

Краснодарский университет МВД России

**ПОДГОТОВКА
НАЧИНАЮЩЕГО СТРЕЛКА**

Учебно-практическое пособие

Краснодар
2018

УДК 799.3
ББК 68.432
П44

Одобрено
редакционно-издательским советом
Краснодарского университета
МВД России

Составители: *А. И. Давиденко, К. И. Никитин*

Рецензенты:

Р. А. Мерзликин (Волгоградская академия МВД России);

В. И. Новоковский (Главное управление МВД России по Краснодарскому краю).

П44 **Подготовка начинающего стрелка** : учебно-практическое пособие / сост.: А. И. Давиденко, К. И. Никитин. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2018. – 54 с.

ISBN 978-5-9266-1386-2

Раскрываются вопросы обучения правильной базовой технике производства выстрела, которая является основной для построения умений и навыков стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия. Содержатся теоретические сведения и практические рекомендации по применению упражнений для тренировки основных элементов выстрела, построению тренировочного этапа с учетом психофизических особенностей стрелка.

Для профессорско-преподавательского состава, адъюнктов, курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 799.3
ББК 68.432

ISBN 978-5-9266-1386-2

© Краснодарский университет
МВД России, 2018
© Давиденко А. И., Никитин К. И.,
составление, 2018

Предисловие

Данное учебно-практическое пособие раскрывает вопросы в области подготовки начинающего стрелка, которая направлена на становление, развитие правильной базовой техники производства выстрела и является основой для построения умений и навыков стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия.

Профессиональная деятельность сотрудника ОВД находится в прямой зависимости от уровня его стрелковой подготовленности, которую можно формировать в процессе обучения и тренировки. Главным аспектом формирования стрелковой техники является организация базового первоначального этапа учебно-тренировочного процесса, позволяющего создать фундаментальные стрелковые умения и навыки. Создавая прочную основу стрелковой техники, понимание ее важности дает возможность самому стрелку повышать уровень своей подготовки как при организованном тренировочном процессе, так и самостоятельно.

Сведения, представленные в данном пособии, позволяют получить теоретические знания и практические рекомендации по применению упражнений для обучения и тренировки основных элементов выстрела, создания прочной основы для совершенствования и самосовершенствования стрелковой техники. Выработка психофизических качеств и свойств личности является неотъемлемой частью подготовки стрелка на начальном этапе развития его навыков и возможностей улучшения техники путем понимания процессов, протекающих в организме при выполнении стрельбы.

Планомерно осуществляя подбор стрелковых упражнений холостой тренировки для выработки различных качеств стрелка, а также для развития статических и динамических двигательных навыков, формирования физических и психических качеств, помогут на начальном этапе начинающему стрелку получить стойкие базовые стрелковые умения. Построение тренировочного этапа с учетом психофизических особенностей стрелка на первоначальном этапе тренировки позволит быстро овладеть техникой стрельбы.

Вследствие этого, вопрос о формировании фундаментальных основ стрелковой техники, воспитании необходимых психофизических качеств стрелка, возможности роста и совершенствования профессиональных стрелковых навыков остается актуальным.

1. Техника стрельбы и этапы ее формирования

Техника производства меткого выстрела складывается из техники пяти элементов выстрела (изготовка, хватка, прицеливание, спуск курка и техника дыхания), выполненных точно в соответствии с характером ведения огня. На результат стрельбы влияют все элементы техники в разном соотношении. У более опытного стрелка и у начинающего стрелка данные элементы могут оказывать различное влияние, которое в конечном счете будет выглядеть так, как показано на схеме 1.

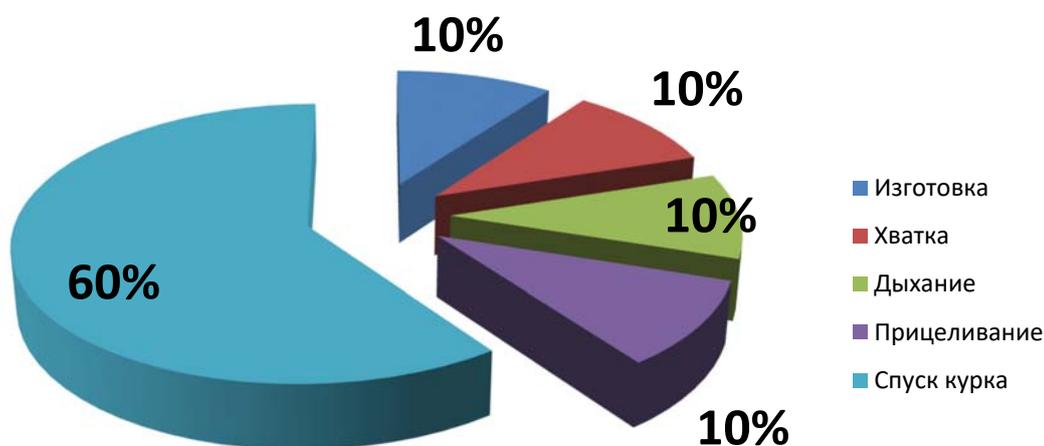


Схема 1. Процентное соотношение влияния технических элементов выстрела на результат стрельбы

Изготовка

Главное требование, которое необходимо предъявлять к изготровке для стрельбы, – это создание стрелком такого положения тела с оружием в пространстве, при котором обеспечивается наилучшая устойчивость, т. е. неподвижность всей системы.

Для начинающих стрелков важно обозначить ключевые положения изготровки, которые должны все время контролироваться при стрельбе как преподавателем-тренером, так и самим стрелком.

Наиболее оптимальная изготровка для начинающего стрелка – это классическая изготровка стоя с одной руки.

Стрелок располагается правым боком (для правши) к мишени, ноги врозь, ступни ног располагаются параллельно и слегка разведены.

Рука с оружием полностью выпрямлена в локтевом суставе и направлена в сторону мишени. Голова повернута в сторону мишени, мышцы шеи находятся в ненапряженном состоянии (рис. 1).



Рис. 1. Классическая изготовка

Рука без оружия (левая) расслаблена и может находиться в удобном зафиксированном положении.

Для того чтобы проверить насколько правильно выполнена изготовка, следует направить пистолет в мишень, закрыть глаза, расслабить мышцы корпуса и шеи, потом открыть глаза и посмотреть, куда направлено оружие. Если оно направлено в сторону от мишени, то необходимо, не меняя положение руки с оружием, развернуться всем туловищем, переставляя левую ногу так, чтобы оружие было направлено точно в цель.

После того как была выбрана удобная изготовка для стрельбы, обучаемый, при осуществлении последующих тренировок, должен стараться принимать то же самое положение. Именно этот подход поможет обучающемуся сформировать правильный стереотип в работе и послужит залогом хорошей стрельбы.

Изготовка с двух рук

При необходимости ведения скоростного огня используется изготовка с двух рук, или двуручная изготовка. Видов данной изготовки множество, в зависимости от характера ведения скоростного огня могут использоваться различные ее варианты. Большое количество ошибок при стрельбе возникает как раз из-за неправильно выбранной изготовки или из-за ошибок в ней.

Наиболее простой и эффективной считается изготовка, используемая для практической стрельбы. Этот вид изготовки содержит в себе лучшие методики и исключает недостатки устаревших вариантов.

Данная изготовка предназначена для ведения скоростного огня, огня после перемещения и стрельбы в движении. В этой изготовке проще контролировать оружие после выстрела, его отклонение от линии прицеливания наименьшее, чем в остальных видах изготовок. Эту изготовку используют опытные стрелки, которые освоили другие версии.

Для принятия изготовки (правши) необходимо (рис. 2):

1. Стать фронтально к мишени, поставить ноги врозь, правая нога на полступни выдвинута назад, носки ступней слегка разведены наружу.

2. Корпус туловища немного наклонен вперед и согнут в пояснице так, чтобы общий центр тяжести был смещен ближе к носкам, плечи перпендикулярны линии огня, голова смотрит прямо.

3. Руки свободно без напряжения согнуты в локтях, удерживают пистолет, не отталкивают и не притягивают его.



Рис. 2. Изготовка для практической стрельбы

Хватка

Хватка – это способ удержания оружия руками.

Стрелок должен постоянно контролировать положение пистолета в кисти и усилие, прилагаемое к удержанию оружия, а также положение всех пальцев на рукоятке. Сила и положение рукоятки в кисти должны быть закреплены мышечной памятью стрелка, являться динамическим стереотипом и контролироваться постоянно во время стрельбы и работы вхолостую.

Для различного оружия хватка может иметь некоторые изменения. Остановимся на основных, важных моментах этого элемента.

Для хватки характерно постоянно контролировать:

- положение рукоятки оружия в кисти;
- усилие, необходимое для удержания рукоятки;

– усилие удержания второй рукой (для двуручной хватки).

Суть одноручной хватки (классическая изготовка) заключается в следующем (рис. 3):

1. Рукоятка пистолета удерживается четырьмя пальцами, указательный палец в хватке не принимает участия и свободно находится на спусковом крючке.

2. Рукоятка пистолета помещается в вилке, образуемой большим и указательным пальцами.

3. Тыльная часть рукоятки упирается в бугор основания большого пальца, он вытянут вперед и плотно прилегает к боковой поверхности оружия, удерживая его.

4. Указательный палец дистальной (ногтевой) фалангой накладывается на спусковой крючок посередине фаланги либо первым суставом. Палец не должен касаться боковой поверхности пистолета и участвовать в удержании оружия.

Хватка одноручная

При классической изготовке рука и оружие в ней являются одним целым и ось канала ствола будет продолжением руки. Такое положение обеспечивает отдачу оружия строго назад по оси канала ствола и руки, что важно при контроле прицельных приспособлений во время выстрела.



Рис. 3. Хватка одноручная

Когда стрелок пережимает рукоятку в руке, у него наблюдается чрезмерное напряжение не только в определенной группе мышц, но и в других, которые необходимо выключить из работы. Это может вызвать дополнительный тремор руки и дрожание корпуса стрелка, что отрицательно скажется на результате стрельбы. Однако и при слабой хватке также возникают непроизвольные резкие мышечные сокращения, которые усложняют работу над спуском и прицеливанием. Важно помнить, что при скоростной стрельбе хват должен быть более плотным, поскольку каждый выстрел расслабляет пальцы на рукоятке. Отработка правильного хвата достигается специальными упражнениями

на тренировке и задача тренера-преподавателя исключить у начинающего стрелка следующие ошибки.

Мелкий хват. Хватка смещена ниже к основанию рукоятки пистолета, образуя пространство между развилкой большого и указательного пальца и рамкой пистолета.



Рис. 4. Ошибка в хватке «мелкий хват»

При такой хватке пистолет в руке находится неустойчиво и при малейшем расслаблении после выстрела будет «вываливаться», а при стрельбе будет происходить угловое отклонение ствола, что отрицательно скажется на результате.

Чрезмерное зажимание рукоятки пистолета. Данная ошибка часто бывает у начинающих стрелков вследствие боязни выстрела. Это приводит к включению других мышц в работу и быстрой утомляемости мышц, а как следствие – отклонение пробойн.

Положение пальца на спусковом крючке. При наложении указательного пальца на спусковой крючок средней фалангой, кисть стрелка будет заворачиваться влево, что влияет на расположение пробойн.

Прицеливание

Для производства качественного выстрела необходимо научить стрелков устойчиво удерживать ровную мушку в районе прицеливания (рис. 5).

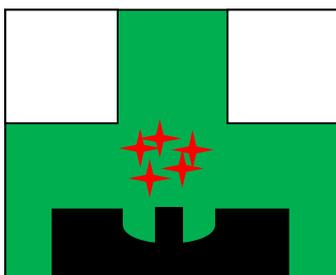


Рис. 5. Правильное прицеливание с ровной мушкой и расположение пробойн

При прицеливании, т. е. совмещении целика, мушки в районе прицеливания на мишени, важно убедить начинающего стрелка, что колебания, возникающие в этот момент, не показатель грубой ошибки, а лишь уровень его физического и эмоционального напряжения. Начинающие стрелки стараются удерживать ровную мушку в какой-то определенной точке. Просто следует выбрать район на мишени. Привязываясь к определенной точке на мишени, начинающий стрелок не замечает, что совершает попутно ошибки в других элементах техники. Надо заложить понимание у стрелка, что при стрельбе из пистолета в классической изготовке значительно трудно удерживать оружие в точке прицеливания и не стоит бояться естественных колебательных движений оружия, которые постепенно уменьшаются в зависимости от числа и качества тренировок.

Немаловажным критерием отбора в стрелковом спорте является и природная физическая устойчивость – способность человека сохранять наиболее неподвижным оружие при принятии классической изготовки. Чем меньше колебания системы «стрелок – оружие», тем ниже вероятность приобретения других ошибок при обработке спуска и прицеливании. Появляется чувство уверенности в своих действиях и правильности понимания производства выстрела.

Наводить оружие в район прицеливания при стрельбе в неограниченное время можно как сверху, так и снизу, каждый стрелок это выбирает для себя индивидуально, но для начинающих стрелков это действие лучше выполнять сверху. Рука с оружием выпрямляется и закрепляется во всех суставах выше мишени. Особое внимание обратить на закрепление лучезапястного сустава, затем оценить положение мушки в целике и убедиться, что положение головы соответствует правильной изготовке. Важно эти действия выполнять одинаково точно и следить за естественным положением головы, не опуская, не поднимая и не заваливая ее в сторону. Затем опустить оружие в район прицеливания и одновременно с выравниванием прицельных приспособлений начать давление пальца на спусковом крючке.

В связи с тем, что пистолет и мишень находятся на различном удалении от стрелка, то его глаз не может одновременно отчетливо видеть предметы, находящиеся на разном удалении друг от друга.

Прицеливание считается правильным в том случае, когда стрелок четко концентрирует свой взгляд на прицельных приспособлениях, а мишень видит на заднем фоне расплывчатым пятном. Это касается варианта прицеливания при классической изготовке на расстоянии от 20 м и дальше. Начинающие стрелки стараются видеть цель и то место на мишени, куда надо переместить прицельные приспособления. В

этом случае мушка и целик видны расплывчато и у стрелка создается ощущение, что мушка ровная и, смотря на мишень, он делает выстрел без контроля прицельных приспособлений.

Для того чтобы зрение стрелка быстро не уставало на всем протяжении выполнения медленной стрельбы, необходимо использовать вариант прицеливания, при котором открыты оба глаза. При таком варианте стрелок мысленно выключает из работы второй глаз и концентрируется на рабочем. Это позволит стрелку сравнительно дольше поддерживать остроту зрения, а при стрельбе из двуручной изготовки в скоростных упражнениях с передвижениями видеть всю мишенную обстановку.

Работа стрелка при прицеливании – это выравнивание мушки в целике и постоянный контроль прицельных приспособлений, особенно в случае точной стрельбы. Сигналом прекращения прицеливания должно стать значительное отклонение мушки в целике, а не отклонение пистолета с ровной мушкой от района прицеливания.

Дыхание

Для начинающего стрелка очень важно понимание, зачем нужен контроль дыхания и что это не простая задача. Выстрел принято выполнять в дыхательной фазе «полувыдох», и даже если стрелок может пробыть в таком состоянии довольно длительное время, то необходимо понимание того, что задерживается дыхание не более 7–11 сек. для одного прицельного выстрела медленной стрельбы.

После принятия изготовки для стрельбы и выполнения прицеливания стрелок должен свободно дышать, задерживая дыхание лишь на короткие моменты во время обработки спуска, выполнения одного выстрела или серии выстрелов в скоростной стрельбе. Человек на выдохе делает задержку дыхания дольше, чем на вдохе. Это физиологически обусловлено организмом, при вдохе объем углекислого газа больше и в дыхательный центр головного мозга поступает сигнал о превышении его концентрации, поэтому человеку хочется сделать вдох значительно раньше. При полувыдохе происходит удаление части углекислого газа и задержка дыхания возможна значительно дольше.

При подъеме руки с оружием стрелок делает обычный вдох, затем при вхождении оружия в район прицеливания делает полувыдох и задерживает дыхание, производя при этом прицеливание с одновременным нажатием на спусковой крючок. Одним из сигналов прекращения производства выстрела при медленной стрельбе должно быть желание стрелка сделать любое дыхательное движение, такой выстрел лучше отложить, и после гипервентиляции легких повторить снова.

Начинающий стрелок не может контролировать, как долго он осуществляет прицеливание с задержкой дыхания, и часто «зацеливается» и производит неудачный выстрел.

Спуск курка

Работа над спуском курка является самым важным этапом производства меткого выстрела, она составляет 60% успешности выстрела. Спуск курка должен быть плавным, без резких движений пальцем, без остановок при полном контроле прицельных приспособлений в районе прицеливания. Это очень простое, физически выполняемое действие с высокой координационной способностью стрелка.

После подъема руки с пистолетом при медленной стрельбе из классической изготовления выполняется прицеливание в нужном районе мишени и одновременно «выжимается» свободный ход спускового крючка. По мере уменьшения компенсаторных колебаний оружия усилие на спусковой крючок увеличивается до срыва курка с боевого взвода. У начинающего стрелка в момент нажатия на спусковой крючок колебания оружия могут увеличиваться, но важно научить стрелка преодолевать этот момент и, не останавливая движение пальца, стараться плавно «дожать» спуск. У неопытного стрелка, возникает желание резко нажать пальцем в момент, когда он увидел ровную мушку в районе прицеливания или «подловить» ее в целике. Это самая распространенная и трудно устранимая ошибка. Только когда стрелок поймет, что колебания оружия – это естественное состояние, что отличный выстрел может быть и не при идеальном положении мушки в целике, а от того как его палец работал на спусковом крючке, тогда наступит осознание правильного одиночного медленного выстрела, что является основой всей стрелковой техники.

По мере роста стрелкового мастерства стрелок в праве сам выбирать тактику спуска при ухудшении устойчивости оружия. Здесь будут иметь место различные способы работы со спуском.

Самой распространенной ошибкой при работе со спуском является «дергание» за спусковой крючок и затягивание производства выстрела.

Необходимо обращать внимание на то, что работа указательного пальца при спуске курка должна быть изолирована от работы мышц кисти, которая удерживает оружие, и должна быть направлена строго вдоль оси канала ствола. Исключительно важно то, что при стрельбе боевого ручного стрелкового оружия, где усилие на спусковой крючок более 2 кг, необходимо сразу с выходом в район прицеливания начать работу над спуском. Работа пальца должна быть более энергичной и смелой, но без резких усилий и включения в работу всей кисти.

При правильной и согласованной работе над спуском сам выстрел для начинающего стрелка должен быть неожиданным, только тогда он будет правильным. Если стрелок решает сам, когда стрелять, то действия его будут резкими, скованными и рассогласованными, что приведет к плохому результату. И чем больше будет таких выстрелов, тем все глубже укоренится ошибка ожидания выстрела и «дергания» за спусковой крючок.

Необходимо, чтобы с первых тренировок начинающий стрелок сам мог оценить правильность своего выстрела, и лучше это сделать вхолостую. Для проверки правильной работы следует произвести выстрел и оценить положение мушки в целике. Если во время спуска курка наблюдается вздрагивание прицельных приспособлений или смещение мушки относительно прорези, то данный выстрел будет некачественным и следует более тщательно контролировать все технические элементы выстрела.

Основными причинами, вызывающими резкое нажатие на спусковой крючок, являются:

- психологический фактор: боязнь выстрела, желание сделать лучше или показать высокий результат, отсутствие понимания правильного выстрела;
- физический фактор: плохая устойчивость с большими колебаниями руки, тела и оружия, отсутствие координационной согласованности работы над спуском и прицеливанием.

1.1. Этапы развития технических элементов выстрела

В процессе технической подготовки существуют следующие этапы овладения техникой:

- 1 этап – начальное овладение техникой;
- 2 этап – становление технического мастерства;
- 3 этап – совершенствование технического мастерства.

На начальном этапе стрелки овладевают умениями и навыками, которые необходимы им в жизни и спортивной деятельности. Эти навыки также позволяют увеличить запас двигательных действий, помогающих стрелку овладевать современной техникой меткого выстрела. На этом этапе создаются условия, которые позволяют облегчить изучение техники. Большое внимание должно уделяться развитию координации движений, равновесию, умению расслаблять отдельные группы мышц, произвольному управлению дыханием.

Каждый из этапов предполагает постановку цели и задач для стрелка. Для начинающего стрелка, отбор которого осуществлялся по

определенным критериям, становится важным не только приобрести новые умения, но и не потерять уже заложенные природой качества, психофизические свойства личности.

Каждый человек индивидуален, и на первом этапе становления техники стрельбы необходимо уделять внимание абсолютно всем элементам выстрела в полном объеме, независимо от того, насколько хорошо сформированы у человека необходимые качества.

Важными задачами на данном этапе будут выступать те, которые позволят решить следующие вопросы:

- точность ориентации тела и оружия в пространстве;
- управляемые движения оружия, выработка устойчивости;
- выработка чувствительности в нажатии на спусковой крючок;
- формирование чувства времени;
- тренировка координационной согласованности при выполнении всех элементов выстрела;
- оптимальное мышечное напряжение и формирование однообразия в движениях;
- воспитание психологической устойчивости.

В процессе формирования навыков следует учитывать перечисленные сложные специфические особенности в действиях стрелка.

Сам процесс формирования навыков при обучении стрельбе состоит из трех основных этапов:

1. Первый этап заключается в дифференцировании приема (сложного действия) на составные части (элементарные действия) и тренировки выполнения каждого несложного действия в отдельности.

2. На втором этапе производится последовательное объединение отдельных простейших действий в группы, далее – в одно целое сложное действие.

3. Третий этап сводится к автоматизации действий, которая происходит постепенно, благодаря многочисленным повторениям, выполнение которых сводится к единой задаче – точному и быстрому поражению целей.

Подготовку начинающего стрелка следует начинать с упражнений без выстрела вхолостую, которые должны быть с конкретно поставленной, понятной и посылно достижимой для него целью. Направленность их должна быть на выработку общей координации, понимание безопасности действий, отражающих восприятие правильного выстрела в целом и его отдельных частей. Простые движения должны стать привычными и не вызывать лишних мышечных и пси-

холологических напряжений. Осознанность действий станет для начинающего стрелка этапом перехода к более сложным упражнениям и новым эмоциям.

В дальнейшем главным критерием при оценке вида нагрузки является результат стрельбы. Также необходимо обращать внимание на уровень точности и согласованности выполнения технических действий. В случае выявления каких-либо недостатков, следует вернуться к тому виду подготовки, который обеспечит их целенаправленное преодоление.

Также важным аспектом в подготовке стрелка является общая физическая подготовка, которая должна предусматривать всестороннее развитие у стрелка двигательных качеств с некоторым уклоном в сторону развития ловкости и статической выносливости.

Очень важными на первом этапе развития стрелка, является общая физическая подготовка, направленная на повышение тонуса мышц всего тела, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, выработка эмоциональной стойкости, способность переносить статические нагрузки. Различные разминочные физические упражнения перед тренировкой и в процессе ее профилактические мероприятия позитивно сказываются на самой стрельбе.

Психологическая подготовка начинающего стрелка неразрывно связана с технической и физической подготовкой. Иногда начинающий стрелок из-за непонимания и первых неудач не может двигаться в своей технике дальше, в то время когда его одноклассники уже показывают хорошие результаты, и желание бросить тренировки возрастает. Например, у большинства начинающих стрелков плохая устойчивость оружия и их естественное стремление всеми силами остановить его, но чем сильнее это желание, тем сильнее становятся колебания из-за излишней закрепощенности. Главным здесь оказывается понимание, что не идеальная устойчивость оружия ведет к хорошему выстрелу, а то, что необходимо на фоне естественных колебаний выполнить правильно все элементы выстрела, именно правильно, а не лучше, чем раньше.

Обычно на начальном этапе подготовки стрелок не может объективно оценить правильность выполнения необходимых действий, он связывает произошедшее со случайностью или с удачным совпадением. В данной ситуации тренер должен доходчиво объяснить стрелку, что это явление закономерно, если точно определить механизм совершаемых действий.

Таким образом, следует подчеркнуть, что на первом этапе подготовки психика стрелка (особенно молодого) отличается неустойчиво-

стью, особой ранимостью, склонностью к значительным эмоциональным напряжениям. Поэтому следует осмотрительно решать вопрос об участии того или иного спортсмена в соревнованиях. Полезными могут быть различные предварительные способы адаптации стрелка, например, стрельба вне конкурса, на личное первенство с обязательными поощрительными призами. Слишком ранние участия спортсмена в соревнованиях более высокого ранга, когда сам стрелок еще не готов ни технически ни, что более важно, психологически, выбивает стрелка из эмоционального равновесия, и, как следствие, ведет к разбалансировке его технических навыков, восстановить которые потом невозможно. В данном случае стрелку необходимо ставить посильные задачи, например, проведение совместных тренировок и участие в соревнованиях со стрелками более высокого класса, не для выявления лучших, а для приобретения опыта концентрации на своих силах и возможностях, ведению поединка с самим собой в первую очередь.

На втором этапе подготовки стрелка сенсомоторная координация находится на более высоком уровне развития, но связь в составляющих ее звеньях нередко нарушается, что практически выражается в ошибочных и неточных действиях спортсмена.

Совершенствование специализированных качеств возможно лишь на основе углубления автоматизации ряда действий и вместе с тем развития способности к быстрому переключению и устойчивому сосредоточению внимания на них.

Если на первом этапе преобладает технический аспект подготовки, то на втором квалификация спортсмена будет повышаться при условии возрастания удельного веса тактической и психологической подготовки. Стрелок вооружается знаниями и умением сознательного управления своим состоянием в зависимости от изменения обстановки. Физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных качеств. Техническая подготовка продолжается, но характер ее становится более гибким, вариативным, предусматривающим наряду с закономерностями и случайные явления в ходе стрельбы.

Большое значение в этот период должно придаваться повышению способности стрелка к воспроизведению положений и движений с большой точностью; однообразной ориентации изготовки; высокого уровня координации наводки оружия, его удерживания в устойчивом положении и спуска курка за счет использования стрелковых и подготовительных упражнений; сохранения ясности мысленных представлений и выполнения действий в точном соответствии с ними при повышенных эмоциональных напряжениях на соревнованиях.

Исключительно важным направлением специальной подготовки является освоение и использование комплекса психологических методов регуляции стрелком своего состояния, контроля и уточнения действий, отношения к высокому результату (выстрела, серии, упражнения), как к явлению закономерному, а не случайному.

Стрелок-спортсмен должен научиться реагировать на изменение обстановки не обычным образом: надо быть оптимально спокойным, не обращая внимания на раздражители; быть терпеливым, сосредоточенным и сдержанным, верить в себя; быть оптимистом. Для этого спортсмену нужно развивать волю и высокий интеллект, необходима глубоко продуманная система воспитания и самовоспитания, охватывающая как учебно-тренировочный процесс, так и повседневную жизнь.

Повышенные требования предъявляются к теоретической подготовке стрелка. Очень важным фактором является тщательное изучение стрелком своего оружия, особенностей боя ствола, подбираемых партий патронов, влияния на пулю бокового ветра, умение отлаживать оружие и подгонять его с учетом индивидуальных особенностей.

На третьем этапе подготовки рост результатов возможен при значительно большей затрате времени на учебно-тренировочный процесс, чем на предыдущих этапах.

Результаты (в очках) повышаются значительно меньше, чем на первом и втором этапах. В случае если тренировка опытного спортсмена основана на творческом подходе к решению задач обучения и воспитания, средние результаты постепенно растут и их разброс значительно меньший, чем на предыдущих этапах подготовки.

Особое значение приобретает повышение соревновательной нагрузки и совершенствование тактики стрельбы. Спортсмен высокого класса может сформироваться, только если он постоянно принимает участие в соревнованиях соответствующего ранга. В зависимости от роста мастерства стрелок должен участвовать во все более ответственных состязаниях.

1.2. Особенности формирования стрелковой техники на первоначальном этапе обучения стрельбе

С педагогической точки зрения обучение и тренировка новичков – сложная и требующая большого опыта задача. К тренерам, ведущим работу с начинающими спортсменами, предъявляются очень высокие требования как в отношении их социальной компетентности, так и спе-

циальных знаний. В запасе тренера должно иметься множество методов передачи знаний из области принятия изготовок и техники стрельбы. Ему также необходимо владеть содержательным багажом рациональных и интересных форм организации тренировки. В большинстве случаев тренер воспринимается как пример для подражания, как референтная личность. На начальных этапах молодые спортсмены воспринимают все, что дает им тренер, без малейшей критики. Этот факт возлагает на тренера огромную педагогическую ответственность.

Далее в пособии подробнее описаны элементы техники стрельбы из пистолета, которые вырабатываются на первоначальном этапе у стрелка при использовании метода холостой тренировки и закрепляются в последующем на этапах становления стрелкового мастерства.

1.2.1. Формирование изготовки

Изготовка должна быть не только правильной, но и удобной, так как стрелку, возможно, понадобится сохранять ее не только на несколько секунд, но и на несколько минут или часов, в зависимости от выполняемого упражнения.

При рассказе о принятии правильной изготовки необходимо определить следующие моменты и контролировать их от начала до конца стрелкового упражнения.

При тренировке вхолостую следует обращать внимание на:

1. Постановку ног, расположение общего центра тяжести, расположение ступней.
2. Положение рук (руки), в которой находится оружие, и руки без оружия.
3. Положение плеч, их напряженность.
4. Положение туловища, его наклон, состояние мышечного тонуса.
5. Положение головы, шеи.
6. Взаимное расположение всех частей тела и их однообразное положение.

Рассказ об изготовке должен обязательно сопровождаться показом и объяснением, для чего необходимо выполнение того или иного действия.

Изучив требуемую изготовку, следует повторить ее неоднократно, отработать без оружия, имитируя его присутствие. Затем проделать то же самое с учебным оружием, доведя до автоматизма необходимые действия.

1.2.2. Формирование хватки

Стрелок всегда должен контролировать хватку.

При тренировке вхолостую следует обращать внимание, чтобы хватка соответствовала следующим критериям:

1. Хватка плотная и удобная.
2. Хватка неподвижна.
3. Лучезапястный сустав закреплен.
4. Указательный палец на спусковом крючке – в свободном положении, лежит средней или проксимальной фалангой.
5. При нажатии на спусковой крючок пальцы на рукоятке не должны расслабляться.
6. При двуручной хватке большой палец слабой руки не становится на пути движения затвора назад.

Постоянно работая с учебным оружием вхолостую, необходимо тренировать принятие изготовления и хватки, а также вести контроль правильного выполнения, исправляя ошибки самостоятельно и с помощью тренера-преподавателя.

Этапы тренировки правильной хватки:

- изучить и выработать классическую одноручную хватку пистолета (положения: пистолет на столе, в открытой кобуре, в закрытой кобуре);
- выполнить хватку с выключением предохранителя и имитацией досылания патрона в патронник медленно с визуальным контролем;
- выполнить все действия на время;
- изучить и выработать двуручную хватку пистолета (положения: пистолет на столе, в открытой кобуре, в закрытой кобуре);
- выполнить двуручную хватку с выключением предохранителя и имитацией досылания патрона в патронник медленно с визуальным контролем;
- выполнить все действия на время (с двух рук).

1.2.3. Формирование техники прицеливания

Обучение прицеливанию необходимо начинать с классического первого варианта прицеливания: четко видеть мушку в целике, концентрировать взгляд немного больше на мушке и выдерживать ее ровной.

Чтоб сосредоточиться на этом элементе необходимо в процессе работы вхолостую сосредоточиться на следующих моментах:

1. Определить доминирующий глаз.
2. Выбирать фон за мушкой светлый, хорошо освещенный, без лишних предметов и ярких цветов.
3. Переходить на прицеливание по мишени следует после хорошо отработанного этого приема по белому листу.

4. Следить, чтоб стрелок не «перебегал» взглядом с прицельных приспособлений на мишень.

5. Прицеливание и обработка спуска должны производиться одновременно.

6. На мишени не привязываться к точке прицеливания, а уметь выбирать район прицеливания.

7. Долгое прицеливание («зацеленный» выстрел) без мигания ухудшает остроту зрения вдвое.

Порядок тренировки прицеливания при работе без патрона:

1. Тренировка прицеливания по белому листу (светлый фон) без обработки спуска.

2. Тренировка прицеливания по белому листу (светлый фон) с работой над спуском.

3. Тренировка прицеливания по тренировочной мишени.

4. Тренировка прицеливания по тренировочной мишени с работой над спуском.

5. Тренировка прицеливания с переносом ровной мушки по нескольким тренировочным мишеням (рис. 6).

6. Тренировка прицеливания с переносом ровной мушки на разноудаленные предметы (мишени).

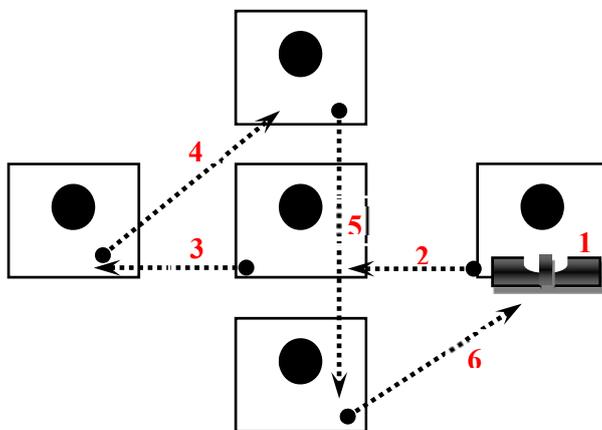


Рис. 6. Перенос ровной мушки

1.2.4. Формирование техники спуска курка

Этапы выработки правильной работы над спуском курка при работе вхолостую:

1. Отработка движения пальца на спусковом крючке с визуальным контролем.

В данном случае необходимо, взяв пистолет в руку, уплотнить хватку, взвести курок большим пальцем другой руки и, глядя на положение пальца на спусковом крючке, при этом рука с оружием не вытягивается в изготовку, начать плавно нажимать на спусковой крючок. Необходимо следить за всеми фазами спуска (рис. 7). Так как у спускового крючка есть свободный ход, то его надо выдавить одним уверенным движением до момента, когда почувствуется натяжение, и на 2–3 сек. остановить палец, потом отпустить. Сделать это несколько раз, чтоб почувствовать этот переход в рабочий ход спускового крючка. После продолжить аккуратно и плавно выдавливать остальной рабочий ход спускового крючка до момента срыва курка с боевого взвода. Необходимо это движение сделать в различном темпе.



Рис. 7. Фазы обработки спуска

1 – исходное положение; 2 – фаза выбора свободного хода спускового крючка; 3 – фаза выбора рабочего хода спускового крючка.

2. Отработка движения пальца на спусковом крючке с помощью тренера-преподавателя.

Для этого необходимо тренеру-преподавателю наложить свой палец на свободно лежащий на спусковом крючке указательный палец обучаемого и аккуратно, с объяснениями фаз спуска произвести правильное движение до срыва курка с боевого взвода.

3. Отработка движения пальца на спусковом крючке без визуального контроля.

В данном случае необходимо проделать то же самое действие, закрыв глаза, затем принять изготовку, работать со спуском и не производить прицеливание. Стрелок при этом должен сосредоточиться на движении пальца, ощутить все фазы спуска.

4. Отработка движения пальца на спусковом крючке с визуальным контролем.

Принять изготовку, произвести прицеливание, задержать дыхание, сделать выстрел вхолостую, затем удерживать 20–30 сек., спокойно дыша и контролируя мушку в целике.

Сделать то же самое, выполнив сначала 20–30-секундное удержание оружия в изготовке, спокойно дыша и контролируя мушку в целике, затем держать дыхание на полувыходе и сделать прицельный выстрел вхолостую.

5. Отработка движения пальца на спусковом крючке с прицеливанием в ограниченное время.

Переходя на новый этап тренировки, новички должны понять для себя не только элементы стрелковой техники и выполнять их правильно, но и особенности этих элементов, как бороться с негативными факторами стрессовой соревновательной обстановки, которые влияют на координацию движений и дыхание, какие особенности есть при обработке спуска, что такое усилие предварительного спуска и усилие спуска и др.

2. Психофизические качества стрелка

Организм человека – единое целое всех его физических и психических составляющих. Все процессы жизнедеятельности живых существ регулируются психическими механизмами по программам, сформированным в процессе эволюции жизни на земле.

2.1. Физические качества стрелка

Стрелковый спорт в отношении разнообразия движений очень беден. Кроме того, некоторые тренеры пренебрегают общей физической подготовкой и занятиями различными видами спорта, направляют деятельность стрелка в процессе его учебно-тренировочной работы только на отработку какого-либо одного стрелкового упражнения. Стрелковые упражнения, характеризующиеся однообразным повторением одних и тех же действий, превращаются в утомительное занятие, надоедающее стрелкам. При этом автоматизированные процессы и двигательные навыки не обогащаются, наоборот, возможности их дальнейшего совершенствования сужаются. Это и является подчас основной причиной прекращения роста спортивного мастерства при продолжающейся тренировке, а переутомление и потеря интереса к занятиям, наступающие из-за однообразно выполняемой работы, приводят к снижению спортивных результатов.

Поэтому учебно-тренировочная работа спортсмена-стрелка вообще и специализирующегося в одном каком-нибудь виде стрельбы в особенности должна включать в себя общую и специальную физическую подготовку и занятия вспомогательными видами спорта. Причем эти занятия должны планироваться как обязательная часть учебно-тренировочного урока, а не превращаться в самодеятельность того или иного спортсмена.

В основе воспитания двигательных качеств лежит одна из замечательных особенностей организма человека – отвечать на повторные и повышающиеся нагрузки известным превышением исходного уровня работоспособности. Для реализации этого свойства спортсмену нужно наряду с формированием двигательных умений и навыков воспитывать в себе физические качества, и в первую очередь силу, выносливость, ловкость и быстроту. Эти качества не существуют отдельно друг от друга. Однако их взаимосвязь совсем не означает, что при подборе и применении соответствующих упражнений нельзя достигнуть преиму-

ществленного развития какого-нибудь из этих качеств, например выносливости. Именно такая задача и решается общей физической и специальной физической подготовкой в любом виде спорта, в том числе и стрелковом.

На различных этапах тренировочного процесса формируются и совершенствуются определенные физические качества стрелка. По мере становления спортивного мастерства увеличивается количество упражнений, новых элементов, появляются новые эмоциональные переживания, которые сказываются на технике стрелка. В каждом из этапов тренировки важно отмечать то, что необходимо тренировать, в каком объеме и какими средствами.



Схема 2. Развитие общих физических и специальных качеств стрелка

Изучив накопившийся в настоящее время материал, основанный на опыте ведущих стрелков и тренеров, можно сделать определенные выводы о характере физической подготовки спортсмена-стрелка.

Стрелок должен обладать следующими общефизическими данными:

– достаточно развитой мышечной системой (особенно мышц брюшного пресса, плечевого пояса, рук и ног) и выносливостью, чтобы производить большое количество выстрелов, заметно не снижая их качества;

- умением максимально расслаблять и в наибольшей мере выключать из работы те группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удерживании тела при изготовке, а также при нажатии на спусковой крючок;
- сильными мышцами, участвующими в процессе дыхания, чтобы при стрельбе лежа и с колена, когда грудная клетка несколько сдавлена, не ощущать затруднения в дыхании;
- точностью и согласованностью движений, быстротой реакции, хорошо развитым чувством равновесия и т. п.

2.2. Общая физическая подготовка спортсмена-стрелка

Общая физическая подготовка спортсмена-стрелка независимо от специфики стрелкового спорта должна быть направлена на развитие физических качеств: силы, силовой и общей выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Средствами воспитания силы являются упражнения с отягощениями (гантели, грузы на блоках и др.), с сопротивлением упругих предметов (резиновые бинты, эспандер), с преодолением собственного веса (подтягивания, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), статические (напряжение мышц, развиваемое без движения, где усилия мышц направлены на неподвижный объект: нажим на стену, столб и т. п.).

Существует несколько методов развития силы с помощью физических отягощений, однако все они являются различными вариантами соотношений величины отягощения, числа повторений движений, темпа выполнения упражнения и продолжительности отдыха.

Учитывая, что при стрельбе необходимость подъема и удерживания на весу оружия требует проявления стрелком не чрезмерно большой мышечной силы, а главным образом силовой и статической выносливости (связанной с относительно длительным и многократным пребыванием в позе изготовления), при тренировке для развития силы желательно применять отягощения небольшого веса с большим количеством повторений – до наступления некоторого утомления, затем, после кратковременного отдыха, нужно переходить к выполнению другого упражнения (их должно быть 6–8) для выработки силы, силовой и статической выносливости уже другой группы мышц.

Выносливость – способность организма противостоять утомлению – обуславливается высоким уровнем физической и технической подготовленности спортсмена, способностью нервных клеток длительное время поддерживать определенную степень возбуждения, высокой

слаженностью в функционировании центральной нервной системы, экономичностью обменных процессов, способностью противостоять с помощью волевых усилий ощущениям наступающего утомления. В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Методом развития общей выносливости является длительное выполнение физических упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу большого количества мышечной массы. Общая выносливость вырабатывается преимущественно упражнениями с длительным повторением циклических движений. Поэтому основными средствами развития общей выносливости у спортсмена-стрелка должны быть: ходьба на лыжах, плавание, длительный бег, продолжительная ходьба в быстром темпе, различные спортивные игры.

Специальная выносливость – способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде физических упражнений, в которых специализируется спортсмен, – вырабатывается главным образом во время выполнения самих стрелковых упражнений. При этом нужно учитывать два обстоятельства. Во-первых, следует вырабатывать высокую степень статической выносливости для обеспечения наибольшей устойчивости системы «тело стрелка – оружие» при производстве каждого в отдельности выстрела и, во-вторых, обеспечивать выдерживание длительной статической нагрузки на протяжении отстрела всего упражнения. Поэтому основным методом воспитания специальной выносливости является специальная тренировка с оружием, его макетом или каким-либо предметом, удерживаемым в позе изготовки.

Ловкость (координационные способности) – это физические качества, которые также крайне необходимы для спортсмена-стрелка. При их развитии повышается способность быстро осваивать новые движения, успешно действовать в изменяющихся условиях ведения стрельбы, совершенствуется умение распределять и концентрировать внимание, обогащается запас условно-рефлекторных связей, ускоряется протекание реакций, приобретает ряд других, важных для стрелка качеств. Ценным средством воспитания ловкости и быстроты, а также точности реакции, являются, например, спортивные и подвижные игры с мячом, гимнастические упражнения.

Многие из физических упражнений, связанных со специальной физической подготовкой, могут выполняться в течение рабочего дня или в домашних условиях.

Общая физическая подготовка спортсмена-стрелка помимо развития основных физических качеств – силы, выносливости, ловкости и

быстроты – призвана решать и частные, более узкие специальные задачи – развитие дыхания и чувство равновесия.

Очевидно, что стрелковый спорт предъявляет повышенные требования к развитию дыхательного аппарата спортсмена (стесненность грудной клетки в позе изготовки, многократные задержки дыхания при производстве выстрелов могут приводить к определенному кислородному голоданию организма), поэтому правильной постановке дыхания нужно уделять внимание при планировании общей физической подготовки стрелка.

Для развития дыхания, как доказано исследованиями и спортивной практикой, лучше всего применять упражнения не в покое, а при ровной физической нагрузке. Хорошим и к тому же доступным средством для этого является быстрая ходьба с ритмичным дыханием, ходьба на лыжах, а также плавание и велоспорт. Эти виды спорта способствуют правильной постановке дыхания, увеличению силы дыхательных мышц, увеличению жизненной емкости легких.

Развитие чувства равновесия также необходимо для стрелка, так как оно имеет непосредственное значение для придания наибольшей степени устойчивости системе «тело стрелка – оружие» во время производства выстрела. Для тренировки этого качества и развития различительной чувствительности вестибулярного аппарата подходят такие виды деятельности, как катание на коньках и велосипедный спорт, который служит еще и хорошей разминкой, способствующей созданию благоприятного общего состояния мышц ног, брюшного пресса и рук, при котором обеспечивается наибольшая степень неподвижности изготовки.

При подборе средств общей физической подготовки спортсмена-стрелка следует избегать, особенно в соревновательный период, занятий некоторыми видами спорта, являющимися в какой-то мере антагонистами стрельбы, например, тяжелой атлетикой, работой с отягощениями. Следует иметь в виду, что стрелку нельзя выполнять большую физическую нагрузку незадолго до стрельбы: дрожание рук после тяжелой физической работы может давать о себе знать в течение многих часов.

Перед соревнованиями к занятиям другими видами спорта нужно подходить очень осторожно. В распорядок тренировочного дня стрелка желательно включать в небольших дозах ритмичный бег и ускоренную ходьбу с глубокими вдохами и выдохами. На соревнованиях в распорядке дня должна оставаться лишь утренняя зарядка, а в качестве активного отдыха – прогулки пешком и на лыжах. Во время соревнований также не рекомендуется принимать участие в спортивных играх, так как возможны травмы, болевые ощущения в мышцах,

которые зачастую являются причиной резкого снижения результатов спортсмена-стрелка.

Специальная физическая подготовка – продолжение общей физической подготовки спортсмена-стрелка. Она направлена на специализированное развитие физических качеств применительно к специфике спортивной стрельбы и призвана решать следующие задачи: преимущественное развитие групп мышц, выполняющих статическую работу по удерживанию тела с оружием в позе изготовки; развитие специальной статической выносливости, связанной с необходимостью длительного удерживания на весу оружия как для производства отдельного выстрела, так и отстрела всего упражнения; развитие специальных качеств – чувства равновесия, «мышечного чувства», тонко дифференцированной координации движений и т. д.

Основными средствами специальной физической подготовки являются, прежде всего, сами стрелковые упражнения или элементы техники стрельбы, а также специально-подготовительные упражнения. Поэтому она должна базироваться на тренировках с оружием или макетом в позе изготовки для стрельбы. Причем многие из физических упражнений, связанных со специальной физической подготовкой, могут выполняться в течение рабочего дня или в домашних условиях.

Первоначально универсальным средством воспитания специальных физических качеств стрелка является тренировка с оружием в позе изготовки с имитацией стрельбы вхолостую. Этот вид упражнений при различной дозировке статических нагрузок позволяет направленно развивать различные специальные качества спортсмена-стрелка.

Для развития специальной статической выносливости, вырабатываемой в процессе тренировки, существует много методов и приемов. К ним, например, относятся следующие:

1. Продление времени одноразового удерживания на весу оружия в позе изготовки; после выстрела, не опуская оружия, вновь произвести обработку выстрела с прицеливанием и нажатием на спуск. При тренировке вхолостую выдерживать ровную мушку и многократно нажимать на спусковой крючок в благоприятные моменты, постепенно увеличивая таким образом время прицеливания.

2. Увеличение интенсивности тренировочной нагрузки, суммарное увеличение времени удерживания на весу оружия за счет чередования действительных выстрелов и обработки выстрелов вхолостую.

3. Развитие силовой выносливости мышц правой (левой) руки и плечевого пояса у пистолетчиков в позе изготовки за счет длительного удерживания на весу макета оружия либо какого-нибудь предмета весом, примерно равным весу оружия. Этот способ удобен тем, что его

можно весьма эффективно использовать в любое время дня в домашних условиях.

Для развития чувства равновесия следует применять следующие специально-подготовительные упражнения: стояние на одной и двух ногах вдоль и поперек деревянной рейки или бруска, положенного на пол; балансирование на доске, уложенной на опору – небольшого диаметра валик (такой несложный спортивный инвентарь желательно иметь дома); балансирование на велосипеде, стоящем на месте; хождение по рельсу, ребру доски и др.

2.3. Психологические качества стрелка

Стрельбу относят к психологическим видам спорта. Психология спорта является одной из отраслей общей психологии, она изучает закономерности проявлений психики человека в условиях спортивной деятельности. Психология стрелкового спорта изучает проявления и участие психических механизмов в деятельности стрелка с целью обнаружения наиболее благоприятных путей его подготовки.

Стрельба имеет большой удельный вес психологических факторов в общем объеме работы стрелка, а также высокую зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена и узкий диапазон эмоционального возбуждения, являющегося оптимальным для показа в соревнованиях результатов, приобретенных в тренировке.

Множество факторов стресса на соревнованиях могут вызвать психическую напряженность и подвести к дезорганизации навыков. Все это создает сложность управления подготовкой стрелков. Потенциалы совершенствования спортивного мастерства переместились здесь в психические механизмы, деятельность которых не имеет внешних проявлений, недоступна контролю со стороны, во многом не воспринимается и самим спортсменом.

Особенность стрелковых состоит в том, что их выполнение связано с преодолением трудностей, которые требуют большого напряжения всех сил спортсмена. Чтобы заставить себя преодолевать эти трудности, стрелку необходимо приложить достаточно большие волевые усилия и обладать хорошо развитыми волевыми качествами: настойчивостью, решительностью, выдержкой, дисциплинированностью. Стрелку необходимо уметь усилием воли преодолеть усталость, тягостное состояние, терпеть болевые ощущения при длительной стрельбе, заставляя себя стрелять до конца, не снижая при этом показателей. Усилием воли он должен контролировать себя и после неудач-

ных выстрелов не идти на поводу у чувства досады и раздражения, держать себя в руках и исправить плохой результат последующей хорошей стрельбой.

Контроль над собой, преодоление трудностей и сохранность присутствия духа в любой ситуации – немаловажные качества характера. Без этого невозможно достичь хорошей спортивной формы, а также показать хорошие результаты на спортивных первенствах.

Также стрелок должен обладать и высокими моральными качествами: чувством долга и ответственности перед коллективом, чувством товарищества, дружбы, чести и справедливости. Эти качества характера помогают стрелку в трудные моменты напряженной спортивной борьбы мобилизовать силы для достижения победы. Поэтому опытные тренеры и придают большое значение вопросам воспитания у спортсменов высоких моральных и волевых качеств. Следовательно, тренировку нужно строить так, чтобы не только предусматривался технический рост спортсмена, но и обязательно укреплялись его волевые качества, чтобы он мог упорно и настойчиво тренироваться и уметь владеть собой во время соревнований.

Выступая на соревнованиях, спортсмен волнуется. Сильное волнение в стрелковом спорте особенно вредно, так как из-за него снижается контроль за своими действиями, нарушается согласованность движений стрелка и в конечном счете зачастую резко снижается его спортивный результат. Добиться хороших показателей может только волевой стрелок, наделенный достаточным самообладанием и выдержкой, умеющий перебороть волнение. Эти качества не только проявляются, но и вырабатываются в условиях соревнований. Стрелок, имеющий опыт выступления на соревнованиях, значительно лучше справляется с волнением и, поборов его, хорошо стреляет. Для приобретения такого опыта важно на тренировках создавать обстановку, близкую к соревновательной.

2.4. Психологическая подготовка спортсмена-стрелка

Задачами психологической подготовки стрелка является:

1. Развитие психических процессов, участвующих в работе над выстрелом.

2. Овладение умениями и навыками формирования психического состояния готовности к соревнованиям.

3. Регуляция и организация психических процессов при принятии решения в зависимости от складывающейся ситуации и поставленной задачи.

Психическая жизнь человека включает как осознанное, 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 тесно связано с психическими процессами и состояниями, входящих в его состав. Это ощущения и восприятия, память, внимание, мышление, эмоции, воля. Психические процессы имеют место быть во всех сторонах подготовки стрелка, являясь неотъемлемой фундаментальной частью как тренировочной, так и соревновательной стрельбы.

2.4.1. Развитие психологических процессов и состояний стрелка (ощущение и восприятие, память, внимание, мышление, эмоции, воля)

Ощущения и 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 восприятия техники стрельбы повышается и роль мышечно-суставных ощущений. Они содержат информацию о привычности позы изготовки, устойчивости стояния, тонусе мышц, закреплении связочного аппарата, развитии спусковых усилий. Эти ощущения не изменяют функцию зрения в работе над выстрелом, но существенно облегчают и дополняют его работу.

На уровне наивысшего мастерства, когда технические действия выполняются в значительной степени автоматизировано, главенствующую роль начинают играть ощущения сенсорной области, отражающие направленность внимания, эмоциональное состояние, чувство подготовленности к ведению стрельбы. Содержание восприятий связано с решаемой спортсменом задачей. Это активный процесс, который можно регулировать, важно влияние установки на то, что мы хотим понять. Так, новичок чувствует в выжиме спуска только усилие, необходимое для его преодоления, тогда как мастер спорта, из опробования спуска нового для себя экземпляра оружия, воспринимает и дополнительную информацию о характере необходимого спускового усилия.

В стандартных условиях мышечные процессы, входящие в работу над выстрелом, не проявляются в сознании спортсмена. Для их понимания необходима направленность внимания, «высвечивающая» их из всего комплекса произвольной работы.

Так стрелку из пистолета совершенно необходимо развить:

– чувство закрепления запястного сустава;

- автономность работы указательного пальца;
- плавность производимых им усилий.

Постоянно сосредотачивая на них свое внимание, спортсмен относительно легко разовьет способность контролировать эти действия. В ходе тренировки развивается специфическая чувствительность. Так, стрелок замечает небольшие изменения в характере спуска после регулировки оружия, хотя инструментальные измерения выдадут прежнее натяжение спусковой пружины, поэтому не нужно производить отладку оружия именно перед соревнованиями. Возникающие необычные ощущения будут переключать внимание спортсмена, особенно начинающего стрелка, адаптация к ним потребует времени.

Таким образом, хорошо обученный стрелок контролирует свою готовность к выстрелу не только по точности наведения оружия, но и по пониманию надежности этого состояния. Он ощущает тончайшие нарушения неподвижности своего тела еще до того, как это отразится на состоянии оружия. Это помогает своевременно замедлить развитие спускового усилия или отложить выстрел.

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

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

Мышечная память. Большое количество элементов, составляющих выполнение прицельного выстрела, не может одновременно контролировать внимание спортсмена. Чем ближе конечная фаза работы над выстрелом, тем больше концентрированность 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 набор различающихся по содержанию действий нуждается в контроле, иногда в принуждении. Эта сторона работы должна обеспечиваться за счет мышечной памяти. Ее развитие – один из резервов технического

развития способностей стрелка. Полезными могут оказаться упражнения по направлению внимания на восприятие импульсов мышц за 10–15 мин. до начала тренировочного занятия, что окажет пусковое воздействие на их работу. В дальнейшем заданная программа мышечной деятельности будет осуществляться автоматизировано.

Двигательная память. Она находится в основе согласования деятельности мышечных групп, участвующих в выполнении прицельного выстрела. Особое значение она имеет 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 сконцентрироваться на мышечно-суставных ощущениях, значительно ускоряют освоение упражнения.

Эмоциональная память. Участие в соревнованиях всегда сопровождается расшатыванием эмоционального состояния спортсмена. Прожитые и запечатленные в памяти чувства, связанные с прошедшими соревнованиями, выступают как сигналы, побуждающие к действию либо удерживающие от действий, вызывавших в прошлом негативные чувства. В пережитом опыте каждого стрелка были яркие моменты воодушевления ведением соревновательной стрельбы, когда работа шла легко и уверенно, давая неплохие результаты. Но бывали и случаи, когда эмоциональная напряженность подводила к грани провала. Такие состояния оптимальной готовности к ведению соревновательной стрельбы должны сохраняться в эмоциональной памяти спортсмена. Овладение методиками психорегуляции поможет в этом. Эмоциональная память может быть сильнее других видов памяти. Следует принимать во внимание, что она прочно закрепляет и психические состояния, негативно отражающиеся на работоспособности спортсмена на соревнованиях.

Внимание. Среди психических процессов, непосредственно участвующих в выполнении прицельного выстрела важное место занимает внимание. На психику человека постоянно воздействуют множественные раздражители. Они приходят как из внешней среды, так и из внутренних систем организма. Чтобы не отвлекаться, человеку необходимо 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 ее выполнение до начала работы.

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

Большое количество элементов, включающих в себя работу стрелка над выстрелом не означает, что все они одновременно и в полной мере контролируются сознанием. Объем внимания ограничен, одновременно в поле внимания может находиться до семи объектов. Стрелок концентрируется на главной задаче, остальные отгесняются, ясность внимания к ним понижается соответственно их значимости. В последующий момент центральное значение может получить другой элемент работы. Сосредоточению внимания стрелка на производимых действиях могут мешать как неуверенность, опасение неудачи, так и излишняя самоуверенность, неоправданная решительность. Переключение внимания посторонними мыслями может привести к ошибкам в работе над выстрелом, которые остаются незамеченными.

Объем и концентрация внимания располагаются в обратной зависимости. В работе стрелкового спорта известны досадные случаи стрельбы по чужим мишеням на крупнейших соревнованиях. Повышенное внимание на своих действиях вытесняла из сознания необходимость контроля номера своего щита. Характерно, что произведенные выстрелы по чужим мишеням были, как правило, неплохими. Работа над выстрелом должна содержать две фазы: предварительную и завершающую. Переход от первой фазы ко второй определяет сам стрелок по мере готовности.

Первая фаза – предварительная. Это внутри направленное внимание, восприятие мышечных процессов, оказание установочного влияния на программу деятельности, контроль состояния подготовленности, пусковые воздействия на включение в работу, установление обратных связей.

Вторая фаза – завершающая. Это концентрация на уточнении прицеливания, устойчивого положения оружия, управлении спуском, отметке выстрела. В тренировке сосредоточения на элементах предварительной фазы должно занимать центральное место. Чем правильнее и прочнее будут сформированы навыки их выполнения, тем легче и надежнее решаются задачи завершающей фазы прицельного выстрела.

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

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

– направленность внимания – уточнение прицеливания, проработка указательным пальцем;

– полная концентрация внимания – устойчивое положение оружия, отметка выстрела, последствие сохранение положения оружия и концентрированности внимания;

– сохранение в поле внимания – чувство привычности изготовления, тонус мышц, удерживающих оружие, отметка выстрела, установка на последующее выполнение активизируется при завершении выстрела.

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

Так, при нормально идущей стрельбе подготовленный стрелок осуществляет привычную схему технических действий. Пока работа протекает гладко, не требует новых решений, говорить о мышлении нет оснований. Но если возникли неисправности, например появились «отрывы», сразу начинает свою работу мышление: необходимо установить причину, выяснить программу дальнейших действий. Появление проблемной ситуации всегда вызывает задержку движения. Это неизбежное явление следует учитывать, в особенности стрелкам, специализирующимся в скоростных упражнениях. Роль и значение мышления в работе стрелка зависит от структуры выполняемой им в данный момент деятельности. Оно может иметь важное положительное значение, но может влиять и негативно на результаты стрельбы.

Стереотипность действий, свойственная стрелковому спорту, стабильность условий, в которых проходит тренировочная работа, сравнительно редкое возникновение «внештатных ситуаций», с которыми приходится справляться стрелку в соревнованиях, – все это, казалось бы, ограничивает проблемные ситуации, требующие активных мыслительных процессов. Однако эта видимая, поверхностная легкость действий требует совершенства их выполнения, это и образует проблемы, решение которых тесно связано с активной мысли-

тельной деятельностью. Необходимо представлять структуру разучиваемых и тренируемых действий, составляющих их узловые элементы, требования, предъявляемые к их выполнению, критическая оценка результатов.

В соревнованиях техническая сторона работы стрелка должна осуществляться вне активных мыслительных процессов, стереотипные, хорошо усвоенные действия осуществляются на автоматическом уровне. Все заранее изучено, многократно рассмотрено, не требует изменений. 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 желание подсчитывать результаты проведенных серий, прогнозировать конечный результат упражнения, место среди участников. Появляется чувство удовлетворенности, меняется психическое состояние, и итог стрельбы резко падает. Главная цель в том, чтобы не допустить этого, сохранить уровень психической напряженности, способствующий ведению стрельбы. Спортсмен должен уметь контролировать свои мысли, вызывать в сознании образы, ограничивающие эмоциональное воздействие соревновательных ситуаций.

Разрешение некоторого количества проблем, с которыми сталкивается стрелок на тренировке и соревнованиях требует наличия определенных знаний. Мышление стрелка должно быть конкретно, реально. Принимаемые решения могут основываться не на интуиции, а на твердых знаниях, относящихся к данному вопросу.

Тренировка – это процесс воспитания в себе необходимых спортивных качеств, которые в процессе тренировочного занятия непосредственно влияют на результат стрельбы, который отражается на мишени, как показатель правильности выполняемых действий стрелка.

Важно понимать, что психологические стороны работы над выстрелом такие же важные компоненты подготовки, как и технические, но имеющие отличие в учебной и тренировочной работе, направленные на приоритетное развитие базовых качеств техники стрельбы. Конкретность задач тренировочного занятия, понимание путей их решения, будут значимой стороной тренировочного процесса.

Управление вниманием, его направленность, концентрация, устойчивость на всех этапах тренировки определяет последовательность переключения его на тонус мышц, согласованность действий, промежуточные задачи и конечную цель.

Идеомоторная тренировка направлена на создание полного и точного образа тренируемого действия, представляемого движением и связана с мышечно-суставным чувством.

Психологический барьер очень частое явление в спорте, а также в жизненных ситуациях. Критический анализ результатов тренировочной и соревновательной стрельбы, выявление ошибочных или недостаточно продуктивных методов тренировки и воспитания, тормозящих спортивное совершенствование, могут приводить к неоднозначным результатам. Здесь важно нахождение путей их преодоления. Это может выражаться в представлении ситуации ожидания своего выхода на огневой рубеж на соревнованиях или наоборот, представлении в воображении картины приятного прошлого, спокойного, не связанного с предстоящей стрельбой. Это помогает отвлечься от ненужных мыслей, связанных с предстоящей стрельбой и сохранить состояние готовности к соревновательному процессу.

Стрелок решает задачи в ограниченное время, что вырабатывает мобилизацию собранности, решительности, сосредоточенности. Формируя установку на более быстрое выполнение выстрела, важно сохранить контроль над правильностью действий всех элементов выстрела. Иногда приходится осознанно идти на некоторое снижение результата, чтобы выполнить поставленную задачу в цейтноте. Здесь важен прошлый опыт выступления в соревнованиях, связанный как с имеющимися результатами, так и с воспроизводством психического состояния, способствовавшего достижению высокого результата. Психологическая подготовка к ответственным соревнованиям подразумевает и прогнозирование, оценку обстоятельств, которые могут приобретать для стрелка свойства стресс-фактора.

Эмоции. Часто объяснение слабого выступления стрелка в соревнованиях сводят к общей формулировке недостатка его психологической подготовленности. Но психологическая подготовка спортсмена-стрелка включает в себя большое количество психологических факторов, относящихся не только к соревнованиям, но и к тренировочному процессу. Подготовка стрелка требует определения конкретного звена психологической подготовки, разрыв которого привел к неудаче. Зачастую это эмоции. Эмоции – переживание человеком своего отношения к окружающему миру, к собственному «я». Эмоции – одно из древнейших образований нервной системы, биологический смысл которых заключается в выборе целесообразного поведения, в направлении всех сил на борьбу с опасностью, включение резервных сил организма в крайне сложных ситуациях. В наши дни значение эмоций как биологически целесообразных процессов в значительной степени утрачено, но механизм эмоций остается прежним.

Человека всегда сопровождают различные ощущения, воспринимаемые как радость, любовь, восхищение, гнев, печаль, отчаяние. Положительные эмоции наполняют нервную систему новой энергией,

увеличивают умственную и физическую работоспособность. Отрицательные эмоции способны вызвать снижение жизнедеятельности, упадок сил, депрессию, растерянность, покорность судьбе. Наряду с этим отрицательные эмоции могут оказывать положительное влияние на деятельность, активируя организм в случаях экстренной необходимости. В зависимости от характера и силы проявления эмоции становятся сильным фактором как победы, так и поражения. Это мощный союзник и коварный враг. В фундаменте возникновения эмоциональных ответных реакций лежит чувство страха – реакция на действительную или предполагаемую, но переживаемую как действительную угрозу. Переживание опасности, в одних случаях, фактор предостерегающий, мобилизующий, в других – нарушающий поведение, дезорганизирующий навыки. При сильном эмоциональном возбуждении возникает мышечная напряженность, усиленное сердцебиение, суетливость или заторможенность движений, затруднения в концентрировании внимания. Возможны органические нарушения со стороны желудка.

Физиологический механизм эмоций включает в себя выброс 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 дает «отбой», эмоциональная напряженность может сохраняться.

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 врожденным качеством.

Выступление на соревнованиях всегда связано с эмоциональными переживаниями. Возникшее эмоциональное состояние может сопровождать стрелка на протяжении упражнения. В то же время оно очень динамично, может менять напряженность 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. Все это может вызвать переключение мыслей с содержания выполняемых действий на торжество еще 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

напряженностью, осознание угрозы провала вызывают состояние мобилизации, решительности, раскованности, и результаты стрельбы резко возрастают. Следует различать эмоциональные реакции, эмоциональные состояния и эмоциональные отношения.

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, 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 формируются, как правило, подсознательно, в связи с производимой деятельностью и возникающими ситуациями. Характер эмоционального состояния участника стрелковых соревнований оказывает сильное влияние на результаты стрельбы. По мнению спортивного психолога А.В. Алексеева, в стрельбе оптимальным является эмоциональное состояние умеренной психической напряженности, 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 – постоянная, или сравнительно длительная, осознанная направленность на определенное лицо, явление, деятельность, связанная с их оценкой. Эмоциональные отношения существенно отражаются на поведении стрелка в различных ситуациях стрелкового спорта, например, отношение к своим занятиям стрелковым спортом, любовь, увлеченность, стремление к достижению высшего спортивного мастерства или равнодушие, проявление временного интереса; отношение к тренировке, как интересному процессу стрельбы в цель, или напряженной работе, направленной на достижение высокой поставленной цели; отношение к соревнованиям, как интересной воодушевляющей борьбе, вызывающей чувство мобилизации, стремление показать свои лучшие результаты, или тяжелому, неприятному, но неизбежному процессу, приводящему к безразличной стрельбе; отношение к товарищам по команде, как к друзьям, соратникам или опасным соперникам, конкурентам за право участия в престижных соревнованиях, победы в них.

В связи с этим можно сделать вывод:

1. Эмоциональные напряжения возникают непроизвольно, могут осознаваться человеком только после того, как они возникли.

2. 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.

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

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

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

Воля. Морально-волевые качества человека формируются в процессе жизни, с раннего детства, в семье, школе, при общении с другими людьми, под влиянием литературы, искусства. Воля, особенно ее специализированные качества, развивается в условиях конкретной деятельности, требуя, нередко, специально организуемых для этого условий. Рассмотрение проблемы воли требует четкости понятий, относящихся к этой стороне подготовки, определения средств и методов развития волевых качеств стрелка.

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

Воля человека проявляется в целеустремленности, 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, сделать 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 разделить 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 всем разнообразии проблемных ситуаций организация волевого действия является общей: оценка ситуации – определение цели действия – осознание реальности ее достижения – определение необходимых средств и методов – принятие решения действовать. Цель – ожидаемый, предполагаемый, желаемый результат деятельности, к которому стремится человек. Цели могут быть перспективные, далекие, но могут быть и близлежащие, конкретные, представляющие собой промежуточные рубежи, без преодоления которых невозможно достижение конечной цели. Последние, в свою очередь, ставят перед стрелком конкретные задачи, без решения которых невозможно продвижение результатов, например, развитие специальных физических качеств, повышение устойчивости оружия, управление вниманием, навыки психорегуляции. Поставленные 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 свое влияние, противодействуя постановке как слишком трудных, так и легких 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 также несогласованность с ней промежуточных целей. Так, стрелку необходимо приобретение соревновательного опыта, однако участие в ответственных соревнованиях пока не сформированы и не закрепились навыки технически правильных действий, что может негативно отразиться на его подготовке.

2.5. Общие критерии и отбор в стрелковом спорте

Отбор в спорте может быть как предварительным, который обуславливается общими критериями, определенными для каждого вида спорта отдельно, так и отбор уже на более поздних этапах тренировочной деятельности спортсмена, когда умения и навыки его обретут видимые результаты.

Предварительный отбор не означает, что нужно отказать в приеме в секцию лицам, не показавшим отличных показателей. Это отделение, выбывание сравнительно быстро произойдет естественным путем. Тот, кто упорно занимается, преодолевая трудности, независимо от некоторых недостатков при первоначальном отборе, через некоторое время показывает высокие результаты, благодаря хорошим волевым качествам. Кроме того, очень важно учитывать и возрастные особенности новичков.

Проблема отбора затрагивает и сферу спортивной психологии.

Технология психологического отбора в спорте включает в себя четыре этапа, которые взаимосвязаны между собой, образуя замкнутый круг:



Схема 3. Технология психологического отбора в спорте

Отбирая спортсменов в команду, тренер руководствуется несколькими принципами. Одними из самых важных являются технические навыки спортсмена и его личностные качества.

В психологии спорта давно сложились стойкие традиции изучения влияния личностных особенностей спортсмена на успешность его профессиональной деятельности. Многие исследователи отмечают зависимость успешности спортивной деятельности от свойств личности спортсмена.

Изучение влияния личностных качеств спортсмена на эффективность его профессиональной деятельности облегчается однозначностью и четкостью определения критериев эффективной деятельности — высокий или низкий уровень показателей в соревновании.

Учитывая то, что некоторые качества (морально-волевые) могут поддаваться целенаправленному воспитанию и изменяться в процессе педагогического воздействия, данные исследования весьма актуальны.

Однако исследования не ограничиваются показателями успешности спортсмена, наряду с успешностью изучается влияние личностных

качеств спортсмена на его надежность. Под надежностью понимается способность спортсмена длительное время стабильно выступать на ответственных соревнованиях. Многочисленные исследования подтверждают тесную взаимосвязь между личностными свойствами спортсмена и его эффективностью и надежностью. Для надежных и эффективных спортсменов характерна определенная структура личностных свойств, оказывающих положительное влияние на их успешность в спорте, и наоборот, неэффективные спортсмены обладают иной структурой личностных свойств, снижающих эффективность и надежность их спортивной деятельности во время соревнований¹.

Изучение взаимосвязи определенных личностных качеств на успешность в спортивной деятельности позволило исследователям выделить эмоционально-волевые, интеллектуальные особенности личности, позволяющие эффективнее проявлять себя в спортивной деятельности. Также исследователями было доказано влияние свойств нервной системы и темперамента на эффективность спортивной деятельности. Результаты исследований показывают, что успешная спортивная деятельность зависит не от одного-двух, а от целого ряда личностных особенностей спортсмена в их сложном сочетании.

Многие авторы отмечают, что в модели личностных свойств спортсмена необходимо выделять не только желательные качества для того или иного вида спорта, но и нежелательные, способные снизить продуктивность спортсмена в своей профессиональной деятельности. Цель построения модели личностных качеств спортсмена – прогноз эффективности соревновательной деятельности.

По результатам многочисленных исследований (А.Ц. Пуни, Ю.А. Чернов, В.В. Медведев и др.) в обеспечении эффективной спортивной деятельности важную роль играют волевые, эмоциональные, мотивационные и индивидуально-типологические особенности личности.

Мотивационные особенности спортсмена являются важным фактором его профессиональной успешности. В определении сущности содержания понятия «мотивация» можно выделить три основных направления. В соответствии с первым направлением мотивация рассматривается как совокупность факторов или мотивов. В рамках второго направления мотивация анализируется как динамичное образование, как процесс, механизм. В соответствии с третьим направлением профессиональная мотивация трактуется как системное образование.

При определении роли темперамента в физическом воспитании и спортивной деятельности в основном делается акцент на одно из

¹ Грибкова Л.П. Влияние личностных особенностей гимнасток на надежность спортивной деятельности: дис. ... канд. пед. наук. Л., 1986.

свойств нервной системы. В качестве сфер влияния темперамента на физическое воспитание и спорт специалистами называются:

- формирование индивидуального стиля деятельности;
- предрасположенность к одному из видов спорта;
- относительная легкость или ускоренное формирование качеств личности, характерных для данной спортивной деятельности¹.

Установлено, что не только тип темперамента, но и его отдельные свойства оказывают существенное влияние на динамическую составляющую спортивной деятельности, а следовательно, и на уровень спортивных достижений.

Спортивные психологи и опытные тренеры полагают, знание потребностно-мотивационной сферы спортсменов необходимо. Говоря о мотивации, необходимо подчеркнуть, что она является одним из проявлений личностных черт спортсмена. Знание потребностно-мотивационной сферы спортсмена необходимо для определения эффективности спортивной тренировки, а также возможности прогнозирования его успеха в спорте. Однако на успешность спортивной деятельности влияет не только потребностно-мотивационная сфера спортсменов, но и их когнитивные способности личности.

При отборе, а также в дальнейшей технической подготовке спортсмена-стрелка важным фактором выступает наличие и степень выраженности психического процесса внимания, т. е. способность концентрировать сознание на тех или иных реальных или идеальных объектах. Внимание реализует организующую, координирующую, контролирующую функции, а также функции регуляции и стимуляции. Необходимо определить наличие у стрелка и степень развития следующих отличительных черт внимания:

- концентрация внимания, т. е. способность спортсменом направлять свое сознание на выполнение требуемых действий, не отвлекаться на восприятие всего остального;
- распределение внимания на несколько объектов;
- переключение внимания способствует моментальному и точному переходу от одних действий и движений к другим;
- постоянство внимания дает стабильность и надежность выполнения определенных технических приемов в ходе длительного промежутка времени².

При отборе кандидатов необходимо обращать внимание и на поведение спортсмена, которое может предопределяться различными

¹ Калинин Е.А. Исследование стрессовых реакций студентов-спортсменов в связи с некоторыми особенностями личности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1975

² Дубровинская Н.В. Нейрофизиологические механизмы внимания. М., 1985.

факторами социального и личностного характера и отображает, с одной стороны, особенности приспособления к требованиям деятельности, а с другой – внутреннюю позицию личности, преодолевающую данные требования в личностной картине мира.

В стрелковом спорте при наборе новичков полезно выявить, в какой степени у них имеются некоторые «стрелковые» задатки. Наиболее показательными и доступными для быстрой оценки кандидата являются следующие данные:

- колебания тела с оружием в положении стоя (устойчивость, тремор);
- изменение тремора под влиянием эмоциональной напряженности;
- степень остроты зрения;
- психотип, темперамент.

Стрельба – это такой вид спортивной деятельности, где не приемлема излишняя эмоциональность, неспособность управлять своим психологическим состоянием, быстрое возникновение и смена чувств, высокая эмоциональная возбудимость, желание быстрого успеха при малых усилиях и др. В связи с этим при отборе особое внимание уделяется типу темперамента.

Историки утверждают, что темпераменты открыл греческий врач Гиппократ (460–377 гг. до н. э.). Позднее теорию Гиппократа усовершенствовал римский врач Гален (200–130 гг. до н. э.). С тех пор все человечество стали делить на 4 группы в соответствии с типами темперамента: сангвинический, флегматический, холерический и меланхолический.

Исследования сочетания темперамента и стрелкового спорта показали, что наиболее предпочтителен флегматический темперамент, поскольку он характеризуется отсутствием уравновешенности нервных процессов по торможению, инертностью нервных процессов, сочетанием интроверсии и эмоциональной стабильности. Для данного темперамента характерны: замедленный темп движений, плавная смена чувств и настроений, невысокая эмоциональная возбудимость, небольшая активность, молчаливость, терпеливость, невыразительность речи, выдержанность, однообразие мимики, высокая степень концентрированности внимания.

Флегматик преимущественно выбирает более спокойные виды спорта, в которых не требуется большой активности. У этого типа спортсменов с недостаточной быстротой вырабатываются и переделываются двигательные навыки, замедленная реакция, трудность переключения от одного вида деятельности к другому. Но уже приобретенные навыки и привычки отличаются большой прочностью. Очень ра-

ботоспособен, устойчив к внешним раздражителям. Склонен к длительной и тщательной отработке техники, а также развитию какого-либо качества. Замкнутый. Упорный и настойчивый. Результаты стабильны. Перед стартом обычно пребывает в состоянии боевой готовности.

Для флегматиков типично уравновешенное поведение, спокойствие, слабые эмоциональные переживания, но только во внешнем проявлении. У них устойчивое настроение без внешних больших радостей и печалей. Речь чаще монотонная, медленная, так же, как и адаптация. Невысокая общительность, безразличное отношение к критике. Сдержанное поведение неугомонного труженика. Они отрицательно относятся к новому, а к опасности – хладнокровно и невозмутимо. Достижение цели медленное и упорное, оценка своих возможностей реальна. Характерны слабые внушаемость и мнительность.

Также исследования показывают, что на результат стрельбы могут влиять не только темперамент спортсмена, но и возраст, и квалификация, и вид стрельбы (медленная, скоростная). Поэтому при отборе в стрелковый спорт необходимо смотреть и на физические качества.

Стрелок должен обладать следующими общефизическими данными:

- хорошо развитой мышечной системой, способной к работе на выносливость и статической нагрузке;
- отличной координационной способностью для согласованности, точности и дифференцировки движений, обладать чувством равновесия.

3. Условия и последовательность изучения базовых упражнений для развития техники стрельбы

Универсальным средством изучения базовых упражнений для развития техники стрельбы, а также формирования специальных физических качеств стрелка, является тренировка с оружием вхолостую. Этот вид упражнений при различной дозировке статических и динамических нагрузок позволяет направленно развивать различные специальные качества спортсмена-стрелка.

3.1. Упражнения с оружием без патрона вхолостую

Работа с оружием без патрона вхолостую, должна предшествовать основной работе над упражнением и обязательно отражать как общие задачи по тренировке основных технических элементов выстрела, так и задачи, предусмотренные конкретным упражнением.

Поэтому в каждодневной тренировке должен быть определенный набор упражнений холостой работы.

Упражнения для работы без патрона должны быть направлены на разучивание и выработку:

1. Изготовки.
 2. Хватки.
 3. Прицеливания.
 4. Техники спуска курка.
 5. Дыхания.
 6. Согласованности мышечных действий по принятию изготовки и хватки.
 7. Согласованности действий по прицеливанию, дыханию и спуску курка.
 8. Динамического стереотипа правильности всей стрелковой техники.
 9. Умелого обращения с оружием.
 10. Новых движений, перемещений, тактических действий и др.
- Также работа вхолостую необходима:
1. При исправлении ошибок в технических элементах выстрела.
 2. При переходе на одной тренировке от одного упражнения к другому (медленная стрельба, скоростная стрельба).
 3. При лишнем эмоциональном возбуждении во время медленной стрельбы.
 4. При смене оружия или отладке ударно-спускового механизма.

5. При привыкании к новому освещению и освещенности прицельных приспособлений и мишени.

Упражнения без патрона могут отрабатываться как непосредственно на огневом рубеже, на фоне мишенной обстановки, так и в безопасном, отведенном для этих целей месте (напротив стены, земляного вала и др.).

Рекомендуются следующие упражнения:

Для отработки прицеливания.

Порядок выполнения упражнения: обучаемые располагаются на расстоянии 1–1,5 м от стены.

1. Принять изготовку.
2. Взвести курок.
3. Руку с пистолетом поднять и направить в сторону мишени.
4. Выжать свободный ход спускового крючка.
5. Взгляд направить в целик, установить ровную мушку.
6. Мушку поднять из целика вверх на 0,5–1 мм, держать 3–4 сек.
7. Мушку утопить в целике, держать 3–4 сек.
8. Мушку прижать клеевой стороне целика, держать 3–4 сек.
9. Мушку прижать к правой стороне целика, держать 3–4 сек.
10. Мушку поставить в целике правильно, держать 3–4 сек.
11. Плавно и медленно в течение 6–8 сек. дожать спусковой крючок и удерживать в нажатом положении после щелчка 2–3 сек.
12. Продолжая целиться, определить, сместилась ли мушка в прорези целика в момент щелчка, т. е. «отметить выстрел».
13. Отдохнуть 30–40 сек. и повторить 3–5 раз.

Для отработки согласованности технических элементов выстрела.

Из классической одноручной изготовки: сделать 10–12 выстрелов вхолостую с контролем мушки в целике и удержанием после выстрела 10–15 сек.

Из двуручной изготовки для практической стрельбы без извлечения оружия из кобуры сделать 10–12 выстрелов вхолостую с контролем мушки в целике и удержанием после выстрела 10–15 сек.

Для отработки правильной хватки.

Обучаемый стоит лицом к столу, на котором лежит учебный пистолет. По команде быстро берет оружие и принимает двуручную изготовку, затем контролирует правильность хватки и изготовки. Сделать 10 раз.

Для отработки правильной изготовки, хватки и быстрого извлечения из кобуры.

Из положения основной стойки по команде быстро извлечь пистолет из кобуры, вынося его на линию прицеливания, принять двуручную изготовку. Сделать 10 раз.

Для отработки контроля прицельных приспособлений.

Принять двуручную изготовку, прицелиться и произвести несколько движений корпусом вправо, влево, слегка наклониться вперед, назад, при этом сохраняя неподвижное положение рук с оружием и контролировать мушку в прорези целика. Стараться во время выполнения движения затаить дыхание на фазе полувыдоха на 10–15 сек. Сделать 10 раз.

Для выработки координационной устойчивости и чувства равновесия необходимо проводить тренировку вхолостую или осуществлять стрельбу, искусственно уменьшая площадь опоры тела. Чтобы этого добиться, нужно в позе изготовки становиться на низкие деревянные опоры с небольшим диаметром, при этом концентрировать внимание на работе мышц, которые удерживают тело в этой позе, а также на том, чтобы уменьшить колебания тела, придать системе «тело стрелка – оружие» наибольшую степень устойчивости и неподвижности.

Для отработки извлечения пистолета правой руки и подготовки его к стрельбе с левой руки.

Из положения основной стойки по команде быстро извлечь пистолет из кобуры, снять с предохранителя, переложить пистолет в левую руку и вынести его на линию прицеливания, сделать выстрел и переложить в правую руку. Повторить 15 раз.

Для тренировки мышечной памяти положения пистолета.

Упражнение эффективно как для опытных, так и для начинающих стрелков для тренировки координации движений.

Исходное положение: стрелок стоит лицом к светлой стене или на стрельбище лицом к пулезащитному валу. На уровне нижней части груди стрелок удерживает двумя руками разряженный пистолет, стволом в сторону стены (пулезащитного вала), локти прижаты к туловищу.

Порядок выполнения:

1. Стрелок принимает двуручную изготовку, выравнивает прицельные приспособления и запоминает положение тела.
2. Стрелок опускает пистолет на исходный уровень (нижняя часть груди) и закрывает глаза.
3. Затем принимает двуручную изготовку (п. 1) с закрытыми глазами.
4. Открывает глаза и проверяет линию прицеливания и положение частей тела.

Упражнение отрабатывается, пока прицельные приспособления не будут находиться на линии прицеливания после наведения пистолета с закрытыми глазами. Необходимо сосредоточиться на своих ощущениях. Стараться сохранить в голове образ прицельных приспособлений и положения тела.

Для тренировки мышечной памяти извлечения пистолета.

Это упражнение для тренировки координации движений. Упражнение эффективно как для начинающих, так и для опытных стрелков. Мишень расположена на расстоянии 10 м.

Исходное положение: стрелок стоит в основной стойке. Разряженный пистолет – в кобуре.

Порядок выполнения:

1. Стрелок принимает двуручную изготовку, выравнивает прицельные приспособления, кладет палец на спусковой крючок и запоминает положение тела.

2. Закрывает глаза и помещает пистолет в кобуру.

3. Извлекает пистолет и направляет на мишень. Открывает глаза и проверяет линию прицеливания.

Упражнение отрабатывается, пока прицельные приспособления не будут находиться в центре мишени после наведения пистолета с закрытыми глазами. Необходимо сосредоточиться на своих ощущениях. Рекомендуется выполнять это упражнение с принятием различных изготовок.

Для тренировки согласованности действий при принятии изготовки, хватки, прицеливания с перемещением.

Это упражнение вырабатывает умение контролировать изготовку и хватку пистолета при перемещении, совершенствует навык быстрого наведения пистолета при появлении цели, а также закрепляет умение убирать палец со спускового крючка в то время, когда стрелок не осуществляет прицеливание.

Исходное положение: стрелок удерживает разряженный пистолет двойным хватом на уровне груди. Ствол пистолета направлен параллельно поверхности земли. Указательный палец руки с оружием находится вне скобы спускового крючка. С целью понижения центра тяжести ноги в коленях слегка согнуты.

Порядок выполнения:

1. Стрелок принимает двуручную изготовку, выравнивает прицельные приспособления, кладет палец на спусковой крючок и запоминает положение тела.

2. Имитирует выстрел.

3. Делает полшага в сторону правой ногой, одновременно подтягиваете оружие к груди на расстояние 20 см и убирает палец со спускового крючка. После завершения шага наводит пистолет на мишень, ставит палец на спусковой крючок, имитирует выстрел.

4. Не останавливаясь, делает полшага влево, одновременно подтягивая пистолет к груди, убирает палец со спускового крючка. Завершая шаг, направляет пистолет на мишень и имитирует выстрел.

5. Не задерживаясь, делает полшага вправо, одновременно подтягивая пистолет к груди и т. д.

Необходимо, чтобы центр тяжести тела находился в горизонтальной плоскости на одном уровне, ствол пистолета всегда был направлен на мишень и не поднимался вверх при подтягивании к груди и перемещении.

Также в это упражнение можно рекомендовать добавление отработки элемента хватки, если пистолет в стартовой позиции находится, например на стойке.

Для контроля результата это упражнение необходимо выполнять с патроном, используя две мишени, расположенные на расстоянии не менее 2-х метров, расстояние до цели 15–20 м.

Для тренировки прицеливания при движении в разных направлениях.

Расстояние до цели 10–15 м. Упражнение используется для отработки устойчивости пистолета при прицеливании в движении.

Исходное положение: стрелок стоит лицом к мишени в основной стойке. Разряженное оружие удерживается обеими руками на уровне нижней части груди, стволом – в сторону мишени, локти прижаты к туловищу. Указательный палец находится вне скобы спускового крючка.

Порядок выполнения:

1. Стрелок слегка сгибает ноги и начинает двигаться вперед, ступая по прямой линии (линию можно нанести на поверхности стрелковой площадки). Одновременно стрелок наводит оружие на мишень и начинает целиться в центр мишени, видит отчетливо мушку и целик. Указательный палец касается спускового крючка.

2. Сделав 4 шага вперед, стрелок, не останавливаясь и не переставая целиться, делает 4 шага назад. Мушка во время перемещения может совершать плавные колебания, но должна все время находиться в пределах центра мишени.

3. Сделав 4 шага назад, стрелок, не останавливаясь, делает 4 шага вперед. Таким образом, стрелок перемещается несколько раз вперед и назад, постоянно целясь и удерживая мушку с целиком на центре мишени.

Начинать перемещаться надо не спеша, плавно, затем постепенно наращивать скорость передвижения. Главным регулятором скорости движения будет устойчивое положение мушки в пределах центра мишени.

4. Стрелок передвигается вперед и назад, постоянно целясь и удерживая мушку с целиком на центре мишени.

Начинать перемещаться надо не спеша, плавно, затем постепенно наращивать скорость передвижения. Главным регулятором скорости движения будет устойчивое положение мушки в пределах центра мишени.

Литература

1. Давиденко А.И., Бондарев А.В. Огневая подготовка специальных подразделений органов внутренних дел: учеб.-метод. пособие. Краснодар: КрУ МВД России, 2015. 107 с.
2. Давиденко А.И. Формирование у сотрудников органов внутренних дел навыков стрельбы «навскидку» и с различными вариантами прицеливания: учеб.-метод. пособие. Краснодар: КрУ МВД России, 2010. 38 с.
3. Давиденко А.И. Формирование у сотрудников навыков медленной и скоростной стрельбы из пистолета с различных положений: учеб.-метод. пособие. Краснодар: КрУ МВД России, 2010. 83 с.
4. Давиденко А.И. Методика обучения и формирования навыков владения оружием при скоростной стрельбе в движении и после перемещения у сотрудников ОВД: учеб.-метод. пособие. Краснодар: КрУ МВД России, 2008. 47 с.
5. Иванов-Катанский С.А. Спецназ. Методы скоростной стрельбы. М., 2002. 124 с.
6. Давиденко А.И., Бондарев В.В. Стрельба из пистолета в усложненных условиях: учеб.-практ. пособие. М.: ДГСК МВД России, 2013. 72 с.
7. Кинль В.А. Пулевая стрельба: учеб. пособие. М.: Просвещение, 1989. 207 с.
8. Крючин В.А. Практическая стрельба. 2006. 260 с.
9. Юрьев А.А. Пулевая стрельба. М.: ФиС, 1986. 430 с.
10. Якоб А.А. Методика обучения скоростной стрельбе из пистолета Макарова: учеб.-метод. пособие. Краснодар: Краснодар. акад. МВД России, 2005. 44 с.
11. Способы удержания пистолета. Стрельба из пистолета со сменной положения и разворотом. Виды изготовок для стрельбы из автомата. Орел: ОВШ МВД России, 1997. 48 с.
12. Иткис М.А. Этапы подготовки стрелка из винтовки. URL: www.shooting-ug.com/books/book-154.htm
13. Пулевая стрельба: учеб.-метод. пособие. URL: www.shooting-russia.ru
14. Вайнштейн Л.М. Путь на Олимп. М., 2005.
15. Огневая подготовка: учеб. пособие / сост.: А.И. Гармаш, В.И. Горкин, Д.Г. Кременецкий. Волгоград.: ВЮИ МВД России, 2000.
16. Алексеев А.В. Сам себе тренер. М.: ФиС, 1969.
17. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М.: ФиС, 1978.

18. Банщиков В.М., Гуськов В.С., Мякгов И.М. Медицинская психология. М.: Медицина, 1972.
19. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978.
20. Богомоллов А.П., Каракашьянц К.С., Козлов Е.Г. Психологическая подготовка гимнастов. М.: ФиС, 1974.
21. Буль П.И. Основы психотерапии. Л.: Медицина, 1974.
22. Бжалава И.Т. Установка и поведение. М.: Знание, 1968.
23. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: ФиС, 1971.
24. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. М.: ФиС, 1969.
25. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. М.: ДОСААФ, 1982.
26. Военная психология / под ред. В.В. Шеляга. М.: Воениздат, 1972.
27. Генов Ф.П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсменов. М.: ФиС, 1974.
28. Иткис М.А. Техника стрельбы из винтовки. URL: http://bib.vdocs.org/v16861/иткис_м.а._техника_стрельбы_из_винтовки

Оглавление

Предисловие	3
1. Техника стрельбы и этапы ее формирования	4
1.1. Этапы развития технических элементов выстрела	12
1.2. Особенности формирования стрелковой техники на первоначальном этапе обучения стрельбе.....	16
1.2.1. Формирование изготовки.....	17
1.2.2. Формирование хватки.....	17
1.2.3. Формирование техники прицеливания.....	18
1.2.4. Формирование техники спуска курка.....	19
2. Психофизические качества стрелка	22
2.1. Физические качества стрелка.....	22
2.2. Общая физическая подготовка спортсмена-стрелка...	24
2.3. Психологические качества стрелка.....	28
2.4. Психологическая подготовка спортсмена-стрелка.....	29
2.4.1. Развитие психологических процессов и состояний стрелка (ощущение и восприятие, память, внимание, мышление, эмоции, воля).....	30
2.5. Общие критерии и отбор в стрелковом спорте.....	40
3. Условия и последовательность изучения базовых упражнений для развития техники стрельбы	46
3.1. Упражнения с оружием без патрона вхолостую.....	46
Литература	51

Учебное издание

**ПОДГОТОВКА
НАЧИНАЮЩЕГО СТРЕЛКА**

Учебно-практическое пособие

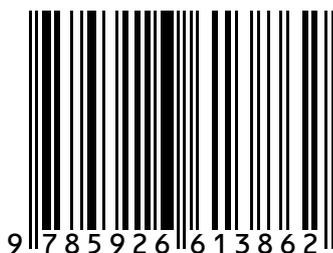
Составители

Давиденко Алла Ивановна
Никитин Константин Игоревич

Редактор *П. Н. Попова*

Компьютерная верстка *Г. А. Артемовой*

ISBN 978-5-9266-1386-2



Подписано в печать 10.10.2018. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 3,1. Тираж 70 экз. Заказ 720.

Краснодарский университет МВД России.
350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128.