцию мышечных процессов и формирование психического состояния.

Недостаточная конкретность и полнота воспроизводимых в воображении образов и действий, состояний, модели поведения.

Стремление к одновременному охвату большого количества элементов, что приводит к расплывчатости, быстрому переключению с одних образов на другие, недостаточно углублённой проработке их, скольжению по поверхности, не оставляющие следовых явлений.

Неумение подготовить свою психику к глубокому восприятию мысленных образов, что требует концентрации на них, отключения от всех других раздражителей.

Не систематичность, от случая к случаю, использование форм мыслительной тренировки, что снижает их суммарное воздействие на тренируемые качества.

Всё это снижает эффективность тренировок, приводит к разочарованию в действенности методик, отказу от применения. Активизация подготовки стрелков требует, чтобы мощный потенциал спортивного совершенствования, содержащийся в "умственных тренировках", был задействован.

Тренировка. Её содержание и направленность.

Наименование
тренировки.

Содержание и основная направленность
тренировки.

Сенсомоторная
тренировка.

/Органы чувств/

Поза изготровки к стрельбе, с оружием или макетом. Внутрь направленное внимание, концентрация на ощущениях тонуса мышц ног, туловища, рук. Закрепление голеностопного, плечевого, запястного суставов. Чувство равновесия, неподвижности стояния. Общая физическая готовность к работе.

Идеомоторная
тренировка.

Мысленная проработка двигательных действий составляющих выполнение прицельного выстрела в упражнениях своего профиля. Представление конечной цели, содержание узловых элементов, предъявляемые к ним требования. Установление системы обратных связей и направленности внимания в различных фазах работы над выстрелом: подготовительной, начальной, завершающей.

Аутогенная тренировка.

Формирование навыков управления своим психическим состоянием в ответственных соревнованиях. Освоение методик релаксации /успокоения/, вытеснение из сознания навязчивых мыслей, беспокоящих переживаний, отключение от обстановки.

Самовнушения позитивного отношения к участию в соревнованиях, испытание прилива мужества, воодушевления, желания трудной, но интересной борьбы. Постановка высоких спортивных целей, психологическая адаптация к показу рекордного уровня результатов. Готовность к победе в ответственных соревнованиях. Подавление нежелательных черт характера: нерешительности, робости, застенчивости.

Психотехническая тренировка.

Формирование психического состояния готовности к конкретным соревнованиям.

Определение целей и задач выступления. Создание убеждённости в своих возможностях, уверенности в себе, своих действиях. Формирование готовности к победе над противниками.

Прогнозирование стресс-факторов предстоящих соревнований. Логически рассуждая – снижать негативного воздействия каждого из них. Это может быть снижение значимости соревнований и своего участия в них, представление неприятных последствий слабого выступления, воспоминания о неудачном выступлении в прошлых соревнованиях подобного уровня, или, наоборот, о чувстве собранности, воодушевления, принесящих победу, готовность к воссозданию этого состояния в предстоящей стрельбе.

Формирование установок на поведение в случаях возникновения непредвиденных стрессогенных ситуаций. В финальной серии выстрелов, находясь в положении лидера или преследующего.

В современном стрелковом спорте, вершиной которого являются Олимпийские игры, ценится не столько командная, сколько индивидуальная победа. Перед тренером стоит задача воспитания не командного спортсмена, а бойца способного к единоборству за победу в соревнованиях высшего ранга.

Бывает так: Задолго до начала соревнований спортсмен уже находится "в плену стартового состояния". Навязчивые мысли о предстоящем выступлении. Тягостные, довлеющие над другими, переживания предстоящей борьбы. Необходимо вмешательство.

Тренер: "В основе возникающих в соревнованиях эмоциональных переживаний, мешающих стрельбе, лежит примитивное чувство страха. Это жизненно важное свойство всех живых существ помогающее избежать опасности и рискованных ситуаций могущих, при неудаче, повлечь тяжёлые последствия. Спортсмены многих видов спорта - горнолыжники, хоккеисты, автогонщики сталкиваются лицом к лицу с реальной опасностью для здоровья, а нередко и жизни. Стрелку ничего не угрожает. У нас только мнимая опасность, порождаемая возникающими мыслями, неправильным отношением к соревнованиям. Испытываемое некоторыми стрелками, в связи с участием в соревнованиях, чувство страха и "большой спорт" несовместимы. Стрельба у тебя идёт хорошо, но одного этого недостаточно. Необходимо научиться игнорировать возникающее в соревнованиях мнимое, надуманное, чувство опасности. Жаль, если это у тебя не получится и твои пути с "большим спортом" разойдутся".

В подавляющем большинстве видов спорта тренер активно влияет на формирование психического состояния спортсмена в предстоящих соревнованиях. В стрелковом спорте это не получило развития. Сложилось мнение, что обсуждение со спортсменом предстоящего выступления может только усугубить его и без того напряжённое, нередко гнетущее, психическое состояние, связанное с его выступлением в ответственных соревнованиях. Не принято также анализировать процесс соревновательной борьбы, который привёл к тем или иным результатам. В случае успеха "победителя не судят" даже при явных ошибках допущенных им в ходе соревнований. При неудачном выступлении, а оно, как правило, связано с недостатками проявления волевых качеств, критический разбор означает "сыпать соль на раны", ещё больше травмировать психику спортсмена.

В отношении стрелков среднего уровня сказанное, возможно, имеет основание. Работа со стрелками старших категорий требует иного подхода. Они должны воспитывать у себя профессиональное отношение к занятиям спортом; психологически адаптировать к требованиям и трудностям соревновательной стрельбы, рассматривать своё участие в соревнованиях как нормальную повседневную деятельность, ориентироваться на показ высокого, но реально достижимого результата.

Видеть содержание предстоящей работы и своё состояние при её проведении, критически оценивать их реализацию в соревновательной стрельбе. Накапливать опыт побед и поражений. Обсуждение вопросов относящихся к этим проблемам становится основным содержанием тренерских разборов. Общие правила: позитивные оценки стрелкам могут даваться как в присутствии других спортсменов, так и индивидуально. Негативные - только индивидуально.

Рассмотрим в качестве примера, возможное содержание беседы тренера со спортсменами:

Перед соревнованиями, за два - три дня до начала.

Задачи:

- * Способствовать стрелку в формировании психического состояния готовности к ведению соревновательной стрельбы.
- * Предупредить возможное развитие стартового состояния и влияние никафобии.
- * Напомнить правила выполнения упражнения в условиях соревнований.

Беседа в составе команды:

- * Общая характеристика предстоящих соревнований.
- * Состав участников, ожидаемая конкуренция.
- * Прогнозируемые результаты победителей.
- * Особенности стрельбища, погодные условия, температура воздуха, длительность переездов от мест размещения, ожидаемая активность зрителей.
- * Изменения в правилах соревнований прошедшие последнее время. Подаваемые судьями команды. /В случаях участия в соревнованиях проводимых за рубежом следует знать содержание команд подаваемых на иностранных языках.
- * Поведение в случаях возникновения нештатных ситуаций: поломки оружия, ошибочный выстрел по чужой мишени, появление чужой пробоины в своей мишени, нахальные фоторепортёры и прочее.
- * Порядок установления контактов с тренером в ходе выполнения упражнения; в случаях возникновения потребности у стрелка, в случаях потребности у тренера.
- * Время, место, порядок прохождения контроля оружия и одежды.

Индивидуальные беседы.

Рассмотреть установки даваемые стрелку по итогам ранее прошедших соревнований. Коснуться, в общих чертах, не детализируя, недостатки, допущенные в них. Обсудить со спортсменом, на каких сторонах работы следует акцентировать внимание в предстоящей стрельбе. Упомянуть высокую подготовленность товарищей по команде с которыми предстоит выступать, их настроенность на жесткую борьбу за результат. Упомянуть, что данные соревнования являются репетицией к выступлению в дальнейших соревнованиях высокого ранга, служат отбором к участию в них.

После соревнований, успешное выступление.

Задачи:

- * Предупредить развитие " Звёздной болезни".
- * Укрепить мотивацию к дальнейшему совершенствованию.

Беседа в составе команды или индивидуально.

- * Поздравить с успехом, поблагодарить за работу.
 - * На горизонте новые соревнования высокого ранга. Небольшой отдых и начнётся подготовка к ним. Важно, чтобы дальнейшая тренировка была целенаправленной, давала отдачу.
 - * Регламент следующего этапа подготовки: календарь тренировочных сборов и соревнований. Проблемы оружия, боеприпасов, инвентаря.
 - * Доклады спортсменов: самооценка выступления, в чём проявились недостатки, что мог бы сделать лучше, в чём видит резервы своего совершенствования, над чем будет работать в предстоящий период.
- Тренер подводит итог беседы, обобщает высказывания, выделяет основные проблемы, обозначенные спортсменами, пути их решения. Желает хорошего отдыха перед следующим этапом работы.

После неудачного выступления.

Задача:

- * Ободрить» снизить возможное травмирующее влияние неудачного выступления.
- * Выявить слабые звенья подготовленности, не выдержавшие напряжения соревновательной стрельбы.

- * Определять основные задачи дальнейшей подготовки.
- * Укрепить чувство соревновательности, стремление к реваншу.

Индивидуальная беседа, через один - два дня после соревнований.

Тренер:

* «Ну что ж, в спорте всякое бывает. Для подготовки к соревнованиям высшего ранга неудачное выступление в прошедших соревнованиях может иметь большую ценность, чем дачное. Оно позволяет определить слабое звено подготовленности, направить усилия на его укрепление. У тебя впереди много соревнований, важно извлечь уроки из этой неудачи, не повторять в дальнейшем допущенные ошибки. Здесь есть и моя вина. Давай посмотрим, на чём мы с тобой "прокололись".

* «Сравним результаты контрольных стрельб и то, что получилось у тебя в соревнованиях: суммарный результат упражнения, количество десятков и количество отрывов, направление отрывов, последовательность результатов серий по пять выстрелов. Можно видеть значительные отклонения этих показателей в соревновательной стрельбе от контрольной. Это показатель нарушения психического состояния, его отклонения от оптимального уровня, недостаточная психическая устойчивость к обстановке соревнований - слабое звено твоей подготовленности. Ты встал "на тропу большого спорта", у тебя есть все предпосылки достижения высших спортивных рубежей, но для их овладения необходимо освоить методики психорегуляции, позволяющие нейтрализовать причины вызывающие волнение, научиться игнорировать мнимую, воображаемую, опасность соревнований».

* «В чём ты видишь трудности, с которыми не удалось справиться? Чтобы ты сделал иначе, если бы была возможность повторить, перестрелять упражнение? Пройдись мысленно по своей стрельбе, что ты считаешь, получалось не так, как ты умеешь, не так как бы хотелось, оцени узловые участки работы:

- * Преодоление мешающего волнения.
- * Трудность сосредоточения внимания, несобранность мыслей.
- * Недостаточная устойчивость оружия.
- * Нарушения контроля работы указательного пальца.
- * Поспешность выстрела, стремление использовать первый же благоприятный момент совмещения мушки с точкой прицеливания.
- * Затяжка выстрела, нерешительность спусковых усилий в связи с опасениями плохой пробоины.
- * Опасение затяжки выстрела, преждевременный выход из рабочего состояния, отказ от выстрела.
- * Согласие на посредственный результат выстрела, лишь бы не отрыв.

Недостатки твоей работы связаны не столько с неправильностями технических действий, сколько с отношением к их выполнению при ведении соревновательной стрельбы. Необходимо изменить установки к работе».

Твоё домашнее задание - раза три в неделю, перед засыпанием, мысленно пройтись по рассмотренным узловым элементам и всему упражнению, представляя, как ты готов был бы провести работу заново.

Чрезвычайно важно, с чем выходит стрелок из соревнований. С чувством удовлетворённости за исход борьбы, с готовностью к такой же уверенной и высоко результативной работе над выстрелом в следующих соревнованиях, или стремлением к реваншу при неудаче. Это положительные влияния. Хуже, если неудачное выступление порождает чувство подавленности, депрессии, переживания тяжёлого неприятного состояния. В дальнейшем, при одной мысли о предстоящем выступлении, это состояние может возобновиться. Стрелок начинает воспринимать своё участие в соревнованиях как тяжёлую неприятную обязанность. Это психическая травма, избавиться от которой бывает трудно.

Не менее вредным может оказаться чувство самодовольства, самолюбования в связи с показанным высоким результатом и одержанной победой. Спортсмен мысленно уже примеривает на себя "лавровый венок" победителя предстоящих престижных соревнований. Но мало кому удаётся подтвердить своё мастерство под давлением таких мыслей.

Следует отметить, что "вирусы звёздной болезни" порождают далеко не всех выдающихся спортсменов. Многие трезво оценивая трудности борьбы за высшие спортивные титулы не обольщаются иллюзорными надеждами, а упорно работают над совершенствованием своего мастерства, проявляя высокое спортивное трудолюбие.

Существует мнение о необходимости при ведении соревновательной стрельбы сознательно контролировать процесс выполнения каждого прицельного выстрела. Это, на наш взгляд, сомнительно. Стремление в ходе работы непременно проникнуть мыслью в механизм, автоматизировано протекающих процессов, неизбежно ведёт к их нарушению. Достаточно, если волевые усилия спортсмена будут направлены на требования лучшего результата действия.

Профессор Н. Озолин указывает: "То, что во время выполнения движения можно не заботиться о его построении, позволяет спортсмену сосредотачивать всю свою волю на достижение наилучшего результата. Спортсмен, стремящийся к высокому результату и одновременно озабоченный соблюдением правильности техники, раздваивается в проявлении воли и, как показывает опыт, из-за этого не может раскрыть всех своих потенциальных возможностей".

Стрелку следует проводить направленность сознания на проработку узловых элементов техники прицельного выстрела до начала соревновательной стрельбы, а также в конце кратковременного отдыха. Сформировав установку на предстоящие действия, следует предоставить им проходить автоматизировано.

Стрелок контролирует сознанием только завершающую, наиболее ответственную часть работы над выстрелом, путём требований и самоприказов типа: "Стоять, лучше, палец пошёл, стоять, жёстче, стоять!" Если стрелок применяет оружие со шнеллером и пульсирующий метод спуска, то в его сознании может отражаться работа пальца, возникать команды типа: "Ближе, ближе, стоять, нет, нет, ближе, длиннее, стоять!" Эти закодированные формулировки отражают характер пульсирующих усилий пальца и согласование их с поведением мушки относительно точки прицеливания.

Нередко, всё содержание тренировки стрелка сводится к большому количеству прицельных выстрелов. Стрелок привыкает к стереотипным, автоматизировано протекающим действиям, к бездумной, безответственной работе, стрельбе "как получится". Тем не менее, большие объёмы выполняемой работы позволяют показывать относительно высокие тренировочные результаты.

Нередко можно слышать требования тренера, что бы в соревнованиях спортсмен вёл стрельбу быстро, не задумываясь, не оставляя места излишним стараниям и сомнениям. Действительно, такая манера стрельбы иногда помогает, даже высоко тревожным спортсменам показывать в соревнованиях результаты тренировочного уровня. Но всё это не путь "в большой спорт".

В соревнованиях стрелок воспринимает каждый выстрел отдельно. Начинает контролировать свои действия, вспоминать "как нужно стрелять". В итоге стрельба разлаживается, автоматизм целостного действия утрачен, результаты стрельбы крайне слабые. Наконец, убедившись, что результат полностью провален, стрелок махнул на всё рукой, и начинает вести огонь в привычном темпе, бесшабашно, не выцеливая и не очень стараясь. Восстанавливается привычное психическое состояние, стрельба налаживается. Остающиеся выстрелы стрелок проводит на освоенном уровне и даже несколько выше, за счёт досады, мобилизующей на лучшее выполнение действий.

Это и даёт некоторым тренерам основание требовать от стрелка высокого темпа ведения соревновательной стрельбы. Но надёжность такого стрелка невелика.

ПРОБНЫЕ ВЫСТРЕЛЫ.

Практика спорта показывает, что оружие постоянно тренирующегося спортсмена, даже при смене стрельбища и изменении освещения, не требует существенных поправок прицела. Тем не менее, стрелки рассматривают пробные выстрелы, разрешаемые правилами соревнований, исключительно как контроль правильности боя оружия. Это неверно, их следует рассматривать так же как разминочные, втягивающие стрелка в русло полноценной работы. Решение о переходе на зачетную мишень должно основываться на ощущениях готовности к соревновательной стрельбе. Выполнение упражнения в соревнованиях "начинается с пробных выстрелов. При этом состояние некоторого эмоционального напряжения испытывается подавляющим большинством стрелков. Нередко оно оказывает позитивное влияние на работу стрелка, проявляется в чувстве мобилизации, обострении внимания, повышенной старательности и аккуратности в работе над выстрелом. При этом у спортсмена отсутствует чувство ответственности за результат попадания пробных выстрелов. Производимые в этих условиях выстрелы обычно дают хорошие попадания в мишень. Производя выстрел за выстрелом, видя высокие результаты своей стрельбы, спортсмен переходит на зачётную мишень. Но высокие результаты пробных выстрелов уже породили мысль об успешном выступлении. Стремясь сохранить свои высокие результаты, стрелок начинает сознательно контролировать свои действия, которые ранее проходили автоматизировано. Меняется и психическое состояние спортсмена. Опасение плохого выстрела вызывает повышенную осторожность в работе, приводящую к скованности движений и связанную с этим затяжку выстрела, опасение этой затяжки и преждевременный, необоснованный отказ от выполнения выстрела. Стрельба разлаживается, результаты первых серий зачастую оказываются слабыми. Не случайно стрелки говорят: "Хорошие пробные - плохие зачётные". Пробные выстрелы сами по себе не содержат стрессогенных влияний, но недостаточно грамотное их проведение и создаёт стрессогенные ситуации.

Представляется целесообразной примерно следующая схема проведения пробных выстрелов:

* Два - четыре выстрела в обычном, тренировочном, режиме, с целью

проверки совмещения средней точки попадания

с центром мишени.

* Два - три выстрела с "передержкой" руки. Переход к завершающей фазе выстрела на три-четыре секунды позже обычного. Это послужит установкой на сохранение мышечного тонуса, на предотвращение самопроизвольного выхода мышц из рабочего состояния по истечению привычного времени работы.

* Один - два выстрела с концентрацией на закреплении запястного сустава. Зрение фокусируется на целике, мушка жёстко неподвижна в прорези.

* Два - три выстрела с концентрацией внимания на завершающей фазе работы над выстрелом. Выдерживание схемы переключения внимания: уточнение наводки – работа указательного пальца – неподвижность мушки в прорези целика – Выстрел! – отметка выстрела, оценка действий – установка на улучшение – осмотр мишени в трубу.

* Два выстрела, один с увеличением просвета при прицеливании, другой – в обрез яблока. Это запечатлевает в зрительной памяти допустимые границы района прицеливания.

* Два - три выстрела в "разминочном" режиме. Последний выстрел в трубу не осматривается.

Предлагаемая схема может корректировать исходя из готовности спортсмена к ведению зачетной стрельбы.

К ВОПРОСУ КОНТРОЛЬНЫХ СТРЕЛЬБ.

В программе учебно-тренировочных сборов проводимых по линии регионов, ведомств, национальной команды неизбежно включается проведение контрольной стрельбы.

Контрольная стрельба может решать следующие задачи:

* Подведение итогов работы, определение уровня подготовленности.

Это носит больше формальный характер, нужен тренеру для заполнения журнала.

* Придать объективность отбору команды для участия/команды/ в предстоящих соревнованиях, особенно проводимых "на выезде". Самому тренеру этот состав известен заранее, есть два-три претендента обладающих равным правом на включение в команду по своим результатам и авторитету этом случае проведение контрольной оправдано.

* Накопление опыта выполнения упражнения в регламенте соревнований. Контрольная стрельба проводимая со стрелками начального и среднего уровня подготовленности неизбежно повышает чувство ответственности, создаёт эмоциональную напряженность, серьёзно отражающуюся на содержании выполняемой работы. В этих условиях новички, не получившие правильного воспитания, /сформированной убеждённости в том, что главное правильные действия, а уж потом результат попадания/, стремятся к погоне за десяткой, в ущерб правильности работы. Это позволяет им зачастую показать желаемый результат, но, закрепление /состоянием эмоционального возбуждения/ навыка, засорённого ошибочными элементами, может стать в дальнейшем тормозом повышения результатов, что требует повышенного контроля над правильностью отношения стрелка к работе над выстрелом со стороны тренера.

Проведение контрольной позволяет тренеру, наблюдающему за работой своих учеников, накапливать данные, характеризующие их подготовленность и личностные качества:

* Длительный или, наоборот, поспешный отстрел пробных выстрелов свидетельство возбуждения, порождающего суетливость, дезорганизацию внимания, растерянность, неуверенность в себе и в своих действиях. Неумение понять своё состояние и незнание того, как восстановить психическое состояние готовности к ведению стрельбы.

* Неоправданно быстрый темп стрельбы - "как получится". Чувство неуверенности, отказ от борьбы за лучшие результаты. Недостаточно осознанная модель правильных действий и отношения к выстрелу. Стрельба "на авось", лишь бы не хуже, за счёт автоматизма, а не осознанного управления. Такая "бесшабашность" при хорошей тренированности приводит иногда к результатам, освоенным в тренировке. Но это показатель опасения стресса, а, следовательно, подверженности ему. Степень надёжности такого стрелка весьма невысока.

Неоправданно затянутая работа над выстрелом, частые отказы его производства, особенно на начальной серии выстрелов - явное опасение плохого результата, скованность движений, неуверенность и нерешительность. Стремление перестраховаться, но не сделать ошибок, которые неизбежно возникают при таком отношении к работе. Воспитательные воздействия тренера должны быть

направлены на то, чтобы показать, что это проявления трусости и нерешительности. Занятия спортом несовместимы с этим состоянием. Нужна аккуратная, внимательная работа, повышенная мобилизация. Робость и нерешительность, которые из-за боязни потерять лишнее очко, дезорганизуют всю работу, приводят к ещё большим потерям. Воспроизводить у себя состояние психической готовности к такой работе тоже нужно разучивать. Эта сторона подготовки не менее важна, чем чисто техническая, контрольная стрельба и создает условия, позволяющие такое разучивание.

В контрольной стрельбе особенно наглядны проявления работы стрелка в завершающей фазе выстрела, где чрезвычайно важное значение имеет сохранение положения оружия и направленность внимания, на протяжении одной-полутора секунд после выстрела так, как будто бы он еще не произошёл. Реакции на приближение выстрела иногда можно заметить по напряжённости лицевых мускулов стрелка.

Контрольная стрельба, проводимая в последние дни сбора, непосредственно перед ответственными соревнованиями, может оказывать и негативные влияния. Результаты таких контрольных, как правило, высоки. Стрелок выходит на линию огня соревнований, испытывая психический пресс этого высокого результата и становясь "лёгкой добычей" никафобии.

По мнению М.П.Мирошникова /врач-психолог/ контрольная стрельба, проводимая в условиях объявленного состава, при подготовке к ответственным соревнованиям, создаёт атмосферу осажденного города: изматывающее ожидание, боязнь "расплескать" достигнутый уровень результатов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ К РЕГЛАМЕНТУ СОРЕВНОВАНИЙ.

Высокий уровень тренировочных результатов ещё не является гарантом успешного выступления в соревнованиях. Соревновательная стрельба отличается от тренировочной целым рядом факторов. Одним из них является регламент выполнения упражнения. Обычно, это отличие соревновательной стрельбы считают несущественным, относят к третьестепенным, однако и оно может оказать своё негативное влияние на работу стрелка в соревнованиях. В "большом спорте" при серьёзной подготовке к серьёзным соревнованиям, мелочей не бывает.

Рассмотрим некоторые отличия соревновательной стрельбы от тренировочной, которые должны учитываться в подготовке спортсмена.

* В соревнованиях стрелок вынужден контролировать пробные выстрелы, нередко он оказывается перед дилеммой переходить на зачёт или продолжать пробные. В тренировке такой проблемы не возникает. Важно на что ориентируется стрелок принимая решение: на результат попадания пробных выстрелов или на чувство своей готовности к ведению зачётной стрельбы.

* В тренировке стрелок производит в одну мишень произвольное количество выстрелов. В соревнованиях, количество выстрелов производимых в одну мишень строго регламентировано. Это заставляет стрелка контролировать их, следить за сменой мишени. Нередко, это приводит к вынужденной затяжке темпа стрельбы, к ведению стрельбы в непривычном для себя режиме, отличающемся от того, который был выработан в тренировке.

* В ходе выполнения упражнения могут возникать тенденции смещения средней точки попадания. Для принятия решения о внесении поправок в установку прицела необходимо сопоставить местоположение нескольких последних пробоин. Но мишень сменена. Стрелок вынужден восстанавливать в зрительной памяти расположение пробоин на последней мишени. В тренировке он этого не делал.

* Бывает, стрелок в силу сложившихся обстоятельств попадает в зону цейтнота, начинает ощущать дефицит времени на выполнение остающихся выстрелов. Возникает необходимость ускорения темпа стрельбы, что может негативно отражаться на согласованности выработанных в тренировке действий.

* В ходе выполнения упражнения почти неизбежна оценка спортсменом результатов своей стрельбы. Высокие результаты произведенных выстрелов, или серий, вызывая мысли об одержании победы, приобретают свойства стресс-факторов.

* На крупных международных соревнованиях обычно присутствует много зрителей, поощряющих аплодисментами удачные выстрелы /особенно в финале/. Это становится серьёзным отвлекающим фактором. Если спортсмен уже обладает высокими спортивными титулами, то неизбежно его фотографирование /нередко на линии огня, во время зачетной стрельбы/, просьбы автографов, интервью. Всё это оказывает определённое психическое давление, негативно отражающееся на состоянии готовности спортсмена к выступлению в соревнованиях. Одной из задач подготовки стрелка к соревнованиям является заблаговременная адаптация к регламенту и обстановке соревновательной

стрельбы. Утрату ими "элемента новизны", освобождение психики спортсмена от дополнительной, произвольной нагрузки.

Воспитание воли.

Воспитание воли спортсмена – стрелка – развитие способности преодолевать трудности свойственные стрелковому спорту. Это систематический длительный процесс, требующий совместных усилий стрелка и тренера.

Высокое развитие волевых качеств необходимое условие совершенствования стрелков всех уровней. Особое значение оно приобретает для стрелков старших категорий, способствуя борьбе за победу в соревнованиях высшего ранга.

Первым шагом на пути воспитания воли является развитие интеллектуальных качеств спортсмена. Тренер должен подготовить его сознание и мышление к необходимости и реальности развития волевых качеств, показать потенциалы совершенствования спортивного мастерства содержащиеся в развитии воли. Основными методами являются: беседы и разъяснения тренера, относящиеся к понятиям воли. Рассмотрение трудностей стрелкового спорта и путей их преодоления. Разбор конкретных примеров неудачных выступлений в соревнованиях, связанных с недостатком проявления воли. Собственные мысли спортсмена, высказываемые при обсуждении этих случаев. Наблюдения спортсмена за другими стрелками, критическая оценка их действий, поведения, состояния.

Проявления воли создаются на базе установок. Им предшествует мысленный образ цели действия, хорошо осознаваемая задача и структура действия, решение действовать. Трудности стрелкового спорта многочисленны и многообразны, но они, в подавляющем большинстве своём, стереотипны. Хорошо продуманная и проверенная практикой система знаний позволяет преодолевать их. Академик И.М. Сеченов указывает: "Всякое волевое действие есть действие разученное. Ни один человек не может волевым образом выполнить действие, если он не знает, как его надо выполнять". Не только знать что такое воля, но и иметь практику волевого поведения. Воспитание воли не одноактный процесс. Только многократное успешное преодоление трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в своих занятиях стрелковым спортом воспитывает его волю, создаёт прорыв в осознание своих возможностей, веру в себя, позволяют требовать от себя большего. Станиславскому принадлежат слова: "Сделай трудное привычным, привычное станет лёгким".

Воспитание воли может быть вплетено в общий - процесс подготовки, но может осуществляться и путём специально организуемых занятий. Это не самостоятельно формирующийся процесс, волевое состояние разучивается и тренируется, равно как и все другие стороны подготовки.

Волевое состояние не является каким-то самостоятельным, изолированным от других психических процессов. Это целостное состояние представляющее собой комплекс различных волевых проявлений, но в зависимости от решаемых задач и характера преодолеваемых трудностей центральным звеном волевого состояния могут становиться те или иные волевые качества. Так в тренировке ими являются целеустремлённость, настойчивость, В соревнованиях стержневое значение приобретают смелость, самообладание, решительность.

Спортсмен должен знать не только содержание действий, но и понимать, чувствовать, волевое состояние, формируемое, в данной ситуации. Многократно восстанавливающееся, в подобной ситуации волевое состояние перерастает в волевою черту. Трудная и важная задача тренера пробудить у спортсмена потребность в самовоспитании воли. Она начинается с критической оценки своих достоинств и недостатков, сильных и слабых сторон своей воли в преодолении трудностей как тренировочной, так и соревновательной стрельбы. Усилия спортсмена должны быть направлены на развитие позитивных и торможение негативных качеств. Так, встречаются спортсмены, проявляющие высокое трудолюбие и настойчивость в тренировочной работе, но полностью теряющие самообладание на огневом рубеже соревнований. Другие с удовольствием участвуют в соревнованиях, но не растут в своих результатах, длительная, сосредоточенная тренировочная работа представляется им неинтересной и тягостной. Многие с интересом относятся к огневой тренировке, но избегают технической, хотя и понимают пользу ее проведения. Активное влияние на развитие волевых качеств может оказывать идеомоторная тренировка. Вызывая в своём сознании эмоционально окрашенные образы соревновательных ситуаций, своего отношения к ним, переживания волевого состояния способствующего ведению соревновательной стрельбы, спортсмен подготавливает свою психику к восстановлению этого состояния в реальных условиях. Вот недостатки стрелков, наиболее часто встречающиеся в практике:

* Неумение ставить цели и задачи своей подготовки.

- * Неумение организовывать своё сознание на предстоящую тренировку.
- * Оценка тренировки по результату попадания, пренебрегая её тренирующим воздействием.
- * Удовлетворённость достигнутым, неумение требовать от себя большего.
- * Неспособность длительного сохранения сосредоточенного внимания, спонтанная переключаемость на посторонние мысли, явления.
- * Ограничение полуготовностью базовых качеств техники стрельбы.
- * Нежелание и неумение мобилизовать свою волю на преодоление трудностей, стремление к компромиссу, в первую очередь с самим собой.
- * Неумение и нежелание проведения идеомоторной тренировки.
- * Нежелание вести дневник, неумение использовать его содержание.
- * Отсутствие стремления овладеть методиками психорегуляции.

Основные направления воспитательных воздействий тренера.

Стимулировать процесс самовоспитания спортсмена. В беседах с ним подчёркивать: "Большой спорт требует профессионального отношения спортсмена к своей подготовке. Никто не может быть заинтересован в успехах спортсмена больше чем он сам. У тебя есть все необходимые задатки для борьбы за высшие спортивные титулы, но их развитие требует большой подготовки, заинтересованности в развитии всех сторон спортивного мастерства и, в первую очередь, волевых качеств, без чего проблема не решается".

Спортсмен должен принимать участие в определении задач своей подготовки на сезон, на период, на данную тренировку, на участие в данных соревнованиях. На развитие конкретных качеств: физических, технических, волевых. Ставящиеся задачи должны быть трудными, но посильными. Многократно преодолевая трудности, спортсмен перестаёт бояться их, у него формируется позитивное отношение к борьбе с трудностями. Доброжелательная и направляющая критика тренера помогает формировать установки на безусловное выполнение поставленной задачи, доводить начатое до конца, не останавливаться на полпути.

Наше мышление протекает в виде внешней и внутренней речи. Последняя нередко недоговаривает содержание отдельных действий, что приводит к нечётким, приблизительным образам и представлениям того, как они должны выполняться. Это отражается и на практических результатах выполняемой работы. Следует требовать от спортсмена самостоятельного объяснения содержания действий, способов их выполнения, добиваясь полных и точных формулировок.

Организация тренировочных занятий имитирующих соревновательные ситуации, ставящие стрелка в условия, вынуждающие к проявлению нужных качеств. Описание некоторых из них содержится в разделе "Стрелковые игры" настоящего руководства. Формы проведения таких тренировок должны подбираться тренером исходя из задач ставящихся перед стрелком и прогнозируемого воздействия на их решение.

Пример: Спортсмен ведёт тренировочную стрельбу в высоком темпе, без повышенных усилий и стараний, безответственно удовлетворяясь получающимися, сравнительно высокими, результатами. Но результаты длительное время не растут, стрельба "на автопилоте" совершенствования техники не содержит. Необходимо заставить стрелка более вдумчиво и ответственно относиться к работе над выстрелом.

Тренер: Сегодня у нас коллективная тренировка - "Перетягивание каната". Турнир, каждый с каждым, выполнение серии в десять выстрелов. Стрельба ведётся поочерёдно по одному выстрелу, кто начинает, определит жребий. Время на выстрел две минуты. Победит тот, у кого будет больше побед. Сумма серии не учитывается. Наш стрелок оказывается в новых условиях тренировки, каждый выстрел это самостоятельный старт. На протяжении упражнения стрелок может оказываться как в положении лидера, так и преследующего что существенно влияет на характер его волевого состояния.

Нередки случаи, когда стрелки вынуждены тренироваться не в составе группы, а индивидуально. В этих случаях могут быть использованы заочные формы соревновательных тренировок.

Пример: Конкурс, продолжительность два месяца. На протяжении этого времени спортсмен должен сдать десять "заходов" "до первой девятки". Каждый заход состоит из трех серий. Количество патронов в серии и время выполнения не ограничивается. Начало зачётной стрельбы спортсмен определяет сам.

Победитель определяется в четырёх номинациях:

- * Суммарное количество десятков в десяти заходах.
- * Суммарное количество десятков в одном заходе.
- * Самая длинная серия десятков.
- * Самая длинная короткая серия десятков.

Условия конкурса выдвигают требования к формированию состояния готовности к ведению зачётной стрельбы, самообладанию, выдержке, настойчивости. Сохраняют надежду спортсмена на победу в одной из номинаций до последней серии.

При проведении упражнений типа турнир, ставящих спортсменов в условия прямого единоборства, целесообразно проведение некоторого ритуала: объявление имён соперников данной встречи, их рукопожатие перед началом поединка, поздравление победителя побеждённым по окончании.

Обстановка стрелковых соревнований существенно отличается от тех, в которых проходит тренировка стрелка. Индивидуальный характер тренировочной работы, привычность условий, редкое присутствие зрителей, ровный эмоциональный фон. Стрелок привыкает к спокойной обстановке в которой проходит его работа, отсутствие посторонних раздражителей способствует сосредоточению на своих действиях, состоянии. У стрелка развивается склонность к замкнутости, снижается потребность в общении. В обстановке соревнований всё это становится дополнительной трудностью, условия проведения финальной серии выстрелов требуют проявления других волевых качеств.

Целесообразно в программу волевого воспитания стрелка включать методы, развивающие социальную смелость, независимость суждений, чувства лидера. Ими могут быть задания по исполнению обязанностей, например:

* «Я эксперт». Стрелку поручается провести наблюдения за товарищем по команде и сделать гласный, в присутствии других стрелков группы, критический разбор его работы. Это может быть как тренировочная, так и соревновательная стрельба. По выступлению "Эксперта" неизбежно возникнет дискуссия. "Инспектируемый" и другие присутствующие могут не соглашаться с оценками отдельных положений, считая их спорными, ошибочными или неполными. Будут приводить свои доказательства, отстаивать свою точку зрения. Неважно кто здесь прав, тренер поможет найти истину. Важно, что "Эксперт" вынужден продумывать, анализировать, оценивать те стороны работы которые полностью относятся к нему самому. Учитывая, при этом, что завтра он сам может стать "подопытным кроликом", объектом критики и другого "Эксперта". Это неизбежно будут осознавать и другие стрелки группы.

* «Я судья». Известно, мы смотрим на себя глазами других. Спортсмену - стрелку полезно посмотреть на других стрелков своими глазами. Целесообразно, что бы стрелки, время от времени, принимали участие в судействе соревнований, в упражнениях своего профиля, в качестве судьи линии огня. Наблюдения соревнующихся стрелков, критическая оценка их действий и состояний, способствует созданию и укреплению мысленной модели поведения которую спортсмен хочет видеть у себя. Кроме того, положение судьи вызывает чувство лидера, руководителя, Позволяет ощущать себя в центре событий, развивает социальную смелость, способствует активной психологической адаптации к обстановке соревнований.

* «Я тренер». Стрелку поручается провести получасовые установочные занятия с младшей группой стрелков своего профиля. Тематами могут быть: техника стрельбы, роль и место психических процессов, выступление в соревнованиях, самовоспитание воли, аутогенная тренировка и прочее. На занятиях присутствуют стрелки его группы и, возможно, приглашённые тренеры других специализаций. Чтобы "не упасть лицом в грязь" спортсмену придётся напрячь свои интеллектуальные способности. Подготовка к проведению занятия потребует определить вопросы, подлежащие рассмотрению, продумать их содержание и последовательность, выделить ключевые моменты, подобрать примеры. Всё это принесёт несомненную пользу и ему самому.

По окончании занятий проводится небольшое обсуждение, в своём кругу. Назначается спортсмен, который будет выступать в аналогичной роли по другой теме.

Приведенные выше методики подготовки: "Я эксперт", "Я судья", "Я тренер" направлены, помимо прочего, на развитие волевого качества "Самостоятельности".

Самостоятельность - уверенность в себе, способность принимать решения, определять линию поведения в зависимости от складывающейся ситуации.

Самостоятельность - важная сторона подготовленности стрелка высокого класса. Стрелки этого уровня в течение сезона проходят подготовку на различных тренировочных сборах: региональных, ведомственных, национальной команды. Там они попадают под влияние различных тренеров рекомендации, которых нередко содержат противоречия, в которых спортсмены должны ориентироваться самостоятельно.

Особое значение самостоятельность спортсмена-стрелка приобретает в соревнованиях.

В соревнованиях высшего ранга нештатные ситуации, с которыми может столкнуться стрелок, встречаются редко, но все же встречаются. Правила соревнований, условия их проведения, ограничивают возможности контакта тренера со стрелком. Спортсмен должен быть вооружён

необходимыми знаниями и опытом, позволяющими принимать самостоятельные взвешенные и правильные решения.

СТРЕЛКОВЫЕ ИГРЫ.

Для развития волевых качеств необходимо поставить человека в условия, вынуждающие его к проявлению этих качеств.

На определённом этапе подготовки возникает необходимость сближения условий тренировки с условиями соревнований. Формой занятий позволяющей моделирование соревновательных ситуаций в тренировочной работе, являются коллективные тренировки, получившие название "стрелковые игры", поскольку им свойственны все отличительные особенности игры. Игровая форма занятий позволяет активизировать тренировочный процесс, сделать его более целенаправленным. Применение различных условий игры позволяет переносить акцент тренирующего воздействия с одних качеств на другие. Возникающий "эмоциональный аккомпанемент" разрушает монотонный барьер свойственный стрелковому спорту и сильно вредящий ему, делает тренировку более зрелищной, динамичной, эмоциональной. Вызывает у стрелков психические состояния близкие к тем, которые они испытывают в соревнованиях.

При проведении игровых тренировок большое значение имеет организационная сторона проведения занятий. Должна быть подготовлена демонстрационная таблица достаточно большого размера, чтобы вносимые в неё данные легко читались как стрелками, так и зрителями. Переставляемые символы стрелков должны иметь чётко обозначенные номера быстро и надёжно крепиться на стенде. После каждой серии в стрельбе, /если это предусмотрено данным вариантом игры/, результат быстро подсчитывается, объявляются и заносятся в таблицу. Одновременно переставляются символы стрелков, только после этого подается команда на выполнение следующей серии выстрелов.

Такой порядок несколько замедляет темп стрельбы, но спортсмен постоянно чувствует себя "в бою" Видит своё положение на стенде, ориентируется на результаты соперников. Всё это вызывает эмоциональную напряжённость, активность, повышает старательность, которые и оказывают тренирующее воздействие.

Вызываемое условиями тренировки психическое состояние сопровождает стрелка не только при непосредственной работе над выстрелом, но и в перерывах между сериями, на всем протяжении упражнения. Чем длительнее сохраняется это состояние, тем глубже оказываемое им влияние.

Предлагаемые ниже формы игровой тренировки подтвердили свою действенность в практике работы. Они далеко не исчерпывают всех возможных вариантов, которые ещё ожидают своей разработки. Можно предположить, что некоторые из них могут войти в программу соревнований как самостоятельное упражнение, вносящее заметное оживление в традиционно принятую систему упражнений.

«ИППОДРОМ».

Своим названием упражнение обязано формой демонстрационного стенда и большой дистанцией, которую предстоит преодолеть стрелку. Основные задачи, на которые направлено упражнение - совершенствование техники стрельбы в условиях повышенной ответственности и развитие психической выносливости к длительным напряжениям. Условия проведения упражнения существенно поднимают интенсивность тренировки за счёт возрастания заинтересованности спортсменов и неизбежно возникающего эмоционального подъёма.

Основная схема стенда /демонстрационной таблицы/, по которому проводится упражнение, универсальна. При небольших изменениях позволяет проведение нового варианта. Целесообразно каждую игровую тренировку проводить по новым условиям, что вносит элемент новизны и предупреждает развитие адаптации.

Упражнение предполагает стрельбу короткими сериями, по четыре - пять патронов. Это поднимает значимость каждого выстрела, а, следовательно, и чувство ответственности за его выполнение. Эффективность игровой тренировки в полной мере проявляется при условии примерно равной подготовленности участников. При значительном различии уравнивание сил может быть достигнуто предоставлением форы. При этом сильный стрелок получает право продвижения своего флажка-символа за результат, например: 37 очков, а стрелок послабее за результат 36 очков, Хорошо воспринимаются условия устанавливающую стрельбу пятью патронами, из которых в зачёт идут только четыре. У более сильных стрелков выбрасывается один лучший выстрел, а у слабых - один худший выстрел. Этими условиями фора, которая не всегда хорошо воспринимается слабыми стрелками, несколько маскируется ведь никаких добавок "в чистом виде" стрелок не получает.

Порядок проведения.

Каждому стрелку присваивается эмблема-флажок с обозначением его номера или фамилии. Флажки устанавливаются на линии старта. Конечная цель стрелка - прийти к финишу, опередив своих противников. Но упражнение может быть закончено и раньше. Расстановка флажков на дистанции покажет соотношение сил. Время на выполнение серии устанавливается исходя из количества выстрелов в ней. Оно не должно быть больше одной-полутора минут на выстрел. Подаются установленные правилами соревнований команды начала и прекращения огня. После окончания стрельбы каждой серии подсчитываются результаты и переставляются флажки стрелков выполнивших установленный норматив. Норматив продвижения может быть установлен тренером или самими стрелками. Если норматив был установлен, например, 37 очков, а спортсмен выбил 39 очков, то его флажок перемещается на три ступени.

Основную схему стенда целесообразно выполнить на фанере или толстом картоне, сделав её постоянной. При очередной тренировке достаточно укрепить на середине поля съёмный лист, с данными, относящимися к сегодняшней тренировке. По окончании стрельбы лист снимают и используют как протокол результатов.

«ИППОДРОМ С БАРЬЕРАМИ».

В практике спорта не так уж редки случаи, когда одна серия или выстрел решают исход многочасовой борьбы за победу в ответственных соревнованиях. Программа подготовки стрелка высокого класса должна включать развитие у спортсмена способности мобилизовать себя в нужный момент на выстрел или серию. Выполнить их с предельным напряжением, но выполнить успешно. Это самостоятельная и важная сторона подготовки. На её решение направлено предлагаемое упражнение. "Установим" на дистанции ипподрома "барьеры". Их может быть два, три. Для преодоления барьера необходимо показать результат на одно-два очка превышающий установленный для дистанции.

«ИППОДРОМ КОМАНДНЫЙ». (РИС. № 2)

Предлагаемые условия вносят дополнительное оживление в тренировку. Обычно команда состоит из двух человек. Флажок становится эмблемой команды и перемещается коллективными усилиями. Например, норматив команды установлен 96 очков. Один стрелок может выбить в данной серии 46 очков, а другой 49. Флажок на ступеньку перемещается. Хотя внешние условия упражнения и не меняются, у спортсменов возникает дополнительное чувство ответственности перед товарищем по команде, вызывает повышенную старательность. Если упражнение проводится с "барьерами", то норматив барьера не должен значительно превышать установленный для дистанции, но выполнять его должны все члены команды одновременно. Например, если норматив дистанции для команды составлял 95 очков, то норматив барьера может быть 48, но выполняется обоими стрелкам одновременно. Тут взаимной выручки нет, каждый должен вносить свой вклад полностью.

«ЛОСЬ И ВОЛКИ».

Нередко, организация тренировки по схеме "ипподром" затрудняется из-за значительного различия в уровне подготовленности спортсменов. Предлагаемое упражнение может сгладить это препятствие.

Известно, что высокие результаты отдельных серий могут показывать как сильные, так и более слабые спортсмены. Но у сильных высоко результативных серий значительно больше. Поставим условия: сильный стрелок "А" продвигает свои флажок по дистанции "ипподрома" один, а его более слабые соперники "Б", "В", "Г" коллективными усилиями. От них в зачёт очередной серии идёт лучший результат показанный одним из них. Это уравнивает силы соревнующихся. Сильному стрелку, для поддержания своего престижа, приходится работать с полной ответственностью, проигрывать молодым стрелкам ему не хочется. Между последними так же возникает соперничество. Каждый стремится внести свой вклад в успех команды, выступить хотя бы в отдельной серии на равных с сильным противником, а то и обойти его.

«ЭСТАФЕТА».

В период ожидания своего выхода на огневой рубеж соревнований спортсмен переживает так называемое "предстартовое состояние", нередко оказывающее большое влияние на успех выступления. Переживание предстоящей борьбы, состояние тревоги за её исход, психомышечная напряжённость не находящая выхода в практической деятельности, все это вызывает значительные энергетические затраты, истощает нервную систему. Спортсмен не умеющий противостоять развитию такого состояния оказывается к моменту соревнований "перегоревшим", утомлённым, утратившим значительную долю работоспособности. Предлагаемое упражнение и направлено, главным образом, на развитие адаптации к перенесению специфических напряжений связанных с ситуацией ожидания. Пусть не смущает то

обстоятельство, что фактическое время непосредственной работы стрелка на огневом рубеже при этом существенно сокращается. Тренировка психологических сторон подготовки не менее важна, чем технических. Именно с ними сталкивается стрелок в обстановке соревнований.

Условия выполнения:

Упражнение командное. Используется демонстрационный стенд "ипподром". Состав команды два – четыре человека. Одновременно от каждой команды выступает по одному спортсмену. Он должен пронести флаг команды по своему участку, после чего в борьбу включается следующий. Стрельба ведётся короткими сериями. Условия те же, что и в основном упражнении "ипподром". Целесообразно, что бы каждый спортсмен выходил на линию огня дважды, а то и трижды. Для этого можно увеличить количество ступенек до финиша, уменьшить количество серий выполняемых стрелком в одном заходе, ограничить численный состав команды.

Варианты упражнения:

А./ Первые номера соревнующихся команд выполняют определённое количество серий, например четыре. Сменившие их вторые номера продолжают нести флаг команды, где остановился предшественник.

Б./ "Ипподром" делится на сектора. Каждый стрелок ведёт стрельбу, пока не преодолевает свой участок дистанции. Одному для этого понадобится, например, четыре серии, а другому шесть. От одной команды, возможно, будет стрелять первый номер, а от другой уже третий. Возможна замена незадачливого стрелка запасным, по решению капитана команды.

В./ Все участки дистанции оканчиваются "барьерами", что обостряет борьбу на финише.

Г./ Все участки дистанции начинаются с "барьеров", что вносит свой психологический аккомпанемент, отражается на состоянии готовности стрелков, которым предстоит включиться в борьбу.

Д./ Вариант для спортсменов находящихся в состоянии высокой технической готовности. В зачёт принимается не сумма серии, а попадания в десятку. При этом ограничивается либо время стрельбы, либо количество производимых выстрелов. Например, при ограничении времени стрельбы шестью минутами, один может произвести десять выстрелов и дать три попадания в десятку, а другой сделает четыре выстрела, но все они будут в центре мишени. Вариант очень острый, отражает спортивную зрелость стрелка. Стремление вести огонь в высоком темпе может отразиться на технике работы отдельных участников. Это должно контролироваться тренером.

«ТУРНИР».

Демонстрационный стенд оформляется в виде шахматной таблицы. Стрельба ведётся сериями по четыре или пять выстрелов. Участники поочередно встречаются между собой. Порядок встреч определяется жребием. Результаты объявляются после каждой серии. Победа даёт два балла, равная сумма очков - один балл, поражение - ноль. Победитель определяется по лучшей сумме набранных баллов. Более остро протекает командная борьба. Встречи между командами учитываются не по сумме очков команды, а по числу побед её участников. Первый номер одной команды встречается с первым номером другой команды и так далее. Лучше, если каждый номер одной команды встретится с каждым номером другой команды.

Турнирная форма тренировки длительно поддерживает состояние высокой мобилизации, укрепляет навыки техники выстрела, развивает бойцовские качества.

ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ ТАБЛИЦА УПРАЖНЕНИЯ «ТУРНИР»

Стрельба из спортивного пистолета на 25 метров по неподвижной мишени.

№

Имя

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Побед

Место

Сумма очков

1.

Елена

2

1

0

0

1

2

6

II - III

282

48

47

47

47

46

47

2.

Вера

0

2

1

2

1

2

8

I

283

47

47

46

49

46

48

3.

Надежда

1

0

0

1

1

1

4

IV

279

47

46

47

46

46

47

4.

Ольга

2

1

2
0
0
1
6
II - III
282
48
46
48
46
47
47

«ГРАФИК».

Демонстрационный стенд разделён десятью горизонтальными и двадцатью вертикальными линиями. Одновременно по нему могут фиксироваться результаты трёх-четырёх стрелков. Клетки по вертикали обозначают результат серии в пять выстрелов. Клетки по горизонтали - порядковые номера серий. Результаты наносятся разноцветными карандашами. Каждому стрелку присвоен свой цвет. Со стрелками и обсуждается вопрос какой результат серии является для них безусловно выполнимым, ниже которого опускаться им не позволяет собственное достоинство. Эта линия нижнего предела выделяется красным цветом.

Приступают к тренировке. Время на стрельбу общее. Задача: не опускаться ни в одной серии ниже обозначенного рубежа. Каждый стрелок ведёт стрельбу в привычном для себя темпе. Продолжительность отдыха между сериями стрелок определяет сам, исходя из состояния готовности. Спортсмен сообщает результат проведенной серии. Тренер проверяет его с помощью трубы и заносит отметку в соответствующую клетку графика. Отметки соединяются между собой, создавая ломаную кривую отражающую результаты стрельбы.

Обычно стрелки из произвольного пистолета учитывают тренировочные и соревновательные результаты по итогам серии в десять выстрелов. В ходе её выполнения выдаются периоды удачной и неудачной стрельбы. За группой хороших выстрелов следует группа неудачных. Слабые выстрелы компенсируются сильными, и сумма серии сравнительно постоянно сохраняется на каком-то среднем уровне. При стрельбе короткими сериями картина существенно меняется. Разброс результатов серий становится весьма значительным. Один слабый выстрел может отбросить выполняемую по графику серию ниже допустимого уровня, "тянуть" становится нечем. Возрастает цена каждого произведенного выстрела. Это уже непривычно, возрастает напряжённость. Но ведь в соревнованиях стрелок производит в каждую мишень только пять выстрелов, а не десять и даже больше как в тренировке. Так сближаются условия тренировочной и соревновательной стрельбы.

Графическое выражение делает наглядным результаты стрельбы. Хотя тренировка проходит в индивидуальной форме, переплетающиеся разноцветные кривые, спады и подъёмы отдельных серий, доступ к стенду зрителей, возможность комментировать результаты, создаёт атмосферу соперничества между участниками.

При всей простоте проведения упражнения оно успешно решает задачу повышения интенсивности тренировочного процесса.

«ВЫБЫВАНИЕ».

Демонстрационная таблица расчерчивается горизонтальными полосами по одной на каждого стрелка или команду и вертикальными, по количеству выполняемых серий. Условия индивидуальной борьбы могут иметь два варианта:

А./ Все нечётные номера серий проводятся на выполнение установленного норматива. Например: 45 очков, при серии в пять выстрелов. Спортсмены, выполнившие норматив продолжают борьбу, не выполнившие - выбывают. Все чётные номера серий проводятся на выбывание стрелка показавшего худший результат. Если низший результат серии показало два и более стрелков, то выбывает тот, у кого более далёкий отрыв.

Б./ Все серии проводятся только на выбывание.

Первый вариант упражнения несколько мягче. Он даёт стрелку некоторую передышку, позволяет восстановить состояние готовности для выполнения следующей, более ответственной серии.

Командная борьба: Каждый участник команды имеет свой флажок. На исходном рубеже, в полосе движения данной команды устанавливаются индивидуальные флажки её участников. После каждой серии выстрелов флажок спортсмена подлежащего выбыванию остаётся на месте, остальные продвигаются вперёд. Может получиться, что к пятой, например, серии в одной команде борьбу продолжают три участника, а в другой только один. Это не исключает, что именно этот один и принесёт победу своей команде.

«РИСК».

Демонстрационный стенд представляет собой подъём на крутую скалу, Склон разделён двадцатью четырьмя горизонтальными линиями, обозначающими ступени подъёма. Флажки участников устанавливаются на линии старта, у подошвы скалы. Устанавливается норматив продвижения. Он достаточно высокий, требующий для своего выполнения полноценной работы, но в тоже время вполне доступный. В стрельбе из произвольного пистолета на пятьдесят метров это может быть 27 или 28 очков при серии в три выстрела. Всё зависит от подготовленности участников. Задача стрелка - доставить свой флажок на вершину скалы, где развевается олимпийский флаг!

Условия проведения:

Для подъёма на первую ступеньку необходимо выполнить подряд два норматива. Выполнив подряд следующий, третий, норматив спортсмен продвигается на следующую ступеньку. Выполнение подряд каждого последующего норматива даёт прогрессирующее продвижение, согласно таблице. Если стрелок заявит, что будет двигаться дальше, но при этом не выполнит норматив, то его флажок возвращается в исходное положение. Если стрелок пройдя какое то количество ступенек, заявит что останавливается и будет начинать заново, с двух серий, то всё им достигнутое за ним сохраняется. Его подъём будет продолжаться с достигнутого уровня и в случае неудачи возвращаться на него. Стрелок сам, по окончании очередной серии, определяет, будет ли он преодолевать "с ходу" следующую ступень, или закрепляется на достигнутом и начинает сначала. Один предпочитает двигаться медленно, но надёжно, без риска потерять завоёванное. Поднялся на одну-две ступеньки остановись, закрепляй пройденное, начинай заново. Другой стремится рисковать достигнутым, но быстрее продвигаться вперёд. Чем больше пройдено в данном заходе ступенек, тем быстрее подъём и тем выше степень риска Психическое состояние стрелка при выполнении подряд, например, шестой серии существенно отличается по напряжённости от того, которое сопровождало его при парных сериях. Наиболее агрессивные по своему характеру стрелки проявляют, как правило, большую дерзость, продолжая стрелять, несмотря на риск больших потерь. Стремясь с одного захода добраться до вершины, они, на каком то уровне срываются и вынуждены начинать сначала. Но отдельным спортсменам, после ряда неудачных попыток удаётся создать у себя настолько высокую степень мобилизации, что, выполнив подряд большое количество нормативов, они из отстающих переходят в лидеры. Дать почувствовать стрелку это состояние спортивной злости, позволяющее вести стрельбу на предельно высоком для себя уровне, убедить в возможности для него создания такого состояния, укрепить веру в себя - всё это является одной из основных задач данной формы тренировки. Спортсмен хотя бы раз испытавший такое состояние творческого подъёма, быстрее обретает уверенность и решительность, необходимые в реальных условиях стрелковых соревнований.

Ну а как поступают более осторожные спортсмены? Наблюдая за своими товарищами, которые обошли их за счёт высокого проявления мобилизации и смелости, они так же начинают проявлять большую решительность и склонность к риску. Формируется установка: чем больше ответственность, тем выше собранность, готовность к безошибочной работе. Время на выполнение серии выстрелов здесь не ограничивается, стрелок сам определяет свою готовность к стрельбе.

Тренеру не следует поощрять необоснованное стремление спортсменов к риску, что неизбежно будет иметь место. Право рисковать имеет тот, кто готов обеспечить надёжную работу. На это и должны быть направлены усилия стрелка, решающего идти на следующую серию.

« Для славы нации самое главное – высадка человека на луну и золотые Олимпийские медали».

Джон Кеннеди. Президент США.

Стрельбу с футболом не сравнивать,

Секундой, метром, не измерить,

У ней особенная статья,

Здесь, прежде чем на спуск нажать,

Сумей эмоции умерить.

/Подражание В. Тютчеву/

«Чтобы победить врага, надо знать его».

СОРЕВНОВАНИЯ.

Все спортсмены, всех видов спорта, при выступлении в соревнованиях испытывают определённое эмоциональное возбуждение.

Выделяют три уровня эмоционального возбуждения влияющего на успех деятельности: слабое возбуждение, обеспечивающее показ спортивных результатов на привычном, тренировочном, уровне, оптимальное возбуждение, способствующее спортсмену в достижении своих высших результатов, чрезмерное возбуждение, затрудняющее выполнение даже хорошо освоенных действий.

Эмоциональное возбуждение, и особенно его высшее напряжение, связано с вегетативной нервной системой и всегда вызывает изменения физиологических процессов жизнедеятельности организма.

Вегетативная нервная система имеет два отдела: симпатический и парасимпатический. Первый приводит организм в состояние повышенной готовности к трате энергии - происходит усиление сердечной деятельности, дыхания, прилив физических сил, Второй оказывает противоположное влияние, вызывает спад жизненной активности систем организма, снижение частоты сердечных сокращений, глубины дыхания, тонуса мышц.

В повседневной жизни деятельность симпатического и парасимпатического отделов, уравновешивающих друг друга, при стрессе возникает нарушение их синергизма /содружества, совместной деятельности/. Доминирование того или другого вызывает соответствующие изменения в состоянии организма, оказывая влияния, зачастую решающие, на результат деятельности.

Американский психолог Р.Найдиффер даёт такую характеристику спортсмену-стрелку, выступающему в соревнованиях: "Эмоциональные переживания, достигая определённого уровня, вызывают рефлекторные напряжения мышц шеи, плеч, снижают эффективность точной координации". "Стрелок должен быть расслаблен, у него должно быть медленное дыхание, сердцебиение".

В основе возникновения стресса лежит чувство тревожности.

Тревога – неприятное эмоциональное состояние напряжения, беспокойства, чувство надвигающейся опасности, неприятных предчувствий. Состояние тревоги обычно связано с возникновением ситуации воспринимаемой и оцениваемой сознанием как несущая какую-то угрозу. Угроза может быть как реальной, так и воображаемой, конкретной и неопределённой, непосредственной или потенциальной. Нередко имеет место, сознательная или несознательная, переоценка значения и силы стрессовых ситуаций. Возникающий при этом уровень и характер эмоционального возбуждения не соответствует требованиям деятельности. Состояние тревоги может вызывать как активизацию, так и торможение и даже угнетение процессов жизнедеятельности способствуя или препятствуя успеху спортсмена.

Все эмоции принято делить на положительные - радость, воодушевление, успешное окончание трудного дела и отрицательные - страх, тревога, сомнения, недовольство собой, досада. В стрелковом спорте положительные эмоции нередко оказывают отрицательные влияния на результаты стрельбы и наоборот, отрицательные переживания способствуют успеху стрелка. Психолог спорта О.Черникова, указывает: "При угнетённом эмоциональном состоянии симпатическая нервная система не возбуждается".

В практике стрелкового спорта известны многочисленные случаи, когда высокие результаты, показываемые в ходе ведения стрельбы, вызывали у стрелка мысли о высоком результате всего упражнения, победе в соревнованиях. Это переключало внимание с процесса работы на переживание торжества ещё не одержанной победы, вызывало дезорганизацию навыков, приводило к резкому снижению результатов выстрелов завершающих упражнение. В других случаях, стремление избежать неудачи в соревнованиях, тревога за успех выступления в достижении желаемого результата, досада на себя в связи с допущенными ошибками, оказывали мобилизующее действие. Возникало обострение внимания, собранность и аккуратность в работе до последнего выстрела, что и приносило успех.

Стресс в своей основе приспособительная реакция организма на возникшую ситуацию. Каждое упражнение требует своей синергии симпатического и парасимпатического отделов, являющейся оптимальной для ведения высокоточной стрельбы. Так стрельба из винтовки в положении лёжа требует расслабления мышц. В скоростной стрельбе из пистолета наоборот, необходимо напряжение мускулатуры, жесткость изготовления, закрепление суставов.

Психическое состояние стрелка в соревнованиях значительно отличается от того, которое он испытывает в тренировке. Эти отличия связаны с возникновением многочисленных соревновательных

факторов воздействующих на психику соревнующегося спортсмена, и он должен быть готов к встрече с ними. Состояние готовности к ведению соревновательной стрельбы в значительной степени специализируемое чувство, формирование которого испытывает на себе влияние личностных особенностей спортсмена, прошлого опыта выступлений в соревнованиях, психорегулирующих воздействий, в первую очередь, от самого спортсмена.

* Вегетативная нервная система носит также название "Автономная", Это связано с тем, что её регуляция практически не поддаётся прямому воздействию со стороны нашего сознания.

** Следует различать «Тревожность», как свойство данной личности предрасположенность отвечать реакциями тревоги и страха на возникновение угрожаемой ситуации и «Тревогу», как эмоциональное состояние, реакцию на стрессовую ситуацию. (Примечание автора)

Но соревнования так же различаются между собой по масштабу, личной значимости для спортсмена, целей и задач которые он ставит перед собой. Следует различать общую готовность спортсмена-стрелка к участию в соревнованиях и готовность к выступлению в конкретных соревнованиях.

Общая готовность - позитивное отношение к самому процессу соревнований. Стремление к борьбе за победу или, хотя бы, показ в них своих лучших тренировочных результатов. Такое отношение к соревнованиям формируется у спортсмена-стрелка на основе его заинтересованности и любви к стрелковому спорту. Проявления и развития таких черт личности как психологическая устойчивость в эмоционально напряжённых ситуациях, склонность к доминированию, социальная смелость. Постановка перед собой высоких спортивных целей, сильная мотивация достижения. Положительного опыта выступления в предшествующих соревнованиях.

Готовность к соревнованиям это не только ощущение решительности и уверенности, испытываемые стрелком при выходе на огневой рубеж соревнований, но и заблаговременно продуманное содержание предстоящих действий, своё психическое состояние, линия поведения при ведении соревновательной стрельбы.

Упражнения программы международных соревнований состоят из большого количества выстрелов, выполняются сравнительно длительно. Достижение высоких результатов требует, что бы всё упражнение, от первого до последнего выстрела, проходило в состоянии психической готовности стрелка к полноценной работе. Воспроизвести у себя это состояние, поддерживать на всём протяжении упражнения, - важная и трудная проблема, стоящая перед стрелком.

В ходе ведения соревновательной стрельбы спортсмен, сознательно, или невольно, оценивает её результаты, сопоставляет с желаемым или привычным уровнем, прогнозирует конечный результат упражнения, возможное место среди участников соревнований. Под влиянием этих оценок результаты отдельных выстрелов, или серий, могут существенно различаться. За группой выстрелов дающих попадания в центр мишени могут последовать отрывы, и наоборот. Такая неравномерность результатов отражает динамику психического состояния стрелка, его готовность, или неготовность, к безошибочному выполнению освоенных в тренировке действий.

Наблюдая за выступлением в соревнованиях ведущих стрелков нередко можно видеть, как спортсмен раз за разом поднимает оружие и после некоторого периода работы откладывает выстрел. Но вот его действия изменились, выстрел за выстрелом с первой прикладки и все в центре мишени.

Нередки ситуации, когда успех упражнения состоящего из шестидесяти выстрелов зависит от одного, обычно завершающего, выстрела. Готовность к этому конкретному выстрелу становится самостоятельной и трудной задачей.

Спортсмен - стрелок, претендующий на победу в соревнованиях высшего ранга должен знать, чувствовать, своё состояние готовности к ведению стрельбы. Уметь, в случаях ощущения неуверенности, прекратить стрельбу, /если позволяют условия соревнований/, после некоторого отдыха настроиться на продолжение работы.

Высоко престижные соревнования - Олимпийские игры, чемпионат мира, Европы, существенно отличаются от соревнований более низкого уровня. Соревнования местного масштаба проводятся достаточно часто. Многие из них имеют стереотипные условия проведения, низкую личную значимость для стрелка, ограниченные задачи, стандартные, ставшие привычными, методы их решения.

Иначе обстоит дело с участием в соревнованиях высшего ранга. Их мало, они обладают высокой общественной значимостью. Спортсмен, которому доверена защита спортивной части своей страны, испытывает повышенное чувство ответственности за своё выступление. В соревнованиях участвуют сильнейшие стрелки мира, победителям присваиваются высшие спортивные титулы.

Кандидат на участие в Олимпийских играх это, как правило, спортсмен – стрелок, освоивший рекордный уровень результатов, имеющий опыт участия в соревнованиях, нередко победитель, призёр или участник высоко престижных международных соревнований. Но это ещё не гарантия готовности стрелка к выступлению в предстоящих соревнованиях высшего ранга. Рассмотрим некоторые факторы, которые могут оказывать влияние на успех его выступления.

Прославленный победитель прошлых Олимпийских игр. Уже в аэропорту, у трапа самолёта, на него направлены объективы фотоаппаратов. Репортёры стремятся взять у него интервью, его портреты появятся в газетах. Всеобщее внимание, переполняющее чувство значимости собственной персоны. От него ждут повторения успеха, и он сам стремится к этому. Хотя соревнования ещё не начинались, но он вновь переживает чувства победителя. Всё это "дополнительная и тяжёлая психологическая нагрузка, от которой освобождены его менее титулованные, но не менее технически сильные, противники.

Победитель крупных международных соревнований. Он принимает поздравления, испытывает чувство удовлетворения собой. В следующих соревнованиях он вновь докажет своё мастерство, ведь здесь-то всё получалось! Да, были отдельные неотмеченные отрывы, непонятные и необъяснимые, но они не помешали победе, нечего и вспоминать о них. Вряд ли можно ожидать успешного выступления стрелка в следующих соревнованиях такого уровня. Излишняя самоуверенность, самолюбование, недостаток самокритичности – плохие помощники. Имевшие место неотмеченные отрывы не получили объяснения, вызвавшие их ошибки не установлены. В следующих соревнованиях они могут проявиться вновь и, возможно, с большей силой.

Соревнования закончились, он первый, но результатом хвастаться не приходится. В серьёзных соревнованиях с таким результатом и в финал можно не попасть. Хотелось немного поэкспериментировать: ускоренные или наоборот, излишне затянутые выстрелы давали слабые попадания. В предстоящих соревнованиях он будет жёстко контролировать правильность проверенных теперь действий. Выдержать программу такой работы - основная задача следующей соревновательной стрельбы. Вдумчивое, критическое отношение к своей подготовке - путь совершенствования.

Стрелок чувствовал себя хорошо подготовленным. На линию огня соревнований он выходил с уверенностью в показе высокого результата. Но очень хотелось победить, и это мешало, сковывало. Он показал неплохой результат, но его оказалось недостаточно, он снова за чертой призёров. Но он не сдаётся, он стремится к реваншу. В следующих соревнованиях ничто "не выбьет его из седла", никакие глупые мысли не мешают его работе. Он знает, что делать и как делать. Вероятно, он добьётся успеха.

В промежуточных соревнованиях стрелок чувствует себя нормально, показывая результаты на уровне лучших тренировочных достижений. Однако в официальных международных соревнованиях выступление снова слабое. Самообладание изменяет ему. В памяти неизбежно всплывает и восстанавливается состояние сильного волнения пережитого ранее в соревнованиях подобного уровня. Попытки идеомоторными формами тренировки подавить нежелательные явления, сформировать чувство готовности к ведению соревновательной стрельбы, не достигает цели и только углубляет неприятные переживания.

Это уже психическая травма, избавиться от которой может только углубленная психотерапия /в первую очередь суггестерапия/ и то далеко не всегда и далеко не всех.

[Рассмотрим некоторые рекомендации к настройке стрелка на участие в соревнованиях, нашедшие подтверждение в практике стрелкового спорта:](#)

Чешские психологи М.Махач и Е.Махачова приводят такие наблюдения: "...есть спортсмены ищущие перед тяжёлым жизненным экзаменом, каким является крупное состязание, снижения негативного эмоционального напряжения в религиозной идеологии. Внутренняя идентификация со "Всемогущим" и переживание чувства покорности ему и "соединение" с ним, ослабляют связь с действительностью и облегчает возвращение к эмоциональному равновесию."

[Спортсмен, настроившийся на трудную борьбу в соревнованиях, менее переживает чувство ответственности за результат выступления, менее подвержен негативному влиянию стресс-факторов соревнований.](#)

[Стрелок должен знать, что он умеет, что может, и требовать от себя лучшего выполнения выстрела. Эти требования должны иметь утвердительную и категоричную форму, никаких компромиссов с самим собой. Уверенность в правильности своих действий и своей способности выполнить их, должна сочетаться с сомнением в том, достаточен ли этот результат для победы.](#)

[Установка на показ конкретного, освоенного в тренировке, результата более продуктивна, чем стремление непременно занять первое место в соревнованиях.](#)

Установка на то чтобы избежать неудачи в соревнованиях, более продуктивна, чем стремление непременно одержать победу в них. Интенсивные эмоции отрицательного характера - тревога, досада, недовольство собой, оказывает мобилизирующее влияние, повышают внимание, решительность, аккуратность в работе. Способствуют стрелку сохранять работоспособность до последнего выстрела, выполнять упражнение с полной старательностью и ответственностью независимо от неудачного начала.

В стрелковом спорте установка на соревнования это не мобилизация на сверх усилия. Самоприказы, волевые усилия, всегда вызывают мышечные напряжения, которые могут отражаться на координации действий. Стрелок должен стремиться к сохранению эмоционального состояния на тренировочном уровне, при некотором повышении психической активности, которая, обычно, возникает произвольно.

Психолог В.Э.Мильман даёт такую характеристику победителю стрелковых соревнований: "Соревновательное поведение характеризуется относительно ровным, без значительных колебаний, эмоциональным фоном, минимальной выраженностью периодов расслабления и последующего резкого подъёма".

Готовность к конкретным соревнованиям основывается на общей готовности, учитывая при этом особенности предстоящих соревнований. Стрелок осознаёт задачи и содержание предстоящих действий, трезво оценивает свои возможности. Возникает желание участвовать в данных соревнованиях, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и психической активности.

Основной трудностью, с которой сталкивается стрелок в соревнованиях, является сохранение работоспособности в условиях неизбежно возникающих стресс-факторов.

Первым шагом на пути формирования состояния готовности к выступлению в конкретных соревнованиях является прогнозирование ситуаций, с которыми столкнётся стрелок, определение связанных с ними стресс – факторов и методов нейтрализации. Человек значительно лучше чувствует себя, зная реальную причину страха вызвавшего волнение, чем, испытывая неопределённый страх вообще.

Стрессоры – факторы, вызывающие реакцию стресса. Их много, их воздействие различно. Они могут проявлять себя задолго до соревнований, непосредственно при выходе на огневой рубеж, в ходе выполнения упражнения. Одно и то же явление для одного человека может иметь силу стрессора, для другого – нет. В одних условиях это стрессор, в других – нет.

Приобретает данное явление свойства стрессора, или нет, зависит от отношения спортсмена к нему.

Примеры:

Проводится контрольная стрельба. По её результатам будет определяться состав команды для участия в международных товарищеских соревнованиях.

Стрелок "А" знает, что у него твёрдое положение, Высокие результаты предшествующих ответственных соревнований, показанные им, дают основание к этому. Результат контрольной никакого влияния на его "рейтинг" не окажет.

Стрелок "Б" сознаёт, что является сомнительным кандидатом. Только высокие результаты контрольной стрельбы, если он сможет их показать, позволят рассчитывать на место в команде.

Линия огня официальных высоко престижных лично-командных соревнований.

Стрелок "А" понимает, что остающиеся два - три выстрела финальной серии определяют, будет он чемпионом, или нет. Это вызывает нарастающую эмоциональную напряжённость, чувство повышенной ответственности за свои действия.

Стрелок "Б" Испытывает чувство удовлетворения. Результаты финальной серии проходят на привычном, тренировочном, уровне. Команду он не подводит, что от него ожидали, он делает. На большее он не претендует, бороться с лидерами он пока не готов. Завершающие выстрелы решающего значения не имеют, он проведёт их в том же психическом состоянии, что и предшествующие.

Психическое состояние стрелков в рассмотренных случаях существенно различается. Одна и та же, внешне, ситуация воспринимается ими по-разному.

Рассмотрим стрессогенные ситуации, наиболее часто встречающиеся в стрелковом спорте. Знание условий их возникновения и развития поможет в подготовке стрелка к успешному выступлению в соревнованиях.

СТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ.

Состояние повышенной эмоциональной напряжённости почти неизбежно возникающей на старте соревнований свойственно спортсменам всех видов спорта. В стрелковом спорте наиболее сильному воздействию подвержены молодые стрелки, психика которых ещё не адаптирована к обстановке соревнований, осознанию своего участия в них, ожидаемому результату выступления. Если соревнований мало участие в них воспринимается как редкое запоминающееся событие, порождающее всплеск эмоций. Хотя выступление стрелка в соревнованиях никакой угрозы для него не несёт, оно приобретает высокую личную значимость как фактор самоутверждения, повышения своего престижа, своей причастности к большому спорту. Всё это приобретает свойства стрессора большой силы, может серьёзно отразиться на работоспособности спортсмена, особенно в начале упражнения.

Для противодействия этим вредоносным влияниям перед новичком должна ставиться задача не показывать какого-то высокого результата в соревнованиях, а накопление опыта нахождения на огневом рубеже, разучивание выполнения упражнения в регламенте соревнований, разучивание способности сохранять самообладание.

Стрелки среднего уровня уже накопили некоторый опыт выступления в соревнованиях и менее эмоционально реагируют на своё участие в них. Высокие технические результаты, показываемые в соревнованиях лидирующей группой спортсменов, являются для середнячков достаточно высокой трудностью. Перед ними возникает задача не очень сильно отстать от победителей. Это зачастую активно мотивирует спортсмена снижая стрессогенное влияние обстановки соревнований. Стоящие перед стрелком трудные технические задачи вытесняют из сознания влияние негативных психических факторов.

Картина меняется, когда соревнования имеют для стрелка принципиальный характер. Возникает возможность завоевания почётного звания, присутствие значимых для спортсмена лиц, наличие призового фонда. Стрелок уже видит себя победителем, мысленно пожинает лавры победы. При этом свои чувства победителя он не связывает с содержанием работы, готовностью к её лучшему выполнению. Эмоциональное возбуждение вытеснило из сознания спортсмена необходимость контроля своего состояния. Такие переживания успеха не приносят.

Соревнования могут иметь различную значимость для его участников. Могут восприниматься как очередные, в длинном ряду текущего сезона, а могут рассматриваться как "водораздельные", решающие, могущие серьёзно отразиться на спортивной, а то и жизненной перспективе. Так одно время в нашем спорте был введен возрастной ценз. Стрелкам, перешагнувшим определённый возрастной рубеж, необходимо было, для сохранения своего места в национальной команде, подтвердить выполнение норматива мастера спорта международного класса, который был достаточно высоким. Эта задача становилась главенствующей, приобретала значение стрессфактора. Более молодые участники соревнований были свободны от психологического пресса, связанного с этим требованием.

Состав участников предстоящих соревнований безразличен для стрелка. В зависимости от того, как он расценивает силы соперников, во многом формируется и его отношение к соревнованиям, готовность к своему выступлению. Реакция спортсмена на сильный или слабый состав неравнозначна. Она может развиваться как в направлении повышения работоспособности, так и снижения её.

Сильный состав. Боксёры считают, если до своего выхода на ринг он уже мысленно не победил своего противника, то уже проиграл. В стрельбе чаще наблюдается другая картина. Сильные конкуренты не оставляют надежды на успех. Нужно упорно трудиться, что бы хоть не слишком отстать от победителей, уйти от позора. Такая позиция нередко приводит к успеху. Но ведь и в игровых видах спорта против сильных соперников играют сильнее.

Слабый состав нередко создаёт некоторое безразличие к соревнованиям, сколько бы ни сделал для первого места достаточно. Это снижает стрессогенное значение соревнований, позволяет стрелку вести огонь не испытывая чувства тревоги за результат выступления. Но такое отношение наблюдается в соревнованиях небольшого масштаба и далеко не всегда. В практике спорта нередко случаи, когда слабый состав участников соревнований действует на стрелка крайне расслабляюще. Он ведёт стрельбу небрежно, безответственно, допускает много ошибок, проигрывая выстрел за выстрелом своим менее подготовленным противникам. Когда же приходит отрезвление и спортсмен начинает работать в полную силу, бывает уже поздно. Возместить потери не удаётся. Иллюзия лёгкой победы оборачивается реальностью поражения.

Практика стрелкового спорта показывает, что в соревнованиях высшего ранга чувство своего превосходства перед соперниками, вызывая переживания торжества ещё не одержанной победы, неизбежно ведёт к провалу.

Пример: 1964 г. Олимпийские игры, Токио.

При подготовке к Олимпиаде результаты победителей в стрельбе из произвольного пистолета на пятьдесят метров прогнозировались на уровне 565 - 564 очка.

Осенью 1963 г. в Японии проходила так называемая Олимпийская неделя, проверявшая готовность организаторов к проведению Олимпийских игр. Для участия в этих соревнованиях выезжал Альберт Удачин. Показанные им высокие результаты сделали его твёрдым кандидатом нашей команды. Вторым участником команды определялся между вчерашним юниором Евгением Рассказовым и чемпионом мира в этом упражнении Владимиром Столыпным. Последний рассматривался как более надёжный спортсмен, однако в течение предшествующего и текущего сезонов его соревновательные результаты не поднимались выше 557 очков, тогда как результаты Рассказова почти все превышали 560 очков. Своё влияние оказывала и ведомственная заинтересованность: В.Столыпин был армеец, а Рассказов - динамовец, и его общество требовало "объективности". Вторым стрелком нашей команды, в данном упражнении, был утверждён Е.Рассказов, и это было ошибкой. Просчёт состоял не только в слабом выступлении самого Рассказова, а в том, что Удачин не рассматривал его как серьёзного конкурента себе.

Честолюбивый по натуре, прекрасно технически подготовленный, в ореоле победителя "Олимпийской недели" не видя сильных конкурентов, А.Удачин мысленно видел себя уже олимпийским чемпионом, что и сделало его лёгкой добычей "Никафобии". Показанный им результат, 545 очков, наверно и в страшном сне не мог ему присниться.

Можно предположить, если бы на линию огня Олимпийских игр вместе с Удачиным выходил Столыпин, а не Рассказов, то Удачин чувствовал бы себя иначе. Он бы осознавал, что Столыпин не уступает ему в мастерстве, обладает высокими бойцовскими качествами, титулом чемпиона мира. Это оказывало бы на него "отрезвляющее" влияние, заставляло думать о работе, а не о блеске ещё не завоёванной медали.

Стрелок стремится к показу высокого результата вне прямого единоборства со своими противниками. Тем не менее, он испытывает на себе воздействие многих психологических факторов, в числе которых немалое значение имеет и взаимовлияние товарищей по команде. Проигрыш своему стрелку нередко переживается более болезненно, чем спортсмену другой страны.

" Я знаю, время растяжимо,
оно зависит от того,
какого рода содержимым
Вы заполняете его".

С.Маршак

[Ситуация ожидания.](#)

[Спортсмен переживает своё участие в соревнованиях задолго до выхода на огневой рубеж.](#) Характер этих переживаний зависит от многих факторов; масштаба соревнований, их общественной и личной значимости, личностных особенностей спортсмена, прошлого опыта его выступлений в подобных соревнованиях, сформировавшегося у него отношения к соревновательной борьбе, целям которые он ставит перед собой в данных соревнованиях.

В спортивной литературе принято различать раннее предстартовое и стартовое состояния. Эти названия отражают изменения, происходящие в психике и системах жизнедеятельности организма спортсмена по мере приближения сроков соревнований. Нервная система сама, без участия сознания, настраивает организм на предстоящую деятельность. Это могут быть месяцы, когда спортсмен только познакомился с календарём соревнований, недели активной тренировки, дни ожидания своего упражнения согласно календаря соревнований, часы и минуты непосредственно предшествующие выходу на огневой рубеж. Хотя заблаговременные состояния имеют существенное значение решающим, принципиально важным, является заключительный отрезок времени. Он вобрал в себя воздействия предшествующих состояний, и представляет собой то, с чем спортсмен включается непосредственно в спортивную борьбу.

Многие упражнения пулевой стрельбы выполняются участниками соревнований в порядке очерёдности или состоят из двух и более частей. [Время ожидания своего выхода на огневой рубеж это вовсе не время отдыха.](#) Ожидание бывает тягостным, переживание предстоящей стрельбы нередко приобретает значение стресс-фактора большой силы. Стрелок находится в состоянии напряжённости, наблюдая за результатами соперников, "болея" за свою команду. Всё это вызывает повышенный расход нервной энергии. Нередко, по образному выражению, спортсмен выходит* на огневой рубеж "выжатый как лимон". Он перегорел, ждать от него высоких результатов не приходится. Нередко настрой всей команды определяется результатами стрелков первой смены. Неудачное выступление, по механизму

эмоционального заражения" воздействует на товарищей по команде ожидающих своей смены. Они выходят на стрельбу подавленные неудачей партнёров, растерянные, неготовые к активной борьбе за победу.

Психическое состояние, складывающееся у стрелка в ситуации ожидания, в значительной степени определяет состояние, испытываемое им в начальной стадии зачётной стрельбы. В этом отношении пулевая стрельба значительно отличается от других видов спорта. Стоит бегуну сорваться со старта и эмоциональное напряжение получает разрядку в двигательной активности. Стрелок начинает стрельбу "загоняя внутрь" свои переживания. Не получая разрядки эмоциональное возбуждение только усиливает состояние напряжённости организма. Поэтому так важно, в каком состоянии стрелок входит в работу. Его стартовое состояние, по существу, не отделимо от предстартового, являясь дальнейшим развитием последнего.

Психологический фон.

Каждые прошедшие соревнования крупного масштаба, или имеющие для спортсмена высокую личную значимость, оставляют свой отпечаток в его психике. Переживания успешности или неудачи выступления могут долго всплывать в сознании, актуализируясь на мысли о новых предстоящих соревнованиях. Эти воспоминания активно воздействуют на эмоциональное отношение спортсмена к выступлению в соревнованиях, на этом психологическом фоне формируется и состояние готовности к предстоящим соревнованиям. Оно может развиваться по двум направлениям, испытывая на себе влияние предшествующего успешного или неудачного выступления.

Успешное выступление.

Укрепляет веру спортсмена в себя, свои возможности, формирует позитивное отношение к соревновательной борьбе, желание участия в новых соревнованиях. Но может привести к самолюбованию, зазнайству. Переживания торжества победы, чувство гордости в связи с присвоением высоких спортивных титулов, серьёзные материальные поощрения, ощущение своего превосходства перед товарищами по команде. Всё это ложиться тяжёлым бременем на психику спортсмена выходящего на рубеж следующих соревнований. Ведь от него ждут результатов не хуже, за его рабочим местом столпились зрители, на него нацелены объективы многочисленных репортёров. Статистика показывает, что мало кому удаётся повторить свой успех в соревнованиях высшего ранга. Груз престижа затрудняет выполнение даже хорошо освоенных действий.

Неудачное выступление.

Чаще всего неудачное выступление стрелка в соревнованиях связано с возникновением эмоционального возбуждения, оказывающего своё негативное влияние на результаты стрельбы. Стрелок испытывает чувство растерянности, невозможность сосредоточиться на своих действиях, суетливость или заторможенность движений. Это состояние может иметь внешнее выражение, может и не иметь его. Может осознаваться спортсменом, но может и не осознаваться: "Всё делаю вроде правильно, а стрельба не идёт", работа над выстрелом совсем не та, что была в тренировке. Результаты выступления исключительно слабые, стрелок покидает линию огня с чувством подавленности, негативного отношения к обстановке соревнований, своему участию в них. Это уже почти психическая травма, необходимо применение методик психорегуляции чтобы вытеснить из сознания стрелка тяжёлые переживания, восстановить и укрепить его интерес к занятиям стрелковым спортом, желание выступить в следующих соревнованиях и непременно взять реванш за неудачу, показать то, что он умеет.

Бывает и так: готовясь к выходу на линию огня соревнований, стрелок настраивает себя на смелую работу. Излишняя самоуверенность, "бравата" которую он внушил себе, привели к неоправданной решительности, поспешности и небрежности в работе над выстрелом, вызванные этим низкие результаты начальных серий породили противоположную тенденцию: перестраховку, излишнюю осторожность, неуверенность в своих действиях. Стрельба разлажена, отрывы, не совмещения. Возникает чувство досады на себя, стремление к реваншу, доказать свои возможности, реабилитироваться в глазах товарищей. На огневой рубеж следующих соревнований он выйдет в состоянии боевой готовности", сочетающей элементы решительности к работе с элементами сомнений в её результате. Такое психическое состояние будет способствовать спортсмену в показе своих лучших тренировочных результатов.

Нередко, неудачное выступление в ответственных соревнованиях бывает связано с тем, что стрелок психологически не адаптирован к получающемуся в тренировке высокому результату стрельбы. В период подготовки промежуточных соревнований и контрольных стрельб было не так много.

Показанный на последней тренировке, или предсоревновательной контрольной стрельбе, высокий результат воспринимается как "гарант победы" и довлеет над психикой. Избыток информации о своих возможностях оказывает негативное влияние на состояние и работоспособность спортсмена.

Высокие технические результаты тренировочной стрельбы, для успешной реализации в соревнованиях, должны быть психологически освоены, восприниматься как норма. Представляется целесообразным либо вообще отказаться от проведения контрольных стрельб в период непосредственно предшествующий соревнованиям, либо возможно чаще проводить стрельбы "на результат", по полному упражнению, или его части, чтобы показываемые высокие результаты стали привычными и утратили своё стрессогенное воздействие.

Неудачное выступление в ответственных соревнованиях нередко вызывает у спортсмена глубокое чувство вины, депрессию, негативное отношение к соревнованиям. Но "Нет худа без добра" гласит народная мудрость. Победа интегральна, её трудно анализировать, поражение - разрыв цепи, слабое звено легко установить. Врачи считают: "Правильный диагноз - половина успеха", на устранение пробелов подготовленности должна быть направлена последующая подготовка спортсмена. Однако в практике спорта чаще наблюдается другое. Хотя "диагноз" поставлен правильный, слабое звено - психологические факторы, но последующая работа снова сосредотачивается на технике стрельбы, что и приводит к очередному провалу в очередных соревнованиях: "Где тонко там и рвётся".

Практика нашего спорта имеет многочисленные примеры волнообразности соревновательных результатов, неудача в одних соревнованиях оказывает мобилизующее влияние на стрелка в следующих соревнованиях. Победа, наоборот, приводит если не к провалу, то к посредственному результату.

Выступление стрелка в данных соревнованиях в двух и более упражнениях более надежно, чем в одном. Неудача в первом упражнении мобилизует на лучшую работу во втором. Успех в первом - снижает значимость для спортсмена выступления во втором, нейтрализуя его психическое воздействие.

Эмоциональное возбуждение, испытываемое участником стрелковых соревнований может, в зависимости от ряда факторов, не только препятствовать, но и способствовать успеху выступления. Но в данном руководстве рассматриваются преимущественно негативные стороны влияния, являющиеся основной трудностью спортсменов-стрелков старших категорий.

Прошлый опыт.

Нередко у стрелка формируется избирательное отношение к воздействию различных стресс-факторов. Он может уверенно выступать в соревнованиях высокого ранга, надёжно показывая в них свои лучшие тренировочные результаты и, в то же время, испытывать сильное эмоциональное напряжение в соревнованиях местного значения и даже контрольных стрельбах. Это проявление "психических травм" пережитых спортсменом в давно минувшее время его занятий стрелковым спортом.

В силу каких-то причин стрелок испытал сильное эмоциональное волнение, выступая в соревнованиях подобного рода. Со временем это забылось, однако в силу схожести травмирующих ситуаций пережитое ранее состояние возобновляется, хотя и в более слабой форме. Такая избирательная предрасположенность к раздражающим факторам может проявляться не только по отношению к рангу соревнований, но и к отдельным упражнениям и даже частям упражнения. Так отдельные стрелки из винтовки свободно и расковано чувствуют себя в стрельбе стоя и испытывают высокое напряжение в стрельбе лёжа. Возможно, своё влияние оказало то, что в стрельбе стоя спортсмен не боится потерять "лишнее" очко, тогда как лёжа его, сковывает опасение этого. Пистолетчик может непринуждённо чувствовать себя в скоростной стрельбе и тяжело вести огонь по неподвижной мишени и наоборот.

Для молодого стрелка участие в соревнованиях содержит значительную новизну, вызывает активные эмоциональные переживания. Впечатлительность и лёгкость запоминания, свойственные молодому возрасту, закрепляют пережитое состояние. Тренеру следует контролировать психическое состояние новичка, не допуская развития у него сильного волнения вызываемого участием в соревнованиях. Умелое использование внушающих воздействий слова: разъяснений, снижения значимости соревнований, постановка учебных задач на выступление, помогут решению проблемы. Если же возможно отстранение спортсмена от участия в соревнованиях пока он не обретет способность более спокойно реагировать на них, то это будет лучшим решением задачи.

В большом спорте "тяжёлая артиллерия" стресса вступает в дело" чаще всего на финише, когда победа кажется уже завоёванной, когда остаётся совершить последнее, обычное, совсем не трудное усилие. Академик П.К. Анохин назвал это "опережающая модель действительности". Практически действие ещё не завершено, а мы уже торжествуем победу. Чем выше ценность, близость желанной цели, чем сильнее и глубже охватывающее нас чувство радости тем сильнее тормозящее и разрушающее влияние этого состояния на протекание хорошо слаженных действий. Это широко наблюдаемое в жизни явление,

получившее у психологов название "никафобия" - боязнь победы. /Ника – богиня победы в древнегреческой мифологии/. Оно не является "привилегией" стрелкового спорта, но в стрелковых соревнованиях проявляется особенно наглядно, в отдельных случаях негативное влияние никафобии проявляется не только в завершающей части упражнения, но и в начале, при непривычно высоких для стрелка результатах первых выстрелов, в ходе стрельбы, когда подряд идут выстрелы или серии с предельно высокими результатами. Под влиянием возникающего эмоционального возбуждения большой силы в первую очередь нарушается внимание, которое никак не хочет сосредотачиваться на рабочих процессах, ясность сознания, теряющая способность критической оценки своего состояния и возникающих ситуаций. Рассогласованность мышечных действий.

В борьбе за высшие спортивные титулы профилактика и преодоление этих проявлений представляет главную трудность.

Олимпийские медали завоёвываются в жёсткой бескомпромиссной борьбе, в первую очередь с самим собой, за безусловно правильную работу от первого до последнего выстрела. В этой борьбе недопустим спад мобилизационной готовности, преждевременное удовлетворение своей работой, успешным ходом стрельбы.

Для многих спортсменов - стрелков серьёзным стресс-фактором является призовой фонд, установленное последнее время высокое материальное поощрение победителей официальных соревнований.

Обратимся к примерам характеризующим "единоборство" спортсменов--стрелков с никафобией.

Примеры:

1960 г. Олимпийские игры, Рим.

Соревнования в скоростной стрельбе из пистолета по пяти появляющимся мишеням. Вот как описывает ход "сражения" журналист Л.Николов, в своей книге "На Олимпийских огневых рубежах":

Наши спортсмены, Евгений Черкасов и Александр Забелин, считались основными претендентами на "Олимпийские лавры".

В первой половине упражнения Е.Черкасов показал лучший результат Дня - 296 очков и стал единоличным лидером соревнований. А.Забелин сумел выбить лишь 291 очко и уже не казался претендентом на победу.

Однако вторая половина упражнения внесла свои коррективы:

* Перед двумя заключительными сериями Е.Черкасов потерял всего шесть очков и в сумме упражнения значительно опережал своих соперников. Однако его пятый выстрел четырёхсекундной серии прогремел одновременно с поворотом мишеней. Промех вычеркнул его из борьбы за медали.

* А.Забелин. Слабый результат первой половины упражнения оказал "отрезвляющее" воздействие. Блеснув мастерством, он уверенно выбил 296 очков и в сумме упражнения сравнялся с американцем Макмилланом и финном Линносвуо. Между ними тремя и назначена перестрелка за достоинство Олимпийских медалей - три четырёхсекундных серии. И тут А.Забелин снова "разучился стрелять", уступив своим соперникам и отстав от нового Олимпийского чемпиона, Макмиллана, на 12 очков /!/.

* А вот как складывались результаты победителя этой Олимпиады, Алексея Гущина, в стрельбе из произвольного пистолета на 50 метров. 94 93 95 95 94 89 = 560 . Хорошо, что резкое снижение результата шестой, завершающей, серии не помешало его победе. Но результат этой серии - объективное свидетельство, что и Олимпийские чемпионы не свободны от воздействия "Никафобии".

1988 г. Олимпийские игры, Сеул.

Стрельба из произвольного пистолета на 50 метров. В основной части упражнения Игорь Басинский показывает отличный результат - 570 очков, второй результат за всю историю Олимпийских игр. Отрыв от второго места на четыре очка, от третьего на шесть. Запас перед финальной серией внушительный. Теперь, как говорят шахматисты, дело техники, считай, что "золото" в кармане. Однако финальную серию наш спортсмен провёл исключительно слабо и, в итоге, перешёл с первого на третье место.

Несомненно, на неудачном завершении упражнения сказалось и нагнетание дополнительной психологической напряжённости вызванной тем, что руководитель нашей делегация, председатель Госкомспорта, решил лично присутствовать при "рождении золотой медали", воодушевить спортсмена. Его нахождение в непосредственной близости от стрелка являлось серьёзным отвлекающим фактором. Аналогией сказанному является и случай с японским спортсменом Иосикава, на Олимпийских играх 1964 года, в Токио. Иосикава рассматривался как основной претендент на победу в стрельбе из произвольного пистолета, что подтверждалось его высокими результатами в ряде предшествующих соревнований. Присутствовать при "демонстрации торжества японского духа" прибыл наследный принц императорского дома Японии/ нынешний император/ и расположился в кресле непосредственно за

спиной спортсмена. Все основания предположить, что это высокое присутствие и явилось основной причиной низких результатов начальных серий. Только когда разочарованный низкими результатами стрельбы принц удалился Иосикава смог продемонстрировать своё мастерство и высокими результатами остающихся серий вырвать бронзовую медаль Олимпиады.

История стрелкового спорта знает и альтернативные примеры прекрасной демонстрации "комплекса чемпиона". Автору довелось присутствовать при одной из них:

Олимпиада - 64. Токио.

Стрельба из винтовки большого калибра на дистанцию 300 метров. На линии огня спортсмен США Гарри Андерсен. Остаются две последние серии стрельбы в положении "стоя", завершающие упражнение. Судя по демонстрационной карточке предварительных результатов, стрельба у Г.Андерсена идёт хорошо. Однако он ставит винтовку и идёт по огневому рубежу, изучая результаты соперников. Убедившись, что занимает лидирующее положение, спортсмен возвращается на своё место и очень уверенно проводит заключительные выстрелы, подтверждая своё право на золотую медаль Олимпиады.

Олимпиада 2004, Афины.

Великолепное мужество и волю к победе продемонстрировали российские спортсмены, Любовь Галкина, в стрельбе из малокалиберной винтовки и Михаил Неструев, в стрельбе из произвольного пистолета. Зная о своём лидирующем положении в группе финалистов, они сумели обеспечить попадание заключительных выстрелов в центр мишени, принеся нашему спорту золотые Олимпийские медали.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ.

Толерантность - термин, означающий терпимость, переносимость.

Толерантность в спорте рассматривается в книге А.Родионова, на положениях которой мы основываемся при изучении проблем стрелкового спорта.

Толерантность к стрессу подразумевает способность стрелка сохранять высокую работоспособность в обстановке ответственных соревнований. Подчёркиваем, речь идёт не о способности стрелка к ведению высоко результативной стрельбы в состоянии высокой эмоциональной напряжённости – стрессе, а о сохранении нормального рабочего состояния в условиях соревнований, невосприимчивости, игнорирования, воздействия возникающих стресс-факторов.

Рассматриваются три случая проявления толерантности в нашем спорте:

I. Стохастическая /вероятностная/ толерантность. Спортсмен хорошо технически подготовлен. Обладает позитивным опытом выступления в соревнованиях подобного ранга, проявляя в них высокую психическую устойчивость. Относительно невысокий уровень эмоционального возбуждения, которое он испытывает, выдает состояние мобилизации, собранности, решительности, повышенной внимательности к своим действиям.

Ярким примером этому служит Анатолий Иванович Богданов (1931 – 2002г.г.), ставший легендой нашего спорта.

1952 год. Первое выступление Советских стрелков на аренах мирового спорта. Олимпийские игры в Хельсинки. Богданов, самый молодой участник нашей команды, выступает в стрельбе из произвольной винтовки на триста метров. В силу жребия он стреляет в одной кабине с прославленным швейцарским стрелком, чемпионом мира, Р.Бюрхлером. До последних выстрелов они идут очко в очко, зная, что уже оторвались от других участников. Шёл поединок не только в искусстве меткой стрельбы, но и характеров. Напряжения не выдержал Р.Бюрхлер.

Зарубежная спортивная пресса расценивала победу А.И.Богданова как сенсацию, но относила это к категории случайностей, смелости неведения славы и торжества такой большой победы.

1954год. Чемпионат мира. Каракас, Венесуэла. А.И.Богданов – признанный лидер мирового стрелкового спорта. Шесть золотых медалей завоёванных им в личном первенстве дают основания к этому.

1956год. Олимпийские игры. Мельбурн, Австралия. На предшествующем тренировочном сборе А.И.Богданов готовился к выступлению в стрельбе из произвольной винтовки на триста метров.

Накануне зачетной стрельбы тренерский совет проанализировав состав и результаты зарубежных участников соревнований, пришел к выводу, что в этом упражнении большой конкуренции нашим стрелкам быть не должно. Зато в малокалиберном стандарте ожидаются высокие результаты и жесткая конкуренция в борьбе за победу. Принимается беспрецедентное решение – Богданову выступать в малокалиберном, а не в боевом стандарте.

Конечно, в технике стрельб этих упражнений много общего, но выходить на линию огня таких ответственных соревнований, как Олимпийские игры, без единой тренировки, это большой риск, и он оправдал себя. А.И.Богданов вновь стал Олимпийским чемпионом.

В характере А.И.Богданова сочетались такие черты характера, как самостоятельность, вдумчивость, уверенность в себе, уравновешенность и решительность. Зная его много лет, не помню случая, когда он был чем-то раздражен или сильно взволнован. На удаче он улыбался, на неудачи, случалось и такое, смущенно пожимал плечами – что-то не получилось.

Казалось, что он полностью лишен чувства честолюбия. ореол славы, дважды Олимпийского чемпиона, не ослеплял его. Его привлекал сам процесс напряженной соревновательной борьбы, а не лавры победителя. Он «любил спорт в себе, а не себя в спорте».

Известно, характер человека формируется с раннего детства. Анатолий не знал своих родителей. Когда его новорожденного, нашли, то дали фамилию Богданов /Богом данный/. С шестилетнего возраста он стал воспитанником экипажа военно-морской флотилии г. Ленинграда и суровая, мужская среда, наложила свой отпечаток.

В сорок первом году Толя Богданов был вывезен, в числе других ребятшек, из блокадного Ленинграда. В первые послевоенные годы, являясь учеником ремесленного училища, А.Богданов стал заниматься стрелковым спортом в спортивном обществе "Трудовые резервы", под руководством, известного в те годы, тренера И.Р.Иохельсона, воспитавшего большую группу сильных молодых стрелков. Талантливый педагог сумел привить своим ученикам любовь к стрелковому спорту, высокое спортивное трудолюбие, стремление к постоянному совершенствованию, настойчивость в решении ставящихся задач. Все эти качества и реализовались в золотых медалях завоёванных А.И.Богдановым в международных соревнованиях высшего ранга.

2. Детерминированная /обусловленная/ толерантность. Случай, когда индивидуальные особенности характера, высокая заинтересованность, сильная мотивация достижения успеха, способствуют формированию оптимального психического состояния в напряжённой обстановке ответственных соревнований. Примером сказанному может служить чемпион Олимпийских игр 2000 г. в скоростной стрельбе из пистолета по пяти появляющимся мишеням, С.Алифиренко.

В прежние годы он носил фамилию Огороков. В литературе есть эпизод его конфронтации с тренером, на ранних стадиях становления мастерства, приведём его:

"В октябре 1977г. автор работал на учебно-тренировочном сборе с группой стрелков из пистолета. В составе группы был молодой по возрасту и спортивному стажу мастер спорта "О". Наблюдая за работой стрелка, автор обратил внимание на его манеру поведения на огневом рубеже. Обращение стрелка с оружием граничило с нарушением правил соревнований. Автор сделал ему замечание и предложил изменить свои действия. На это "О" ответил, что привык поступать именно так, что неоднократно выступал в соревнованиях и никогда никаких замечаний от судей не получал, после чего продолжал работать в прежней манере. Автор вновь, уже в более резкой форме, потребовал выполнить его указания и пресек попытку стрелка вступить в пререкания. Спортсмен явно обиделся, нахмурился, но подчинился. Проводилась коллективная тренировка, и автор ожидал, что возникшая у стрелка в связи с этим инцидентом отрицательное эмоциональное состояние ухудшит его результаты. Однако этого не произошло. Несмотря на явную раздраженность, спортсмен стрелял хорошо. Это заинтересовало. В последующие дни автор специально искал поводы для придинок к "О", выводя его из состояния душевного равновесия. Несмотря на явные эмоциональные вспышки, которыми стрелок реагировал на такие нападки, это ни разу не отразилось на его результатах. Устойчивость вегетативных функций к воздействию психогенных факторов была налицо. У автора появилась твёрдая надежда, видеть "О" в числе сильнейших стрелков страны".

Последние годы победителем, практически всех крупных международных соревнований в скоростной стрельбе из пистолета был чемпион Олимпийских игр 1992 и 1996 г. немецкий стрелок Р.Шуман. С.Алифиренко неоднократно встречался с ним в соревнованиях неизбежно проигрывая ему эти встречи. Спортсменом овладела одна идея, которую он неоднократно высказывал в кругу товарищей: "Всё равно я Шумана, когда ни будь обойду, я должен это сделать!" Это стремление поддерживало у С.Алифиренко состояние агрессивности, решительности, уверенности в себе. На огневом рубеже стрельбища Сиднея, глядя на Шумана, наш стрелок видел только одну задачу - не проиграть ему. Вероятно, это способствовало С.Алифиренко в обретении состояния боевой готовности принесшей ему золотую медаль Олимпиады.

2004 год. Афины. Выступая в ранге чемпиона предшествующей Олимпиады, С.Алифиренко вновь продемонстрировал свой бойцовский характер, завоевав бронзовую Олимпийскую медаль.

Другой случай: 1966 г. Чемпионат мира, Висбаден, ФРГ.

Сорока пульный "стандарт", 120 выстрелов, из боевой произвольной винтовки на 300 метров. В составе американской команды трое мужчин и одна женщина, изящная, хрупкая на вид, Мэри Томпсон /после замужества - Мэрдок/. В стрельбе стоя, наиболее сложном и тяжёлом положении "стандарта", она опередила мужчин, нашей команды. Оскорблено и поколеблено мужское достоинство наших рыцарей. Впереди "стандарт" из армейской винтовки. "Ребята, неужели она и здесь меня юбкой накроет!" Это Людвиг Лустберг, переживающий случившееся больше всех. Став чемпионом мира в этом упражнении, он рассказывает: "Я был поглощён одной мыслью - не проиграть снова этой даме".

3. Случайная толерантность. В практике спорта известны случаи, когда стрелок выходил победителем крупных соревнований: считая себя совершенно неподготовленным к ним. Так, в шестидесятые годы, мастер спорта В.И.Шинкаренко не смог, в силу служебных обязанностей, пройти тренировочный сбор, предшествующий чемпионату страны. К месту соревнований он прибыл накануне открытия и был допущен к участию на личное первенство. На линию огня он выходил свободный от какого-либо психологического давления, без надежд и обязательств, как перед коллективом, так и перед самим собой. Сформированные ранее навыки технического мастерства не подвели. Показанный им результат, к удивлению его самого и многих других, принёс ему звание Чемпиона страны.

К категории случайной толерантности относятся и случаи показа высоких результатов в соревнованиях под влиянием чувства обиды, какой-то угрозы, вытесняющих из сознания спортсмена воздействие стрессогенных ситуаций соревновательной стрельбы.

Спортсменка "Т", прекрасно технически подготовлена. Неоднократные успешные выступления в составе национальной команды. Вместе с тем последнее время отмечаются досадные срывы на отдельных ответственных соревнованиях, явно по причине стресса. Это ставит под сомнение включение "Т" в состав сборной страны в предстоящем Олимпийском году. Контрольная отборочная стрельба подтверждает опасения тренеров: спортсменка уже не выдерживает высокий накал борьбы.

Этой оценкой руководствуются и тренеры ведомственной команды, не включая "Т", в зачётную команду на чемпионат страны.

"Т" Осознаёт угрозу утраты высокой перспективы. Выступление на личное первенство она воспринимает почти как оскорбление. На линию огня она выходит в состоянии некоторой подавленности, депрессии, испытывая чувство досады и обиды на тренеров не доверившим ей места в команде. Для неё это теперь оптимальная форма психического состояния, которая и способствует ей в показе высокого результата и завоевания звания чемпиона страны.

Поздравив победительницу, тренеры разводят руками: "Как же мы ошиблись!" Но они не ошибались, включение "Т" в зачётный состав сохраняло бы её надежду на место в национальной команде страны, а это и могло решающим образом отрицательно отразиться на её психическом состоянии и результатах стрельбы.

В процессе подготовки к Олимпийским играм в Сеуле, в 1988 г. бесспорным лидером нашей команды в стрельбе из пневматической винтовки среди женщин считалась Малухина. Её соперница, Шилова, долгое время считалась сомнительным кандидатом. Она была включена в состав делегации только за несколько дней до отъезда. Можно предположить, что на огневой рубеж Олимпийского стрельбища они выходили в разном психическом состоянии. Одна, с мыслью о победе, ощущая своё превосходство, подтверждаемое успешными выступлениями в многочисленных предшествующих соревнованиях. Другая, ещё не полностью свыкшаяся с мыслью о своём участии, несколько подавленная авторитетом подруги с которой ей выпала высокая честь выступления в Олимпийских играх. Тут одна мысль - не подвести, оправдать доверие. "Золото" завоевала Шилова, "пребывание в тени" вероятно, способствовало этому.

К ВОПРОСУ ФИНАЛОВ.

В программе Олимпийских игр спортивная пулевая стрельба постоянно расширяет своё представительство. В настоящее время разыгрывается одиннадцать комплектов медалей. Однако это не означает большей лёгкости их завоевания. Количество спортсменов претендующих на завоевание победы в Олимпийских играх постоянно возрастает. Высокая плотность результатов лидирующей группы спортсменов стало обычным явлением. Для определения победителей международная федерация стрелкового спорта ввела "Финалы". Стрелки, показавшие восемь лучших результатов, выполняют дополнительную, финальную, серию выстрелов, результаты которой суммируются с итогами основного упражнения и определяют победителя.

Пулевая стрельба индивидуальный вид спорта. В большинстве упражнений стрелок лишён точной информации о ходе борьбы с противниками. Он может оценивать качество своей стрельбы, но не знает результатов других участников соревнований стреляющих в одной с ним смене. Это позволяет абстрагироваться от обстановки соревнований. Стрелок наедине с своей мишенью, полностью погружён в свои ощущения, сосредоточен на своих действиях.

В финалах всё по-другому, появляются новые стресс-факторы. Результат каждого выстрела объявляется, возникает ситуация прямого единоборства. Борьба за победу требует от спортсмена проявления других волевых качеств: самообладания, решительности, умения управлять своими эмоциями, готовности к победе.

Громадное влияние на формирование психического состояния и его динамику в процессе выполнения Финальной серии выстрелов оказывает положение спортсмена в группе финалистов и ход спортивной борьбы.

Условно, стрелков-финалистов можно разделить на три группы:

1. Лидеры, опередившие своих соперников в основном упражнении. Обычно их преимущество бывает небольшим, одно-два очка. Оно не является гарантом победы, но становится стресс-фактором большой силы. Напряженность, испытываемая лидером при ведении финальной стрельбы несоизмеримо выше той, которую испытывают его соперники.

2. Преследующие, они показали результат близкий к победителю, основной части упражнения, но, как считают, упустили победу. Испытываемое ими чувство досады, стремление к реваншу, осознание того, что "ещё не всё потеряно", активно мотивирует на решительную высоко результативную стрельбу в финальной серии. Стрелки этой группы чаще всего и выходят победителями "финалов".

3. Аутсайдеры, отстающие от лидеров на три – пять очков. Для серии в десять выстрелов это значительный разрыв, перечёркивающий надежды на победу. Спортсмен выходит на линию огня в состоянии некоторого безразличия, смирившись с мыслью о поражении. Это позволяет вести огонь без опасения за плохое попадание, уверенно, почти дерзко. Нередко такая манера стрельбы позволяет аутсайдеру догнать лидеров и войти в число призёров соревнований.

Таким образом, участники финальной серии выстрелов поставлены в неравные условия. Финальная серия в десять выстрелов приобретает большее значение в одержании победы, чем предшествующие шестьдесят выстрелов основного упражнения.

Обратимся к примерам:

Олимпиада - 96, Атланта Стрельба из пневматического пистолета.

Китайский спортсмен Ванг Ю. Фен начинает финальную серию с внушительным отрывом в Семь! очков от второго места. К завершающим выстрелам финальной серии он сохраняет своё преимущество, но его психическое состояние не выдерживает накала борьбы. Предпоследний выстрел - четвёрка! лишает спортсмена медали и повергает в обморочное состояние.

Характерно, что незадолго до Олимпиады Ванг Ю.Фен блестяще выиграл это упражнение в крупных международных соревнованиях.

Олимпиада-2000, Сидней. Стрельба из малокалиберной винтовки.

Татьяна Голдобина и польская спортсменка Рената Мауэр – Розанска после основного упражнения лидируют с равным результатом - 585 очков. Первые четыре выстрела финальной серии у соперниц практически равны: три десятка и девятка. Пятый выстрел Ренаты - восьмёрка и Татьяна захватывает лидерство. Но полька отвечает на свою неудачу четырьмя десятками, а Татьяна, на свой успех, девяткой и тремя восьмёрками!/. Конечно, серебряная Олимпийская медаль почётная награда, но ведь и "золото" было "...так близко, так возможно...".

Аналогичное упражнение у мужчин. Второй результат у норвежца Харальда Стенваг - 1175. Артём Хаджибеков третий, с результатом 1173. Норвежец начал финальную серию слабо. После пятого выстрела Артём опережает соперника на четыре очка. Заключительные четыре выстрела, похоже, что Артём вдруг "разучился стрелять" три девятки и восьмёрка. Стенваг заканчивает девяткой и тремя десятками, которые и приносят ему бронзовую медаль. Их обоих обошёл блестяще прошедший финальную серию финн Хирви, который и получил "серебро".

Стрельба из произвольного пистолета.

По итогам основного упражнения третий результат у чеха Мартина Тенка 566 очков. Владимир Горчаров пятый, с результатом 564. Для этого упражнения разрыв большой. Спокойно ведёт стрельбу наш спортсмен в финале. Никаких надежд и никаких угроз. Пять десятков и три девятки в первых восьми выстрелах подтверждают его высокое техническое мастерство. Согласно объявленному судьёй результату он теперь почти достал Тенка. Но, "коварная богиня" не дремлет, девятый выстрел - семёрка

!/! перечеркнул вспыхнувшие надежды. Но может быть это случайность, невезенье? Посмотрим, как складывалась стрельба Гончарова в основном упражнении 96 97 90 95 96 90 . После двух сильных серий идёт слабая. Боксёры сказали бы: "удар не держит". Наверно они были бы правы.

Стрельба из пневматического пистолета. Австралийская спортсменка Аннамария Фордер перед финальной серией имеет третий результат - 385 очков. На очко меньше у Светланы Смирновой – 364.

Первые четыре выстрела финальной серий они идут ровно: девятка и три десятки. Пятый выстрел Светланы - восьмёрка и Аннамария "резко уходит в отрыв". Вероятно, возникла мысль о победе, на мушке заблестела медаль", а это уже "напряженка" и это не проходит даром. Шестой выстрел Аннамарии - восьмёрка, а у Светланы центральная десятка и теперь уже лидирует она. Перед последним, десятым, выстрелом российская спортсменка имеет преимущество в финальной серии на целых два очка. По сумме основного упражнения и первых девяти финальных выстрелов она на очко опережает соперницу, но заключительный выстрел Светланы - далёкая девятка. Анамария заканчивает упражнение центральной десяткой, принося команде Австралии бронзовую олимпийскую медаль.

Чемпионат мира 2002 г., Финляндия.

Владимир Гончаров дважды становится победителем финальной серии выстрелов, занимая перед началом её выполнения, в упражнениях стрельбы из произвольного и пневматического пистолета, соответственно шестое - седьмое и седьмое-девятое место.

Евгений Алейников, занимая по итогам основного упражнения шестое - восьмое место становится первым среди финалистов упражнения стрельбы из пневматической винтовки.

Константин Приходченко вышел победителем финальной серии выстрелов в упражнении стрельбы из малокалиберной винтовки, занимая перед её началом пятое место. Когда же он, в стрельбе из пневматической винтовки по итогам основного упражнения, показывает лучший результат, то в финальной серии становится только седьмым!

Подведем итоги:

В "финалах" соревнования в меткости стрельбы перерастают в соревнования характеров, мужества, самообладания.

Ведение финальной стрельбы имеет свои особенности, выдвигает дополнительные требования к подготовленности стрелка. Владение методиками психорегуляции становится решающим фактором достижения победы. "Финалы" подтверждают, что стрелковые соревнования могут быть зрелищными, динамичными, вызывать активные сопереживания зрителей, приобрести все черты профессионализма. Представляется целесообразным ввести в программу соревнований упражнения типа "Турнир", вызывающие ситуации спортивной борьбы аналогичные "финалам". Рассматривать эту группу упражнений как самостоятельное направление - "Стрелковые игры", открывающее новую перспективу развития стрелкового спорта.

ПРОБЛЕМЫ СЕКУНДИРОВАНИЯ.

Секундирование – психологическая поддержка спортсмена в соревнованиях со стороны тренера.

Обретение спортсменом психического состояния готовности к ведению стрельбы в условиях соревнований важная проблема, от решения которой во многом зависит результат выступления. Помочь спортсмену воссоздать у себя это состояние и сохранить его в ходе соревновательной стрельбы - обязанность и сложная задача, стоящая перед тренером. Единственным средством, которое он при этом может использовать является слово. При умелом обращении это мощное оружие. На востоке говорят: "Рана от ножа рано или поздно заживает, рана от слова - никогда".

Готовясь к беседе со спортсменом, тренер должен учитывать большое количество факторов характеризующих: личностные особенности спортсмена, его спортивную подготовленность, значение для него предстоящих соревнований, возникновение ситуаций имеющих стрессогенное значение.

Содержание беседы с различными стрелками различно. Это творческий процесс не имеющий стандартных решений и готовых рецептов на все случаи спортивной жизни. Задача облегчается, если тренер проводил со спортсменом занятия по психорегулирующей тренировке лично.

В ходе соревновательной стрельбы контакты тренера со спортсменом ограничены условиями и временем. Основные тренерские установки и - объясняющие, убеждающие, внушающие, должны осуществляться до начала стрельбы.

Накануне соревнований или за некоторое время до выхода на огневой рубеж, тренер в удобном месте проведёт со спортсменом кратковременный сеанс релаксации /успокоения/, мысленной проработки содержания предстоящей работы, внушающих установок на отношение к обстановке соревнований, обретение состояния готовности к ведению соревновательной стрельбы.

Более часты случаи, когда тренеры таких установок не проводят, предоставляя спортсменам самим разбираться со своими психологическими проблемами.

При проведении со спортсменом бесед установочного характера тренер должен учитывать, что словесные убеждения типа: успокойся, не волнуйся, будь внимателен, возьми себя в руки, мало действенны. Более продуктивны косвенные воздействия опирающиеся на изменение значимости соревнования, повышения или снижения ответственности за выступление, раскрытия дальнейшей перспективы, не следует многословно убеждать стрелка. Образные представления сильнее волевых самоприказов. **Важно создать эмоциональную настроенность на работу, что бы перед мысленным взором стрелка возникло, что он должен делать и уверенность в готовности к этому.**

Начинающие стрелки, выходя на огневой рубеж соревнований, попадают в новую для себя психологическую атмосферу, целесообразно их инструктирование направлять на снижение чувства ответственности за выступление, ставить задачи учебного характера.

Рассказывает Вахтанг Салуквадзе, отец и тренер будущей Олимпийской чемпионки 1998 года. "Проходили всесоюзные соревнования среди юношей. Нино была ещё очень "сырая". Это её первые соревнования такого уровня. Задолго до начала было видно, что она волнуется. Накануне зачётной стрельбы мы пошли с ней на прогулку. Я говорю: "Это для тебя не соревнования. Тут много сильных со всей страны, тебе пока с ними соревноваться нечего. Но вот скоро первенство Грузии, а стрелять нечем, нет хороших патронов. Я тут достал немного, но какого они качества, годятся ли для соревнований, не знаю. Тебе завтра нужно проверить эти патроны, отнесись посерьёзнее, а то дома стрелять будет нечем." Нино очень хорошо проверила патроны, показала высокий результат и одержала свою первую победу.

Молодой стрелок "Л" включена в состав тренировочного сбора для подготовки к чемпионату страны. На предшествующих соревнованиях проявляла ярко выраженное состояние стресса. В техническом отношении "Л" очень способная спортсменка. Есть надежда, что по мере адаптации и психологическое воздействие обстановки соревнований снизится, но есть и опасение, что хронически возникающее в соревнованиях волнение может закрепиться.

Примерно за час до начала соревнований с "Л" состоялась беседа: "Эти соревнования для тебя решающие. В служебном отношении ты поставлена в профессиональные условия занятия спортом, но беспричинное волнение, которое ты проявляешь в соревнованиях, не позволяет рассматривать тебя как серьёзного стрелка. Неважно, какой результат ты сейчас покажешь. Оценка выступления будет дана по твоему состоянию и поведению на линии огня. Нам жалко расставаться с тобой, но если ты не проявишь настоящего спортивного характера, то ты спорту не нужна. Конечно, жаль, что это может отразиться и на твоём служебном положении. "Л" показала результат на уровне своих лучших тренировочных достижений. Покидая тир, она сказала: "Спасибо, Вы очень помогли мне".

При построении беседы со стрелками среднего уровня можно выделить три случая:

А. Сравнительно молодой стрелок, не обладающий достаточным опытом выступления в соревнованиях. Хотя предстоящие соревнования местного масштаба, но для него имеют высокую личную значимость. Свойства стрессфакторов для него приобретают:

* Сам факт участия в соревнованиях, недостаточная психологическая адаптация к обстановке соревнований, регламенту ведения соревновательной стрельбы, присутствию зрителей.

* Возможность выполнения норматива дающего право на присвоение желаемого спортивного звания. Этот результат приобретает свойства психологического барьера.

* Ведущиеся среди молодых стрелков вредные разговоры о неизбежности возникновения стресса в соревнованиях

* "Эмоциональное заражение" возникающее в связи с неудачным выступлением товарища по команде, связанное с состоянием стресса.

Тренер: "Ты готовишься к выходу в большой спорт. Там одного умения хорошо стрелять ещё недостаточно, нужно уметь управлять собой. Соревновательная стрельба отличается от тренировочной. Тут судьи, зрители, строгий регламент выполнения упражнения, необходимость контроля времени, чтобы не попасть в цейтнот. Всё это отвлекает от работы, мешает сосредоточиться на выстреле. Ты ещё не обладаешь опытом ведения стрельбы в таких условиях. Учиться этому и является твоей главной задачей в этих соревнованиях. Какой у тебя получится результат, значения не имеет, твои соревнования ещё впереди, хотя конечно стараться нужно, нужно показать все, что ты умеешь.

Б. Мастер спорта, обладает успешным опытом выступлений в соревнованиях регионального масштаба. Впереди чемпионат страны. Спортсмен претендует на включение в состав национальной команды, для участия в международных соревнованиях. Стресс-факторами для него обычно становятся:

* Психологический фон высоких результатов предшествующих промежуточных соревнований и контрольных стрельб.

* Возможность выполнения в соревнованиях норматива высшего спортивного звания.

* Реальность завоевания победы, приобретение связанных с этим преимуществ.

Целесообразно, в беседе со спортсменом подчеркнуть высокую перспективную цель, достижение которой реально, но требует дальнейших усилий. На этом фоне значимость для спортсмена данных соревнований существенно снижается. Тактично задеть самолюбие спортсмена, пробудить чувства реванша в отношении прошлых неудач, посеять сомнение в непременном успехе выступления.

Тренер: "Для большого спорта ты ещё не созрел. Твои соревновательные результаты отстают от тренировочных, а они должны превышать их.

У тебя есть все данные что бы, через какое-то время, представлять наш спорт на Олимпийских играх, бороться за Олимпийские медали. Там борьба с сильными противниками, потребуется решительная, сосредоточенная работа от первого до последнего выстрела. У тебя пока это не получается. Выполнишь ты норматив в этих соревнованиях или в следующих - не главное. Тебе пора переходить из категории юношей в категорию мужчин, готовить себя к большим соревнованиям. В одной смене с тобой стреляет чемпион России прошлого года, попробуй соревноваться с ним и не проиграть больше пяти очков, вряд ли у тебя это получится. Вместо жёстких требований к себе ты любишь сам себя по головке гладить, с большим спортом это не совместимо".

В. Спортсмен, увлечённый стрелковым спортом, освоивший сравнительно высокие тренировочные результаты. В соревнованиях подвержен сильному волнению. Сказывается повышенная личностная тревожность и психические травмы прошлого опыта. Необходимо, чтобы стрелок хотя бы один – два раза выходя на соревнования, переборол себя, почувствовал состояние "боевой злости", смелости, уверенности в себе.

Целесообразно, беседу построить на выдвигании угрозы способной подавить, вытеснить из сознания спортсмена влияние стресс-факторов соревнований.

Тренер: "Тренерский совет нашего клуба не видит в тебе перспективы из-за того, что в соревнованиях ты совершенно необоснованно волнуешься, проявляешь трусость, малодушие. Как говорят в боксе "удар не удержишь". Хотя и удара то нет, есть надуманные тобой иллюзии, мнимая опасность неизвестно чего, с которыми ты не хочешь справиться. Эти соревнования для тебя последняя попытка показать, что ты что-то всё же значишь. Дальше отступать некуда. Если не покажешь себя настоящим мужчиной, бойцом, нам придётся расстаться. Впереди большие соревнования, борьба с сильными соперниками, а ты ещё до боя смотришь под каким кустом можно спрятаться, спорт и трусость несовместимы. Результат твоего выступления в этих соревнованиях может быть и ниже того, что ты показывал в тренировке, важно как ты будешь вести себя на огневом рубеже, показать, что ты профессионал в спорте, а не новичок - дилетант.

Г. Стрелки старших категорий. Они характеризуются рекордным уровнем результатов, опытом выступлений в ответственных соревнованиях, нередко обладают высокими спортивными титулами - чемпионов и призёров Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы.

Стресс-факторами этой категории спортсменов обычно становятся:

* Возможность завоевания победы в высокопрестижных соревнованиях и связанные с этим привилегии.

* Воспоминания торжества ранее достигнутого успеха в соревнованиях подобного ранга, надежда на его повторение.

* Чувство ответственности за результат выступления, необходимость показа высоких результатов связанная с ощущением возлагаемых на него надежд.

* Ощущение своего превосходства, порождающего мысли типа: "Я же тогда победил, сейчас я готов не хуже!".

Статистика и исследования психологов, работающих в области спорта, утверждают, что добиться повторного успеха в соревнованиях ранга Олимпийских игр и чемпионатов мира удаётся очень немногим, Груз престижа и повышенного внимания со стороны общественности, ожидание нового успеха, становятся дополнительными факторами, отягощающими психику спортсмена. Задача тренера - нейтрализовать их негативное влияние, переключить мысли и переживания с торжества ожидаемой победы на необходимость тяжёлой работы, "посеять червь сомнения" в успехе выступления.

Беседу со спортсменом лучше провести за один-два дня до начала соревнований, что бы он успел осмыслить сказанное, осознать иллюзорность надежд на лёгкий успех, смириться с необходимостью тяжёлой, решительной и внимательной работы от первого до последнего выстрела. Следует предложить

спортсмену "трезво взглянуть на вещи". "Состав участников очень сильный. Результаты лидирующей группы ожидаются очень высокими. Потеря одного - двух "лишних" очков и можно в финальную группу не попасть.

Рассчитывать на спортивное счастье не приходится, это не лотерея, тут работать надо!

Если спортсмен уже имеет высокий спортивный титул, завоёванный на соревнованиях подобного ранга, следует подчеркнуть, что повторный успех крайне редок. Хорошо если получится результат не дальше шестого места".

Потребность вмешательства тренера в работу спортсмена может возникнуть и в ходе соревновательной стрельбы. Следует учитывать, что контакты должны осуществляться в соответствии с правилами соревнований.

В практике спорта наиболее часто встречаются три случая, требующие оперативного вмешательства тренера:

А. Спортсмен сосредоточен, ведёт стрельбу уверенно, ритмично, с одной-двух прикладок. Результаты получаются высокого уровня. Но начинает замечаться напряжённость, в первую очередь, обычно, в мимике лица. Возрастает количество откладываемых выстрелов. Более длительно идёт подготовка к очередному выстрелу. Видно, что спортсмену трудно. У тренера возникает мысль отозвать стрелка, поговорить, отвлечь внимание, создать разрядку напряжённости. Но делать этого не следует. Вспомним медицинское изречение "Не навреди!". Да, спортсмен испытывает высокую напряжённость, работает тяжело, но результаты продолжают идти высокие. Он втянулся в работу, справляется со своим состоянием. Но вот появилась группа выстрелов дающих посредственные результаты. Нарушилась ритмичность стрельбы, стрелок стремится побыстрее исправить слабое попадание, это не удаётся. Возрастает количество отказов от выполнения выстрела – свидетельство неуверенности в своих действиях, опасение плохого выстрела, переход к осознанному контролю своих действий, нарушение автоматизма работы. Здесь и возникает целесообразность вмешательства тренера. Подозвав стрелка /по разрешению судьи/, тренер обращается к нему примерно со следующим: "Отдохни немного, как бы очки не растерять. Человек шесть идут здорово, возможно новый рекорд будет. Тебе бы в этой группе удержаться, в финал попасть". Такая информация "отрезвляет", снижает влияние Никафобии, способствует восстановлению рабочего состояния, продолжению хорошей работы". Ложь во спасение", Не стоит пренебрегать пользой которую она иногда может приносить.

Б. Стрелок показывает высокие тренировочные результаты, является победителем недавно прошедших престижных соревнований, рассматривается как один из претендентов на победу в данных соревнованиях. Команда "Огонь!" Пробные выстрелы прошли нормально, однако, результаты первых серий более чем посредственные. Давит "психологический фон": подсознательные переживания успеха в прошедших соревнованиях, высокие тренировочные результаты последнего времени, стремление подтвердить свой престиж, всё это, сливаясь в единый комплекс, препятствует обретению психического состояния готовности к ведению соревновательной стрельбы. Необходимо вмешательство тренера. Не следует объяснять стрелку как производить выстрел, убеждать в необходимости быть внимательным, лучше предложить ему самому пройти по линии огня, посмотреть на демонстрационные карточки своих соперников. Эмоциональная перестройка произойдёт сама собой, восстановление нормального рабочего состояния не потребует волевых усилий.

В. Готовясь к выходу на огневой рубеж соревнований, стремясь предупредить развитие стартового состояния, стрелок настраивает себя на снижение значимости соревнований, на безразличное отношение к результату выступления. Формирует установку на лёгкую, бесшабашную, "как получится" работу. Он не претендует на победу, заранее согласен на показ своего среднего тренировочного результата позволяющего, как ему представляется, сохранять своё место в команде.

Ведя стрельбу спортсмен не испытывает волнения мешающего его работе и нередко успешно решает поставленную им перед собой задачу. Стрельба обычно ведётся в высоком темпе, "бездумно", обеспечивая "средне тренировочный" результат. Но то, что может устроить стрелка, не устраивает тренера, который усматривает достаточно высокую перспективу у своего ученика. Такое отношение последнего к ведению соревновательной стрельбы не формирует бойцовских качеств, ведёт в тупик.

Разговор может быть жёстким и категоричным: "Ты подводишь команду, сейчас важно каждое очко. Соревнования - это борьба, а ты ведёшь себя как на лёгкой прогулке. Или ты начинаешь работать с полной ответственностью или команде ты не нужен. "Тренировочные спортсмены" нам не нужны, будем обходиться без тебя". Такое обращение к спортсмену может быть действенным, но, к сожалению далеко не всегда.

В некоторых случаях тренеру удаётся сыграть на самолюбии спортсмена.

В 1980 году автору довелось присутствовать при рождении выдающегося рекорда страны - шестьсот очков, в упражнении скоростная стрельба из пистолета по пяти появляющимся мишеням. Будапешт, международные соревнования. На линии огня будущий Олимпийский чемпион Афанасий Кузьмин. Вторая половина управления. Результат первой половины - триста очков не такое уж частое явление. Этот результат для стрелка стресс-фактор большой силы, как справится с ним он? Видно, что спортсмен напряжён, ему трудно, хочется помочь, но как? Автору известно, что участию Кузьмина в этих соревнованиях предшествовали его неудачные выступления в ряде серьёзных соревнований, что ставило под сомнение его кандидатуру в состав сборной страны для участия в Олимпийских играх. Автор подходит к спортсмену: "Стреляешь ты конечно здорово, но в сборной тебя всё-таки всерьёз не принимают". « - Да, знаю я это!», - с какой-то горечью и досадой отмахнулся тот. Триста очков второй половины упражнения показали, что диалог, по меньшей мере, не повредил.

В работе тренера по управлению подготовкой стрелка к выступлению в соревнованиях высшего ранга можно выделить три этапа, имеющих свои основные задачи.

I. Четыре - пять месяцев спортивного сезона предшествующего соревнованиям.

Сопоставить результаты, показанные спортсменом в соревнованиях последних сезонов, с уровнем результатов прогнозируемых победителю предстоящих высоко престижных соревнований.

Определить звенья технической подготовленности, содержащие потенциалы роста результатов и средства их реализации.

Определить методики совершенствования психологической надёжности выступления спортсмена в соревнованиях высшего ранга, в которых предстоит ему выступать.

Нередко, после того как спортсмен достиг высших рубежей стрелкового спорта, наступает самоуспокоение, снижается интерес к повседневной напряжённой работе, развивается высокомерие, чувство своего превосходства перед товарищами. Ориентиром становится сохранение своего права лучшего среди своих, а не стремление к победе, к борьбе «за Олимпийское золото».

Строя свои взаимоотношения со спортсменом как партнёрские тренер должен ненавязчиво оказывать воспитательные воздействия, противодействующие этим негативным проявлениям. Предметом совместного рассмотрения должны стать:

Разбор итогов выступления в соревнованиях последнего времени. При успешном выступлении акцент внимания на допущенных недостатках, что можно было бы сделать лучше, соответствует ли результат современным требованиям и личному рекорду?

При неудачном выступлении определить звенья технической и психологической подготовленности, не выдержавшие напряжения, определить пути их укрепления.

Увеличение доли умственных процессов в подготовке. Систематическая мысленная проработка содержания технических действий, установление обратных связей с элементами работы трудно контролируемым сознанием, или вытесняемым на периферию внимания при обработке спуска. Постоянное использование идеомоторной и психотехнической формы тренировки восстанавливая в своём воображении обстановку соревнований, всё желание участвовать в них, психическое состояние готовности к ведению соревновательной стрельбы.

Подготовить психику стрелка к убеждению в необходимости аутогенной тренировки, направленной на самоуспокоение, способность отключиться от обстановки, вытеснить из сознания нежелательные мысли и представления. Применение, разработанных совместно с тренером, словесно-образных формул активации. Мысленная проработка ролевого поведения связываемого с возможными ситуациями соревновательной стрельбы. Особенно при ведении финальной серии выстрелов.

В тренировке необходимо переходить от оценки работы по сумме серии или упражнения к результату каждого производимого выстрела. Спортсмен-стрелок высокого класса способен попадать в центр мишени каждым производимым выстрелом. Он должен знать свою «десяточную» работу и своё состояние, обеспечивающее надёжность такого попадания. "Девятка" - норма, всё остальное - брак. Его причины содержатся, как правило, в организации сознания, направленности внимания, недостаточной жёсткости установок на правильность работы. Способность воссоздания состояния готовности к полноценному выстрелу приобретает особое значение в финальной серии выстрелов, где положение лидера создаёт дополнительное психическое напряжение спортсмена. Но путь к медали лежит через финал!

2. Две - три недели предшествующие выезду на соревнования.

Тренеру следует проанализировать ситуации, которые могут приобретать свойства стресс-факторов для данного стрелка в данных соревнованиях. В беседе со спортсменом рациональными рассуждениями

снизить значимость их. Перед стрелком, чрезмерно стремящимся к победе выдвинуть доводы: противников много, результаты ожидаются очень высокие, хорошо бы хоть в финал попасть, не очень сильно отстать от победителей, а то с какими глазами домой возвращаться!

В содержании тренировки несколько смещать акцент нагрузок с объёма на интенсивность, высокая требовательность к результату попадания каждого производимого выстрела. Проведение в этот период контрольных стрельб, прикидок, нежелательно. Стремиться избегать в команде вредных разговоров о повышенной ответственности за выступление, неизбежности стресса и пр. В беседах тренеру следует подчёркивать, что наши стрелки поставлены в профессиональные условия занятий спортом, выступление в соревнованиях - нормальная, обычная, служебная деятельность.

Проработать со стрелками правила международных соревнований относящихся к своему упражнению, в частности:

Порядок выполнения, команды подаваемые судьями, обычно они звучат на иностранном языке и их нужно понимать. Требования к оружию, одежде, обуви, прохождение контроля.

Правила установления контактов спортсмена с тренером в процессе выполнения упражнения. Во всех случаях возникновения "нештатных ситуаций" оставаться "свидетелем со стороны", предоставлять разбираться тренеру, самому сохранять спокойствие. Такими ситуациями могут быть: ошибочный выстрел в чужую мишень, выстрел другого стрелка в твою мишень, необоснованные замечания судей, некорректное поведение корреспондентов, зрителей, неисправность мишенной установки, поломка оружия и многое другое.

Внимание оружию и боеприпасам. В практике нашего спорта немало случаев, когда неисправность оружия возникала в соревновательной стрельбе. Особенно это относится к полуавтоматическим пистолетам. Объяснение простое - повышенные нагрузки в предсоревновательный период, металл тоже снашивается. Оружейному мастеру следует осмотреть и заменить все сомнительные детали. Всю окончательную отладку спусковых механизмов произвести не позднее недели до выезда. В случаях перехода на новые модели, или экземпляры, оружия это должно быть сделано не позднее двух недель до выезда, с тем чтобы стрелок мог освоить содержащиеся в них отличия.

Обсудить с врачом команды вопросы антидопингового контроля. Если незадолго до выезда спортсмены перенесли заболевание, которое устранялось медикаментозными средствами, то не относятся ли они к запрещённым, как выводятся из организма. Это относится и к лекарствам, которые врач берёт с собой на соревнования.

Открытым остаётся вопрос: Что предпочтительнее, когда стрелок заблаговременно знает о своём участии в Олимпийских играх, или до последних дней осознаёт неопределённость своего положения: - не еду?" Казалось бы первый вариант более правильный. Спортсмен знает о своём участии и может спокойно завершить подготовку, однако практика нашего спорта знает и другие случаи:

1962 г. Чемпионат мира, Каир. К выступлению в соревнованиях готовятся три наши спортсменки, стрелки из пистолета, София Тягний, Александра Савина, Надежда Юлина. Недели за две до выезда объявляется зачётный состав: едут первые две. Накануне вылета в Египет Савина оказалась на операционном столе по поводу острого приступа аппендицита. В соревнованиях, неожиданно для себя, выступает Н. Юлина, которая и становится чемпионкой мира.

1964 г. Олимпийские игры, Токио. На заключительном сборе, вчерашний юниор, Шота Квалиашвили, до последних дней доказывал высокими тренировочными результатами своё право на включение в состав делегации. Он стал единственным призёром нашей команды в этих соревнованиях.

1988 г. Олимпийские игры, Сеул. Ирина Шилова, чемпионка Олимпиады, буквально накануне узнала о своём участии в этих соревнованиях.

Вероятно, каждый из этих вариантов имеет свои плюсы и свои минусы. В условиях объявленного состава ожидание выезда на соревнования приобретает свойства стрессора. Всё решено, всё готово, напряжённость гнетущего ожидания не получает разрядки.

С другой стороны, неопределённость положения видимо поддерживает психическую напряжённость, сохраняющую рабочее состояние спортсмена.

При неудачном выступлении спортсмена в соревнованиях, независимо от варианта, которому было отдано предпочтение, содержащиеся в каждом из них минусы и будут служить основанием критических замечаний в адрес тренера.

3. Один - два дня перед выходом на огневой рубеж соревнований и непосредственно в процессе выполнения упражнения.

Необходимо оберегать психику спортсмена от дополнительных нагрузок: чувства лидера, капитанства, повышенного внимания прессы, фотокорреспондентов. Известны случаи, когда стрелку поручалось

нести знамя делегации на параде открытия Олимпийских игр. Нередко начальство стремится воодушевить стрелка на победу своим присутствием в непосредственной близости от него на зачётной стрельбе.

После жеребьёвки, объявления номера щита по которому предстоит вести зачётную стрельбу, тренеру вместе со спортсменом целесообразно осмотреть рабочее место на огневом рубеже, установить возможно имеющиеся особенности, дополнительные ориентиры обозначения своего щита. В соревнованиях не так уж редки случаи ошибочных выстрелов по соседней мишени.

Следует ли тренеру в процессе зачётной стрельбы стремиться к контакту со спортсменом /в рамках правил соревнований/ без его просьбы?

Не нужно. Видно, что стрелку тяжело, он напряжён, вероятно – устал, но результаты идут высокие, без срывов. Несмотря на частые откладывания выстрела, время не поджимает.

Нужно. Остаётся последняя серия хорошо проведенного упражнения. Стрелок решает отдохнуть, пройти по линии огня посмотреть результаты соперников. Тренеру следует тактично, но настойчивой воспрепятствовать такой прогулке. "Пусть спортсмен отдыхает на своём месте, не выходит из рабочего состояния, не расслабляется, упражнение не закончено.

Нужно. Прошла почти половина упражнения. Стрелок внешне спокоен, но стрельба "не идёт", результаты посредственные, значительно ниже показываемых им в тренировке и предшествующих соревнованиях. Следует отозвать стрелка и предложить ему пройти по линии огня самому познакомиться с результатами других участников соревнований. Осознание того, что "нужно работать" само придёт.

Нужно. Начало упражнения крайне слабое. Явные признаки стартового состояния. Необходимо срочное вмешательство тренера. Призывы к сознанию, воле, малодейственны, стрелок слишком поглощён своими переживаниями. Здесь может помочь выдвижение сильной встречной угрозы, образное представление тяжёлых последствий провала, серьёзные служебные неприятности, материальные потери, утрата спортивной перспективы, негативное общественное мнение. Подобные меры ставят стрелка "в условия выживания", мобилизуют на сверхусилия, которые нередко и выправляют положение.

Различные ситуации требуют различных решений. Тренер, воздействуя на эмоциональную сферу стрелка в соревнованиях должен знать, что сказать, как сказать и когда сказать.

В процессе соревновательной стрельбы - тренеру следует противодействовать "шустрым" репортёрам и доброжелательным болельщикам, слишком эмоционально выражающим свои патриотические чувства по каждому удачному выстрелу.

Случай из практики.

1962 г. Чемпионат мира, Каир, Египет. На стрельбище, расположенном почти у подножия пирамид, всегда много зрителей. Сегодня воскресенье и их особенно много. Вот подходят два автобуса с нашими соотечественниками, приехавшими "поболеть" за своих спортсменов. Это Советские специалисты, работающие в Египте.

На линии огня женщины – стрелки из пистолета, представительницы многих стран мира. От нашей команды выступают София Тягний и Надежда Юлина. За ними и скапливаются приехавшие "болельщики".

Пробная серия вызывает аплодисменты и чуть ли не крики Ура! Дирижирует ими молодой энергичный мужчина. Софа оборачивается, смотрит на меня. Стрельба не футбол это поведение болельщиков раздражает, не позволяет сосредоточиться. Обращаюсь к "дирижеру": "Прекратите, Вы мешаете стрелкам, подождите до окончания упражнения". В ответ слышу возмущённые возражения: "Как, Вы протестуете против проявления наших патриотических чувств? Мы же поддерживаем, воодушевляем спортсменов, это во всех видах спорта принято!" К его словам присоединяются и другие доброжелатели. Вдруг вижу приближающуюся фигуру Советского консула в Египте Колоколова Н.А., он часто бывает на стрельбище и я с ним немного знаком. Он понимает меня с полуслова и принимает свои меры. Ситуация разрядилась, рабочая обстановка для наших стрелков восстановлена. Спортсменки спокойно закончили упражнение, заняв первое и второе места.

Вечером того дня руководитель нашей делегации, генерал-лейтенант Верёвкин-Рахальский Н.А., созывает срочное совещание тренерского состава. Рассматривается один вопрос - возмутительное, антисоветское поведение тренера Вайнштейна воспрепятствовавшего советским людям проявлять на стрельбище свои патриотические чувства, наша делегация осуществляет не только спортивные, но и политические функции. Только последовавшие разъяснения старшего тренера, Андреева И.К., отвели обвинения и развеяли генеральский гнев.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Под тактикой в спорте подразумевается выбор поведения в зависимости от ожидаемой или внезапно возникшей ситуации.

В стрелковом спорте ситуации, требующие нестандартных решений, встречаются редко. Правила соревнований регламентирует поведение спортсменов «во всех случаях жизни». В силу этого, тактическая подготовка стрелка содержит два направления:

Поведение, связанное с воздействием внешних факторов – погодных условий, изменений освещенности мишени, силы и направления ветра оказывающее парусное влияние на пулю, изменения силы ветра во время выполнения упражнения.

Выбор поведения в зависимости от психического состояния спортсмена складывающегося в ходе ведения соревновательной стрельбы.

Обычно, тактическую подготовку стрелка ограничивают решением первой группы вопросов. Основные рекомендации в этой области общеизвестны. Эта сторона подготовки решается в процессе накопления опыта ведения стрельбы в условиях открытого стрельбища. Рассмотрение её как самостоятельной проблемы – больше «дань моде», следование канонам игровых видов спорта, нежели расчет на существенную пользу для стрелка. Большая часть крупных соревнований проходит в тирах закрытого типа, при ровном освещении и отсутствии ветра, что вообще снимает рассматриваемую проблему.

Второе направление более важно. Его содержанием является обеспечение готовности к ведению стрельбы.

Успешное ведение соревновательной стрельбы требует психического состояния адекватного ситуациям, складывающимся в ходе выполнения упражнения. Эти ситуации /вернее их оценка спортсменом/ могут меняться, вызывая необходимость корректировки и психического состояния спортсмена. Можно сказать, что идет поединок сознания стрелка, с эмоциональными реакциями, стремящимися выйти из-под его контроля. Тактические приемы, используемые спортсменом в этой борьбе, состоят из противопоставления возникающим стрессогенным ситуациям мысленных, образов и установок, нейтрализующих их воздействие.

Представим себе артиста разучивающего новую роль. Он продумывает образ своего героя, отождествляя себя с ним, входит в его состояние и поведение в различных ситуациях сценического действия. Эта мысленная работа предваряет его выступление на сцене.

Наподобие этого стрелок должен создавать «домашние заготовки» различных вариантов психического состояния которые могут быть востребованы условиями соревнований. Сила воображения и методики психорегуляции позволят сформировать их, закрепить в эмоциональной памяти и ввести в дело, когда этого потребует обстановка.

Воображение – психический процесс создания новых представлений на основе уже имеющегося опыта. Как часто в сознании стрелка всплывают горькие переживания неудачного выступления в прошедших соревнованиях. Он чувствовал, что готов показать высокий результат, отдельные серии подтверждали это, но возникала напряженность, или наоборот, чувство успокоения и результаты падали. Это подстегивало, вызывало состояние мобилизации, стрельба восстанавливалась, однако слабые участки работы отодвинули его за черту призеров. Эх, если бы можно было повторить стрельбу. Уж он бы не допустил этих досадных послаблений. Никаких эмоций, только собранная, предельно внимательная работа от первого до последнего выстрела.

Воображение позволяет расчлнить целостный образ, отделить нужное от ненужного, создать новые сочетания элементов. Оно позволяет предвидеть будущее, стимулирует создание программ поведения в предполагаемой ситуации. Готовясь к следующим соревнованиям стрелок выстраивает в своем воображении участки работы дававшие высокие результаты стрельбы и сопутствующее им психическое состояние. Это состояние он будет испытывать на огневом рубеже. Для одних это могут быть образы «победного состояния», для других – состояние тревожности, мобилизующее на лучшее выполнение работы.

Представляя обстановку соревнований, судей, зрителей, их реакции на результаты стрельбы, стрелок постепенно адаптируется к ним, они снижают своё стрессогенное влияние с которым он столкнётся в реальных условиях. В "большом спорте" наиболее часто встречаются три направления самонастраивания спортсмена на участие в соревнованиях: на победу, на снижение значимости соревнований, на абстрагирование от обстановки - уход в "психологические шоры". В спортивной стрельбе все эти три формы имеют "права гражданства". Применение той или иной из них в данных условиях зависит отряда факторов, основными из которых являются:

- * Масштаб и личная значимость соревнований.
- * Задачи, ставящиеся перед стрелком в данных соревнованиях.
- * Характер упражнения, внешняя обстановка, условия ведения стрельбы.
- * Прошлый опыт выступления в соревнованиях подобного ранга.
- * Психологический фон выступления.
- * Психологическая адаптация спортсмена к требуемому уровню результата.
- * Личностные особенности спортсмена /тревожность, мотивация, спортивная агрессивность/.

В напряженных условиях соревновательной стрельбы спортсмену трудно, да и некогда, вспоминать и продумывать нужное ему в данной ситуации психическое состояние, учитывать факторы, влияющие на его формирование. Здесь он думает символами, которые вобрали в себя все эти влияния и ассоциируются в сознании стрелка с нужным состоянием.

Варианты психических состояний и их символы.

Синдром рыцаря /синдром сочетания признаков/.

Состояние воодушевления предстоящей соревновательной борьбой. Чувство мобилизации, учитывающее силы противника. Внимательность и осторожность в своих действиях, сочетающиеся со смелостью и решительностью.

Синдром поднятого забрала.

Забрало - деталь доспехов, защищавшая лицо рыцаря участвующего в средневековых поединках. Этот важный элемент защиты ограничивал поле зрения рыцаря, мешая его боевым действиям. В случае крайней необходимости рыцарь пренебрегал его защитным свойством, шёл в бой с поднятым забралом. Этим он снижал свою защищенность, но одновременно поднимал свои боевые возможности. Это был жест отчаяния - "победа или смерть!".

В стрелковом спорте не так уж редки ситуации, когда досадные срывы ставят спортсмена на грань провала. В ответ на это из глубин подсознания поднимаются ощущения предельной мобилизации, возникает обострение всех чувств. Возникает состояние смелости, решительности, раскованности, позволяющие вести стрельбу уверенно, почти дерзко, "на грани фола", как говорят баскетболисты. Такое состояние нередко позволяет показывать предельно высокие для стрелка результаты. В равной степени оно может привести и к провалу. Риск это всегда победа или поражение.

Многие сильные пловцы рассказывают, что, приняв старт, они внушают себе, что за ними гонится акула. Стремление уйти от опасности придает дополнительные силы, способствует успеху выступления в соревнованиях. Нечто подобное находит подтверждение и в нашем спорте. Чувство сомнения в результате выступления, опасение провала, стимулируют внимательную и аккуратную работу над выстрелом на всём протяжении упражнения. Осознанная требовательность к себе - не очень сильно отстать от лидеров способствует сосредоточению на своих действиях, нейтрализует воздействие стресс-факторов соревнований. Не позволяет успокаиваться и расслабляться при высоко идущих результатах стрельбы.

Синдром "Страуса".

Согласно легенде страус в случае невозможности избежать опасности прячет голову в песок, что бы хотя бы не замечать её. (На самом деле он только вытягивает шею вдоль земли, что бы быть менее заметным.)

Как часто на линии огня соревнований можно видеть стрелков применяющих заслонки ограничивающие поле зрения, вставивших в уши наушники плеера и слушающих монотонную музыку. Всё это делается с целью абстрагироваться от обстановки соревнований, сосредоточиться на своих действиях, не отвлекаться на судей, зрителей. Некоторые стрелки высыпают патроны из коробок с рядовой укладкой в общую ёмкость, в количестве большем, чем требует упражнение. Они стараются не подсчитывать результаты проведенных серий, количество произведенных выстрелов. Это помогает не думать о приближении выстрелов завершающих упражнение, которые, при успешном ходе стрельбы, могут оказывать стрессогенное влияние.

Психологи считают такое поведение признаками повышенной личностной тревожности. Поскольку подобные приёмы способствуют стрелку в сохранении психического состояния благоприятствующего показу высоких результатов, отказываться от их применения не следует. При этом нужно учитывать, что в финальной серии выстрелов их применение снижает свою действенность.

Синдром "Вороны".

Великий знаток психологии и слабостей человеческих, И.А. Крылов, высмеял в своих баснях свойственные нам пороки. Многие из них находят отражение и в нашем спорте. Переживание торжества победы одержанной в престижных соревнованиях прочно запечатлевается в эмоциональной памяти спортсмена. При подготовке к следующим соревнованиям подобного ранга спортсмен испытывает повышенное внимание к своей персоне со стороны общественности, прессы, телевидения. Нередко начинает воспринимать это как свою исключительность, гарантию будущих успехов. Но честолюбие и самолюбование, плохие помощники в спорте. Известны случаи, когда накануне соревнований к стрелку подходили его "поклонники" /обычно направленные его соперниками/, говорили, что восхищены его талантом и мастерством, верят в него, заранее поздравляют с победой. Здесь и возникает крыловское: "...от радости такой в зобу дыханье спёрло..., сыр выпал!" Методики психорегуляции, направленные на формирование тактического поведения стрелка в соревнованиях, помогут избежать ситуаций, грозящих потерей "сыра".

Синдром "Лисицы".

Бывают ситуации, когда приближаются завершающие выстрелы хорошо проведенного упражнения и "на мушке заблестела медаль!". Где-то в подсознании возникает повышенное возбуждение, нарастающее с каждым успешно проведенным выстрелом. Окончание стрельбы - под угрозой. Спортсмен должен уметь логическими убеждениями нейтрализовать воздействие стресс-факторов.

Например: "Стрельба вроде получается, но здесь много сильных, мне до них не дотянуться, хорошо бы хоть в финальную группу попасть, вся стрельба ещё впереди. Да и соревнования домашние, тренировочные, для меня ничего не значат, призового фонда нет, званий не присваивают..."

Вспомним басню И.А.Крылова "Лисица и виноград". Не сумев дотянуться до грозди винограда, лисица убеждает себя: "хорош виноград, да зелен...", так что и огорчаться нечего, не очень-то и хотелось. Иногда это помогает и стрелкам, особенно тем, кто умеет сдерживаться.

Воображение – сильный инструмент, который должен "стоять на вооружении" спортсмена-стрелка. Но это "палка о двух концах", им нужно уметь пользоваться. Самолюбование, примеривание ещё не завоёванного "лаврового венка", " купание в лучах спортивной славы" – все эти проявления воображения ведут стрелка к провалу. "Никафобия" – вероятно главная проблема "большого спорта", прямое следствие произвольно возникающего, неуправляемого "болезненного воображения".

Психологи указывают, что на успешность достижения трудной цели в равной мере оказывают влияния, как мотивы достижения победы, так и стремление избежать неудачи. Соотношение этих двух тенденций в структуре оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям индивидуально. Успеху одного больше способствует стремление к победе, успеху другого – избегание неудачи.

За послевоенный период развития стрелкового спорта в нашей стране известны только очень немногие сильные спортсмены-стрелки, которые выходили на линию огня ответственных соревнований с мыслью о достижении победы. Большинство предпочитало настраивать себя на то что бы избежать неудачи. Возможно, это помогало им показывать высокие результаты и одерживать победу.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА – СТРЕЛКА

Подготовка стрелка высокого класса - единый и многолетний процесс развития и воспитания качеств необходимых для борьбы за завоевание высших спортивных титулов.

В стрелковом спорте индивидуальных различий в выполнении спортивных действий, связанных с личностными особенностями спортсмена, крайне мало. Качества, составляющие "Модель Чемпиона" являются, в значительной степени, общими для всех спортсменов. Различия составляет степень сформированности этих качеств на данный момент времени. Индивидуальный план способствует целенаправленности и конкретизации тренировки, исходя из предстоящего периода. Очередной спортивный сезон должен продолжать совершенствование стрелка, а не повторять достигнутое. В основе должно лежать не время работы, а безусловное и полное решение ставящихся задач. Направленность подготовки может меняться в зависимости от календаря спортмероприятий. Так, в межсборовый период центральной задачей может стать развитие специфических качеств, при прохождении тренировочного сбора – совершенствование техники стрельбы, участие в соревнованиях создаёт условия для формирования навыков психорегуляции.

Для полноценного управления подготовкой стрелков старших категорий тренер должен знать всю сумму качеств, которые должны быть сформированы у стрелка, произвести "срез готовности"/оценку/

этих качеств на данный момент времени, определить основные задачи и приоритетность их решения в предстоящем периоде подготовки.

"Модель Чемпиона", основные качества спортсмена - стрелка высокого класса.

Интеллектуальное развитие.

- * Знания и умения, позволяющие ориентироваться в проблемах подготовки и методах их решения, создающие уверенность в правильности построения тренировочного процесса.
- * Понимание, что составляющими спортивного мастерства являются, в равной степени, как физические действия, так и психические процессы.
- * Результаты стрельбы, как тренировочной, так и соревновательной, в высокой степени зависят от психического состояния стрелка. Регуляция психического состояния разучивается и тренируется, так же как и технические действия.
- * Понимание, что целью тренировочного занятия является не высокий результат на мишени, а оказание тренирующего воздействия на развиваемые качества. Сегодняшняя тренировка направлена на повышение результатов завтрашнего дня.
- * Ориентация в психофизиологических механизмах управления движениями. Правильный выстрел - результат внутренних процессов и их нужно организовывать. Понимание задач и необходимости технической и идеомоторной тренировки.
- * Понимание, что продуктивность тренировочного процесса зависит не от продолжительности тренировки и количества произведенных выстрелов, а от конкретности решаемых задач, волевых усилий направленных на их решение, жёсткой требовательности к себе в достижении поставленной цели.
- * Знакомство с психофизиологическими механизмами эмоций, причинами возникновения стрессогенных факторов соревнований, методиками предупреждения развития состояния стресса.

*

Личностные спортивные качества.

- * Увлечённость, любовь к стрелковому спорту.
- * Высокий уровень притязаний.
- * Сильная мотивация достижения поставленной цели.
- * Высокое спортивное трудолюбие.
- * Развитое чувство соревновательности, спортивной агрессивности.
- * Социальная смелость, независимость.
- * Низкий уровень личностной тревожности.

*

Профессиональное отношение к занятиям спортом:

- * Стремление к постоянному совершенствованию спортивного мастерства
- * Тренировка - внутренняя потребность, а не необходимость выполняемая в силу обязанностей.
- * Установка не на процесс тренировки, а на её результативность, решение поставленной задачи.
- * Участие в соревнованиях - обычная, нормальная, служебная деятельность, а не чрезвычайное событие вызывающее взрыв эмоций.
- * Оценка выступления в соревнованиях по результату в очках относительно личного рекорда

*

Специальная физическая подготовка.

- * Общая выносливость к большим объёмам тренировки.
- * Выносливость к длительному нахождению в позе изготки с оружием.
- * Силовая выносливость к преодолению веса оружия удерживаемого при изготке к стрельбе.

*

Техническая подготовка.

- Сформированность рациональной позы изготки к стрельбе.
- Навыки изготки контролируемые мышечной памятью, обеспечивающей безошибочное восстановление её.
- Стабильность хватки и её усилия. Автономность работы указательного пальца. Закрепление плечевого и запястного суставов.

Устойчивость оружия в завершающей фазе работы над выстрелом, неподвижность мушки в точке прицеливания на протяжении полутора - двух секунд необходимых для нажима на спуск.

Обработка спуска, не нарушающая устойчивости наведенного в цель оружия и неподвижности мушки в прорези целика.

Отсутствие спонтанных мышечных реакций на приближение выстрела.

Правильность отметки выстрела, совпадение местоположения пробойны на мишени со зрительным восприятием положения мушки в момент выстрела.

Методическая подготовка /умение тренироваться/.

* Способность, на равных с тренером определять цели и задачи предстоящего, промежуточного периодов подготовки.

* Умение определять смысловые задачи тренируемых действий, методы их решения.

* Знание техники стрельбы своего упражнения, узловые элементы, предъявляемые к ним требования.

* Обладание навыками формирования установок на предстоящую деятельность: что делать, как делать, когда делать.

* Обладание умениями и навыками организации сознания на предстоящую тренировку: определение цели, отбор средств её достижения, установление системы обратных связей, определение направленности и последовательности переключения внимания, формирование установок.

* Обладание навыками мысленного представления содержания тренируемых действий, мысленного образа конечной и промежуточной целей.

* Обладание навыками управления вниманием при работе над выстрелом, знать, на что смотреть, что видеть, как реагировать на увиденное.

* Осознанный отказ от стремления к сиюминутному достижению возможно более высокого тренировочного результата любыми средствами. Решительный отказ от "ловчения" с выстрелом, настойчивая борьба за надёжность рабочих процессов, обеспечивающая хорошее попадание.

* Знание отличий процесса разучивания от тренировки. Умение определять их смысловую задачу.

* Знание особенностей соревновательной стрельбы, её отличий от тренировочной.

* Умение прогнозировать, вместе с тренером, возникновение стрессогенных факторов в предстоящих соревнованиях. Разрабатывать словесные формулы самовнушений направленных на нейтрализацию их воздействия.

*

Психологическая подготовка

Закрепленные в зрительной, двигательной, мышечной, эмоциональной памяти содержания действий и психического состояния способствующих надёжности попадания в центр мишени каждым производимым выстрелом.

Способность избирательного восприятия и регуляции мышечных групп, непосредственно участвующих в работе над выстрелом: тонуса, динамики, продолжительности пусковых сигналов начала и окончания работы.

Сформированные специализированные качества /трудно осознаваемые чувства/ неподвижность стояния, надёжность устойчивости оружия, регуляция спусковых усилий, готовность к выстрелу.

Развитые волевые черты, способствующие продуктивности тренировки: целеустремлённость, настойчивость, самостоятельность, внутренняя дисциплинированность.

Высокоразвитое чувство соревновательности – позитивного отношения к своему участию в соревнованиях, стремление к борьбе за победу.

Психологическая адаптация к обстановке соревнований, наличию судей, зрителей. Опыт выполнения упражнения в регламенте соревнований

Навыки идеомоторной тренировки, многократное прорабатывание в сознании содержания технических действий и психического состояния которые должны быть воспроизведены в соревнованиях.

Готовность к победе. Психологическая адаптация к высокому результату отстрелянных серий, к большому количеству идущих подряд десятков, в соревновательной стрельбе, ожидаемому высокому результату упражнения.

Умения и навыки воспроизводства мысленного образа и ролевого состояния, как тактического приёма регуляция психического состояния адекватного складывающимся ситуациям соревновательной стрельбы,

Умения и навыки психорегуляции состояния готовности в ситуации ожидания выхода на огневой рубеж соревнований.

Развитые волевые черты выдержки и самообладания, на которые ложится акцент нагрузок в критических ситуациях соревновательной стрельбы: ошибочный выстрел в чужую мишень, угроза цейтнота, возникновение поломки оружия, необоснованные /по собственной оценке/ замечания судей, влияние ветра, меняющегося освещения. Некорректное поведение фотокорреспондентов, зрителей, На все подобные случаи стрелок должен иметь заранее продуманную линию своего поведения.

Постоянная, вдумчивая и критическая оценка производимой тренировочной работы и выступления в соревнованиях. Стремление к усложнению ставящихся задач, возрастанию требований к их решению.

Накопление опыта побед и поражений. В случаях успешного выступления в ответственных соревнованиях "не почитать на лаврах". Осознавать, что повторное успешное выступление в соревнованиях такого ранга может быть сложнее. Видеть трудности и способы их преодоления.

В случае неудачного выступления определить, вместе с тренером, звено подготовленности не выдержавшее напряжения, определить методы его укрепления. Культивировать у себя чувство реванша, стремление реабилитации. Восстанавливать в эмоциональной памяти состояние оптимальной готовности к соревновательной стрельбе, имевшее место в прошлом опыте.

Ведение дневника. Накопление значимых данных, их классификация и интерпретация. Использование при определении очередных задач подготовки.

Индивидуальный план подготовки должен состоять из четырёх разделов:

1. Календаря мероприятий /соревнований и тренировочных сборов/на предстоящий спортивный сезон.
2. "Спортограммы", оценки подготовленности составляющих спортивного мастерства, исходя из перечисленных выше качеств "Модели Чемпиона".
3. Дневника, раскрывающего содержание тренировочной и соревновательной стрельбы.
4. Оперативного плана работы определяющего задачи подготовки на близлежащий период времени.

СПОРТОГРАММА

оценки основных элементов подготовленности

Направление

Спортивные качества

Оценка

состояния на ...

Специальная

физическая

подготовка

Силовая выносливость руки, удерживающей оружие при прицеливании.

Выносливость к большим объемам тренировочной работы.

Техническая

подготовка.

Устойчивость руки с оружием при прицеливании.

Неподвижность мушки в прорези целика при прицеливании.

Управление спуском.

Завершающая фаза выстрела, правильность отметки выстрела.

Навыки мышечного контроля двигательных действий.

Психологическая подготовка.

Методическая грамотность в определении задач тренировочного занятия.

Осознанное представление узловых элементов прицельного выстрела, их содержания и предъявляемых требований.

Умения и навыки организации сознания в работе над выстрелом.

Психологическая подготовка.

(продолжение)

Навыки установления обратных связей в тренировочной работе.

Направленность и переключение внимания при работе над выстрелом.

Умения и навыки формирования установок на предстоящую деятельность.

Понимание задач решаемых технической тренировкой, её применение.

Понимание механизма идеомоторной тренировки, решаемых задач, её применения.

Умения и навыки применения методик психорегуляции.

Грамотность анализа результатов тренировочной и соревновательной стрельбы.

Развитие чувства соревновательности.

ДНЕВНИК.

Ведётся спортсменом постоянно. В нём фиксируется проводимая спортсменом работа, и накапливаются результаты тренировочных и соревновательных стрельб.

Перед началом тренировки в дневник, записываются основные задачи тренировочного занятия. Это делает необходимым продумывание предстоящей работы, мысленное представление содержания действий, формирует установки на их выполнение. По окончании тренировки даётся оценка: выдерживалось ли направление усилий, что не получалось, установка на дальнейшую работу над поставленными задачами.

Перед соревновательной стрельбой ставятся задачи относящиеся, в основном, к формированию и регуляции психического состояния.

В ходе тренировочной и соревновательной стрельбы спортсмен ведёт отчётную мишень. Местоположение выбоины в отчётной мишени указывается цифрой, обозначающей порядковый номер выстрела. Это даст дополнительную информацию, характеризующую работу стрелка, так как отражает динамику психического состояния спортсмена в течение выполнения упражнения.

Периодически через четыре - шесть тренировок, накопившиеся данные отчётных мишеней переносятся на сводную мишень. Переносятся только пробоины, которые можно считать отрывами. Для стрелка из произвольного пистолета, уровня мастера спорта, это попадание в габарит девятки и дальше... Сводная мишень создаёт наглядную картину преобладающего направления отрывов, что позволяет судить о допускаемых стрелком ошибках.

Результаты разминочной и учебной стрельбы не фиксируются, значимой информации они не содержат. Значительную информацию для тренера несёт в себе сопоставление результатов тренировочных и соревновательных стрельб, а так же результатов получающихся при проведении различных форм тренировки моделирующих ситуации соревнований. В связи с тем, что последние зачастую проводятся различным количеством выстрелов целесообразно, для сопоставления, все результаты переводить на среднюю девятку.

Учёт результатов.

Динамика тренировочных результатов

Средний результат выстрела

Процент отрывов

Процент десятков

Динамика соревновательных результатов

Средний результат выстрела

Процент отрывов

Процент десятков

Ведение дневника по праву считается показателем культуры спортсмена- стрелка. В тоже время многие серьёзные стрелки отказываются от ведения дневника так как не получают от него никакой полезной отдачи. Обычно это связано с тем, что дневник заполняется сведениями, не содержащими информации, которая могла бы быть использована в тренировочном процессе. Детально описывается обеденное меню, вечернее время препровождения, состояние после сна и прочее. Стрельба мало связана с функциями биологических систем. Даже такие, казалось бы существенные показатели, как частота пульса, артериальное давление не находят применения в работе стрелка и только засоряют значимую информацию. Заполнение дневника подобными сведениями обычно связано с тем, что эти данные лежат "на поверхности", их определение затруднений не вызывает и в то же время создает иллюзию "научно обоснованной системы подготовки" На самом деле это только наукообразная форма ведения дневника приносящая больше вреда чем пользы. Последнее замечание связано с тем, что некоторые стрелки стремясь охарактеризовать эмоциональное возбуждение, возникшее в связи с участием в соревнованиях, фиксируют в дневнике и возросшую частоту пульса, повышенное артериальное давление, свои негативные переживания. Просмотр этих записей, при подготовке к очередным соревнованиям, вызывает яркие воспоминания пережитых волнений, способствуя их возобновлению.

Стрелку полезно периодически просматривая записи дневника, продумать, критически проанализировать свою работу. Хотя это, в определённой степени, дублирует спортограмму, но лишим не является.

Рассмотрим примерную схему такого самоконтроля стрелка.

* Достаточно ли у меня физической силы, чтобы вес пистолета не казался тяжелым?

* Могу ли я удерживать пистолет в позе изготовки не испытывая утомления в течение первых тридцати секунд?

* Могу ли я обеспечить полную неподвижность мушки в прорези при прицеливании? Тоже, при работе указательного пальца имитирующего нажим на спуск?

* Могу ли я удерживать мушку в площади девятки на протяжении трёх - четырёх секунд при каждой прикладке? Тоже при работе указательного пальца имитирующего нажим на спуск.

* Могу ли я достигать полной неподвижности мушки под яблоком на протяжении полутора - двух секунд? Тоже на фоне работы указательного пальца.

* Знаю ли содержание узловых элементов прицельного выстрела, предъявляемые требования к ним? Могу ли мысленно представить, прочувствовать, их выполнение.

* Знаю ли я что такое психологическая установка, умею ли формировать её?

* Знаю ли что такое организация сознания на работу над выстрелом, применяю ли я её? Знаю ли я что такое обратные связи, применяю ли их в своей работе?

* Знаю ли я своё состояние готовности к тренировке: к выстрелу, к соревнованиям? Умею ли воспроизводить его?

О "ПИКЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ".

Стрелковый спорт России традиционно находится "в силовом поле" теоретических положений разработанных для атлетических видов спорта. Закономерность развития биологических систем организма требуют волнообразности тренировочных нагрузок, что приводит к делению спортивного сезона на этапы: тренировочный, подводящий, соревновательный, реабилитационный. Это позволяет, /во всяком случае, так считается/ подвести спортсмена к основным соревнованиям сезона в "Пике спортивной формы", состоянии готовности к показу своих высших результатов.

Механический перенос такого деления спортивного сезона на стрелковый спорт представляется неадекватным его специфике. Работа стрелка мало связана с биологическими ритмами организма. Совершенствование спортивного мастерства основывается на развитии психических механизмов жизнедеятельности имеющего другие закономерности.

В работе стрелка над выстрелом можно выделить три основные составляющие: физическую, работа мышц обеспечивающих позу изготовки к стрельбе, удержание оружия и направление его в цель

Техническую, уточнение прицеливания, достижение устойчивости оружия, обработку спуска.

Психологическую, программирование и регуляция мышечных и психических процессов участвующих в работе над выстрелом.

Физические качества стрелка, общие и специальные, после достижения необходимого и достаточного уровня развития и постоянного поддержания состояния тренированности, надёжно выполняют свои функции, мало реагируя на изменения ситуации.

Технические навыки также сохраняются длительно, однако их совершенствование и успешность реализации в соревнованиях тесно связана с психологическими факторами.

Психологическая составляющая - наименее стабильная сторона подготовленности стрелка. Она находится под воздействием многих факторов, реагируя на них быстрыми изменениями психического состояния влияющего, в свою очередь, на результаты стрельбы. Решающим при этом является готовность или неготовность стрелка к реализации своего стрелкового мастерства. Невозможно говорить, что стрелок показав одну серию /или половину упражнения/ рекордного уровня, находится "в спортивной форме", а последующая /или предыдущая/ провальная серия говорит об её отсутствии.

Подготовка стрелка не требует волнообразности тренировочных нагрузок. Свои высшие результаты спортсмен-стрелок показывает не за счёт сверх усилий, а в условиях работы в зоне привычных физических и психических напряжений, которые формируются в процессе длительной повседневной тренировочной работы и выступлений в большом количестве соревнований.

Конечно, могут быть состояния пресыщения деятельностью, вызываемые плохо организованной тренировкой, монотонными нагрузками, Утомление от психических напряжений связанных с выступление в ответственных соревнованиях. Это потребует определённого перерыва в тренировке, активного отдыха, временного переключения интересов. Но это не следует рассматривать как "период подготовки".

Мифическое подведение спортсмена-стрелка к основным соревнованиям сезона "в пике спортивной формы" и связанное с этим деление спортивного сезона на этапы подготовки, уводит от необходимости круглогодичной, интенсивной и целенаправленной тренировочной работы. Снижает роль и значение методик психорегуляции, которыми должен овладеть стрелок, оказывающих нередко решающее влияние на результат выступления в ответственных соревнованиях. "Пик спортивной формы" планируемый только на ответственные соревнования не приучает стрелка бороться в полную силу на всех соревнованиях.

СПОРТ И ЛИЧНОСТЬ.

Путь от новичка до мастера спорта международного класса занимает несколько лет упорной тренировочной работы. Все ли молодые стрелки ставшие "на тропу большого спорта" пройдут её до конца? Пулевая стрельба специфический вид деятельности, связанный со сложной регуляцией тонких мышечных процессов. Для завоевания высших спортивных титулов одного желания, старания, высокой работоспособности зачастую оказывается недостаточно. Необходимо ещё благоприятное сочетание личностных качеств, способствующих достижению высокой цели.

Все люди обладают общими личностными свойствами, но каждый человек отличается индивидуально неповторимым сочетанием этих качеств. К личностным особенностям, оказывающим решающее влияние на достижение успехов в стрелковом спорте, относятся: высокий уровень притязаний, сильная мотивация достижения трудной цели, низкий уровень личностной тревожности, личностная агрессивность.

Высокий уровень притязаний. Постановка высоких спортивных целей способствует результатам деятельности. Образ чемпиона, в силу осознанной значимости и эмоциональной привлекательности, становится для молодого спортсмена идеалом, вызывает стремление к подражанию. Представляя себе путь чемпиона, "примеряя на себя" трудности и в то же время возможность пройти этим путём, новичок открывает для себя перспективу занятий стрелковым спортом. Возникает увлечённость, стремление совершенствовать своё мастерство, готовность к тяжёлой борьбе за достижение победы. Высокий уровень притязаний позволяет ставить перед спортсменом более трудные задачи, требовать жёсткого отношения к себе по их выполнению.

Мотивация. Устойчивая и сильная привязанность, любовь к спорту формирует мотивы – внутреннюю потребность в деятельности, стремление к достижению высокой, но трудной цели. Мотивы активно влияют на поведение спортсмена и интенсивность его усилий. Широкие и сильные мотивы, направленные на достижение высоких целей, например завоевание победы на Олимпийских играх, возникают из убеждения в реальности решения этой задачи. Такие мотивы обладают большой устойчивостью и действенностью, сохраняясь даже при неблагоприятных обстоятельствах.

Тревожность. Относительно устойчивая, связанная с врождёнными особенностями /темпераментом/ предрасположенность личности отвечать на угрожаемые ситуации эмоциональными реакциями тревоги и страха. Ситуации вызывающие эти реакции могут быть как происходящими, так и ожидаемыми, реальными или воображаемыми. Известный уровень тревожности свойственен всем людям, однако по уровню тревожности они сильно различаются между собой

Завоевание победы в ответственных соревнованиях связано с психическим состоянием спортсмена, его способностью сохранять оптимальный уровень эмоционального возбуждения. Состояние тревоги, испытываемое спортсменом, отражает процесс приспособления организма к предстоящей напряжённой ситуации. До определённого момента этот механизм адаптации оказывает положительное влияние. **Чрезмерная тревога препятствует формированию готовности спортсмена к соревнованиям.**

Высоко тревожный спортсмен задолго до соревнований уже переживает их обстановку. Возникают нарушения сна, потеря аппетита, навязчивые идеи и представления. По мере приближения соревнований это состояние усиливается. Эмоциональная напряжённость вызывает сужение сознания, навязчивую концентрацию мыслей вокруг предстоящей соревновательной стрельбы, неуправляемость внимания, дезорганизацию навыков. Нередко это приводит к перерасходу нервной энергии. Возникает состояние эмоциональной тупости, спад психической активности, безразличие к результату выступления. Действия выполняются механически, без стремления к их улучшению.

Введение правилами международных соревнований антидопингового контроля исключает возможность нейтрализации повышенного состояния тревоги медикаментозными средствами. Решение проблемы содержится в овладении методиками психорегуляции, которые следует рассматривать как самостоятельное и необходимое направление подготовки.

Во многих странах мира существуют юношеские спортивные школы. При отборе новичков тренеры руководствуются теми или иными признаками спортивной перспективности, исходя из специфики своего вида спорта. В пулевой стрельбе критериями служат: двигательные способности /насколько успешно осваивается техника стрельбы в подготовительный период/, мотивация к занятиям спортом, эмоциональная устойчивость в напряжённых ситуациях. Техника пулевой стрельбы, связанная со статическим характером мышечных процессов, более доступна лицам, обладающим тонкой сенсомоторной чувствительностью. Они более легко осваивают технику прицельного выстрела, более мотивированы на занятия стрелковым спортом, старательны и трудолюбивы. Но, за редким исключением, из этой категории новичков не вырастают спортсмены, обладающие высокими бойцовскими качествами. Соревнования воспринимаются ими как тяжёлая гнетущая необходимость. Это "тренировочные спортсмены". В условиях соревнований они значительно сильнее снижают результаты стрельбы освоенные в тренировке, чем их, казалось бы менее способные, сверстники. Последние отставали в тренировке, но сохраняют достигнутый уровень в обстановке повышенной ответственности.

Введение в программу международных соревнований "финалов", ставящих стрелка в условия прямого единоборства с противниками, обострило значение личностной тревожности. Спортсмен вышел на огневой рубеж для участия в финальном поединке. Он ощущает себя так, как будто бы находится в центре внимания сотен изучающих глаз. Назовём это, условно, "чувством эстрадности". Ведь артист постоянно испытывает устремлённое на него внимание зрителей. Это серьёзный стресс-фактор. Психиатры, особенно проводящие лечение гипнозом, рассказывают, как много артистов обращается с просьбой помочь в преодолении сковывающего воздействия испытываемого ими при выходе на сцену. Большинству артистов свойственна повышенная личностная тревожность. Она помогает вхождению в роль, но затрудняет обретение чувства раскованности необходимое ему на сцене. Почему же так много артистов родители которых так же были артистами? Разве они не унаследовали от них повышенную тревожность? Объяснение следует искать в воспитании с детства, в ранней адаптации к специфическим ситуациям. Ребёнок воспитывается в артистической среде. Он постоянно видит репетиции родителей, стремится подражать им. Его приучают читать перед гостями стихи, петь песни. С детства развивается смелость общения, раскованность, преодолеваются стеснительность, робость. Тревожность, как личностная черта, сохранилась, но независимо от неё развились свойства необходимые в профессиональной артистической деятельности. Артисты, у которых эти качества сформировались в меньшей мере, вынуждены обращаться за медицинской помощью.

Некоторую параллель сказанному можно найти в стрелковом спорте при рассмотрении упражнения "движущаяся мишень". Известно, что смена лидеров в этом упражнении происходит значительно быстрее, чем в других упражнениях пулевой стрельбы. Сильные молодые стрелки международного уровня появляются практически ежегодно, создавая серьёзную конкуренцию лидерам прошедшего сезона. В значительной степени это связано с организационными особенностями упражнения. Здесь по одной мишенной установке тренируется или соревнуется одновременно группа спортсменов. Стрелки поочерёдно выходят на огневой рубеж, испытывая на себе внимание остальных участников.

Немедленно после выстрела становится известен результат попадания. Спортсмен постоянно находится в состоянии соперничества с другими участниками. Перед своим выходом на огневой рубеж он наблюдал за действиями другого стрелка, подсознательно воспринимая его как своего конкурента. В начальный период подготовки это создаёт значительную дополнительную нагрузку на психику. Кто её не выдерживал - отсеивался. Другие постепенно адаптировались. Обстановка теряла остроту эмоционального воздействия, утрачивала свойства стрессора. Спортсмен оказывался более подготовленным к воздействию стресс-факторов соревнований, чем представители других упражнений пулевой стрельбы.

[Робость, застенчивость, нерешительность, нежелательные качества характера спортсмена-стрелка. Их преодоление - первый шаг на пути воспитания бойцовских качеств.](#)

Пример:

Учебно-тренировочный сбор. Группа молодых женщин – стрелков из пистолета. На первом занятии тренер предлагает, чтобы каждая из них вышла вперёд и представилась, громко объявив свою фамилию, имя, отчество, спортивное звание, личный рекорд, цели, которые она ставит перед собой в спорте.

Оказалось, для большинства эта задача чрезвычайной сложности. Запинаясь, краснея, спортсменки что-то лепетали еле слышным голосом. Тренер: "не слышно, нужен настоящий доклад, громко, отчётливо, решительно!" Только после нескольких попыток удалось добиться полноценного доклада и то не у всех. Дальнейшие наблюдения показали, спортсменки докладывают более решительно и уверенно лучше переносят обстановку соревнований, более охотно участвуют в стрельбах соревновательного характера.

Спорт прочно вошёл в жизнь общества. Образ чемпиона обладает высокой привлекательностью, но всем ли "по плечу" требования "модели чемпиона"? Высокая личностная тревожность может возвести серьёзные преграды на пути к вершинам спорта, к борьбе за высшие спортивные титулы. Можно научиться метко стрелять, поддерживать высокий уровень тренированности, но невозможно вести точную стрельбу, когда вышли из под контроля эмоции, когда в крови "бушует вегетативная буря".

Однако не следует забывать и того, что история человечества знает многие факты выдающихся достижений совершенных не благодаря удачным обстоятельствам, а вопреки им. Дорогу осилит идущий!

Агрессивность. Предрасположенность, позитивное отношение к самому процессу спортивной борьбы. Агрессивность не относится к стержневым свойствам личности, однако в спорте эта черта характера имеет существенное значение. Под её влиянием участие в соревнованиях вызывает приятное чувство воодушевления, приток сил, мужества, энергии. Неосознанное чувство соревновательности проявляется не только в спорте, но и в других жизненных ситуациях порождая решительность, активность, уверенность в себе.

Спортивная агрессивность, соревновательность, основывается на врождённых задатках развитых в ходе спортивной деятельности. Воспитание чувства соревновательности одна из важных задач подготовки спортсмена-стрелка высокого класса. Начинаться оно должно уже на ранних стадиях занятий спортом. Состязаться можно везде, где начинается соперничество. За престиж в группе, за лучший результат серии или выстрела, за утверждение своей компетенции в чем-либо. На начальных стадиях подготовки воспитательные воздействия направлены не столько на совершенствование спортивного действия, сколько на укрепление характера, самостоятельности, готовности выполнить хорошо освоенное действие. Важно не мастерство, о котором говорить ещё рано, а самообладание новичка. Следует поставить его в условия, вынуждавшие к проявлению желаемых качеств.

ФЕНОМЕН ЖЕНЩИН.

Наблюдения показывают, что в ответственных соревнованиях стрелки - женщины выступают более надёжно, чем мужчины.

Но ведь основным вредоносным фактором, затрудняющим показ в соревнованиях высоких результатов, освоенных в тренировке, является эмоциональное возбуждение. Что же, общепризнанная эмоциональность женщин, следовательно их подверженность стрессогенным ситуациям не находит подтверждений? Нет, женщины - есть женщины! Но целый ряд особенностей женского характера и получаемого воспитания вырабатывает своеобразный иммунитет к воздействию стресс-факторов пулевой стрельбы.

Мальчики и девочки начинают заниматься стрелковым спортом примерно в одном возрасте, тринадцать-четырнадцать лет. К этому времени девочки заметно опережают мальчиков в физическом и психическом развитии. При правильном инструктировании они легче осваивают технику выстрела. В этом возрасте девочки, как правило, менее импульсивны, чем мальчики. Они более внимательны к указаниям тренера, более старательны, более терпеливы в работе над выстрелом, способны лучше сосредотачиваться на своих действиях. Девочки менее честолюбивы, они более поглощены процессом работы над выстрелом, чем заботой о своём престиже. "Ореол славы" не ослепляет их. Эти особенности женского характера частично заложены природой, предопределившей главенствующую функцию женщин в создании семьи, воспитании детей. На это накладываются воспитательные воздействия, приучения к домашнему труду. Свободное от школы время девочки больше проводят дома. Мальчики при первой возможности убегают к своим сверстникам. Установлено, что, закончив образование и получив специальность девочки не стремятся к высокой служебной карьере, удовлетворяясь работой по специальности. Мальчики стремятся пробиться к начальственным административным постам. Всё это данные социологических исследований проводимых в нашей стране и за рубежом.

Естественно, постановка высоких спортивных целей, стремление к их достижению, воспринимается мальчиками и девочками по-разному. Очень болезненно у первых и сравнительно спокойно у вторых.

Женщина-стрелок видит в жизненной перспективе семейное благополучие, воспитание детей. Неудачи соревнований менее отражаются на служебном положении женщин. Они спокойнее переживают их. Можно сказать, что занятия спортом для женщин более временное увлечение, "хобби", чем серьезная жизненная перспектива, тогда как жизненные горизонты мужчин заполнены честолюбивыми мечтами. Действительно, женщины, в своей массе, более эмоциональны, чем мужчины. Те стрелки – женщины, которые не выдерживали напряжения соревновательной стрельбы, отсеялись "на подступах к большому спорту". Остались те, чья психическая устойчивость оказалась не слабее чем у стрелков мужчин. Они на равных с мужчинами подвергаются атакам со стороны стрессогенных факторов стрелковых соревнований. Но сила воздействия этих факторов в высокой степени зависит от отношения стрелка к их восприятию. На уровне большого спорта особым стрессогенным фактором является "никафобия", возникающая при мысли о торжестве ожидаемой победы, завоеваний высоких спортивных титулов, предстоящего "купания в лучах спортивной славы", открывающейся высокой жизненной перспективы. Женский характер позволяет лучше противостоять этим вредоносным влияниям.

История нашего спорта знает много имён стрелков-женщин, которые по стабильности результатов показываемых на крупнейших соревнованиях значительно опережали стрелков-мужчин. Ограничимся здесь такими именами: Евгения Сентюринна, Антонина Гааге, Елена Донская, Кира Бойко. Эти испытанные бойцы могли и не занимать призовых мест на отдельных соревнованиях, что случалось редко, но сколько-нибудь значительных срывов не допускали. Все они прекращали занятия спортом, далеко не исчерпав свои высокие спортивные потенциалы. В отличие от них только очень немногие стрелки-мужчины уходили из спорта в расцвете спортивного таланта.

"Психологическая пружина, выталкивающая спортсмена на уровень фантастических результатов

- сила не менее реальная, чем совершенствование методики и спортивной техники".

Н.Цзен, Ю.Пахомов

«Психотехнические игры в спорте»

ФиС 1985г

Не позволяй душе лениться,

Чтоб воду в ступе не толочь,

Душа обязана трудиться

И день и ночь, и день и ночь!

Н.Заболоцкий

[ТЕОРИИ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ.](#)

Введение финалов и установление антидопингового контроля подняло значение психорегуляции в общем комплексе подготовки стрелка. Владение методиками психорегуляции становится решающим фактором надёжности спортсмена высокого класса.

Мастер спорта международного класса. Спорт для него профессиональная деятельность, основное содержание жизненных интересов. Большая часть подготовки проходит в составе тренировочных сборов. Опыт участия в крупных соревнованиях. Для завоевания права представлять страну на предстоящих Олимпийских играх, нужен ещё один небольшой шаг - стабильность высоких результатов. Пока в одних соревнованиях получается результат рекордного уровня, а в других - более чем посредственный. Причины слабых выступлений - трудно контролируемые "перепады" психического состояния. Их возникновение не получает объяснений, а потому может возобновляться, борьба с ними не ведётся. Надёжность спортсмена оценивается - невысоко.

Представим себе профессионального артиста. Почти ежедневно он выступает на сцене. Он тоже подвержен влияниям настроения, самочувствия, возникают семейные и служебные проблемы, приходит и уходит вдохновение. Под влиянием всего этого комплекса в одном случае он играет лучше, в другом хуже, но всегда высоко, он профессионал! Ему достаточно войти в роль.

Почему стрелок, имеющие практически профессиональные условия занятий спортом, допускает такую большую амплитуду колебаний своих результатов? Ответ один: спортсмен не владеет навыками психорегуляции, тренер не обучил его этому.

Является ли необходимость регуляции психического состояния "привилегией" только пулевой стрельбы? Американский психолог Р. Найдорф, специализирующийся на игровых видах спорта, пишет: "Многие тренеры азиатской школы в психологической подготовке спортсмена делают акцент на

развитие способностей к сохранению максимального спокойствия в психологически напряжённых ситуациях. В противоположность им, многие тренеры на западе предпочитают не снижать, а повышать эмоциональное возбуждение своих воспитанников перед выступлением в соревнованиях "Какой же характер психического состояния можно считать оптимальным для пулевой стрельбы? Безусловно, на технику выстрела отрицательно влияет повышенный мышечный тремор активное сердцебиение, возбуждённое дыхание. Они препятствуют достижению неподвижности оружия необходимого для выполнения прицельного выстрела. С другой стороны, психическая депрессия, пассивность, безразличие, позволяя показывать результаты тренировочного уровня, никого ещё чемпионом высоко престижных соревнований не делали.

Каждому спортсмену свойственен свой характер психического состояния, способствующий достижению высоких соревновательных результатов. Способность приведения себя в это состояние - одна из важных сторон подготовленности стрелка высокого класса.

В психиатрии и психологии издавна применяются различные методы в воздействия на психическую сферу человека. Эти методы находят широкое применение в спорте и с успехом могут быть использованы в пулевой стрельбе. С их помощью могут решаться следующие задачи:

- * Более глубокое осознание модели технических действий, составляющих выполнение прицельного выстрела.
- * Подавление состояния тревожности в ситуации ожидания своего выхода на огневой рубеж соревнований.
- * Изменение своего отношения к участию в предстоящих соревнованиях.
- * Преодоление психологических барьеров и нейтрализация психических травм, возникших в прошлом опыте неудачных выступлений в соревнованиях.
- * Развитие чувства соревновательности, спортивной агрессивности.
- * Формирование установок на предстоящую деятельность.
- * Укрепление навыков регуляции психического состояния готовности к ведению соревновательной стрельбы.
- * Произвольное погружение в кратковременный сон.

Все методики психорегуляции построены на воздействии словом. Слово является таким же реальным раздражителем как предмет, символом которого оно является. Это пусковой механизм требуемой реакции. Все виды человеческой деятельности связаны с речью, если не громкой, внешней, то внутренней. Внутренняя речь играет важную роль в регуляции поведения человека. Она более символична, использует чувственные представления. Словесным воздействием можно вызвать у человека сильнейшую эмоциональную реакцию, оставляющую след во всей его последующей жизни.

В спорте наибольшее применение получили следующие методики психорегуляции; построенные на основе словесного воздействия:

- * Рациональная беседа.
- * Внушения в бодрствующем состоянии.
- * Внушения в состоянии гипнотического сна.
- * Аутогенная тренировка.
- * Словесно-образные формулы самовнушения.

Одни из этих, методик могут применяться только специалистами – врачами. Другие требуют разучивания под руководством тренера. Третьи могут применяться спортсменами самостоятельно, после прохождения небольшого курса обучения. Общим для всех в достижении успеха является осознание самим спортсменом необходимости овладеть навыками психорегуляции. Убеждение в действенности методики, настойчивость в доведении до конца работы по овладению ею.

Рациональная беседа.

Беседа тренера со спортсменом наиболее доступное и вполне эффективное средство воспитания. Целесообразность проведения беседы возникает при необходимости изменения отношения спортсмена к участию в данных соревнованиях, предотвращения реакции стресса, укрепления мотивации к овладению методиками психорегуляции. Готовясь к проведению беседы, тренеру следует определить её цель и содержание. Учитывать, что проводить одновременно со всем составом группы, а что только наедине со спортсменом, в доверительной форме.

Беседа обычно включает объяснение психофизиологических механизмов эмоций, критическую оценку стресс-факторов, причин их возникновения в соревнованиях. Это формирует у спортсмена критическое отношение к себе, в случае возникновения ситуации вызывающей повышенное эмоциональное

напряжение, позволяет нейтрализовать угрозу стресса. Привлекает внимание спортсмена к психологической стороне подготовки, убеждает в её необходимости, воодушевляет на постановку высоких спортивных целей, убеждает в реальности их достижения.

В практике спорта нередки случаи, требующие немедленного вмешательства тренера в работу спортсмена выступающего в соревнованиях, Например, резко снизились результаты стрельбы. Спортсмен начинает осторожничать, многократно откладывает выстрел, создавая для себя угрозу цейтнота. Необходимо оказать воздействие на психическое состояние спортсмена. Нужна беседа "отрезвляющего" характера. Не следует учить спортсмена "как нужно стрелять", лучше привлечь его внимание к высоким результатам других участников соревнований, к неизбежности провала, если он не отбросит свои страхи и необоснованные надежды.

Чаще всего робость и излишняя осторожность в ведении стрельбы возникает в начале упражнения, когда стартовое состояние нарушает привычную согласованность действий. Подобное состояние может возникать и под влиянием неожиданно высоких результатов проведенных серий, вызывающее боязнь растерять достигнутое преимущество. Попытки перейти к более решительному ведению стрельбы, пренебрегая необходимостью предварительного восстановления психического состояния готовности, может привести к неоправданно большим потерям.

Бездумная и решительная, проводимая в высоком темпе, соревновательная стрельба – может в отдельных случаях давать высокие результаты, при условии высокого технического мастерства

Попытка повторить такую манеру работы на следующих соревнованиях или вообще "взять её на вооружение", чревато провалом.

Внушения.

Внушения- воздействия одного человека на другого посредством слова. Большая или меньшая внушаемость свойственна всем людям, являясь одним из нормальных свойств психики. Внушаемость характеризуется сосредоточением на словах внушения, пассивным, некритическим их восприятием. Она усиливается в состоянии подавленности, утомления, сонливости, а так же под влиянием высокого авторитета говорящего и властного тона с каким произносятся слова внушения.

Внушения могут проводиться в состоянии гипнотического сна, в состоянии бодрствования, а также методом самовнушений. Существенным различием этих методов является сила и глубина внушаемых представлений, условия проведения занятий, возможность оперативного применения в связи с требованиями обстановки. Общим для всех методик является необходимость предварительного приведения человека в состояние покоя, способствующее восприятию внушаемых образов и состояний.

Внушения в состоянии гипнотического сна.

В семидесятые годы, исходя из больших возможностей гипноза, началось увлечение его применением во многих видах спорта. Довольно быстро наступило разочарование. Связанное с гипнозом чувство спокойствия отрицательно сказывалось на деятельности боксёров, фехтовальщиков, баскетболистов. Это дало повод распространить негативное отношение к применению гипноза и в тех видах спорта, где он может принести большую пользу. К числу последних относится, по нашему убеждению, и пулевая стрельба.

Некоторыми деятелями международного спорта высказывались мнения о недопустимости гипноза в подготовке спортсменов, так как его влияние, якобы, уподобляется действию фармакологических средств запрещённых к применению. Это неверно. Гипноз в пулевой стрельбе не мобилизует какие-то скрытые потенциалы организма, он только способствует реализации уже достигнутых возможностей. Помогая, на этапе подготовки, решению проблем спортивного совершенствования, гипнотические воздействия не могут быть применены в обстановке соревнований по чисто техническим причинам. Применению гипноза в практике нашего спорта препятствуют предубеждения, связывающие гипнотические явления с чем-то таинственным и необъяснимым.

Использование гипноза в пулевой стрельбе может стать высокоэффективным методом решения ряда практических задач. Внушения в состоянии гипнотического сна способны воздействовать на совершенствование двигательных процессов, подавлять нежелательные эмоциональные переживания, изменять отношение к стрессогенным ситуациям. Внушённое воздействие длительно и прочно сохраняется после окончания сеанса. Отдельные проблемы могут быть решены и одним сеансом гипноза, но обычно требуется небольшой курс.

Эффективность методики в значительной степени зависит от личности спортсмена, его желания и веры в успех. От характера задач, которые должны быть решены. От прочности нежелательных симптомов,

от которых предстоит избавиться. Гипнотическое внушение может подготовить спортсмена к дальнейшей самостоятельной работе с применением других методик психорегуляции.

Право приведения спортсмена в состояние гипнотического сна и оказания внушающих воздействий в этом состоянии принадлежит только врачу. В тоже время, словесные формулы содержащие внушаемые представления должны быть разработаны тренером. Именно он определяет, какие конкретно задачи подготовки должны быть решены. В сеансе гипноза, равно как и в других методиках внушения, различаются три фазы: успокоения, непосредственное воздействие, постгипнотическое состояния.

Успокоение.

Сеансы гипноза обычно проводятся в специально оборудованных врачебных кабинетах с повышенной звукоизоляцией. Могут быть применены вспомогательные физические приёмы: удары метронома, через каждые полторы-две секунды, тиканье часов, длительное сосредоточение зрения на каком то предмете, лучше ярком.

Р.Найдиффер пишет: "Предлагается сосредоточить взгляд на каком-то предмете и по мере утомления зрения внушается наступление усталости. Получив указание закрыть глаза, он это делает с удовольствием. ... Я просил пациента сесть в удобное кресло и расслабить все мышцы. Когда согласно указанию он закрывал глаза, я просил его вытянуть правую руку вперёд на уровне плеча, ладонью вверх. Представить себе, что на ладони лежит шар, вес которого постепенно с каждой секундой возрастает и потому держать его становится всё труднее и труднее. Наконец следует команда опустить с трудом удерживаемую руку, облегчённо вздохнуть расслабить мышцы и погрузиться в глубокий сон".

Внушённый сон не тождественен естественному сну, хотя и подобен ему. Для его возникновения необходимо положительное отношение усыпляемого, а так же исходящие от врача словесные внушения, для внушённого сна специфично наличие "зоны рапорта" обеспечивающей словесный контакт между врачом и усыпляемым.

Воздействие.

Эффективность внушения зависит от состояния человека и смыслового содержания внушаемых представлений. Они должны быть предварительно глубоко осознаны. Формула внушения может предусматривать как немедленную, так и отсроченную реализацию. В последнем случае указывается точный срок или определённые условия реализации. Например: "...В течение всего соревнования вы будете чувствовать себя расковано, уверенно, в приятном состоянии творческого подъёма. Мысли о зрителях, о результатах соревнований не будут мешать вам. Вы будете испытывать удовольствие от каждого произведенного выстрела".

Внушение может быть прямым или косвенным.

Прямое словесное внушение может быть простым и коротким /спать, отдыхать, проснуться/, но может быть и относительно сложным, логически обоснованным, если необходимо изменить отношение к чему-либо. При направлении внимания на технические действия необходимо указать их содержание и программу выполнения.

Косвенное внушение. Исполнение внушаемого ставится в связь с тем или иным предметом или явлением. Формула внушения должна содержать точные указания, при каких условиях должны быть реализованы внушаемые действия или представления. Косвенное внушение обладает большой силой. Оно с успехом может быть применено в бодрствующем состоянии. Так указание тренера: "будьте внимательнее, старательнее" обычно ничего не меняет. Стрелок не знает, что он должен изменить в своих сознательно контролируемых действиях. Но тренер даёт стрелку патроны новой партии со словами "вот патроны очень высокого качества, они покажут, на что ты способен". Это не осознаваемо для стрелка меняет его отношение к работе, мобилизует на её лучшее выполнение.

Постгипнотическое состояние.

Это период, непосредственно следующий за пробуждением. Психика спортсмена ещё полностью раскрыта для восприятия внушаемых воздействий. Кратковременное продолжение работы в этом состоянии очень продуктивно. Если в состоянии сна внушались формулы связанные с техникой выстрела, то следует теперь провести практическое выполнение этих действий или хотя бы их имитацию. В этом состоянии они хорошо закрепляются.

В практике стрелкового спорта внушения в состоянии гипнотического сна имеют ограниченное применение. К нему прибегают отдельные высоко подготовленные спортсмены, нуждающиеся в психологической поддержке в связи с предстоящими выступлениями в соревнованиях высокого ранга.

Техническая сторона подготовки этой категории спортсменов решена и внушающие воздействия направлены, обычно, на снижение чувства тревожности, нейтрализацию стрессогенного влияния обстановки соревнований, устранение психологических барьеров, укрепление чувства соревновательности и мотивации достижения высокой цели.

Внушения в состоянии бодрствования.

Эта методика обладает меньшей эффективностью внушения в состоянии гипнотического сна. Зато она может проводиться тренером и не требует создания специальной обстановки, достаточно соблюсти некоторые условия.

Занятию должна предшествовать беседа со спортсменами разъясняющая, что предлагаемая методика является вспомогательной, но очень продуктивной формой подготовки. Она способствует закреплению навыков технических действий, помогает управлять своим вниманием, формировать установки, регулировать эмоциональное состояние, что особенно важно в соревновательной стрельбе. Тем, кто стремится к завоеванию высших спортивных титулов совершение необходимо овладеть методиками регуляции своего психического состояния.

Для проведения занятий следует избрать изолированное помещение, приглушенное освещение, удобные кресла, в которых разместятся спортсмены. Лучше, если занятия проводятся в спальном помещении, когда спортсмены лежат в своих постелях, полностью подготовившись ко сну. Все занятия следует начинать с формул успокоения. Слова произносятся медленно, монотонно, негромко, но четко и уверенно. Некоторые слова и фразы по несколько раз. Через некоторое время можно перейти к формулам активации. Если формулы успокоения являются общими для всех занимающихся, то формулы активации должны разрабатываться исходя из задач стоящих перед группой или данным спортсменом. Они должны точно соответствовать образам и состояниям, которые тренер хочет вызвать у спортсмена. Занятия могут проводиться в составе группы или индивидуально. Спортсменам не следует проявлять какую-то активность. Достаточно бездумно слушать слова тренера. Полезно повторять их про себя, что более эффективно, а так же воспроизводить внушаемые воздействия в своём воображении. Если формулы внушения направлялись на совершенствование технических действий, то занятия могут завершаться имитацией их выполнения с помощью тренажёров или подсобных предметов.

При проведении занятий некоторые спортсмены могут впасть в лёгкую дремоту. Это нормально, их контакт с тренером сохраняется.

Такие занятия, при систематическом проведении и благожелательном отношении к ним со стороны спортсменов, приносят ощутимые результаты. В тоже время, недостаточная продуманность внушаемых формулировок, применение их без учёта конкретной ситуации и подготовленности спортсмена может привести к нежелательным последствиям, вызвать отказ спортсменов от продолжения занятий, дискредитировать авторитет тренера. Вот пример такой непродуманности:

Пример:

Спортсменка "Н". Мастер спорта. Обладает хорошей спортивной техникой, показывает высокие тренировочные результаты. В соревнованиях выступает неровно, часты срывы. В беседе с тренером жалуется, что, выходя на линию огня соревнований, испытывает робость, неуверенность, тягостные переживания. Участие в соревнованиях воспринимает как тяжёлую обязанность. Перед тренером возникла задача изменить отношение стрелка к участию в соревнованиях, сформировать установку на благожелательное восприятие соревновательной борьбы, вызвать раскованность, смелость, заинтересованность. С учётом этого была разработана формула внушения включенная в занятие, проведенное со стрелком накануне соревнований. Она включала слова: "Вы выходите на соревнования как на праздник, испытывая радостное чувство трудной, но интересной и приятной борьбы. Выступление в соревнованиях вызывает приятное воодушевление, творческий подъём, жизнерадостность..." Утром выступление "Н" в соревнованиях было исключительно слабым. Спортсменка объясняет: "Мне всю ночь снился какой-то праздник. Знамена, музыка, восторженные толпы людей. Это состояние эйфории не оставляло меня и на линии огня. Я не испытывала никакого волнения, робости или чувства ответственности которые мешали мне раньше. Но не было и рабочего состояния. Переполюнявшее меня чувство радости, праздничное настроение не позволяли сосредоточиться на стрельбе. Всё во мне пело!"

Так формула внушения, приведя к фактическому решению задачи на которую она была направлена, вызвала другую крайность, оказавшуюся не менее вредной.

Но ошибка здесь не в содержании формулы, не в направленности её воздействия, а в одноразовости применения. Спортсменка не успела психологически адаптироваться к внушённому, новому для неё, состоянию смелости и раскованности в обстановке соревнований.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА.

В 1932 году немецкий психиатр И.Шульц опубликовал результаты многолетних наблюдений. Из них следует, что в состоянии мышечного расслабления значительно снижается тонус коры головного мозга. В этом состоянии человек приобретает способность путём само внушений управлять теми процессами в организме, которые в других условиях, не поддаются сознательному воздействию.

Объективные исследования подтверждают, что после некоторой тренировки человек приобретает способность вызывать у себя чувство тяжести и расслабленности в руках и ногах, состояние покоя и сонливости, влиять на свои переживания. Этот метод получил название «аутогенная тренировка». Его применение в психиатрии показало высокую эффективность, что дало основание к использованию его в спорте.

Особенности спортивной деятельности потребовали некоторой корректировки методики. Различные виды спорта имеют свою специфику, предъявляют свои требования к механизмам жизнедеятельности организма спортсмена. Так появилась методика, получившая название «психорегулирующая тренировка» - ПРТ.

ПРТ состоит из двух частей. Первая применяет формулы успокоения, снижающие уровень бодрствования, вызывающие приятную дремоту. При этом возникает благоприятное состояние для восприятия внушающих воздействий и их реализации. Вторая - формулы активации, содержащие требования тех изменений, которые должны произойти в организме под их воздействием. Формулы успокоения являются общими для всех спортсменов. Формулы активации разрабатываются исходя из задач стоящих перед данной группой спортсменов или каждого спортсмена индивидуально. В последнем случае и занятия по внушению формул активации должны быть индивидуальными.

Обучение проводит психолог или тренер.

Занятия состоят из трёх частей:

1. Образования, ознакомления спортсменов с обоснованием и методикой психорегуляции, организацией занятий.
2. Обучения приёмам психорегуляции.
3. Тренировки – самостоятельной работы спортсменов.

При ознакомлении спортсменов с методикой ПРТ следует подчеркнуть, что овладение ею позволит спортсменам лучше управлять своим психическим состоянием, регулировать эмоции, предупреждать и подавлять нежелательные волнения вызванные участием в соревнованиях. Потребуется несколько занятий, прежде чем произойдут заметные сдвиги в овладении методикой. Занятия должны доставлять удовольствие. Не следует спешить и раздражаться от первых неудач. Будет работа – будет и успех.

С желающими освоить методику ПРТ приступают к занятиям. Они могут проходить в составе небольшой группы или индивидуально. Спортсмены должны удобно, непринуждённо, расслабленно сидеть или лежать. Произносимые руководителем занятий словесные формулы повторять про себя, без всяких изменений.

В основе всех методик успокоения и расслабления лежат словесные формулы И. Шульца, связывающие обычные слова с физическими ощущениями:

- * Моя правая рука очень тяжёлая.
- * Правая рука очень тёплая.
- * Сердце бьётся спокойно и сильно.
- * Я дышу совершенно спокойно.
- * Солнечное сплетение излучает тепло.
- * Мой лоб прохладен.

На этой основе строятся более развёрнутые формулы, которые обычно применяются в практике ПРТ:

- * Я отдыхаю.
- * Мне тепло, мне удобно.
- * Ничто не волнует меня.
- * Мои мысли далеко.
- * Все заботы исчезли, растворились.
- * Я отдыхаю, мне тепло, мне приятно.

- * Мои мышцы расслаблены.
- * Мои руки расслаблены, мои руки наливаются тяжестью.
- * Я чувствую тепло моих рук.
- * Ступни моих ног теплеют.
- * Приятное тепло распространяется по всему моему телу.
- * Мне тепло, мне приятно.
- * Мои веки тяжелеют.
- * Приятная сонливость овладевает мной.

На начальном этапе обучения текст читает вслух руководитель занятий. Читать следует в замедленном темпе. Слова произносить не громко, но отчётливо, монотонно, без смены интонации. Голос спокойный уверенный. При приближении времени окончания занятий и переходу к выведению из состояния расслабленности темп чтения возрастает. Интонация приобретает эмоциональность, решительность.

Спортсмены должны воспринимать словесные воздействия как бы пассивно, без малейших усилий к сосредоточению. Не следует стремиться немедленно вытеснить из своего сознания посторонние мысли и образы. Пусть внимание непроизвольно переключится на них, а затем также естественно вернётся к разучиваемым формулам и ощущениям.

В начале обучения не следует давать полный текст формул. Их нужно пополнять и усложнять постепенно, от занятия к занятию.

Продолжительность занятия двадцать-тридцать минут. Через пять-шесть занятий один сеанс проводится руководителем, а два самостоятельно, с проговариванием текста про себя. В дальнейшем спортсмены переходят полностью к самостоятельной работе, при условии знания текста наизусть и овладения способностью приводить себя в состояние расслабленности. С большой пользой может быть использован магнитофон, с записью внушаемых формулировок.

Активация.

Формулы активации должны быть понятны, конкретны, коротки, категоричны. Восприниматься без сомнений, с чувством стремления к овладению внушаемыми образами. Они могут быть направлены на следующие стороны подготовки стрелка: управление вниманием, развитие мышечного контроля, более глубокое осознание технически правильных действий, предупреждение непроизвольных мышечных реакций, формирование нужных установок, создание позитивного отношения к участию в соревнованиях, укрепление чувства решительности, настойчивости, уверенности в себе.

Необязательно чтобы весь этот комплекс вопросов охватывался одним занятием. Следует постепенно переходить от отработки одного вопроса к другому, расширять содержание формул. Освоенные вопросы должны в дальнейшем повторяться в коротких почти символических формулировках. Весь набор формул можно представить в виде самостоятельных взаимозаменяемых блоков. Каждое занятие «укомплектовывается» формулировками отбираемыми в соответствие с целью занятия.

В качестве примеров рассмотрим некоторые формулировки активации применительно к стрелку из произвольного пистолета;

Проработка модели выстрела.

«...Я люблю свой спорт, свою стрельбу. Я хорошо представляю правильное выполнение выстрела. Я вижу последовательность и согласованность своих действий. Моя рука сильная и устойчивая надёжно удерживает оружие под мишенью. Я отчётливо ощущаю работу указательного пальца, начальное усилие спуска и его мягкое завершение. Чем ближе выстрел, тем лучше, надёжнее устойчивость руки, жёстче не подвижной мушка в прорези. С каждым выстрелом, с каждой тренировкой это получается всё лучше и лучше. Мой указательный палец полностью послушен моей воле. Чем ближе выстрел, тем устойчивее рука, всё более неподвижна мушка в прорези. Это состояние высокой готовности к правильной работе сохраняется во время стрельбы, от первого до последнего выстрела».

Спортсмены чаще думают образами, а не словами. Многократные повторения формулировок закрепляют в сознании последовательность структурных элементов действия, темп и ритм исполнения. При проведении практической стрельбы целесообразно воспроизводить мысленно модель действия непосредственно за его исполнением, независимо от качества произведенного выстрела. Это укрепляет программу выполнения последующего выстрела, приближая его к желаемой модели.

Отношение к соревнованиям.

«...Раньше я был подвержен излишнему волнению в соревнованиях. Теперь я свободен от этого. Мысли, которые раньше мешали мне, исчезли, растворились. Я выхожу на соревнования с чувством смелости, собранности, раскованности. Участие в соревнованиях приносит мне радость трудной, но интересной

борьбы. Я ощущаю прилив сил, лёгкое творческое волнение, мобилизующее меня на всё лучшее и лучшее выполнение выстрела. Я не подсчитываю очки, меня не интересует конечный результат, это будет потом. Я вижу свою работу над выстрелом и выполняю её с полным вниманием, уверенностью и решительностью.

Укрепление мотивации.

«Я встал на путь подготовки к Олимпийским играм, и я пройду его до конца. Олимпийские игры! Высшие наиболее почётные соревнования современности. Завоевание Олимпийской медали главная цель моей жизни. Ей подчинены все мои интересы, ей я отдаю все свои силы. Я знаю, что добьюсь победы. Я делаю все, что необходимо для её достижения. Я готов к жёсткой бескомпромиссной борьбе с самим собой за безукоризненно правильное выполнение выстрела. Я готов к участию в соревнованиях за достижение своей цели. Мысль о соревнованиях воодушевляет меня на борьбу за победу».

СЛОВЕСНЫЕ ФОРМУЛЫ САМОВНУШЕНИЯ.

Продолжением и одним из вариантов психорегулирующей тренировки является применение словесно-образных формул самовнушения. Они используются самостоятельно тренирующимися спортсменами старших категорий. Преимуществом методики является возможность применения в любое время и в любых условиях. В том числе непосредственно на огневом рубеже соревнований, перед началом и в ходе выполнения упражнения, а так же возможность оперативной корректировки содержания внушаемых представлений, связанных с изменением ситуации. Содержание формул самовнушения имеет, как правило, более конкретную направленность на решение проблем стоящих перед спортсменом, так как разработка формул производится им совместно с его личным тренером. При разработке формул активации следует руководствоваться следующим: формула составляется от своего имени, в настоящем времени, в утвердительной форме. Если нужно что-то изменить в своём отношении, поведении, то сначала «перечёркивается» то, от чего следует избавиться.

Пример:

«Раньше у меня была отвратительная манера поспешного выполнения выстрела. Теперь я освободился от этого. **Моя рука сильная и устойчивая надёжно удерживает оружие под мишенью. Работа пальца полностью подчинена моей воле. Я работаю над выстрелом спокойно, согласовывая усилия спуска с прицеливанием. Лучше выстрел затянутый, чем преждевременный. Моя рука сильная и устойчивая уверенно удерживает оружие всё нужное мне время».**

Многие сильные спортсмены обладают способностью психорегуляции непосредственно на линии огня соревнований. Применение формул самовнушения позволяет им переключать мысли и внимание на образы и явления, способствующие обретению состояния готовности к ведению огня. Помогает сосредоточиться на технической стороне работы над выстрелом, отключиться от обстановки соревнований. Изменить своё отношение к соревнованиям снижающее их стрессогенное влияние.

Проговаривая про себя успокоительную часть формул самовнушения, следует сопровождать их замедленными спокойными движениями. Например, переключивание патронов из одной коробки в другую. Проводить успокаивающие приёмы массажа - лёгкие поглаживания, растирания поверхности шеи, лица, рук.

Для снижения эмоционального возбуждения полезно произвольное расслабление лицевых мускулов. Переживаемые эмоции всегда отражаются на мимике лица. Хотя стрелки не выражают бурно своих эмоций, тем не менее, на линии огня соревнований можно видеть нахмуренные брови, напряжённые сосредоточенные лица. **В формулу успокоения целесообразно включить слова: «моё лицо спокойное, тёплое, внимательное».** Придание лицу выражения спокойствия, безмятежности способно оказывать успокоительное влияние на эмоциональное состояние стрелка.

СОН.

Известно, какое положительное влияние на восстановление работоспособности оказывает просто глубокий, даже кратковременный сон, без сновидений и тревог. Он оказывает благотворное влияние на психику, освежает восприятия, пробуждает интерес к деятельности. Применением соответствующих формул самовнушения, после некоторой тренировки, можно овладеть способностью к быстрому засыпанию в любой обстановке, в любых условиях. Погружение в сон позволяет отключиться от тревожащих мыслей, снять эмоциональную напряжённость, восстановить состояние готовности к ведению соревновательной стрельбы. Владение этим особенно важно в стрелковом спорте.

Вот сокращённый набор формул самовнушения для погружения в сон:

*** Я отдыхаю, мне тепло, мне удобно.**

- * Ничто не волнует меня, мои мысли далеко.
- * Все мои мышцы расслаблены.
- * Приятное тепло разливается по всему моему телу.
- * Я отдыхаю, мне тепло мне приятно.
- * Мои веки тяжелеют.
- * Я погружаюсь в глубокий приятный сон.

Применение словесно-образных формул самовнушения может оказать существенную помощь стрелку из произвольного пистолета в формировании такого важного и трудно развиваемого качества как устойчивость руки. Они должны содержать слова концентрирующие внимание на достижении нужных качеств. Например: «Моя рука сильная и устойчивая неподвижно удерживается под мишенью. Я вижу жёстко неподвижную мушку в прорези, она точно установлена под мишенью. Я могу продолжать эту работу долго, всё необходимое мне время. С каждым разом, с каждой тренировкой, моя рука становится всё более сильной, всё более устойчивой, мушка всё более неподвижна в прорези, всё более неподвижна под мишенью. Полная и длительная неподвижность руки с оружием моя задача и я решил её».

Первоначально проговаривание формул проводить в расслабленном состоянии, лёжа или сидя в удобном кресле. После возникновения отчётливого мысленного образа ровной мушки в точке прицеливания и ощущениях возрастания мышечного тонуса следует перейти к практической работе с пистолетом или макетом. Проговаривая формулы активно бороться за устойчивость руки за её полную и длительную неподвижность, преодолевая порог утомления мышц. При проведении тренировки вне тира следует укрепить, на возможно большем удалении, чёрный кружок на белом фоне, обозначающий мишень. Диаметр кружка должен соответствовать ширине мушки, так как она видится при прицеливании на пятьдесят метров. Настойчивая, систематически проводимая тренировка, довольно быстро приведёт к заметным сдвигам, выражающимся в способности закрепления мышечно-связочного аппарата, обеспечивающего длительное и надёжное удержание руки в неподвижном положении.

Если спортсмен удовлетворится наметившимся улучшением, и не будет наращивать усилий – решение задачи приостанавливается. Также бесполезным окажется растягивание работы на длительный срок. Только жёсткие требования по формуле «муштруй себя, а не вынынчивай!» даст нужные результаты. Стрелок хотя бы раз испытавший состояние жёсткой неподвижности руки, обеспечивавшей надёжную и уверенную работу над выстрелом, совершает прорыв в новое для себя качественное состояние работы и отношения к своей подготовке. Возникает уверенность в реальности решения проблемы устойчивости, в правильности избранного пути. Укрепляется мотивация к новым усилиям, жёсткой требовательности к себе. При этом заметно возрастает внушающее воздействие применяемых словесных формул.

УПРАЖНЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА ИЗ ПИСТОЛЕТА.

Новичок представляет свои занятия стрелковым спортом исключительно как стрельбу по мишени. Трудная задача тренера убедить его в том, что занятия спортом, достижение высоких спортивных результатов, требуют большого, целенаправленного и длительного труда.

Для попадания в центр мишени каждым производимым выстрелом необходимо сначала сформировать нужные для этого качества: знать из каких элементов складывается техника прицельного выстрела, содержание каждого из них, требования, предъявляемые к их выполнению. В стрелковом спорте оружие удерживается стрелком, при прицеливании, без какой либо дополнительной опоры. Прежде чем перейти к практической стрельбе необходимо развить силу мышц позволяющую сохранять изготовку к стрельбе с оружием необходимое время. Только достаточная физическая база позволит нам разучивание технически правильных действий.

Можно ожидать, что после такой вводной "боевые порядки" новичков сильно поредеют. Но останутся самые увлечённые стрелковым спортом, стремящиеся к овладению спортивным мастерством, активно мотивированные на тренировочную работу, во всех её формах.

Тренер, работающий с начинающими стрелками-юношами, должен учитывать свойственные этому возрасту особенности, накладывающие свой отпечаток на процесс деятельности.

Подростковый и юношеский возраст - период активной перестройки жизненных функций организма. Стремительно растут физические и психические возможности организма. Формируется характер. Возникает повышенный интерес к своей личности, стремление к самостоятельности, независимости. Возрастает чувство собственного достоинства, Одним из ведущих мотивов поведения становится

потребность к самоутверждению. Нередко подростки переоценивают свои возможности, стремясь скорее пробежать по ступенькам спортивного мастерства.

Перспективные цели кажутся им слишком далёкими, призыв к ним слабо стимулирует, но удерживать наведенное в цель оружие, нельзя стрелять "на результат" пока в сознании стрелка не сформируется программа работы над выстрелом. Но как бы мы ни убеждали новичка в необходимости устойчивости оружия, вредности ускорения выстрела, всё это вытесняется из сознания, как только вставлен патрон и закрыт затвор. Для начинающего стрелка сам выстрел является стресс-фактором большой силы. Но пока мышцы новичков окрепнут, а в сознании созреет модель требуемых действий, пройдёт много времени, ученики просто утратят интерес. Не экономьте на первых занятиях патроны, проводите стрельбу с упора, дайте настреляться. Выстрел утратит элемент новизны станет привычным, не вызывающим эмоций. Это поможет переключить внимание новичка на процесс работы. Стрельба по экрану ускорит освоение технических действий. К стрельбе по мишени стрелок подойдёт уже достаточно подготовленным.

Первые результаты стрельбы говорят тренеру очень мало. Однако все новички ожидают какой-то оценки тренера и её нужно давать. При разборе тон должен быть дружелюбный, воодушевляющий на дальнейшие усилия и старания. Следует полностью исключить выражения акцентирующие внимания стрелка на неправильных действиях. Нередко можно слышать тренерское указание "не дёргай!" При этом тренер поясняет свою мысль, показывая как именно "дёргает" стрелок. Эти ошибочные действия и запечатлеваются восприимчивой памятью новичка. В итоге именно они оказываются более освоенными и прочными. Если уж нужно обратить внимание ученика на допускаемые в этом элементе ошибки, то следует говорить: "у тебя пока не получается. Развивать усилие следует постепенно, плавно, завершать усилие мягче". Человек этого возраста не терпит равнодушия. Можно похвалить или пожурить, И то и другое проявление внимания, но нельзя не замечать, игнорировать, проявлять не заинтересованность к его работе, его усилиям.

СТРЕЛЬБА ИЗ ПИСТОЛЕТА ПО НЕПОДВИЖНОЙ МИШЕНИ

Основные задачи:

- * Разучить правила и приёмы выполнения прицельного выстрела.
- * Ознакомиться с методикой тренировки.
- * Практика спорта выдвигает ряд требований к построению начальной подготовки:
- * Нельзя приступать к практическим действиям без хорошо осознаваемой модели их выполнения.
- * Нельзя разучивать комплексное выполнение прицельного выстрела, пока не освоены составляющие его элементы.
- * Нельзя стрелять по мишени "на результат", на оценку попадания в очках, пока недостаточна устойчивость руки, не обеспечивается неподвижность мушки в прорези целика. Начальная подготовка стрелка из пистолета должна проходить под руководством тренера. Рекомендуемая форма занятий – урок в составе группы. Это способствует решению одной из основных задач этапа подготовки – осознанию модели действий составляющих выполнение прицельного выстрела.

Начальная подготовка стрелка из пистолета должна проходить под руководством тренера. Рекомендуемая форма занятий - урок в составе группы. Это способствует решению одной из основных задач этапа подготовки - осознанию модели действий составляющих выполнение прицельного выстрела.

СХЕМА ПОУРОЧНОГО ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

Занятие №1.

Учебные

вопросы.

Время

выполнения,

минут

Содержание и методические
рекомендации.

Разучивание изготовления к стрельбе из пистолета.

25

Теоретические занятия.

Рассказ, показ, правил и приёмов изготовления. "Спортивная стрельба из пистолета интересный и высоко престижный вид спорта. Это лёгкая и в тоже время трудная деятельность. Лёгкая, если Вы удовлетворяетесь завоеванием звания чемпиона своей школы. Трудная, если Вы стремитесь к достижению высших спортивных результатов достойному представлению вашего государства на международной спортивной арене. Наша программа рассчитана на решение последней задачи.

Искусство меткой стрельбы это согласованная деятельность хорошо развитых мышц, участвующих в выполнении прицельного выстрела. Пока Ваши мышцы не приобретут нужные качества, основная часть тренировки будет проходить при ограниченном объёме практической стрельбы.

Выполнение выстрела складывается из четырёх основных элементов: изготовления, прицеливания, спуска курка, управления дыханием.

Изготовка – поза, принимаемая стрелком для ведения огня. Её назначение - удерживание оружия и наведение его в цель. Овладение изготровкой несложно, но требует некоторого времени, пока мышцы не привыкнут сохранять приданное положение.

Основные элементы изготовления: положение туловища, разворот относительно направления стрельбы. Положение головы, ног, левой руки, правой руки. Хватка оружия. Положение рукоятки пистолета в кисти руки. Расположение пальцев: большого, среднего, безымянного, мизинца. Положение указательного пальца, его наложение на спусковой крючок. Степень сжатия рукоятки, направленность усилия.

20

Практическое выполнение обучаемыми разучиваемых действий. Тренер просматривает и, при необходимости, поправляет изготровку стрелков.

10

Рассказ:

Прицеливание - наведение оружия в цель. Грубая наводка осуществляется перемещением ног, корпуса, правой руки. Для уточнения наводки служит прицельное приспособление, состоящее из целика и мушки. Нужно установить руку с оружием так, чтобы целик, мушка, и мишень находились на одной прямой линии. Глядя через прорезь целика установить мушку в середине прорези, а её вершину на одном уровне с плечиками. Это "ровная мушка", которую следует совместить с точкой прицеливания. При стрельбе по мишени с чёрным кругом за точку(район) прицеливания принимается середина нижнего обреза яблока мишени. Визуальная оценка точности наведения оружия трудности не представляет. Трудность состоит в удерживании руки в относительно неподвижном положении на протяжении времени необходимого для нажима на спусковой крючок. Это уже работа мышц, к выполнению которой они не готовы. Основная задача по овладению прицеливанием и состоит в тренировке мышц руки удерживающей оружие.

10

Практические действия по наведению оружия.

10

Перерыв.

10

Спуск.

Рассказ: Для попадания в цель необходимо, что бы выстрел совпал с моментом совмещения ровной мушки с точкой(районом) прицеливания. Поскольку спуск курка производится после завершения наводки оружия, основная задача стрелка – не нарушить этим действием приданное оружию положение. При плавном развитии спускового усилия эта задача решается легче. Практически, прицеливание и спуск осуществляются одновременно, согласовано друг с другом. Уточняется наводка – усиливается давление на спуск. Увеличиваются колебания – замедляется возрастание спускового усилия.

Дыхание. При завершении прицеливания дыхание необходимо затаивать. Это следует сделать на пять-шесть секунд, что сложности не представляет. Перед подъёмом руки произведите один-два вдоха и выдоха несколько большей глубины, чем обычно. Осуществляя грубую наводку оружия, продолжайте дыхание в обычном ритме, постепенно снижая глубину дыхания. Полностью затаите дыхание при приближении завершающей части работы над выстрелом.

Практические действия по разучиванию спуска и управлению дыханием.

15

Обратить внимание стрелков на усилие хватки. Сила сжатия рукоятки пистолета должна быть достаточно большой, но не чрезмерной. Прицельтесь, усиливайте сжатие рукоятки. Через какое-то время это вызовет увеличение колебаний ствола оружия. Теперь постепенно ослабляйте хватку. Найдите

усилие, наиболее способствующее спокойному положению ствола и, в тоже время, уверенному удерживанию оружия. Это исходное усилие, которое в дальнейшем может и изменяться.

Техническая тренировка /без патронов/ в комплексном выполнении выстрела.

15

Подведение итогов занятия

5

Вы познакомились с действиями, из которых складывается выполнение прицельного выстрела. Впереди длинный путь освоения этих действий. Для успешного продвижения необходимо ясно осознавать их содержание, мысленно выполнять их. Это Ваше домашнее задание. Каждый вечер перед засыпанием прорабатывать мысленно работу над выстрелом.

Занятие № 2.

Освоение действий составляющих технику прицельного выстрела.

10

Вводная.

Построение группы. Опрос спортсменов. Требования, предъявляемые к элементам изготовки. Понятие прицеливания, роль мышечных процессов в его осуществлении. Управление спуском, дыханием. Тренер сначала ставит вопрос, а затем назначает, кто на него отвечает. При ошибочной или неполной формулировке другие спортсмены уточняют и дополняют её.

Разминка. Создание настроения на предстоящую деятельность, восстановление физической работоспособности.

10

Стрелки занимают места на огневом рубеже. Изготавливаются, прицеливаются, разучивают усилие спуска.

Тренировка в прицеливании, развитие устойчивости руки.

25

Работа проходит без нажима на спуск, усилия стрелков направлены на ограничение колебаний руки с оружием.

Разучивание управления спуском.

15

Тренер: Вчера мы разобрали основные правила обработки спуска, но для их освоения необходима специальная тренировка. Натяжение спуска Ваших пистолетов сравнительно велико и если с самого начала плавно, а значит медленно, усиливать давление на спуск, то к моменту выстрела наводка оружия будет нарушена. Кроме того, при длительной работе в завершающей части выстрела неизбежно возникает потребность перевести дыхание. Производить выстрел, испытывая это состояние нельзя. Следует разделить выжим спуска на две части: предварительную и завершающую.

Предварительная часть: при завершении грубой наводки оружия быстро и решительно выбрать, примерно, две трети - три четверти всего усилия спуска. По мере достижения устойчивости оружия и уточнения прицеливания плавно преодолеть завершающую часть спуска.

Приступил к разучиванию:

а/. Поддерживая пистолет левой рукой, произведите несколько спусков курка, стараясь запомнить величину производимого усилия.

б/. Быстро и решительно преодолевайте предварительную часть известного Вам теперь натяжения спуска. Через каждые три-четыре попытки проконтролируйте правильность своих ощущений, дожав оставшуюся часть спуска.

в/. Продолжайте эту работу в позе изготовки. Освоив этот приём, Вы убедитесь, что требование плавности спуска может относиться только к его завершающей фазе, что значительно облегчает решение стоящей перед стрелком задачи.

Перерыв.

10

Техническая, /без выстрела/, тренировка в комплексном выполнении выстрела.

15

Стрелки направляют оружие в пулеприёмную стенку тира. Усилия сосредотачиваются на ограничении колебании оружия и согласованности процессов дыхания, прицеливания, нажима на спуск.

Огневая тренировка, /практическая стрельба/ по большому экрану.

30

В методическом плане переход к огневой тренировке без достаточного развития силовой выносливости руки и достижения относительной устойчивости оружия нежелателен. Но опыт показывает, что при длительном отсутствии практической стрельбы новички теряют интерес к занятиям. Предлагаемый вариант построения урока следует рассматривать как компромисс. Под "большим экраном" понимается пулеприёмная стенка тира, не позволяющая определять пробоины.

Для новичка попадание в мишень имеет большую раздражающую силу. Если при этом он будет стремиться к точному попаданию, то это полностью вытеснит из сознания содержание разучиваемых действий. Поэтому новичку необходимо адаптироваться к выстрелу, без стрельбы по цели. Это позволит концентрировать внимание на содержании выполняемых действий.

Подведение итогов.

Сегодня мы приступили к практической стрельбе, но основная задача ближайшего этапа подготовки это развитие мышц и согласованность их работы. Над этим Вы можете работать и дома, используя любые подсобные предметы.

Занятие № 3.

Формирование силовой выносливости руки.

10

Вводная.

Построение группы, опрос:

- Какая задача стоит перед стрелком при обработке спуска?
- Как осуществляется управление спуском?
- Содержание действий стрелка при прицеливании?

Тренер: Сегодня у нас добавляется новый элемент – развитие силовой выносливости мышц удерживающих руку с оружием при прицеливании. Это база формирования устойчивости оружия. Без её достижения невозможно получить высокие и стабильные результаты стрельбы. Сила, это способность удерживать руку с оружием при прицеливании без дополнительных волевых напряжений.

Выносливость – способность длительно выполнять эту работу. Для совершенствования в стрельбе необходимы запасы силовой выносливости позволяющие удерживать руку с оружием, не испытывая утомления, на протяжении двадцати пяти – тридцати секунд. Производить выстрел, преодолевая при этом нарастание утомления мышц недопустимо. Развитие силовой выносливости может проводиться в любых условиях, с использованием любых отягощений, но требует определённого времени и усилий.

Примите позу изготровки. Я буду сообщать Вам время через каждые пять секунд. Запомните время, когда Вы почувствуете начинающееся утомление мышц. Продолжайте работу до отказа. Теперь у нас есть два показателя служащие ориентирами в работе: время начала утомления и время отказа.

Приступим к тренировке. Удерживать руку теперь следует не до времени отказа, несколько меньше. Например, если время отказа сто двадцать секунд, то удерживать руку следует только сто секунд. Этого достаточно для получения полноценного тренирующего воздействия. Время контролирует каждый самостоятельно, по секундной стрелке своих часов. Переход к отдыху и продолжению работы будете определять по своим ощущениям.

Эта работа на ближайший период должна стать постоянной. В домашних условиях можно использовать любые предметы весом до двух килограмм. Целесообразно самостоятельно изготовить тренажёр, который позволит успешно решать весь комплекс тренировочных задач. Ежедневная работа с тренажером два-три раза, продолжительностью десять-пятнадцать минут значительно ускорит Ваше спортивное совершенствование.

Практическая тренировка по приведенной схеме.

15

Тренировка в управлении спуском.

15

По схеме предыдущего занятия.

Тренировка в развитии устойчивости руки.

10

Прицелиться в какое-нибудь пятно на пулеприёмной стенке тира. Активно бороться с колебаниями оружия, добиваясь неподвижности руки.

Перерыв.

10

Техническая тренировка в комплексном выполнении выстрела.

30

Тренер: Техническая тренировка – самостоятельная форма работы, со своими учебными задачами которые не решаются огневой тренировкой. Формирование и укрепление программы двигательных процессов, составляющих выполнение прицельного выстрела, требует полной концентрации внимания на содержании выполняемых действий. При огневой тренировке производимый выстрел неизбежно отвлекает внимание стрелка, снижает тренирующее воздействие, способствует возникновению ошибочных действий, которые не замечаются стрелком. В дальнейшем, повторяясь, они могут перерасти в привычку и стать тормозом роста результатов.

Огневая тренировка в стрельбе по большому экрану.

25

Основная задача: сохранение внимания на правильности выполняемых действий вне зависимости от производимого выстрела.

Подведение итогов занятия:

5

Задача, которая решается нашими занятиями заключается не только в том, чтобы научиться правильно производить выстрел, но и в том, чтобы научиться тренироваться. Только грамотно построенная тренировка будет вести вас по пути спортивного совершенствования.

Занятие № 4.

5

Вводная:

Построение, контрольные вопросы:

- Значение силовой выносливости руки, как она решается стрелками в домашних условиях?
- Направленность внимания при отработке устойчивости руки с оружием?
- Развитие ощущений при управлении спуском?

Тренировка силовой устойчивости руки.

10

По схеме занятия № 3

Тренировка устойчивости руки.

10

Прицеливание проводить по мишени с чёрным кругом.

Закрепление запястного сустава.

20

Тренер: Мы приступаем к разучиванию нового элемента техники стрельбы – закреплению запястного сустава. Мы знаем, что для попадания в цель необходимо совмещение "ровной мушки" с точкой прицеливания. Но ствол оружия колеблется, мушка в прорези постоянно смещается. Стрелок вынужден постоянно исправлять её положение. Узлом колебаний вызывающим смещение мушки в прорези является лучезапястный сустав, недостаточное закрепление которого и приводит к этим ошибкам. Необходимо заменить понятие "ровная мушка" на понятие "жёстко неподвижная мушка". То, что она должна быть ровной, само собой разумеется.

Прицельтесь, сфокусируйте зрение на целике. Целик при этом становится виден более чётко. Потребуйте от себя чтобы мушка была полностью неподвижной в прорези. Ощутите закрепление запястного сустава, обеспечивающее эту неподвижность. Сохраняете неподвижность мушки в прорези при работе указательного пальца имитирующего спуск курка. Обеспечение неподвижности мушки в прорези при выполнении выстрела важная задача Вашей подготовки на предстоящий период. Могут

быть колебания руки с оружием при прицеливании, но мушка в прорези должна быть жёстко неподвижной.

Овладение этим требует некоторой тренировки. Механизм закрепления запястного сустава может и не осознаваться, но при жёстком требовании к неподвижности мушки задача будет решаться успешно,

Перерыв.

10

Техническая тренировка в комплексном выполнении выстрела.

30

При выполнении выстрела акцентировать внимание на неподвижности мушки в прорези.

Огневая тренировка по большому экрану.

30

Задачи сохраняются. Внимание сосредотачивается на рабочих процессах, преодолевая отвлекающее влияние факта производимого выстрела.

Подведение итогов занятия.

5

Следует дать положительную оценку наметившемуся освоению спортсменами техники работы и отношению к тренировке.

Занятие № 5.

10

Вводная:

Контрольные вопросы:

- Что даёт закрепление запястного сустава?

- Как практически осуществляется тренировка в освоении этого элемента?

Тренер: Для полноценной работы над выстрелом необходимо создать психическую настроенность на её выполнение и восстановить мышечную работоспособность. Это достигается проведением разминки, перед началом тренировки. При переходе к отработке с одних элементов на другие переключается и внимание. Например, направленность на восприятие спусковых усилий отличается от контроля мышц при развитии силовой выносливости. Мышечная работоспособность восстанавливается самостоятельно, в процессе пребывания в позе изготовки. Создание психической настроенности, требует мысленной проработки предстоящих действий.

Разминка.

10

Тренировка управления спуском.

15

Тренировка в закреплении запястного сустава.

10

Целесообразно вставить в ствол пистолета палочку длиной 10-15 сантиметров с установленной на конце "мушкой". Это удлинит прицельную линию, сделав колебания ствола более видимыми. Смещения "мушки" в прорези возрастут. Борьба за достижение её неподвижности потребует дополнительных усилий, что и явится тренирующим фактором.

Огневая тренировка по большому экрану.

10

Перерыв.

10

Техническая тренировка по белому листу – обратной стороне мишени.

20

Тренер: Действия стрелка при выполнении прицельного выстрела должны оставаться неизменными независимо от того, заряжено оружие или нет, ведётся стрельба по большому или малому экрану, по

экрану или по мишени. Переход от больших целей к малым, вызывает дополнительные трудности. Но это трудности психологического, а не физического характера. Внимание непроизвольно стремится переключиться с процесса работы на уточнение прицеливания, на результат попадания.

Ваша задача: вытеснить из сознания влияние этих помех, сохранить внимание на содержании работы, независимо от того по какой цели производится выстрел.

Огневая тренировка по белому листу.

25

Огневая тренировка по мишени с черным кругом без учета результатом попадания.

10

Подведение итогов занятия.

5

Занятие № 6.

5

Вводная:

Контрольные вопросы:

- Разминка, её роль и содержание?

- В чём отличие выполнения выстрела по экрану, от выстрела по мишени?

Разминка.

10

Тренировка устойчивости руки.

15

Прицеливание по мишени, борьба за устойчивое удерживание руки с оружием в районе прицеливания.

Развитие мышечной памяти при усилении нажатия на спуск.

10

Техническая тренировка в комплексном выполнении выстрела.

20

Прицеливание производить по мишени с чёрным кругом.

Перерыв.

10

Огневая тренировка в стрельбе по экрану и мишени.

45

Тренер: Устойчивость оружия, которой Вы пока обладаете, недостаточна для надёжного попадания в центр мишени. Нас устраивает, если произведенный Вами выстрел даст пробоину в центральном районе мишени. Неважно будет это десятка или восьмёрка. Прицеливаться будем не в "точку", а в район, ограниченный нижним обрезом яблока мишени и, примерно, серединой белого фона нижней части листа мишени. Если колебания оружия не выходят за пределы этого района, то произведенный выстрел даст желаемое попадание.

Повесим рядом две мишени, одну лицевой стороной, а другую обратной, белой. Начнёте стрельбу по белой стороне, служащей экраном. На стрельбу по мишени будете переходить только тогда, когда почувствуете уверенность в том, что сможете сохранить ту же работу, что и при стрельбе по экрану.

Подведение итогов занятия.

5

Тренер: Мы закончили программу начальной подготовки. Теперь Вы ориентируетесь в методике тренировочного процесса. Дальнейшее совершенствование в вашей заинтересованности и готовности к работе.

СКОРОСТНАЯ СТРЕЛЬБА ИЗ ПИСТОЛЕТА

Переходить к разучиванию техники скоростной стрельбы по появляющейся мишени могут стрелки имеющие подготовку в стрельбе по неподвижной мишени без учёта времени.

В различных упражнениях скоростной стрельбы по появляющимся мишеням время выполнения первого выстрела несколько различно, но основные элементы техники стрельбы практически тождественны.

Изготовка. Отличается несколько большей расстановкой ног, повышенной напряжённостью мышц тела. Более плотной хваткой оружия, удерживанием руки с оружием, до появления мишени, опущенной под углом сорок пять градусов.

Согласно правилам соревнований стрелок начинает подъём руки с момента появления мишени. Таким образом, подъём руки входит в лимит времени отводимого стрелку на выполнение выстрела, или серии выстрелов. Это заставляет рассматривать подъём руки как самостоятельный элемент подготовки, включающий: начало подъёма, прямолинейность движения руки, переход к замедлению движения, затухание скорости подъёма и остановка оружия в районе прицеливания. В практике спорта известно несколько вариантов выполнения этих действий. Ниже рассматривается наиболее перспективный метод, применяемый большинством ведущих стрелков мира.

Начало подъёма. При появлении мишени стрелок быстро, с ускорением, начинает подъём руки. После преодоления примерно двух третей всего пути движение постепенно замедляется и при вхождении в район прицеливания рука останавливается. Важно, чтобы переход от быстрого движения к замедленному происходил плавно, без ступенек.

Прямолинейность движения руки вдоль вертикальной оси мишени способствует выходу мушки в район прицеливания не отвлекая внимания спортсмена на исправление грубой наводки и экономя время завершающей фазы выстрела.

Завершающая часть подъёма руки наиболее сложно осваиваемый элемент, имеющий к тому же решающее значение в успешном выполнении выстрела. Необходимо плавно перейти от быстрого движения руки к замедленному и его полному затуханию при вхождении ровной мушки в район центра мишени.

Спуск. В скоростной стрельбе, в зависимости от упражнения применяются спортивные, произвольные и служебные пистолеты, различающиеся между собой, помимо прочего, натяжением спуска. Существенное значение имеет так же время, предоставляемое стрелку на выполнение выстрела в каждом из упражнений. Тем не менее, принцип управления спуском является общим для всех упражнений: решительное включение пальца, снимающее приблизительно две трети всего усилия, с последующим плавным завершением усилия, производимым согласованно с уточнением прицеливания.

Однако на уточнение прицеливания в скоростной стрельбе времени практически не остается. Достоинства попадания в полной мере зависит от точности выхода ровной мушки в центральную зону мишени, неподвижности мушки относительно целика и устойчивости руки при завершении спускового усилия. Чем меньше остающаяся величина спуска и чем меньше времени на его преодоление, тем легче решение стоящей перед стрелком задачи. Поэтому, наряду с величиной начального усилия важное значение приобретает момент включения пальца в нажим на спуск. Наиболее целесообразно это осуществлять при переходе быстрого подъёма руки к замедленному. Практически это действие начинается раньше, одновременно с началом подъёма руки при появлении мишени. Поскольку палец перед появлением мишени удерживался в неподвижном положении, то ему для включения в работу необходимо некоторое время. Поскольку начальное движение руки осуществляется быстро, то и развитие начального усилия спуска совпадает с началом торможения. Применяемый некоторыми стрелками предварительный поджим спуска в ожидании появления мишени рекомендован быть не может.

Даже при незначительной задержке в появлении мишени снижается чувствительность пальца, контроль его усилий. Кроме того, заблаговременно выжав предварительную часть спуска стрелок опасается преждевременного непроизвольного выстрела, что нередко приводит к закреплению мышц пальца и снижению управляемости его работой.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Стрельба ведётся на дистанцию двадцать пять метров, сериями по пять выстрелов, по мишени укрепленной на поворотной установке, или новым неподвижным мишеням, оснащенным световыми сигналами.

Стрелок занимает место на огневом рубеже напротив мишени. По команде судьи заряжает пистолет пятью патронами, досылает патрон в патронник и принимает позу изготровки, опустив руку с оружием под углом 45 градусов.

После доклада стрелка о готовности, мишень, которая находилась в положении "на лицо" убирается в положение "на ребро" и, через установленное для данного упражнения время, появляется вновь. При каждом развороте мишени "на лицо" стрелок поднимает оружие и производит выстрел. В методическом плане упражнение содержит элементы как спокойной, так и скоростной стрельбы. К элементам спокойной стрельбы относятся действия стрелка в завершающей фазе выстрела - требования неподвижности мушки, плавность завершающего усилия. Они, по существу, не должны отличаться от действий производимых стрелком при спокойной стрельбе.

Со скоростной стрельбой упражнение связывает невозможность отказа от выстрела после доклада о готовности, ограничение времени подготовки к очередному выстрелу в серии, движением руки с оружием при одновременном выполнении ряда технических действий связанных с обработкой спуска.

СХЕМА ПОУРОЧНОГО ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

Занятие № 1

Учебные

вопросы.

Время.

Содержание,

методические рекомендации.

Ознакомление с особенностями упражнения. Разбор узловых элементов техники выстрела.

15 мин.

Беседа: Приступаем к разучиванию скоростной стрельбы из пистолета по появляющейся мишени. Она входит составной частью в несколько упражнений программы соревнования. Они различаются по виду оружия, натяжению спуска, временем, предоставляемым стрелку на выполнение выстрела. В тоже время основные элементы техники стрельбы являются общими, что облегчает освоение всей группы упражнений. Изготовка к стрельбе отличается несколько более широкой расстановкой ног, общей повышенной напряжённостью мышц тела более плотной хваткой оружия. До появления мишени рука с оружием удерживается под углом 45 градусов. Достижение результатов стрельбы высокого уровня требует автоматизированного выполнения элементов составляющих технику выстрела. К ним относится: начало подъёма руки с оружием, прямолинейность движения, переход к снижению скорости подъёма и остановка руки, включение указательного пальца в выжим спуска, развитие и завершение спускового усилия. Тренировка в комплексном выполнении выстрела должна проводиться после освоения составляющих его элементов.

Изготовка и начало подъёма руки с оружием.

Тренер: показываю выполнение выстрела в комплексе. Приняв изготовку стрелок, производит два-три вдоха и выдоха и два-три подъёма руки на мишень. При этом он контролирует, чтобы рука поднималась вдоль вертикальной оси мишени и, чтобы, мушка совпадала с прорезью прицела. Произведя эти тренировочные подъёмы руки стрелок, докладывает судье о готовности. По сигналу судьи мишень уходит на ребро и через установленное время появляется "на лицо", что является сигналом к ведению огня. В ожидании появления мишени стрелок производит снова один-два вдоха и выдоха пониженной глубины и направив взгляд в нижнюю часть мишени, чтобы не пропустить момент её появления, затаивает дыхание. При появлении мишени быстро, почти рывком, начинает подъём руки, опуская одновременно зрение навстречу оружию. Преодолев, примерно, две трети всего пути скорость подъёма снижается и при выходе мушки в район прицеливания полностью затухает. На участке перехода быстрого подъёма руки к замедленному, указательный палец включается в выжим спуска, уверенно преодолевая большую часть всего усилия, Остающаяся, завершающая часть спуска проходит плавно, согласованно с уточнением прицеливания.

Практическая тренировка в изготовке и начале подъёма руки.

15 мин.

Мишень находится в положении на ребро, Проверив правильность изготовки спортсменов, тренер даёт команду голосом на подъём руки. Задача стрелка - разучивание начального движения руки и встреча зрением мушки в прорези. Нередко мушка оказывается заслонённой плечиками целика, что требует дополнительного времени на восстановление её положения. Это, обычно, связано с недостаточным закреплением запястного сустава. На начальном этапе подготовки, пока не сформировались необходимые навыки, допустимо несколько приподнимать кисть относительно предплечья. Мушка при этом будет возвышаться над целиком и под контролем зрения легко занимать нужное положение.

Завершение подъёма руки.

10 мин.

Завершающий участок подъёма руки проводит при затухании скорости движения и полной остановке при выходе в центральную зону мишени. Казалось бы, целесообразным, для экономии времени, провести подъём руки с полной быстротой, после чего перейти к прицеливанию и нажиму на спуск. Однако опыт показывает, что при быстром движении рука обычно проскакивает район прицеливания и её возвращение требует дополнительного времени. Кроме того, при резкой остановке руки привести её в устойчивое положение, что необходимо для полноценного выстрела, значительно сложнее, чем при замедленном движении. Обеспечение высоких и стабильных результатов достигается успешнее при одновременном заполнении всего комплекса действий: подъёме руки, выжиме спуска, уточнении прицеливания.

Начальное включение усилия на спуске.

10 мин.

Этот элемент содержит две стороны: момент включения пальца в работу и величину развиваемого усилия. Начальное усилие указательного пальца должно совпадать с моментом перехода быстрого подъёма руки к замедленному и снимать, примерно, половину или несколько больше всего натяжения спуска.

Переход быстрого движения руки к торможению.

10 мин.

Переход от быстрого подъёма руки к замедлению один из наиболее сложно осваиваемых элементов. Здесь узел трёх составляющих: начала торможения, встреча зрением прицельного приспособления, включение указательного пальца в выжим спуска. Концентрация внимания новичка на том или ином действии выводит из под контроля два другие, что отражается на правильности их выполнения. Чаще всего можно наблюдать не плавный, а ступенчато-образный переход движения руки к замедлению.

Перерыв.

10 мин.

Огневая тренировка по неподвижной мишени, при «скоростной изготовке»

45 мин.

Мишень находится в постоянном положении "на лицо". Приняв изготовку, с рукой опущенной под углом 45 градусов, стрелок сам дает себе команду на выстрел. Подъём руки производится в разучиваемом режиме скоростного выстрела. Завершающая часть - выполнение выстрела без ограничения времени, как при спокойной стрельбе.

Подведение итогов занятия.

5 мин.

Вы познакомились с действиями составляющими выполнение скоростного выстрела. Их освоение требует значительных усилий. Необходима ежедневная тренировка руки, которую следует проводить не только в тире, но и дома. Важно ясное представление каждого элемента и их согласованность в комплексном выполнении выстрела.

Занятие № 2

Вводная.

Построение, опрос:

* Отличие изготовки, хватки, при скоростной стрельбе?

* Как осуществляется начало подъёма руки с оружием при скоростной стрельбе?

Регуляция дыхания, направленность зрения?

Техническая тренировка в отработке элементов техники скоростного выстрела.

Разучиваемое действие выделяется в самостоятельную задачу, на решение которой направляется внимание спортсмена, проводится самостоятельно, при условии четкого представления содержания разучиваемых действий.

Начало подъема руки с оружием на мишень.

10 мин.

Переход начального, быстрого, движения руки к торможению.

15 мин.

Добиваться плавного перехода к снижению скорости движения руки, без ступенек.

Разучивание управления спуском.

10 мин.

Запомнить мышечные ощущения всей величины усилия спуска и его начальной части. Первоначально работу проводить без прицеливания, с закрытыми глазами для лучшего сосредоточения на ощущениях.

Продолжить в позе изготовки, без подъема руки. Потом с подъемом руки. Через три -четыре предварительных поджима проверять правильность ощущений дожимая спуск до "щелчка".

Момент включения указательного пальца в нажим на спуск.

10 мин.

Отрабатывается в комплексе с подъемом руки, концентрируя внимание на этом элементе работы.

Прямолинейность движения руки.

10 мин.

Рука с оружием должна подниматься строго вдоль вертикальной оси мишени. Освоение этого требует периодического выделения элемента в самостоятельную задачу.

Перерыв.

10 мин.

Техническая тренировка в комплексном выполнении действий, с направлением оружия в пулеприемную стенку тира.

10 мин.

Тренировка без выстрела, равно как и отсутствие четко определённой точки прицеливания, способствует концентрации внимания на содержании разучиваемых действий.

Тоже с прицеливанием по неподвижной мишени.

10 мин.

Мишень становится отвлекающим фактором. Стрелку необходимо сохранять внимание на рабочих процессах преодолевая воздействие этого раздражителя.

Огневая тренировка в стрельбе по неподвижной мишени.

10 мин.

Изготовка, подъем руки, включение спускового усилия, затухание скорости движения руки выполняются так как при производстве скоростного выстрела. Завершающая фаза выстрела выполняется как в обычной спокойной стрельбе, ранее освоенной спортсменом.

Тоже, в стрельбе по появляющейся мишени, без учета времени выполнения выстрела.

20 мин.

Отрабатывается подготовка к выстрелу: развивается чувство времени и реакция на появление мишени, управление дыханием, зрением, работа указательного пальца. Мишень появляется в положение "на лицо" по докладу стрелка и убирается "на ребро" только после произведенного выстрела или отказа от него, что ошибкой стрелка не является.

Подведение итогов.

5 мин.

Занятие № 3

Опрос:

* В какой момент указательный палец включается в выжим спуска?

* Как развивается последующее усилие?

* На каком участке зрение начинает контролировать положение мушки в прорези?

Отработка технических элементов:

Вскидка оружия может проводиться как по валу, так и по мишени, как по неподвижной так и по появляющейся.

Внимание концентрируется только на разучиваемом элементе, выделяя его из комплексного действия. Важно, что бы стрелок сам определял по какой цели будет работать, исходя из чувства своей готовности.

Начало подъема.

5 мин.

Переход к торможению.

10 мин.

Начальное включение пальца в нажим на спуск.

5 мин.

Распределение спускового усилия.

10 мин.

Завершение подъема руки.

15 мин.

Прямолинейность движения руки.

10 мин.

Перерыв.

10 мин.

Техническая тренировка в комплексном выполнении прицельного выстрела, с прицеливанием по пулеприемной стенке тира.

10 мин.

Тоже по появляющейся мишени.

10 мин.

Огневая тренировка, с прицеливанием по пулеприемной стенке тира.

10 мин.

Стрельба по пулеприёмной стенке тира не позволяет определять достоинство попадания способствуя сохранению внимания на рабочих процессах.

Огневая тренировка по появляющейся мишени, без учета времени выполнения выстрела.

15 мин.

То, что над стрелком не довлеет время выстрела позволяет требовать полноценного выполнения действий.

Подведение итогов занятия.

5 мин.

В итоговой беседе подчеркнуть, что теперь спортсмены могут самостоятельно определять отстающие элементы своей работы и направлять усилия на их доработку.

Занятие № 4

Вводная.

5 мин.

Опрос:

* Содержание действий, направленность внимания в завершающей фазе работы над выстрелом ?

Тренер: техника скоростного выстрела осваивается быстрее и надёжнее если дополнительно к практической работе используются идеомоторные методы тренировки. Систематическая мысленная проработка разучиваемых действий укрепляет программу их выполнения.

Отработка элементов техники выстрела:

Разучивание усилия спуска.

5 мин.

Замедление подъема руки и включение пальца в нажим спуска.

15 мин.

Завершающий участок подъема руки.

10 мин.

Прямолинейность движения руки.

5 мин.

Техническая тренировка в комплексном выполнении выстрела.

20 мин.

Прицеливание производить попеременно по стенке и по мишени. Задача- сохранять направленность внимания и согласованность действий независимо от того по какой цели ведётся работа.

Техническая тренировка в комплексном выполнении выстрела по появляющейся мишени.

15 мин.

Тренер контролирует по секундомеру и сообщает стрелку после выстрела время его выполнения, После этого мишень убирается "на ребро". Цель занятия: выработать у спортсмена чувство времени расходуемого на выстрел, уверенность в готовности вписывать свои действия в отрезок времени установленный для упражнения.

Занятие № 5

Вводная.

5 мин.

Опрос:

* Последовательность действий при комплексном выполнении выстрела?

Разучивание усилия спуска.

5 мин.

Тренер объявляет учебную задачу. Стрелки самостоятельно проводят тренировку сосредотачивая внимание на отработываемых элементах, выделяя их из целостного действия.

Отработка начального движения подъема руки и переход к торможению.

5 мин.

Завершение подъема и развитие спускового усилия.

10 мин.

Прямолинейность подъема руки

5 мин.

Техническая тренировка в комплексном выполнении выстрела.

10 мин.

Прицеливание по появляющейся мишени. Тренер сообщает время "щелчка" по секундомеру, Если одновременно работает несколько стрелков, то засекается время последнего.

Огневая тренировка.

20 мин.

Стрельба ведётся по появляющейся мишени, которая убирается "на ребро" после выстрела. Тренер сообщает стрелкам время.

Перерыв.

10 мин.

Огневая тренировка.

Разучивание выполнения упражнения в регламенте соревнований.

45 мин.

Наиболее распространённым упражнением программы соревнований является скоростная стрельба из пистолета по одной появляющейся мишени сериями в пять выстрелов. В регламенте; 3 секунды на выстрел, 7 секунд пауза. Переход к ведению стрельбы в регламенте упражнения содержит для новичка дополнительные сложности. Стремление не опоздать с выстрелом, соблазн показа высокого результата, вытесняют из сознания контроль правильности выполняемых действий. Целесообразно, на первых занятиях, закрашивать габаритные линии мишени, что предотвратит уточнение прицеливания и возможность подсчёта результатов стрельбы. Наведение оружия осуществлять в центральный район мишени. Оценку стрельбы давать по кучности и наличию отрывов. Через три-четыре серии выстрелов по мишени проводить несколько выстрелов по стенке тира, без времени. Это будет способствовать восстановлению правильной работы.

Подведение итогов занятия.

5 мин.

В итоговой беседе подчеркнуть, что основной задачей начальной подготовки является не быстрое достижение высоких результатов, а закрепление правильной работы над выстрелом.

Занятие № 6

Вводная.

5 мин.

Опрос:

Что такое идеомоторная форма тренировки и её применение в практике работы?

Техническая тренировка.

Управление спусковыми усилиями.

10 мин.

Развитие мышечной памяти: на всё усилие спуска. На его начальную и завершающую части. Тренировка с закрытыми глазами. Тренировка в выжиме спуска с концентрацией внимания на неподвижности мушки в прорези. Тоже при наведении оружия в мишень.

Начало подъема руки и переход к торможению.

5 мин.

Включение пальца в усилие спуска.

5 мин.

Прямолинейность подъема руки.

5 мин.

Завершение подъема руки и спускового усилия.

10 мин.

Огневая тренировка по пулеприёмной стенке тира.

10 мин.

Определить на пулеприёмной стенке район прицеливания. Выстрел должен совпадать с моментом остановки оружия или опережать его на долю секунды.

Перерыв.

10 мин.

Огневая тренировка по появляющейся мишени, без ограничения времени.

20 мин.

Тренер убирает мишень "на ребро" после выстрела, сообщая стрелку время, затраченное на его выполнение.

Огневая тренировка в регламенте упражнения.

35 мин.

Развитие спускового усилия должно быть рассчитано так, чтобы к моменту выхода мушки в центральную зону мишени оставалось дожать его небольшую часть - сто-сто пятьдесят граммов, которые и преодолеваются при одновременном уточнении прицеливания. Между полной остановкой оружия и выстрелом должно пройти от 0,3 до 0,8 секунды. При разучивании допустимо проводить и за долю секунды до полной остановки оружия. Произведя выстрел, стрелок обязан удерживать руку в положении прицеливания до ухода мишени.

Подведение итогов.

5 мин.

Вы познакомились с основами подготовки к скоростной стрельбе из пистолета. Дальнейшая тренировка должна быть направлена на формирование навыков подъёма руки, управление спуском, укрепление устойчивости руки и мушки в прорези. Применение идеомоторных форм тренировки будет способствовать освоению этих действий.

СТРЕЛЬБА ИЗ ПРОИЗВОЛЬНОГО ПИСТОЛЕТА.

Стрельба из произвольного пистолета на дистанцию пятьдесят метров - одно из основных упражнений программы чемпионатов мира и Олимпийских игр.

Правила соревнований разрешают использование в этом упражнении

ортопедической рукоятки и швеллерного спуска, что создаёт иллюзию лёгкости достижения высоких результатов. Однако редким спортсменам удаётся достигать вершин стрелкового мастерства только за счёт высокой работоспособности. Здесь количество работы автоматически в качество не переходит.

Методически грамотное построение

тренировочного процесса в этом упражнении приобретает особое значение.

Спортсмены, хорошо освоившие стрельбу из произвольного пистолета, легко осваивают и другие упражнения пистолетной стрельбы, многие годы показывая высокие и стабильные результаты во всех упражнениях программы соревнований.

Оружие.

Современные конструкции произвольного пистолета вобрали в себя поиск и эксперименты предшествующих поколений стрелков. В настоящее время различные модели мало различаются между собой. Их особенности: большой вес, большая длина прицельной линии, высокая точность боя, ортопедическая рукоятка, швеллерный спуск. Правилами соревнований установлены следующие ограничения: ось канала ствола должна проходить выше поверхности кисти руки. Рукоятка не должна иметь касания дальше запястья. Прицел не содержит оптических стёкол.

Большой вес пистолета, 1200 - 1400 граммов, создавая повышенный момент инерции, способствует сохранению достигнутой неподвижности оружия, что весьма важно для успешного завершения выстрела. В тоже время, неподвижное удерживание пистолета при прицеливании требует проявления значительной физической силы. При её недостатке достижение неподвижности оружия задача сложная. Большой вес пистолета из своего преимущества перерастает в свою противоположность.

Большая длина прицельной линии, 320 - 400 миллиметров, способствует точности наведения оружия в цель. Но это положительное качество проявляется только при высокой устойчивости руки и жёстком закреплении запястного сустава.

Швеллерный спуск способствует достижению высоких результатов. В тоже время у одних новичков он вызывает излишнюю осторожность, связанную с боязнью преждевременного выстрела. У других, наоборот, необоснованную решительность и поспешность. Швеллер увеличивает время срабатывания спускового механизма, что усложняет решаемую стрелком задачу. Преимущества швеллерного спуска в полной мере проявляются после его освоения. До этого он может и затруднять работу спортсмена.

Все модели пистолетов снабжены прицелами открытого типа. Форма, размер и соотношение мушки в прорези подбираются индивидуально. Наибольшее распространение имеет мушка прямоугольной формы, шириной от 3,1 до 3,6 миллиметров. Прорезь целика должна быть такой, чтобы при прицеливании между мушкой и стенкой прорези сохранялся просвет, составляющий от четверти до половины видимой ширины мушки. Форма прорези бывает полукруглой или прямоугольной. Последняя

предпочтительнее. Стремление к излишне строгой прорези, якобы облегчающей контроль положения мушки, приводит к быстрому утомлению зрения. Просвет становится невидим. Излишне свободная прорезь вызывает неуверенность в правильности положения мушки. Вызывает стремление к её излишнему уточнению.

Некоторые сильные спортсмены применяют трапециевидную форму прорези, с расширением книзу. В условиях пониженного освещения это способствует видимости мушки в прорези, причём зрительно стенки последней воспринимаются как строго параллельные. Возможно, что это связано и с особенностями зрения.

Хватка.

Ортопедические рукоятки современных моделей произвольного пистолета выполнены с таким расчётом, чтобы кисть стрелка при прицеливании находилась в несколько согнутом положении книзу. Это способствует устойчивости ствола оружия. Однако излишне сильное сгибание, вызывая чрезмерное расслабление кисти, нежелательно.

Кисть руки вставляется в рукоятку пистолета возможно глубже. Часть ладони, между основаниями большого и указательного пальцев, соприкасается с рукояткой. Большой палец находится в предназначенном для него желобке, вытянут вдоль ствола пистолета и несколько напряжён. Пальцы, средний, безымянный и мизинец охватывают рукоятку. Выступ рукоятки у предохранительной скобы ложится на вторую фалангу среднего пальца. Усилие, с которым эти пальцы давят на рукоятку направлено параллельно стволу оружия. Указательный палец накладывается на спицу шнеллера между сгибом и серединой первой фаланги. Первая и вторая фаланги не должны соприкасаться с поверхностью рукоятки.

Примите позу изготовления с оружием, прицельтесь. Несколько ослабляйте усилие хватки. При этом может возникнуть ощущение "выдавливания" пистолета из кисти руки. Это влияние мощной мышцы основания большого пальца стремящейся восстановить своё обычное положение. Это следует устранить, несколько углубив левую сторону рукоятки.

При вставлении кисти руки в рукоятку пистолета может оказаться натянутой кожа тыльной стороны кисти, у основания большого пальца. Произведите, пальцами левой руки, несколько массирующих движений, вытягивающих кожные покровы из-под сдавливающих частей рукоятки. Может иметь так же место натяжение кожной поверхности у основания указательного пальца со стороны ладони. Это также следует устранить, так как может затруднять сгибание пальца при нажиме на спуск.

Нередко стрелки стремятся сделать рукоятку возможно более плотной, чтобы оружие удерживалось самым незначительным усилием. Это не всегда оправдано. Расслабление мышц кисти может привести к неуправляемости оружием, его резким непредсказуемым смещениям при отдаче, вызывающим большие отрывы. При длительном ведении стрельбы тесная рукоятка вытесняет тканевую жидкость кисти, рука хуеет. Рукоятка, которая первоначально была очень тесной, становится излишне свободной. Меняется и положение кисти, приходится менять и усилие хватки. Всё это негативно отражается на результатах.

Рукоятка, очень точно подогнанная по рельефу руки через некоторое время снижает чувство мышечного контроля, что отрицательно сказывается на управлении пистолетом при прицеливании. Стремление к полной ортопедичности не может считаться оправданным. Достаточно, если рукоятка будет удобной и обеспечивать постоянство положения кисти руки.

Критериями правильности являются:

* При прицеливании кисть руки находится на прямой линии с предплечьем, являясь как бы его продолжением.

* При грубом наведении оружия в цель мушка автоматически совмещается с прорезью целика.

Усилие сжатия рукоятки должно быть найдено стрелком экспериментально. Прицельтесь. Усиливайте и ослабляйте усилие хватки, наблюдая при этом за поведением ствола пистолета. Изменение усилия, а также работа пальца, имитирующая нажим на спуск, не должны вызывать смещения ствола пистолета. Если ствол "ходит" за пальцем положение кисти в рукоятке требует изменений. Отдача, возникающая при выстреле должна вызывать однообразные смещения ствола. Если этого не происходит, усилие хватки следует увеличить.

Достижение устойчивости ствола оружия в значительной степени связано с расположением центра тяжести пистолета. Обычно он находится непосредственно впереди второй фаланги среднего пальца. При смещении центра тяжести к мушке (к стволу) становится трудно удерживать оружие. При малейшем ослаблении хватки ствол "клюёт". При смещении центра тяжести к рукоятке ствол оружия приобретает тенденцию к колебаниям под воздействием самых незначительных влияний. При

достаточных запасах силовой выносливости небольшое смещение центра тяжести (к стволу) к мушке может оказаться полезным.

Передняя часть рукоятки, в месте наложения среднего и безымянного пальцев должна быть достаточно широкой, что бы усиление их давления не создавало вращательный момент, могущий сместить ствол оружия влево.

Стрелку целесообразно поэкспериментировать с рукояткой пистолета, отыскивая наиболее выгодный для себя баланс оружия, путём увеличения или уменьшения толщины рукоятки в переднезаднем измерении. Это можно сделать с помощью небольших прокладок под вторые фаланги пальцев. При этом следует учитывать, что положение найденное для сегодняшнего уровня подготовленности может потребовать изменений через некоторое время.

Подгонку рукоятки, в небольших пределах, стрелок может сделать самостоятельно. Нарежьте обычную пробку тонкими пластинками размером, примерно четыре на шесть миллиметров. Наклейте их в местах требуемых утолщений. Такое мозаичное покрытие позволяет сохранить рельеф рукоятки. Поверхность пробки легко обрабатывается ножом, напильником, наждачной бумагой. Пробковая поверхность создаёт приятное ощущение небольшой упругости, теплоты, хорошего сцепления с кожной поверхностью ладони.

ШНЕЛЛЕРНЫЙ СПУСК

Применяемый на пистолетах произвольного образца шнеллерный спуск позволяет произвести выстрел самым незначительным усилием, способствуя повышению результатов стрельбы. Шнеллер имеет неоспоримые преимущества перед обычным спусковым механизмом, требующим для своего срабатывания значительно большего усилия. В то же время применение шнеллерного спуска содержит свои сложности.

Натяжение шнеллера произвольного пистолета может быть в пределах от четырёх до тридцати граммов, Теоретически, чем меньше спусковое усилие, тем легче его осуществить в нужный момент. На практике обстоит несколько иначе. Слишком лёгкий спуск, четыре – шесть граммов, срабатывает при первом же касании пальца. Опасаясь преждевременного выстрела, стрелок вынужден, пока не завершено прицеливание, держать палец на весу, не касаясь спицы шнеллера. Когда достигнуто нужное положение оружия стрелок осторожно приближает палец к спуску. На всё это нужно время. К моменту выстрела хрупкое состояние устойчивости оружия нарушается. Этому способствует и само движение пальца. Возникает методическая целесообразность держать палец с самого начала в соприкосновении со шнеллером, сделав последний несколько более тугим, восемь-двенадцать граммов.

Так же теоретически, наиболее правильно направление усилия спуска параллельно стволу оружия. В силу анатомического строения кисти произвести изолированное сгибание указательного пальца, сохраняя неподвижность других мышц, сложная задача, требующая сравнительно большого времени. Значительно легче её решение при сгибании указательного пальца во второй фаланге. При этом усилие направляется под некоторым углом к стволу оружия, что в целом это вреда не приносит. Следует учитывать, что направленное под углом давление на спицу шнеллера может вызвать её люфт, меняющий характер спускового усилия. Современные конструкции пистолетов предусматривают возможность специальной регулировки устраняющей этот недостаток.

Шнеллерный спуск, порождая у начинающего стрелка иллюзию лёгкости попадания в центр мишени, нередко ведёт его по ошибочному пути. Естественно стремление новичка, используя лёгкий спуск произвести выстрел в момент совмещения ровной мушки с точкой прицеливания, что вызывает резкое движение указательного пальца, сбивающее наводку оружия в момент выстрела. Это распространённая ошибка известная как "дёрганье". Но смещение оружия может произойти и при плавном развитии спускового усилия. Стрелок стремится ускорить выстрел, затормаживая в то же время резкие движения указательного пальца. Однако двигательный импульс распространился при этом на другие мышечные группы, возросшая активность которых и сбивает оружие.

Усилия стрелка направленные на достижение неподвижности оружия формируют в двигательных отделах центральной нервной системы программу закрепощения мышечно-связочного аппарата удерживающего оружие. Это закрепощение распространяется и на мышцы указательного пальца. При завершении прицеливания зрение фиксирует неподвижность мушки под яблоком, но указательный палец отказывается включаться в работу, не повинует стрелку. Спортсмен переключает внимание на работу пальца, стремясь волевым усилием восстановить его работоспособность. Это удаётся, но одновременно растормаживаются, активизируются другие мышцы кисти, руки, шеи. Выстрел, как правило, оказывается плохим. Закрепощение мышц указательного пальца может иметь место и в случае

чрезмерно лёгкого спуска, когда стрелок опасается произвольным движением пальца произвести преждевременный или случайный выстрел.

Выполнение прицельного выстрела всегда протекает в состоянии высокой напряжённости нервной системы. Эта напряжённость поддерживается волевыми установками, направленными на улучшение выполняемой работы. Когда стрелок видит конечной целью своих усилий выполнение выстрела, то его исполнение служит сигналом окончания работы, вызывает произвольный спад напряжённости. Постепенно, сигнальное значение окончания работы приобретает не только произведенный выстрел, но и предшествующие ему факторы: переключение внимания с прицеливания на спуск, развитие спускового усилия, окончание привычного времени работы над выстрелом, мысль о достоинстве ожидаемого попадания. Всё это, прекращая действие волевых установок, вызывает спад напряжённости, разрушает сложившуюся согласованность мышечных процессов.

В тренировке, время, затрачиваемое стрелком на выполнение выстрела довольно постоянно. К этому времени бессознательно приспособляется и организм спортсмена. К моменту истечения привычного времени нарастает потребность перевести дыхание, произвольно снижается мышечный тонус. Нередко это вынуждает стрелка спешить с выстрелом, что бы уложиться в привычное время, хотя он к этому и не готов. Одним из вопросов вызывающих столкновение мнений стрелков и тренеров является вопрос "приоритета" спуска над устойчивостью или наоборот. Сторонники первого довода (спуска) считают, какая бы хорошая устойчивость ни была, но плохая управляемость работой пальца приводит либо к преждевременному, либо к запоздалому выстрелу. Стрелок в совершенстве владеющий управлением пальца имеет возможность, даже при плохой устойчивости, использовать самые кратковременные периоды благоприятного положения оружия.

Сторонники второго довода (устойчивости) выдвигают другую точку зрения: Действительно, для попадания в центр мишени необходимо, что бы выстрел произошёл в момент совмещения мушки с точкой прицеливания. Но этого можно достичь не развитием ловкости пальца, а улучшением устойчивости оружия. Произойдёт выстрел несколько раньше или позже значения не имеет. При хорошей устойчивости оружия вообще никакой ловкости пальца не требуется. При этом психика спортсмена свободна от поиска "благоприятного момента", что положительно сказывается на его работоспособности, особенно в условиях соревнований.

Вероятно решение вопроса содержится в том, какие цели поставлены перед стрелком: срочное повышение результата, без претензий на формирование высшего спортивного мастерства, или стремление к достижению результатов рекордного уровня.

Воспитание устойчивости процесс длительный и трудоёмкий. Её улучшение, в силу медленных изменений прослеживается трудно. В начальной стадии подготовки, когда колебания оружия не подчиняются усилиям стрелка единственный способ получения хорошего попадания "словчить" со спуском. Для получения сиюминутного результата эта установка продуктивна. Часть выстрелов удаётся, часть уходит в отрывы. Новичку хочется побыстрее видеть свои успехи. Хорошие пробойны он относит к своему уменью, а плохие к категории невезенья. По мере тренировки устойчивость улучшается, растут результаты. Отдельные отрывы во внимание не принимаются, их причины не устанавливаются. Однако, через какое-то время, рост результатов замедляется и может прекратиться вообще. Повышение кучности стрельбы "компенсируется" далёкими отрывами. Без хорошей устойчивости оружия и её постоянного совершенствования перспектива спортивного мастерства заходит в тупик. С переходом к серьёзной подготовке "ловчить" со спуском недопустимо. Во главу угла должно быть поставлено укрепление устойчивости,

Характерно, что на уровне высокого мастерства противоречия между устойчивостью и спуском в значительной мере теряют свою остроту. Стрелок приобретает возможность переключать внимание на спуск без ущерба для устойчивости. Протекание этих процессов всё больше приобретает характер содружества. Завершение прицеливания подсознательно активизирует пусковые воздействия пальца, а развитие спусковых усилий укрепляет устойчивость оружия.

В методической литературе содержится описание различных методов управления шнеллерным спуском. При их многообразии наиболее перспективным представляется пульсирующий метод, существо которого следует отличать от возможных суррогатов:

- Приведя палец в соприкосновение со спицей шнеллера, стрелок производит короткие импульсные усилия, недостаточные для срабатывания спускового механизма. Это поддерживает жизнедеятельность мышц пальца, предотвращает их закрепощение. Частота импульсов два-три в секунду. Каждый импульс представляет собой волнообразное повышение и понижение усилия. При этом палец не выходит из соприкосновения со шнеллером. Уточнение прицеливания проходит на фоне этих пульсирующих

движений пальца. По мере достижения устойчивости оружия поступательная величина импульса возрастает. При этом стрелок видит свою задачу в том, что бы приблизиться к критической величине, за которой следует выстрел, но не производить его. Наиболее часто именно затухание поступательного импульса совпадает с выстрелом, создавая элемент неожиданности, так ценимый стрелками. При выполнении пульсирующих движений пальца внимание стрелка направлено на укрепление устойчивости оружия, а зрение фокусируется на целике. Мушка при этом видна чётко, её неподвижность в прорези целика решающее условие хорошего попадания.

Рассмотрим примерную схему переключения внимания при стрельбе из произвольного пистолета. (см. схему стр. 372)

Спортсмену, претендующему на завоевание Олимпийской медали в стрельбе из произвольного пистолета необходимо овладеть техникой стрельбы надёжно обеспечивающей результаты рекордного уровня. На 01 января 1998 года Олимпийский рекорд в этом упражнении 582 очка. Это семь-восемь попаданий в десятку в каждой серии из десяти выстрелов. Учитывая негативное влияние различных помех, способных возникать в соревновательной стрельбе, спортсмен должен в тренировочной работе попадать в центр мишени каждым производимым выстрелом.

Проблема имеет три составляющих: точность наведения оружия в цель, своевременный и правильный нажим на спуск, неподвижность ствола оружия в момент выстрела. По трудности освоения эти три составляющие существенно различаются между собой.

Выше говорилось, что наше зрение позволяет с высокой точностью контролировать правильность совмещения мушки с точкой прицеливания. Эта сторона работы резервов, повышения результатов стрельбы не содержит.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ.

Время

Фаза выполнения

прицельного выстрела

Элементы работы

Привычность изготовления

Тонус мышц ног

Тонус мышц плечевого пояса. Установка на продолжительность

Неподвижность мушки в прорези.

Установка на достижение устойчивости оружия.

Управление спуском. Работа указательного пальца.

Установка на работу в завершающей фазе выстрела.

Отметка выстрела.

Оценка работы. Установка на совершенствование.

Этап разучивания и тренировки.

10-12 минут

Перед началом тренировки.

+

+

+

3-4 секунды

Подготовка к стрельбе. Оружие заряжено, шнеллер взведен.

+

+

+

3-4 секунды

Принятие изготовления. Рука с оружием поднята на мишень.

+

+

+

4-5 секунд

Грубая наводка, совмещение мушки с районом прицеливания.

+

+

+

4-5 секунд

Затухание колебаний мушки в районе прицеливания.

+

+

+

1,0-1,5 секунды

Выстрел!

+

+

Этап совершенствования.

10-12 минут

Перед началом тренировки.

+

+

+

3-4 секунды

Подготовка к стрельбе. Оружие заряжено, шнеллер взведен.

+

+

+

2-3 секунды

Принятие изготовки. Рука с оружием поднята на мишень.

+

+

+

1-2 секунды

Грубая наводка, совмещение мушки с районом прицеливания.

+

+

+

3-4 секунды

Уточнение прицеливания, достижение неподвижности мушки под яблоком мишени.

+

+

1,0-1,5 секунды

Выстрел!

+

+

Спуск – сложный элемент техники стрельбы, но чем выше и надёжнее устойчивость оружия, тем легче происходит управление спуском.

Устойчивость оружия – стержневая проблема технического совершенствования, основной резерв повышения результатов и основная трудность его реализации. Каковы пути решения этой проблемы?

Можно утверждать, что физические потенциалы стрелков высокого уровня позволяют достигать устойчивости оружия обеспечивающей требуемый уровень результатов. То, что оказалось доступным для рекордсмена доступно и для других не менее трудолюбивых спортсменов. Но решение задачи требует методически грамотного подхода связанного с рядом психологических факторов.

Достижение устойчивости руки с оружием обеспечивающую полную неподвижность мушки под яблоком мишени, на период 1-3 секунды, необходимые для надёжного выполнения выстрела, требует не столько физических, сколько психических усилий. Это не столько тренируемое, сколько воспитываемое качество. Тренировочная работа должна проходить под воздействием жёстких самоприказов направленных на достижение поставленной цели. Полная неподвижность руки с оружием необходима не в отдельной прикладке, а в каждой. Если в данной прикладке нужная устойчивость не достигнута, то стрелок должен не стремиться к возможно лучшему в этих условиях выстрелу, а переключиться на работу с рукой заставив её выполнять свои требования, которые должны быть не в форме просьбы, а принуждения.

Достижение высокой устойчивости оружия сравнительно длительный и трудоёмкий процесс, требующий целенаправленных усилий. Но это решаемое качество, ведущее к достижению цели. Для успеха работы необходимо:

- * Убеждённость стрелка, что именно в совершенствовании устойчивости руки содержатся основные резервы роста результатов стрельбы. Предложим стрелку произвести серию выстрелов, положив руку с оружием на упор. Результаты наглядно покажут ему значение устойчивости руки для решения стоящей перед ним проблемы – достижения результатов рекордного уровня.

- * Дальнейшее развитие силовой выносливости мышц удерживающих руку с оружием при прицеливании. Порог утомления этих мышц должен быть отодвинут за тридцать секунд.

- * Вытеснение из сознания психогенных влияний дезорганизующих работу: удовлетворённости наметившимися положительными сдвигами в достижении устойчивости, снижение требовательности к себе в связи с достижением результатов стрельбы расцениваемых как хорошие, стремление к достижению сиюминутного высокого результата стрельбы.

- * Использование всего комплекса методик подготовки, включая физические /практическая работа/, идеомоторные, формулы самовнушений, аутогенную тренировку.

- * Полная неподвижность руки с оружием при прицеливании должна рассматриваться стрелком как единственное нормальное рабочее состояние.

Положительное влияние на устойчивость руки может оказывать одежда стрелка. Правила соревнований разрешают применение стрелковой куртки. Стрелкам из пистолета не следовало бы пренебрегать небольшим преимуществом, содержащимся в её использовании. Стрелковая куртка, сшитая из плотного тяжёлого материала, создаёт дополнительную физическую нагрузку на мышцы руки, зато она существенно ограничивает колебания руки в плечевом суставе, способствуя устойчивости оружия. Конечно, своё положительное влияние она проявит только при постоянном использовании, как в тренировке, так и соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

К тренировкам в стрельбе из произвольного пистолета обычно приступают спортсмены уже имеющие подготовку в стрельбе из спортивного пистолета. Основываясь на общих правилах выполнения прицельного выстрела, техника стрельбы из произвольного пистолета имеет свои особенности, выдвигает свои требования, существенно влияющие на построение тренировки. К этим особенностям относятся :

- * Повышенные требования к силе и силовой выносливости руки.

- * Постоянно возрастающие требования к устойчивости руки с оружием при прицеливании.

- * Сформированные навыки закрепления запястного сустава, обеспечивающего неподвижность мушки в прорези при прицеливании.

- * Высокоразвитая мышечная память позволяющая контролировать работу мышц без привлечения внимания спортсмена.

- * Осознанная модель работы в завершающей фазе выстрела.

- * Управление направленностью и переключением внимания в различных фазах работы над выстрелом.

- * Овладение пульсирующим методом спуска.

- * Методическая грамотность в определении задач тренировочного занятия, выборе форм тренировки, в работе над выстрелом.

- * Развитие спортивного трудолюбия и работоспособности.

- * Развитие выносливости к перенесению длительных тренировочных нагрузок.

Решение этих задач должно стать основным содержанием длительного и трудоёмкого тренировочного процесса первого этапа освоения упражнения.

Признаками успешного завершения первого этапа подготовки можно считать:

- * Стабилизацию результатов тренировочной стрельбы в упражнении на уровне 546 - 550 очков.

- * Отсутствие отрывов выходящих за пределы чёрного круга мишени

- * Попадание примерно сорока процентов тренировочных выстрелов в десятку. Пятнадцать – семнадцать процентов тренировочных выстрелов – отрывы, выходящие за пределы девятки.

Дальнейшее совершенствование спортсмена-стрелка из произвольного пистолета идёт по пути:

* Постоянного развития устойчивости руки с оружием. Достижение полной неподвижности мушки под яблоком мишени, в завершающей фазе выстрела, на протяжении полутора - двух секунд. Развитие способности обеспечивать это состояние неподвижности оружия по требованию со стороны сознания спортсмена.

* Укрепление навыков работы в завершающей фазе выстрела.

* Совершенствование управления спуском.

* Участие в большом количестве, соревнований, накопление опыта ведения стрельбы в условиях соревнований.

* Развитие чувства соревновательности, позитивного отношения к участию в соревнованиях.

* Овладение методиками психорегуляции. Укрепление навыков формирования психического состояния готовности к выступлению в соревнованиях, ведению соревновательной стрельбы.

Деление подготовки на два этапа весьма условно. Граница между ними расплывчата. Одни качества могут быть полностью сформированы, а другие отставать в своём развитии, В построении работы происходит постоянное смещение акцентов внимания с решения одних задач на другие.

Методические рекомендации, направленные на решение проблем первого и второго этапов подготовки рассматриваются в разделе методики настоящего пособия. Они не исчерпывают всех путей подготовки, а дают только ориентацию в направлении усилий. Решающее слово в завоевании Олимпийской медали должен сказать сам стрелок!

СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ПИСТОЛЕТА

В настоящее время в программу Олимпийских игр входит одиннадцать упражнений пулевой спортивной стрельбы, из них пять упражнений выполняемых из пневматического оружия.

Безопасность в обращении, доступность, возможность начинать занятия с юношеского возраста, использование для тренировки любых помещений, всё это способствует популярности стрельбы из пневматического оружия в международных соревнованиях весьма высоки, приближаются к абсолютному уровню.

Техника стрельбы из пневматического пистолета не имеет существенных отличий от стрельбы из малокалиберного пистолета по неподвижной мишени, однако результаты "пневматики" значительно выше результатов показываемых в аналогичных упражнениях стрельбы из малокалиберного пистолета.

При стрельбе из пневматического пистолета короткая дистанция стрельбы, создавая отчетливое видение мишени, способствует точности прицеливания и регуляции /на подсознательном уровне/ мышечных процессов обеспечивающих устойчивость оружия.

Стрелки отмечают, что при стрельбе из пневматики некоторое огрубление спусковых усилий менее отражается на результатах выстрела, чем при стрельбе из малокалиберного пистолета.

Десятка мишеней №8и№9, применяемых в стрельбе из пневматического оружия , на 10 метров, сравнительно больше /относительно дистанции стрельбы/ десятки мишеней №4 и №7, применяемых в аналогичных упражнениях стрельбы из малокалиберного оружия на пятьдесят метров.

Производя выстрел из пневматического пистолета, стрелок привыкает к тому, что менее напряженная работа, допускающая более грубую обработку спуска, а также некоторые «компромиссы» с самим собой, все же обеспечивают попадание в «десятку». Такое отношение к работе над выстрелом закрепляется, переходит в навык, отрицательно влияет на технику стрельбы из малокалиберного оружия.

Соотношение габаритов мишеней и дистанции стрельбы.

Отклонение пробоин от центра мишени считающиеся как попадания в десятку, при стрельбе из пневматического и малокалиберного оружия.

Упражнение

Дистанция, метров

Мишень №

Диаметр десятки, мм

Калибр, мм

Допустимое отклонение, мм

При равенстве должно быть, мм

Преимущество

Малокалиберная

винтовка

50

7

10,4
5,6
8
 $2,5 * 5 = 12,5$
+ 30%

Пневматическая
винтовка

10
8
0,5
4,5
2,5

Малокалиберный
пистолет

50
4
50
5,6
27,8
 $8 * 5 = 40$
+ 30%

Пневматический
пистолет

10
9
11,5
4,5
8

Примечание: попадание в «десятку» принимается, как сумма радиусов десятки и калибра пули применяемой в данном упражнении.

Теоретические расчетные данные «преимущества» пневматики близки к практическим результатам соревновательной стрельбы.

Практика показывает, что при, казалось бы, аналогичном содержании действий составляющих выполнение прицельного выстрела в стрельбе из пневматического оружия отрицательно сказывается на результатах стрельбы из малокалиберного оружия. Тренировки в стрельбе из малокалиберного оружия положительно влияют на результаты стрельбы из пневматики.

При подготовки к соревнованиям целесообразно до 70% всего объема тренировки проводить в стрельбе из произвольного пистолета на 50 метров. При стрельбе из пневматического пистолета каждый выстрел должен проходить под девизом: «Только надежная десятка!»

СКОРОСТНАЯ СТРЕЛЬБА ИЗ ПИСТОЛЕТА ПО ПЯТИ ПОЯВЛЯЮЩИМСЯ МИШЕНЯМ.

Это высоко престижное упражнение программы чемпионатов мира и Олимпийских игр, привлекающее обычно наибольшее количество зрителей.

Последние десятилетия условия выполнения упражнения несколько менялись. Это относится к форме и размерам мишеней, регламенту подготовки к стрельбе, командам, подаваемым судьями на огневом рубеже. Подобная "модернизация" возможна и в дальнейшем, в силу чего данный раздел рассматривает, в основном, методическую сторону учебно-тренировочного процесса стрелка специализирующегося в этом упражнении.

К освоению упражнения приступают стрелки уже имеющие подготовку в стрельбе по неподвижной и одной появляющейся мишени. Базовые качества техники стрельбы, сформированные в этих упражнениях в полной мере, относятся и к скоростной стрельбе по пяти появляющимся мишеням. В то же время, рассматриваемое упражнение содержит новые элементы, освоение которых потребует настойчивой тренировки, в том числе проводимой вне тира, с использованием макета пистолета. Тренировка с практической стрельбой проводимая в тире, по мишенной установке, требует непосредственного участия тренера или его помощника.

Содержание упражнения.

Стрельба ведется на дистанцию двадцать пять метров, по пяти мишеням установленным на поворотной мишенной установке или установке с сигнальными фонарями. Зачётных выстрелов шестьдесят, двенадцать серий по пять патронов. Упражнение выполняется в две очереди, по шесть серий в каждой. Время на стрельбу: две серии по восемь секунд, две серии по шесть секунд, две серии по четыре секунды. Вторая очередь в той же последовательности.

Порядок выполнения упражнения.

Стрелок вызывается на линию огня и занимает место напротив своей мишенной установки, имея на подготовку три минуты. По истечении времени, по команде судьи, досылает патрон в патронник и принимает позу изготовки, удерживая руку с оружием опущенной под углом 45 градусов. При появлении мишеней поднимает оружие и производит пять выстрелов, по одному в каждую мишень.

Узловые элементы техники стрельбы.

Изготовка отличается несколько большей напряжённостью, сравнительно с изготовкой к стрельбе по неподвижной мишени. Рука с оружием полностью распрямлена, напряжена. Жёстко закреплены плечевой и запястный суставы.

Правила соревнований разрешают выполнение серии выстрелов как справа налево, так и слева направо. Первый вариант предпочтительней, так как позволяет держать в поле зрения очередную мишень, на которую переносится стрельба.

Стрелок занимает место на огневом рубеже против средней мишени. Изготавливается к стрельбе по правой мишени, производя по ней пробные вскидки оружия по команде "Огонь", подаваемые самому себе. Не меняя положения ног, переносит наводку оружия попеременно на левую и правую мишени. При этом оружие перемещается по фронту всего на 12 сантиметров. Жёсткое закрепление плечевого сустава обеспечивает неподвижность руки относительно линии плеч. Возникающий при этом незначительный поворот туловища сложности не представляет, в самостоятельную задачу тренировки не выносятся.

Хватка. Расположение пистолета в кисти руки должно обеспечивать совмещение мушки с прорезью целика при всех вскидках оружия. Это положение должно быть найдено и закреплено мышечной памятью. Усилие сжатия рукоятки может быть охарактеризовано как плотное, жёстко закреплён запястный сустав. Указательный палец свободен в своей работе. Сгибания и разгибания указательного пальца, имитирующие спуск курка, не должны отражаться на неподвижности мушки в прорези целика.

Первый выстрел. Имеет существенные отличия от остальных, оказывает решающее влияние на успешное выполнение всей серии.

Изготовившись к стрельбе, в ожидании появления мишеней стрелок направляет зрение в нижнюю часть контура мишени. При её появлении быстро, с ускорением, начинает подъём оружия, встречая зрением прицельное приспособление при вхождении мушки в район нижней части мишени. Контролируя положения мушки в прорези, сопровождает её на всём дальнейшем протяжении работы.

После прохождения примерно двух третей пути подъёма руки скорость движения замедляется, переходя в полное затухание и остановку при вхождении мушки в центральную зону мишени.

При переходе быстрого движения руки к торможению, указательный палец включается в нажим спуска, развивая усилие, согласовано с картиной прицеливания. При отстреле восьми и шести - секундных серий завершающая часть спускового усилия не должна практически отличаться от стрельбы по неподвижной мишени. В четырёхсекундных сериях завершение спуска должно совпадать с моментом остановки оружия или следовать через долю секунды после этого.

Перенос огня.

Произведенный по первой мишени выстрел смещает наводку оружия. Под влиянием отдачи рука с оружием отбрасывается вверх и в сторону. Задача стрелка перенести прицеливание на следующую мишень. Величина смещения руки под влиянием отдачи, а, следовательно, и лёгкость её восстановления прицеливания, во многом зависит от закрепления плечевого и запястного суставов. Следует стремиться, чтобы смещение руки с оружием при выстреле происходило только за счет плечевого сустава. Запястный сустав должен жестко закреплять кисть с предплечьем не допуская её сгибания.

Немедленно вслед за произведенным выстрелом указательный палец отходит вперёд, освобождая спусковой крючок и так же быстро возвращается, включась в выжим спуска одновременно с восстановлением наводки оружия на следующую мишень. Далее цикл повторяется, перенося огонь на третью, четвёртую и пятую мишени.

Особенностью упражнения является то, что двигательные действия стрелка при выполнении серии выстрелов легко контролируются, просматриваются, со стороны. Высокие и стабильные результаты достигаются только автоматизированным безошибочным выполнением всех элементов работы.

Возникает "единство формы и содержания" значительно облегчающие тренеру контроль и управление тренировкой спортсмена. Наблюдая за работой стрелка тренер определяет пробелы подготовленности, недоработки, многие из которых должны устраняться тренировкой проводимой вне тира, в домашних условиях, с использованием тренажерах- макета пистолета. Проведение больших объёмов тренировки с практической стрельбой, пока не отработаны до высокой степени автоматизма все двигательные действия - нецелесообразно.

Контролируемые элементы.

Что видит тренер?

Требования к выполнению.

Возможные причины ошибок.

Начало подъёма руки с оружием при появлении мишени.

Характер начального движения руки с оружием. Оно должно проходить быстро, но не резко, не отражаться на устойчивости стояния, чувстве равновесия.

Время реакции на появление мишени. Запаздывание может быть следствием недостаточно сформированных сенсомоторных установок на это действие.

Переход к снижению скорости подъёма руки.

Переход к торможению должен проходить плавно, без ступенек.

Прямолинейность движения руки

Рука должна идти вдоль мысленной вертикальной оси проходящей через центр мишени.

Отклонение потребует времени на исправление. Ошибки могут быть следствием недостаточно выверенной, при пробных вскидках оружия, изготовки.

Завершение подъёма руки.

При вхождении мушки в центральную зону мишени скорость подъёма затухает, рука останавливается. Это должно проходить плавно, без резкого торможения, не допуская "подтягивания" или "проноса", требующего последующего возвращения. Здесь устойчивость руки приобретает решающее значение для надёжного попадания в центр мишени.

Спуск.

Включение указательного пальца в выжим спуска и развитие спускового усилия должны распределяться так, чтобы при отстреле восьми и шестисекундных серий к моменту остановки оружия оставалось примерно треть всего натяжения спуска. Завершающая часть осуществляется одновременно с уточнением наводки оружия.

При отстреле четырёхсекундных серий выжим спуска производится непрерывно, несколько замедляясь к своему завершению. Выстрел должен совпадать с остановкой оружия или следовать через долю секунды после этого. Если мушка недостаточно точно вышла на центр мишени выстрел всё равно следует производить. Иначе затраты времени на уточнение прицеливания заставят стрелка спешить при выполнении последующих выстрелов и серия будет окончательно испорчена.

Тотчас после выстрела указательный палец отходит вперёд, освобождая спусковой крючок и так же быстро возвращается, включаясь в выжим спуска для производства выстрела по следующей мишени.

Стрелок должен осознавать, что правильность спуска определяется не тем как стрелок производит это действие, а тем что оно не отражается на поведении мушки в прорези, не сбивает наводку оружия.

Перенос огня.

Отдача, возникающая при выстреле по первой мишени, вызывает смещение руки с оружием. Это смещение должно идти только за счёт плечевого сустава. Кисть сохраняет своё положение относительно предплечья, являясь как бы его продолжением. Такое "распределение" отдачи снижает её вредоносное влияние, облегчая стрелку перенос наводки оружия на следующую мишень. Возникающее при отдаче смещение оружия должно быть одинаковым во всех выстрелах серии

При переносе огня рука с оружием должна идти горизонтально. Волнообразный характер движения - свидетельство снижения мышечного тонуса как реакции на произведенный выстрел и его восстановление. Обычно это результат недопонимания стрелком содержания требуемых действий, либо недостаточная тренированность.

Вопросы тренировки

Необходимость автоматизированного выполнения всех элементов упражнения требует настойчивой технической /без выстрела/ тренировки, с выделением, составляющих элементов в самостоятельную задачу.

Значительная часть этой работы может /и должна/ проводиться вне тира, в домашних условиях, используя тренажёр - макет пистолета.

На окно Вашей комнаты наклейте пять чёрных кружочков, которые будут изображать мишенную установку. Диаметр кружочков должен соответствовать "дистанции" с которой будет вестись тренировка. Например, при расстоянии до "мишеней" в пять метров диаметр кружочков должен составлять одну пятую часть диаметра мишени, то есть отработка двигательных элементов упражнения необходимое, но довольно нудное занятие. Применение тренировочной таблицы укрепит внутреннюю дисциплинированность спортсмена при проведении этой работы.

Элементы работы

Тренировочные серии

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19

Начало подъема

+

—

Переход к торможению

+

+

Завершение подъема

+

+

—

Закрепление плечевого и запястного суставов

+

—

Работа указательного пальца в 8 и 6-ти секундных сериях

—

—

Работа указательного пальца в 4-х секундных сериях

—

—

—

—

—

Перенос прицеливания на вторую мишень

—

Имитация всей серии выстрелов.

—

Тренировку следует вести сериями по десяти подъемов руки, подавая команду самому себе, на каждый подъём.

В каждой серии "выстрелов" внимание концентрируется на одном элементе, определяемом заранее составленной таблицей.

Перед началом тренировки горизонтальной черточкой обозначьте отрабатываемый в данной серии элемент. Вертикальная черточка – свидетельство выполнения.

При проведении тренировки с практической стрельбой тренеру следует оценивать, в первую очередь, не внешне видимые действия спортсмена. Высокий результат отдельной серии может быть и делом случая,

Начинать тренировочное занятие, практически на всех уровнях подготовленности целесообразно с выстрела по первой мишени. При этом цикл должен включать: изготовление, подъём руки с оружием, выстрел, перенос оружия на вторую мишень, возвращение в исходное положение.

При тренировке в отстреле серии выстрелов, после пятого выстрела обязателен перенос прицеливания на воображаемую шестую мишень. Это предотвращает возможные негативные влияния чувства преждевременного окончания работы.

Раскладка времени.

Время

серии,

секунд

Выстрел.

1

2

3

4

5

8

2,0-2,4

3,4-4,0

4,6-5,3

5,8-6,4

7,0-7,6

6

1,6-2,0

2,9-3,5

3,7-4,3

4,4-5,1

5,4-5,8

4

1,2-1,4

1,9-2,1

2,5-2,7

3,1-3,3

3,7-3,8

В построении тренировочного занятия стрелка среднего уровня подготовленности рекомендуется следующее распределение времени и боеприпасов:

Отработка первого выстрела

- 10%

Тренировка серий:

Восьмисекундных

- 30%

Шестисекундных

- 10%

Четырехсекундных

- 50%.

Стрелку, претендующему на борьбу за призовые места в международных соревнованиях необходимо освоить результаты на уровне 586 очков. Это, в среднем, 293 очка в каждой очереди.

Сумма складывается:

8-секундные серии – сто очков.

6-секундные серии – девяносто восемь очков.

4-секундные серии – девяносто пять очков.

Площадь десятки мишени №____ достаточно велика. Время отстрела восьми и шестисекундных серий позволяет произвести полноценное прицеливание и выжим спуска, обеспечивающее попадание в десятку каждым производимым выстрелом. Потеря очков здесь связана не с техническими трудностями, а психологическими факторами; к которым относятся:

* Недостаточная -адаптация к высокому результату, к мысли, что прохождение без потерь "длинных серий" это норма.

* Снижение уверенности в себе, своих действиях. Стремление к излишнему уточнению прицеливания.

* Проявление излишней тревожности, опасение не уложиться во время.

* Снижение чувства мобилизации вызываемое удовлетворённостью высокими результатами проведенных серий.

* В соревнованиях, стрессогенное влияние высокого результата первой очереди, проявления "никафобии".

Рекомендуемая выше раскладка времени и боеприпасов тренировочного занятия основывается на следующем:

Сравнительно большой объём тренировки восьмисекундных серий направлен на развитие устойчивости руки в завершающей фазе выстрела, способствующее достижению высоких результатов при отстреле так же шести и четырёхсекундных серий. При этом укрепляется уверенность в себе, своих действиях, возникает привыкание к высокому результату.

Шестисекундная серия является промежуточной, однако работа стрелка при её выполнении незначительно отличается от регламента восьми секундной серии. Связанное с переходом на более высокий темп стрельбы кажущееся усложнение работы может быть нейтрализовано установкой, что шесть секунд это "не ускоренная восемь", а "уточнённая четыре".

Четырёхсекундные серии наиболее сложная часть подготовки. Здесь обычно наблюдается большой разброс результатов, оказывающий решающее влияние на итоги упражнения.

Существенную помощь в подготовке окажет идеомоторная тренировка. Мысленное представление отстреливаемой серии следует сопровождать простукиванием рукой темпа стрельбы.

Загадка " ШЕСТОЙ" МИШЕНИ".

Последнее время появилось мнение некоторых стрелков и тренеров, специалистов в области скоростной стрельбы из пистолета по пяти появляющимся мишеням, что традиционно установившееся окончание серии выстрелов переносом прицеливания на "шестую", воображаемую, мишень ничего полезного не содержит, от применения его следует отказаться.

Рекомендация применения в тренировке "шестого силуэта" возникла в первые послевоенные годы, когда это упражнение программы международных соревнований начало осваиваться Советскими стрелками. Наблюдения показали, что количество плохих попаданий в пятой, последней, мишени серии, значительно больше, чем в предшествующих – четвёртой, третьей, второй. Объяснение видели в стремлении стрелка побыстрее произвести этот, завершающий серию, выстрел чтобы не опоздать, уложиться в рамки времени отведенного на ее выполнение. Это, якобы, и приводит к явлению известному как "дёрганье" - резкому ускорению работы указательного пальца при завершении спуска. Однако практика показывала, что и в "длинных сериях", где фактор времени значительно теряет своё значение, потери на пятой, завершающей серию, мишени, так же оказываются большими, чем на предшествующих.

Применение эмпирически найденного методического приёма - "шестой мишени" давало заметное уменьшение плохих попаданий в пятой мишени.

Объяснения этого явления тогда найдено не было, да его и не искали. Сделаем попытку теперь разобраться с ним.

При выполнении серии выстрелов рука стрелка, удерживающая оружие – плечевая часть, предплечье, кисть, выступает как единое целое. Под влиянием отдачи она смещается на некоторую величину, и

обычно влево вверх. Осью вращения при этом является плечевой сустав. Ствол пистолета сохраняет своё положение относительно предплечья.

Процесс прицеливания /перенос наводки оружия на очередную мишень/, осуществляется на фоне практически постоянного движения указательного пальца. /Включение в выжим спуска при подъёме оружия на мишень в первом выстреле, отход пальца, освобождая спусковой крючок после выстрела и немедленное включение в выжим спуска для следующего выстрела/. Сравнительно грубая работа указательного пальца нейтрализуется повышенным усилием хватки и жёстким закреплением запястного сустава. Это близкие, нередко взаимодействующие и взаимодополняемые процессы, имеющие в тоже время, самостоятельные механизмы психомышечной регуляции. Можно сильно сжимать кисть руки, сохраняя при этом гибкость запястного сустава, и наоборот, осуществлять жёсткое закрепление запястного сустава при сравнительно небольшом напряжении мышц кисти.

Любой вид двигательной активности направляется и определяется только смыслом – целью, на достижение которой направляются усилия. Смысловой задачей стрелка является возможно лучшее выполнение серии в пять выстрелов в установленное для неё время.

При ведении скоростной стрельбы внимание стрелка сосредотачивается на совмещении мушки с центральной зоной мишени и темпе стрельбы. Работа указательного пальца и поддержание уровня физической напряжённости осуществляются автоматизировано. Причинами плохих выстрелов могут быть: недостаточная точность выхода мушки в центральную зону очередной мишени /дефицит времени ограничивает возможность уточнения прицеливания/, а так же неконтролируемые сознанием ослабления усилия хватки или закрепления запястного и плечевого суставов.

На субсенсорном /подсознательном/ уровне организация движений тесно связана с идеомоторными процессами. Когда стрелок формирует установку на выполнение серии в пять выстрелов, мысленно прорабатывает её в нужном темпе, последний, пятый, выстрел приобретает сигнальное значение окончания работы. Неконтролируемые сознанием мышечные процессы, по механизму саморегуляции, проявляют тенденцию к самовыключению, которое нередко совпадает с моментом выстрела, приводя к отрывам.

Таким образом, можно утверждать, что увеличенное количество плохих пробоин в пятой мишени является следствием не столько ускорений и огрубления спусковых усилий, сколько непроизвольного снижения тонуса мышц и суставов, противодействующих смещению оружия при завершении спуска.

Что даёт "шестая" мишень?

Ставший навыком перенос огня на "шестую", воображаемую, мишень "перетягивает на себя" сигнальное значение окончания серии, вызывающее спад мышечной напряжённости, совпадающий ранее с пятым, реальным, выстрелом. "Шестая" мишень должна входить в структуру действий соответствующей серии выстрелов при формировании установки на её выполнение, а так же при проведении идеомоторной тренировки, которая в этом упражнении особенно важна и эффективна.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ЗРЕНИИ

Хотя стрельба в цель непосредственно связана с работой глаза, острота зрения не является решающим фактором достижения высоких результатов. Даже при значительных отклонениях от норм правильно подобранные очки с успехом – корректируют недостаток.

Прицеливаясь, стрелок, обычно, прищуривает второй глаз, не участвующий в работе. При длительной тренировке прищуривание вызывает значительное утомление лицевых мускулов, негативно влияющее на состояние общей работоспособности спортсмена. Идеальным является прицеливание с обоими открытыми глазами, но это редко кому удаётся, **Целесообразно неработающий глаз прикрывать заслонкой. Она должна представлять собой узкую, шириной десять-двенадцать миллиметров полосу бумаги, или иного материала, устанавливаемую так, что бы ограничить видимость. Применение более широких – заслонок нецелесообразно, так как они значительно сокращают освещённость глаза, отражающуюся на зрачковом рефлексе работающего глаза, снижая остроту видимости и преимуществ периферийного зрения положительно влияющего на устойчивость стрелка.**

В процессе работы может возникать утомление зрения. Чёткость видения может снизиться. Производить выстрел в этом состоянии нецелесообразно. Наше зрение нуждается в отдыхе. Оно получает его, когда мы моргаем. Хотя продолжительность моргания невелика, она достаточна для восстановления работоспособности глаза. Естественная пауза между морганиями, три – четыре секунды,

позволяет спокойно завершать прицеливание и произвести выстрел. При надобности эта пауза может быть безболезненно продлена ещё на две-три секунды, хотя увлекаться этим не следует.

Прекратить моргание нужно при переходе к завершающей фазе выстрела. Если стрелок не будет сдерживать моргание, то к его завершению зрение успевает восстановиться, не испытывая дополнительных трудностей.

Нередко острота зрения правого и левого глаза неравнозначны. Более сильный глаз является ведущим. Его и следует использовать при стрельбе из пистолета. Перейти на прицеливание левым глазом при стрельбе с правой руки несложно. Закройте заслонкой правый глаз и, через несколько тренировок, вы не будете испытывать никаких неудобств. Такой переход не потребует и существенных изменений в изготовке. Они произойдут сами собой. Определить, какой глаз является более сильным, стрелок сможет самостоятельно, поочерёдно закрывая ладонью то один, то другой глаз.

В обычных условиях фокус зрения установлен на бесконечность, т.е. на лучшую видимость предметов удалённых от глаза на расстоянии более одного метра. При необходимости чётко видеть предметы ближе расположенные в действие вступает механизм аккомодации, изменяющий кривизну хрусталика глаза. С возрастом эластичность хрусталика снижается, аккомодационным мышцам становится труднее выполнять свою функцию. Теперь перенос фокуса зрения на близлежащие предметы требует волевых усилий.

Прицельное приспособление всех систем пистолетов состоит из целика с прорезью и мушки. Расстояние между ними /длина прицельной линии/ зависит от системы оружия, и колеблется от двухсот до трёхсот пятидесяти миллиметров. Чем меньше длина прицельной линии, тем лучше одновременная видимость этих двух точек. Для попадания в центр мишени необходимо совмещение "ровной мушки" с точкой прицеливания, за которую, обычно, принимается середина нижнего обреза яблока мишени. При этом либо мишень, либо целик постоянно оказываются не в фокусе зрения. Чем ближе выстрел, тем тщательнее стрелок старается совместить мушку с точкой прицеливания и тем хуже видимость прорези прицела. Стрелку психологически трудно сосредоточиться на лучшем видении целика, так как это ухудшает видимость мишени, в которую нужно попасть. Следует учитывать и то, что для фокусировки зрения на целике необходимо некоторое время. Обратная перестройка происходит значительно быстрее.

При стрельбе на открытом воздухе стрелок зачастую сталкивается с изменением освещённости мишени. Набежала тучка, и освещённость резко снизилась. Для адаптации глаза к новым условиям нужно время. Если стрелок пренебрегая этим, будет продолжать стрельбу, может произойти смещение средней точки попадания, а в итоге снижение результата. Туча прошла, освещённость восстановилась, снова требуется время на новую адаптацию зрения. Некоторые стрелки из винтовки, в положении "лёжа" отдыхают, опустив лицо на предплечье. Это уменьшает количество света падающего в глаз. Восстановив изготовку, они должны выждать некоторое время для адаптации зрения.

В условиях закрытого тира многие пистолетчики испытывают серьёзные затруднения при прицеливании. Целик виден плохо, кажется размытым, двухэтажным. Значительная доля вины в такой дезорганизации зрения в недостатках освещения. Линия огня тира, как правило, освещена значительно хуже линии мишеней, а галерея тира вообще находится в темноте. Зрение адаптируется на большую освещённость мишени, снижая чёткость видения плохо освещённого целика. Для нормальной работы глаза освещённость линии огня и стрелковой галереи должна составлять не менее сорока процентов от освещённости мишени. Нормальная освещённость мишени, в закрытом тире, 1000 - 1200 люксов.

Неудовлетворительные условия освещённости возникают иногда и в открытых тирах имеющих глубокий и низкий козырёк над огневым рубежом, погружающим рабочее место стрелка в глубокую тень. Это особенно сказывается на работе стрелков имеющих дефекты зрения, а также переступивших определённый возрастной рубеж.

www.shooting-ua.com