

к быстрому перестроению, преобразованию и приспособлению двигательных действий в прикладном виде единоборства киокусинкай. Такая методика включает средства, стимулирующие развитие координационных способностей общеразвивающей и специальной направленности с использованием специальных тренировочных заданий.

Такая методика по аналогии может применяться в других видах единоборств, культивируемых в системе образовательных учреждений МВД России.

*О.А. Чудинова*

### **ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРЕЛЬБЕ**

«Твой главный поработитель – ты сам... Никто, кроме тебя самого, не сможет стать твоим освободителем». Эти слова выдающегося австрийского психоаналитика и мыслителя прошлого века Вильгельма Райха очень точно передают суть психологической подготовки стрелков-спортсменов.

Научиться стрелять на фоне нервного напряжения – один из ключевых моментов психологической подготовки стрелка. Можно неплохо стрелять вообще и на тренировках показывать достойный результат, но во время соревнований оказаться не в состоянии повторить тренировочный результат. Известно, что основным «лекарством» в таких ситуациях является наработанный опыт, привычка к выступлениям, правильная подготовка, предупреждающая негативные последствия волнения.

Многие аспекты психологической подготовки стрелка в своих книгах осветил Л.М. Вайнштейн, личный опыт которого заслуживает внимания и изучения, так как он выдающийся стрелок и тренер. Лев Матвеевич – чемпион мира и Европы, призер олимпийских игр, тренер олимпийской сборной нашей страны, автор многочисленных мировых рекордов в стрельбе, заслуженный тренер. Проблемы подготовки спортсменов, описанные им и сегодня актуальны, его книги издавались в разных странах на протяжении многих лет. В данной статье изложены лишь некоторые психологические подходы к подготовке стрелков-спортсменов, описанные в трудах этого замечательного спортсмена и тренера.

Хорошо известно, что лучший способ справиться с соревновательным напряжением – это полностью сконцентрироваться на процессе производства выстрела. Это так, но всегда легче сказать, чем сделать. Нередки примеры, когда спортсмен первого разряда, стремясь

добиться результата, соответствующего нормативу мастера спорта, на каждых соревнованиях в течение нескольких лет показывает результаты на одно-два очка ниже норматива, хотя на тренировках свободно это делает. Психологическая сверхзначимость какого-либо достижения для стрелка может создавать у него чрезмерную эмоциональную напряженность и сверхосторожность в действиях, что приводит к техническим ошибкам в стрельбе.

Процесс психологической подготовки всегда требует совместных творческих усилий тренера и стрелка. Но на соревнованиях спортсмен самостоятельно работает над достижением высокого результата, поэтому важно в процессе подготовки формировать у него самостоятельность, требовать самоконтроля, разрешать ему экспериментировать во время тренировок, чтобы методом проб и ошибок он находил оптимальные решения и учился анализировать. Например, после ряда хороших пробоин у стрелка возникла мысль о том, как бы не попасть в «пятерку», и даже если выстрел был отмечен хорошим, то очень часто это не так. За возникшей отрицательной навязчивой мыслью следует соответствующее двигательное исполнение ошибочной схемы действий. Когда в сознании спортсмена совершенно отчетливо воспроизводится правильная схема основных рабочих движений, особенно в производстве выстрела, вероятность хорошей стрельбы значительно повышается.

Многokrатно повторяемое спортсменом представление и «проговаривание» определенной схемы действий и мысленное их выполнение является идеомоторной тренировкой. Мысленное представление и выполнение действий перед стрельбой является идеомоторной настройкой.

Основой для формирования идеомоторных процессов является наработанный опыт. Однако даже некоторые опытные стрелки затрудняются последовательно воспроизвести основные действия, движения, отличительные особенности выстрела, в том числе и определить ошибочные. Вероятно, это бывает в тех случаях, когда спортсмен не приучен к анализу своих действий или их запоминание блокируется значительным эмоциональным напряжением.

В практике нередки случаи, когда при стрельбе случаются так называемые «отмеченные и неотмеченные отрывы». Причин, их порождающих, много, но одной из основных является «ожидание выстрела», что часто проявляется у молодых спортсменов, познавших вкус «десятки», но не имеющих еще уверенности в хорошем выстреле, у опытных же – в условиях нервных напряжений. «Ожидание выстрела» возникает и происходит, как правило, при слишком большом стремлении стрелка добиться высокого результата или опасения не испортить хорошую стрельбу; произвести выстрел с особой точностью, напри-

мер, обязательно попасть в «десятку»; при чрезмерном желании исправить стрельбу после «отрыва» или продолжить ряд «десяток».

Подобные стремления часто приводят к значительному повышению эмоционального напряжения, неуверенности в выполнении основных технических действий и к ошибкам: если устойчивость оружия плохая – к поддавливанию «десятки» и затягиванию выстрела; если устойчивость хорошая – к возникновению сверхосторожности и перестраховке: «Как бы не ушла (мушка)», «Не толкнуть бы», «Не дернуть бы (спуск)», что по механизму идеомоторики действительно приводит к соответствующим противоположным реакциям мышечной системы. В данном случае на моторные центры поступают сигналы, соответствующие, в сущности, командам «Ушла», «Толкнуть», «Дернуть» (отрицание «не» как бы заглушается словом-сигналом, обозначающим само действие), и мышцы отвечают на них адекватной, а по мнению стрелка, противоположной реакцией, да еще усиленной эмоциональным напряжением.

Существуют методы нормализации психологического состояния во время стрельбы. Они основаны на временном внесении в действия и поведение стрелка «элементов противоположной крайности», контрастирующих с обычными, установившимися, «правильными», при этом возникает эффект обновления, обострение восприятия и ощущений, нормализуется состояние стрелка<sup>1</sup>. Например, в технике стрельбы:

при снижении остроты ощущений – временно создать напряжение некоторых групп мышц, которые должны быть расслаблены, и наоборот;

изменить положение какой-либо части тела (кисти правой руки, изгиб туловища, положение ног) по сравнению с нормальным, привычным;

при колебаниях оружия – «раскачивание» увеличить еще больше (чтобы выйти из зоны неощущаемых отклонений тела и вновь войти в нее при более четких мышечных ощущениях);

при недостаточном времени устойчивости – изменить скорость нажима на спусковой крючок: ускорить или замедлить (на тренировках полезно стрелять не только из своего оружия, чтобы создать контраст ощущений);

при «неотмеченных отрывах» – изменить прицел (поставить на пистолете целик другой высоты, что приведет к изменению района прицеливания);

при излишнем стремлении к уточнению положения прицельных приспособлений – наблюдение общей картины прицеливания без

---

<sup>1</sup> Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. М.: ДОСААФ, 1981.

уточнения положения мушки, величины «просвета» или сознательное его значительное увеличение, или стрельба по экрану;

при неуверенности в нажиме на спуск (непроизвольном рывке, «подсечке») – без выстрела несколько раз дернуть спуск с имитацией толчков оружия.

Основная цель искусственного создания таких и подобных противоречий – это моделирование различных возможных помех и их преодоление в ходе стрельбы, нормализация состояния спортсмена.

Тренеру при возникновении каких-либо ошибок стрелка следует указать на них и раскрыть причины их возникновения. При последующем же повторении ошибок будет целесообразнее предоставить возможность стрелку самому проанализировать причины и больше сосредоточить внимание стрелка на правильной схеме движений. При частом же напоминании стрелку об ошибке, ее вредности и опасности у него создается подсознательная боязнь, мысль о ее неизбежности, более глубокое и яркое представление действий при ее совершении, что зачастую только усугубляет ошибку и усложняет ее исправление<sup>1</sup>.

Для многих стрелков становление по-настоящему начинается именно после ряда неудач на соревнованиях. Они заставляют думать и выходить на сознательный путь борьбы за результат. Но некоторые в этот переломный момент, потеряв веру в себя, бросают стрельбу.

Для тех же, кто по-настоящему увлекся стрельбой и готов работать над собой, это только стимул, толчок для выхода на сознательный творческий путь поиска. «Не добрал результат – значит, не доработал, не додумал» – тот принцип, которым следует неуклонно руководствоваться.

*Н.А. Юманов, В.В. Денискин, Е.Е. Берко, Л.А. Беседина,  
Г.В. Федотенко*

### **ИГРОВОЕ ОБУЧЕНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

Игра, возникнув на ранних этапах исторического развития человека и развиваясь вместе со всей культурой общества, служила и служит удовлетворению различных потребностей – в самопознании и общении, в духовном и физическом развитии, в отдыхе и т.п. При этом одна из важнейших функций игры – педагогическая, т.к. игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания и обучения. В настоящее время у большинства исследователей, рассматри-

---

<sup>1</sup> Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. М. : ДОСААФ, 1977.