

М. Поляков, заслуженный  
тренер РСФСР,  
мастер спорта



## ПРЕОДОЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРУДНОСТЕЙ В СТРЕЛЬБЕ

Одним из главных факторов достижений спортивных результатов являются высокие морально-волевые качества спортсменов, выработанные умелым и настойчивым преодолением различных трудностей, возникающих при стрельбе.

И таких трудностей немало. Это прежде всего объективные (внешние) трудности, зависящие от особенностей данного вида спорта. Сюда входят отвлекающие раздражители, такие, как реакция зрителей, посторонние звуки, вызовы стрелков и судей по радио, сильные звуки проносящего самолета, непредвиденные перерывы в стрельбе, вызванные поломкой метательных механизмов, появление большого количества «кравых» мишней, различное освещение, неисправность ружья, плохое качество боеприпасов, влияние погодных условий: холода, ветера, дождя.

Субъективные (внутренние) трудности связаны с личностными особенностями стрелка, его привычками, эмоциональным отношением к различным влияниям среды, в которой протекают тренировочные и соревновательные стрельбы. Характерной отличительной особенностью субъективных трудностей в стендовой стрельбе является появление в соревнованиях резко выраженных отрицательных эмоциональных сос-

тояний, которые оказывают непосредственное влияние на действия стрелка при выполнении выстрела.

Вредные для организма состояния эмоциональной напряженности возникают у спортсменов по разным причинам, главными из них являются: появление страха за промахи, в основе которых лежит неуверенность в полноценной подготовке к соревнованиям; боязнь подвести команду; высокий уровень соревнований; непосильные задачи, поставленные тренером на данные соревнования; возникновение страха за снижение результатов стрельбы и т. п.

Стендовая стрельба к состоянию боевой готовности спортсмена предъявляет жесткие требования. В стрельбе на стенде мы постоянно сталкиваемся с необходимостью максимальной концентрации внимания, точной и достаточно быстрой зрительно-двигательной реакцией на пространственную ориентацию ружья по отношению к летящей цели и своевременного выполнения выстрела.

Тонкая координация всех действий при выполнении выстрела, строгая дозировка усилий требует оптимального уровня протекания нервных процессов. Отклонение от этих требований вызывает серьезные нарушения привычных правильных действий стрелка.

приведения психического состояния в оптимальное является автогенная тренировка — самовнушение.

**Состояние эмоциональной подавленности.** В состоянии эмоциональной подавленности у стрелка возникают всякого рода сомнения: о недоработках на тренировках, в выполнении поставленных задач на данные соревнования, порой возникает и нежелание участвовать в соревнованиях. Это происходит потому, что сильное и раннее предстартовое волнение вызвало повышенный расход нервной энергии и к моменту соревнований истощило нервную систему и привело ее в состояние заторможенности. Стрелок внешне спокоен, а в выполняемых им действиях наблюдается вялость, результаты низкие. Стрелку, находящемуся в состоянии апатии, можно посоветовать:

— провести спортивную разминку (с ружьем или без него) в повышенном темпе с применением гим-

настических упражнений, ходьбы и бега. Чтобы поднять тонус, просить мишень громко и отрывисто;

— прочувствовать ответственность за судьбу команды и личного участия в соревнованиях, подключить внимание к ситуациям соревнований, поинтересоваться результатами отдельных стрелков и команд;

— постараться завести контакт с теми стрелками, у которых уровень возбуждения достаточно высок;

— волевым усилием повлиять на свое состояние, взять себя в руки. Если волевого усилия самому спортсмену не хватает, ему должен помочь тренер.

Из вышесказанного видно, что арсенал тактических приемов, с помощью которых можно воздействовать и регулировать психические состояния стрелков, достаточно многообразен. Задача состоит в том, чтобы стрелки и тренеры умело и широко пользовались ими в своей деятельности.

Из сказанного нетрудно понять, что своевременная и правильная оценка стрелком своего психического состояния может существенным образом повлиять на ход и исход предстоящей стрельбы. Поэтому знание путей и средств приведения психического состояния к желаемому уровню является важнейшим проявлением тактического мастерства спортсмена.

Известно, что у спортсменов перед соревнованиями неизбежно развивается предстартовое состояние, т. е. состояние повышенного первичного возбуждения, а это означает, что происходит настройка организма на выполнение предстоящих действий. Эта настройка происходит в различных условиях. По уровню и длительности первого возбуждения (активации) ее можно разделить на четыре фазы.

Первая фаза занимает достаточной длительности период с того момента, когда спортсмен включается в состав участников соревнований. Здесь возбудительные процессы имеют место, но их развитие в значительной степени зависит от состояния тренированности спортсмена.

Вторая фаза — период от начала непосредственной подготовки к соревнованиям до их начала. В этом периоде возможны сильные возбуждения, особенно накануне соревнований.

Третья фаза — стартовое состояние, наступает непосредственно при вступлении спортсмена в атмосферу соревнований. В этот момент стрелки либо находятся в оптимальном состоянии возбуждения (активации), либо перевозбуждаются, либо впадают в состояние апатии, либо иначе проявляют состояние эмоциональной напряженности.

Четвертая фаза, когда возникают условия возбуждения не-

посредственно в соревновательной деятельности.

Всем этим fazам присущ определенный уровень возбуждения, и спортсмен должен либо сам управлять своим состоянием, либо получать помощь от тренера или товарищей.

В основе всех действий по регулированию психических состояний лежит использование тактических приемов, которые могут благоприятно (или неблагоприятно) повлиять на мобилизацию спортсмена к выступлению в соревнованиях. Чтобы исключить неблагоприятные факторы, надо в процессе учебно-тренировочной работы при подготовке к соревнованиям и в процессе участия в них отбирать те варианты тактических приемов, которые положительно влияют на психические состояния стрелка.

Знание путей и средств приведения психического состояния к желаемому уровню, а также приобретенный опыт являются важнейшими источниками проявления тактического мастерства в стрельбе.

Рассмотрим отдельные психические состояния стрелков и наметим пути их регулирования.

**Оптимальное состояние активации (возбуждения).** В fase оптимальной возбудимости организм хорошо подготовлен к предстоящей работе и спортсмен испытывает прилив энергии и уверенности, у него хорошее настроение и самочувствие. Стрелок, находясь в fase оптимальной активности, способен сам правильно оценить свое состояние, он может распознать симптомы, сигнализирующие об утомлении, перевозбуждении или о хорошей нерво-мышечной готовности. И самое главное, стрелок способен настроиться на отдельный выстрел, на серию и на все соревновательное упражнение в оптималь-

ной возбудимости. Но надо иметь в виду, что оптимальное состояние возбудимости центральной нервной системы длительно продолжаться не может. Под влиянием стрелковой нагрузки и соревновательных ситуаций наступает первое утомление, притупляется острота зрения и внимания и т. д. Спортсмен, находящийся в стадии оптимальной активации, почувствовав усталость и утомление, способен сам в процессе соревнований принять меры к восстановлению работоспособности организма за счет умелого проведения отдыха в перерывах между сериями, своевременной разминки, самомассажа, употребления поливитаминов, тонизирующих напитков, кофе и т. п. А самое главное в этих случаях — самовнушение, настройка себя на продолжение стрельбы в том же психическом состоянии, в котором начинал стрельбу, т. е. в стадии оптимальной активации.

**Состояние повышенного возбуждения.** В состоянии повышенного возбуждения стрелок часто испытывает ощущение уверенности. Он начинает стрельбу, как правило, в повышенном темпе и не успевает опомниться, как многие промахи уже сигнализируют о неудаче. Также часто можно встретить и обратную картину, когда победное начало стрельбы разрушало рабочую настройку и тем самым вызывало резкое снижение результатов.

Отрицательное проявление перевозбуждения может выражаться в различных формах. Известны случаи, полностью препятствующие осмысленному и координированному ведению стрельбы. Спортсмены ощущали незнакомые чувства владения ружьем: дрожание ног, потливость, невозможность сосредоточить внимание на полете мишени и т. д.

В подобном положении чаще все-

го оказываются стрелки, впервые участвующие в соревнованиях высокого ранга, либо молодые стрелки, которым поставлены непосильные задачи на соревнованиях, либо спортсмены, возлагающие большие надежды на исход соревнований, например добиться победы, выполнить более высокий спортивный норматив, попасть в состав сборной команды и т. д.

Спортсменам, прибывшим на соревнования в перевозбужденном состоянии или оказавшимся перевозбужденными в процессе самих соревнований, для приведения организма в оптимальное состояние можно рекомендовать провести успокаивающую разминку без оружия с помощью спокойного бега, ходьбы, гимнастических упражнений. Если при этом обнаружится большая скованность в мышцах, воспользоваться релаксационной тренировкой, т. е. расслабить мышцы путем поочередного потряхивания рук и ног, применения успокаивающего массажа. Неплохо в состоянии перевозбуждения подавать команду на вылет мишени протяжно и спокойно.

Если причиной напряженности является боязнь невыполнения поставленных целей, следует переориентировать стрелка на посильный для него результат или поставить такие задачи, которые вдохновили бы его.

Если же причиной перевозбуждения является обстановка (оркестр, зрители, парад, присутствие стрелков высокого класса и т. п.), то необходимо отключить внимание стрелка от соревновательной ситуации, переключить на другие темы, найти средства успокоить стрелка. С целью подравнивания уровней возбуждения постараться завести контакты с теми стрелками, у которых, наоборот, уровень активации ниже оптимального.

Очень действенным средством

ББК 75.723  
Р17

Составитель:  
Ю. Т. Шитов

Редакционная  
коллегия:  
Г. А. Гордиенко,  
Г. Г. Козлов,  
Е. А. Петров,  
Н. Е. Рачинский,  
В. Н. Саблин,  
Р. А. Минкуленко,  
М. Я. Жилина,  
Ю. Д. Ратников.

На первой  
странице обложки  
фото Р. Максимова

Р17 Разноцветные мишени: Сб. статей и очерков по пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука / Сост. Ю. Т. Шитов; Редкол. Г. А. Гордиенко и др.— М.: Физкультура и спорт, 1982.— 96 с., ил.

Авторы сборника — ведущие специалисты стрелкового спорта, стендовой стрельбы и стрельбы из лука — знакомят читателя с передовым опытом подготовки, методикой обучения и тренировки стрелков. В сборнике включены очерки об известных советских стрелках и тренерах.

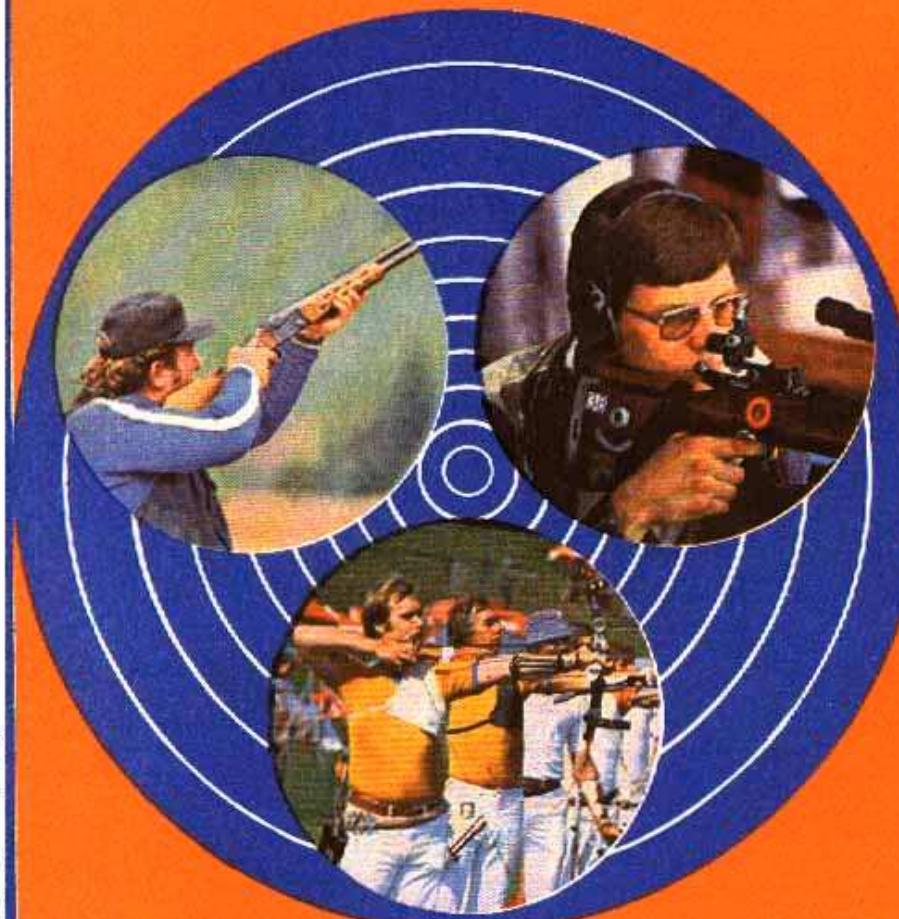
Издание предназначено спортсменам и тренерам.

Р 60002—006  
009(01)—82 100—82 4202000000

ББК 75.723  
7A7.7

© Издательство «Физкультура и спорт», 1982 г.

# РАЗНОЦВЕТНЫЕ МИШЕНИ



1982