

## **Обзор современных методов тренировок, применяемых в пулевой стрельбе.**

«Точная спортивная пулевая стрельба всегда была и есть сложно координационным навыком. Владеть которым, доступно каждому, но с затратой труда и времени на изучение теории стрельбы, материальной части оружия, а также - на овладение техникой меткого выстрела, систематического совершенствования ее элементов, закрепления и совершенствования приобретенных навыков и демонстрация их в экстремальных, стрессовых условиях.

Занятия пулевой стрельбой требует от спортсмена хладнокровие, наблюдательность, концентрацию, выдержку, глазомер, уверенность в себя. Для достижения высоких результатов требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение владеть своими эмоциями, психологическая устойчивость.»[Кинль ]

Занятия в спортивных школах планируются на основе последних научных достижений российской теории и методики физического воспитания. В бригадах тренеров сборных команд регионов России и в сборной команде России имеют практику ведущие педагоги по пулевой стрельбе, научные работники, ведущие исследования, объединены в комплексные научные группы.

*Урок-тренировка – основной вид занятий по стрелковой подготовке.*

Успешное проведение тренировок в стрелковой подготовке во многом зависит от соблюдения ряда обязательных требований. Такими требованиями к тренировке по стрелковой подготовке являются:

1. Перед каждой тренировкой стрелковой подготовки должны быть поставлены конкретные образовательные, воспитательные и доступные задачи. Общие задачи решаются в ходе всех тренировок стрелковой подготовки, индивидуальные – на каждой отдельной тренировке.

2. Каждая тренировка должна быть связана с предыдущей и иметь продолжение на последующей, Должна иметь свою целостность и законченность.
3. Информативность материала, физическая и психическая нагрузка, методика урока должны соответствовать поставленным задачам, возрасту учеников их физическому и психическому развитию и подготовленности.
4. Тренировка должна вызывать интересен для учащихся, увлекать и побуждать их к интеллектуальной и физической деятельности.

Постановки педагогических задач тренировки могут быть: вводные, учебные, комплексные, специальные и контрольные.

Вводные уроки проводятся в начале занятий по стрелковой подготовке. Их особенность - ознакомление с составом учащихся, выявление уровня их подготовленности, доведение задач и требований, предъявляемых к учащимся, с содержанием теоретического и практического материала, с техникой безопасности пользования оружием. Часть времени отводится на практические занятия – изучение устройства оружия и боеприпасов.

Учебные уроки посвящаются исключительно изучению нового материала.

Специальные уроки получили большое распространение во всех группах. На этих уроках вместе с изучением новых элементов техники стрельбы проводится совершенствование отдельных элементов техники, изученных на предыдущих занятиях. Так же, в информационный материал тренировки включаются упражнения физического воспитания и специальной выносливости.

Тренировочные уроки проводятся главным образом в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования. Основная их задача – совершенствования элементов техники прицеливания, обработки спуска, задержки дыхания, координации, устойчивости позы. Эти

тренировки так же служат подготовке к сдаче контрольных нормативов и участию в соревнованиях.

Контрольные тренировки проводятся в конце микроцикла занятий по стрелковой подготовке с целью объективного учета и контроля подготовленности учащихся, правильности выбранной методики.

#### *Структура тренировки по стрелковой подготовке*

В тренировке по стрелковой подготовке в спортивной школе можно выделить 3 взаимосвязанные части: подготовительную, основную и заключительную.

##### **Подготовительная часть.**

Главной задачей этой части тренировки является организация учащихся к последующей активности, настройка организма занимающихся к более интенсивной нагрузке в основной части, психологическая подготовка их на сознательное и вдумчивое овладение учебным материалом тренировки.

##### **Основная часть.**

В этой части тренировки решаются все основные задачи по обучению учащихся элементам выполнения выстрела и развитию физических и психических качеств. Отведя несколько минут на повторение материала предыдущего урока, начинается обучение и совершенствование элементам выполнения выстрела. Это обучение должно предшествовать развитию физических и психических качеств. Если ходе тренировки, стоят задачи совершенствования техники обработки спуска и развитие статической выносливости, то в начале основной части тренировки совершаются элементы техники спуска, а наработка статической выносливости проводится конце на фоне утомления. Перемена порядка проведения снижает эффективность каждой части тренировки.

В основной части тренировки специальные упражнения стрелка обязательно меняются в своей направленности, это позволяет снять психологическое утомление. Такие перемены повышают эмоциональность занятий, снимают утомление, вызванное однообразием упражнений, стрелок

проводит больший объем на высокой психологической активности, эти тренировки в способствуют лучшему усвоению элементов техники стрельбы, и повышают психологическую выносливость, не накапливая общую усталость.

### **Заключительная часть.**

Основная ее задача создать плавное снижение нагрузки и переход тренирующихся от возбужденного состояния психики, вызванного повышенным вниманием и нервным напряжением, к более спокойному состоянию. Так же, необходимо контролировано закончить тренировку. Большое значение это имеет на тренировках с учащимися младшего и среднего школьного возраста. В конце тренировки необходимо подвести ее итоги, организовать чистку, уборку оружия, уборку огневого рубежа, дать задание для самостоятельной проработки.

Информационные, образовательные и воспитательные задачи решаются на протяжении всей тренировки.

### *Принципы обучения и тренировки*

В пулевой стрельбе построение тренировки основано на принципах комплементарности, общей подготовки и специальной, принципах сознательности, систематичности, наглядности, доступности.

#### *Принцип единства общей и специальной подготовки.*

Оказывая влияние во время целенаправленной тренировке на одно из физических качеств, мы подтягиваем и развиваем смежные, схожие качества. На первых тренировках развития статической силы, статической выносливости, быстроты движений будет приводить к совершенствованию других качеств, координации, ловкости, динамической силы. При дальнейшем применение этих тренировок смежный пост прекратится, так как глубина воздействия и специфичность качеств не будут оказывать взаимное влияние. Также могут проявиться отрицательные связи между качествами. Так при чрезмерном увлечении тренировкой силы, ее дальнейшее увеличение будет происходить параллельно со снижением выносливости.

Достоверно известно, воспитание физических качеств обязательно должно сопровождаться их гармоничным развитием в требуемом и доступном объеме. Определим принципы для гармоничного развития качеств.

*Принцип сознательности и активности.*

Тренеру необходимо доводить смысл тренировок до сознания обучающихся при их активном, познавательном процессе. Раскрывать сущность задания и создавать условия его понимания. Занимающиеся должны познать закономерности и условия достижения поставленных целей. Вовлечение тренирующихся в творческий процесс планирования тренировки должен стимулировать активность и целеустремленность при выполнение заданий. Чтобы это происходило, на первых занятиях ученикам необходимо давать элементарные понятия. Ученики более глубоко познают теорию тренировки, становятся активными участниками тренировочного процесса, помощниками тренера. Давая обратную связь тренеру, не только подробнее изучают тему, но и познают суть изменений своего организма. Тренеру необходимо поощрять сам анализ, сознательный контроль, правильное использование деталей техники стрельбы. Интерес стимулируется выбором педагогических методов для активного познания материала. Длительное выполнение монотонных, однообразных движений снижает активность на тренировке. Задача тренера донести до занимающихся важность этих упражнений, и опираясь на сознательность, глубокое понимание, стремление преодолевать трудности, придать этой скучной деятельности глубокий внутренний интерес.

*Принцип систематичности и последовательности.*

Этот принцип основан на регулярности занятий, их планированием. Эффективное планирование нагрузок и отдыха, правильное их чередование, взаимовлияния различных сторон тренировочного графика. Теория физической подготовки доказала, что систематические занятия, правильная частота их повторений приводят к адаптационным изменениям организма,

что сказывается на росте спортивных результатов. Без тренировки, после длительных перерывов, наработанная адаптация утрачивается, что приводит к угнетению работоспособности, к потере приобретенных навыков. После длительных перерывов в тренировке первыми снижаются навыки, отражающие уровень статической выносливости. Непрерывный тренировочный процесс, систематичный процесс, предусматривает продолжительность и характер восстановления между тренировками. Тренировочный процесс должен быть спланирован так, чтобы организм успевал восстанавливаться после проделанной работы. Восстановление может быть не полным, тогда последующая тренировка проводится на фоне остаточного утомления, и воздействует на более глубинные процессы адаптации. Накладывается на адаптацию предыдущего занятия, закрепляет и углубляет его. Система чередования нагрузки и отдыха зависит от конкретных планов, уровня подготовки спортсмена, его возрастных и гендерных особенностей, образа жизни и других условий. Грамотная система чередования нагрузки и отдыха эффективно улучшает физические качества, неграмотная система не влияет на развитие этих качеств, способствует застою результатов, а может приводить к снижению физических качеств и подрыву здоровья.

#### *Принцип постепенного увеличения физических нагрузок.*

Важное значение этого принципа продиктовано тем, что здесь воздействию подвергнуты жизненно необходимые морффункции организма. Нельзя превышать физические возможности спортсмена, иначе возникает угроза для здоровья спортсмена, его физические качества вместо улучшения могут снижаться. Тогда можно наблюдать не оздоровительный или тренировочный эффект, а совершенно противоположный - привести к переутомлению, к перетренировке. В случае отрицательного воздействия на эндокринную и иммунную систему к длительному истощению или заболеванию.

Следуя принципу постепенности, при котором увеличиваются объем и интенсивность физических нагрузок, у спортсменов улучшаются физические качества. Спортсмен выполняет такую физическую нагрузку , которая до этого была ему не по силам.

Возраст, физическая подготовка, стаж занятий спортом, совершенство владения спортивной техникой создают возможность использовать определенные виды упражнений. Характер этих упражнений может различаться по длительности выполнения, интенсивности выполнения, трудности выполнения и разнообразием.

При планировании нагрузки необходимо учитывать все характеристики упражнений, опираться на данные самоконтроля, систематического медицинского осмотра и тренерского контроля.

#### *Принцип индивидуальности.*

Основывается в разделении учебных заданий перед занимающимися. Подразумевается методы выполнения заданий, объем нагрузки, метод регулирования нагрузки, формой занятий, приемами педагогического воздействия. Эти методы воздействуют выборочно, выбор методов зависит от индивидуальных особенностей того на кого он направлен. Индивидуальными особенностями могут быть возраст, пол, тип характера, состояние здоровья, уровень физической подготовки, уровень владения техники, морально-волевой уровень. Чем выше квалификация стрелка спортсмена, тем более значимым становится создание индивидуального плана. Особую важность индивидуальное планирование оказывает на совершенствование элементов техники выполнения выстрела, и учитывает уровень развития физических качеств стрелка. Не смотря на индивидуализацию планирования, система подготовки тесно переплетается с организацией занятий в группе. Только на этапах получения высоких спортивных результатов, должна предусматриваться индивидуализация занятий с каждым спортсменом. Комплекс индивидуальных, групповых,

самостоятельных тренировок эффективно повышает результативность тренировок.

### *Принцип прочности.*

Навыки, техники, физические качества должны быть прочно закреплены спортсменом. Необходимость этого диктуется сложностью демонстрацией наработанных качеств. Сложность заключается в стрессе, в давлении, которые спортсмен испытывает на себе во время соревнований. Закрепление физических качеств может происходить после многократного методического повторения нагрузок. Проявить прочность закрепления полученных навыков можно на тренировках, проведенных в нестандартных, затрудненных, экстремальных условиях. Под этим понимается воздействие на соматическую и психическую системы спортсмена. Примеры воздействия на соматические системы: стрельба с утяжеленного оружия, с нарушенным балансом, стрельба с подвижной опоры, стрельба из неудобного положения. Примеры воздействия психического характера: стрельба на большую дистанцию, стрельба по уменьшенной мишени, стрельба с закрытыми глазами, стрельба при повышенном уровне шума и преднамеренном отвлечении стрелка.

### *Психологическая подготовка.*

Психологическую подготовку среди стрелков спортсменов необходимо проводить в течении всего тренировочного цикла. Объем этой подготовки увеличивается ближе к соревнованиям. Как и при тренировке физических качеств необходимо учитывать пол, возраст, стаж спортсмена, его подготовленность. Специфичность психологической тренировки состоит в способности показать доступный уровень результатов, когда условия эмоционального стресса снижают способности спортсменов. Важной задачей для тренера является содействие развитию у спортсменов морально-волевых качеств. Эти качества: самообладание, справедливость, упорство, pragmatism, смелость, уверенность в решениях, честность, прямолинейность, целеустремленность, мужественность, хитрость, эрудиция, ум,

дипломатичность, ораторские способности, общительность, организаторские способности, сила духа, энергичность, юмор, мудрость, аккуратность, трудолюбие, авторитетность. Для воспитания этих качеств необходимо использовать личный пример тренера, его авторитет, давать дополнительные задания, которые выполняются в условиях, затрудняющие их выполнения. При этом тренеру необходимо помнить о принципах постепенности и доступности.

Зная черты характера своих спортсменов, тип нервной системы, тренер должен рекомендовать занимающимся индивидуальный вариант спортивного поведения. Здесь спортивное поведение подразумевает как тактику выполнения физических упражнений: проведение разминки, темп стрельбы, время и продолжительность отдыха, так и психическое поведение: психологический настрой перед стрельбой, приемы ухода от стресса, социальное поведение.

Волевую подготовку можно повысить приводя в пример опыт ведущих стрелков своей команды. Лучших стрелков страны, ветеранов спорта достигших высоких результатов.

Доступный метод улучшения своего психического здоровья - это идеомоторная тренировка, она же аутогенная. Задача аутогенной тренировки научить спортсмена контролировать и управлять регуляцией мышечного тонуса, улучшать отдельные или комплексные элементы техники. Способность к саморегуляции поможет регулировать свое психическое состояние в трудных условиях. Спортсменам помогают ряд приемов, которыми стрелок воздействует на себя: самообладание, самоубеждение, самовнушение.

#### *Средства подготовки.*

Поводя спортивные тренировки, тренер решает общие и конкретные задачи. Эти решения обеспечивают спортсменам гармоничное развитие физических качеств, здоровье, тактическое мастерство, развитие

психических качеств. Так спортсмен приобретает комплекс знаний, умений и навыков в области теории и практики подготовки стрелки спортсмена.

Во время тренировок в пулевой стрельбе используют различные средства, полученные научным путем и опробованные на практике. Эти средства состоят из набора физических упражнений, прямо или косвенно влияющие на повышение мастерства стрелков, дополнительных средств – электронные тренажеры, тренажерные приспособления, диагностические приспособления и аппаратура. Использование этих средств позволяют тренеру контролировать правильность выполнения упражнений, доступность этих упражнений, выбрать правильную методику, объем и интенсивность. Делать выводы, корректировать процесс тренировки, вовлекать все силы спортсмена, избегая перетренированность и переутомление.

#### *Контроль за состоянием организма спортсмена.*

Самоконтроль – ежедневное наблюдение спортсменом за состоянием своего организма и ведение дневника. Спортсмен записывает и проговаривает тренеру субъективные показатели, такие как самочувствие, желание тренироваться, качество сна, аппетит и другие. Также отмечает результаты объективного контроля, вес, рост, пульс.

Используя самоконтроль, можно наблюдать в динамике за состоянием своего здоровья, качественно оценить влияние физических упражнений на здоровье. Такие данные позволяют спортсмену и тренеру определить адаптационные изменения в организме под влиянием физических нагрузок. Физические нагрузки могут быть одинаковые и различной направленности.

Своевременная и правильная интерпретация адаптационных сдвигов позволяют выбрать эффективный, правильный путь к спортивному совершенствованию, избегая застоя результатов или их снижения.

#### *Воспитательные приемы.*

Активная деятельность спортсмена исходит из его мотивов. Эти мотивы должны быть четко определены, направлены на достижение конкретных целей. Мотив это тот внутренний двигатель, который движет

спортсмена к деятельности. Двигается спортсмен к цели – то, чего он хочет достичнуть в результате тренировок. В течение жизни, у каждого спортсмена формируется система ценностей и мотивов. Из которых одни мотивы становятся доминантными, другие им подчиненные. Деятельность, которая стала необходимой потребностью для спортсмена, - достаточное условие его совершенствования.

Формирование и поощрение потребности к занятиям избранным видом спорта основа того, что в дальнейшем спортсмен преодолеет трудности и препятствия по дороге к достижению высокого спортивного результата. На первых уроках занимающимся необходимо предъявлять в воспитательных целях исторические примеры появления огнестрельного оружия, характеристики его боевых свойств, привести примеры снайперского движения в различные периоды Отечественной истории. Воспитательное значение имеют рассказы о достижениях советских стрелков на мировых первенствах. Изучение спортивного опыта лучших спортсменов должно стать фундаментом, на котором построится дальнейший спортивный рост нового поколения спортсменов – стрелков. Необходимо показать, что лучшие спортсмены, не только достигли высоких спортивных результатов, но и обладали отличительными их чертами: целеустремленность, уверенность, надежность, трудолюбие, выдержка, самообладание, порядочность, самостоятельность, любовь к Родине.

Даже самый сильный мотив может пропасть, когда не будет поддерживаться установкой определенных целей спортивной работы. Спортсмен и стрелок осуществляют выбор этих целей. На первых этапах тренировок ведущую роль в выборе целей играет тренер. По мере взросления юного спортсмена или рост результатов у возрастных спортсменов приоритетный выбор цели лежит на спортсмене. Таким образом, ответственность за подготовку спортсмена к ответственным соревнованиям, к самым важным соревнованиям в спортивной карьере стрелка делятся пополам между стрелком и тренером. Целями спортивных достижений могут

быть разрядные нормативы, нормативы выполнения комплексов ГТО, попадание в сборную команду, получение материальных выгод от участия в соревнованиях, победа на крупнейших международных соревнованиях. Цели могут представлять собой для некоторых стрелков слишком трудные, а кому-то недостижимые психологические препятствия.

Тренеру следует помнить, что преждевременное рвение к высокому результату, к незамедлительной выгода может привести к срыву, резкому снижению результатов и долговременным отрицательным последствиям психологического характера. Сильное желание показать высокий результат ведет к психическому и эмоциональному перенапряжению. Чрезвычайная осторожность в своих движениях, боязнь допустить ошибку приводит к этой самой ошибке. Тренер, желая снизить эмоциональное напряжение стрелка, делит цель на два типа. Первый тип - перспективная цель, вторая – оперативный тип. Перспективная цель связана с выполнением результатов, нормативов, достижительских намерений. Оперативный тип цели связана с выбором на использование различных педагогических приемов и методов воспитания, тренировки, для решения определенных задач - технической, тактической, физической и психологической подготовок. Эти цели необходимо плавно повышать параллельно росту спортивного мастерства.

Цели на результат должны быть объективно подкреплены способностями, подготовкой, готовностью их выполнить спортсменом. Спортсмен должен четко представлять какими средствами он должен добиваться поставленных целей. Достижение поставленной цели не должно быть случайным. Кроме этого спортсмен не должен рассчитывать на саморегулирование, самонастрой на достижение поставленной цели. В случае если результат оказывается отрицательным, спортсмен и тренер проводят анализ проделанной работы, методов, характер поставленных целей. Принимают решение об их изменении (если были поставлены неверно) или продолжении, когда цели определены верно, но работа проведена некачественно. Этот спортивный опыт не должен забываться и его

необходимо помнить и учитывать спортсменом и тренером в дальнейшей практике.

Определение оперативной цели: направление – техническое, психофизиологическое, тактическое; доступность; индивидуализация.

Стрелок-спортсмен, его тренер индивидуально от всей команды анализируют проделанную работу, ее результаты с целью отыскать эффективные для данного спортсмена методы и приемы тренировок. При необходимости вводят в процесс тренировки новые приемы, взяв их из опыта других спортсменов, научных разработок, повседневной жизни. Психологическая подготовка спортсмена – это обязательно совместный труд стрелка и тренера. Но спортсмен должен понимать, что ответственность за достижение высокого результата на соревнованиях лежит исключительно на нем, работа, которую он выполняет на огневом рубеже, требует самостоятельности. Именно поэтому так важно на тренировках создать у спортсмена чувство ответственности. Выработать у спортсмена самостоятельность, направить мысли на самовоспитание, самодисциплину. Спортсмен, имеющий опыт экспериментов на себе, сам находит необходимые решения и методы.

### *Специальные подводящие упражнения*

Если в стрельбе использовать только стрелковые упражнения, через некоторое время рост функциональных возможностей замедлится. Эффект от выполнения основных упражнений будет повышен, если применить специальные упражнения. Своевременное дополнение в виде специальных, подводящих, подготовительных упражнений, которые дополняют структуру основных технических или психологических элементов, дадут комплементарный выход.

Тренер должен способствовать тому, чтобы стрелок четко знал смысл выполнения конкретного упражнения. Спортсмен должен быть убежден в обязательности выполнения таких упражнений, активно участвовать в планировании и подборе методов тренировок. Такое возможно, когда

основные навыки прочно усвоены, а стаж тренировок позволяет стрелку проявлять самостоятельность. Подготовительные упражнения должны использоваться спортсменами как средства разминки, как работа над ошибками, работа в домашних условиях.

### *Средства подготовки*

Средства подготовки, которые применяются на тренировках, можно разделить на четыре группы: физическая подготовка – общая и специальная; аутогенная подготовка (мысленная); техническая подготовка; укрепляющие, оздоровительные, гигиенические воздействия природы.

### *Аутогенная тренировка.*

Аутогенная тренировка применяется в процессе подготовки стрелка и в соревновательных условиях.

«Мысленные упражнения дают возможность стрелку выйти за рамки непосредственного опыта и произвести анализ явлений на теоретическом уровне, обнаружить скрытые возможности, наметить пути реализации.» [40]

Аутогенную тренировку всегда необходимо проводить при твердой уверенности в ее эффективность, при четком знании выполняемых мысленно элементов движения. Плохое знание порядка выполнения движения будет закреплять неверную технику, что повлечет трудности при ее исправлении. Информация, которую получает стрелок, когда выполняет мысленные упражнения, можно разделить на три вида:

- а) объекты и действия;
- б) их различные свойства – комплексные, физические, пространственные, временные;
- в) разнообразные явления, демонстрируемые во время непосредственного действия с предметами.

Мысленные методы подготовки стрелков можно разделить на категории:

- а) аутогенная категория, эти упражнения тренируют выполнения самоанализа и совершенствуют собственные действия: стрелок представляет

подготовительные действия (работа с оружием и снаряжением, поиск изготовки), стрелок представляет действия при совершении конкретных элементов техники обработки выстрела, спортсмен представляет выполнения действия целиком (от подготовки к выстрелу до удержания оружия после выстрела);

б) идеомоторная категория, эти упражнения привлекают анализ и критические замечания действий других спортсменов на огневом рубеже. Задача идеомоторных упражнений из наблюдений проанализировать и выбрать для себя те элементы движений и поведения, которые можно будет применить в собственной практике, отметить недостатки других спортсменов, чтобы не повторять их самому, повысить свое тактическое мастерство и разнообразить свой кругозор новыми приемами;

в) мысленная категория, эти упражнения направлены на анализ поведения всех участников соревнований: спортсменов, тренеров, судей, зрителей. Эти упражнения должны быть направлены на формирование положительного образа соревнований, направлены на создание оптимального эмоционального состояния, соответствующего боевой готовности. Эти упражнения должны подавлять отрицательные эмоции, подавлять состояние тревоги, должны тренировать способность не замечать окружающую обстановку.

Мысленная тренировка связана с набором тактических действий: ритм стрельбы, темпа стрельбы. Выбор тактики продиктован изменяющимися условиями во время проведения соревнований (технические условия, метеорологические, психические).

Выполнять аутогенную тренировку можно дома, на спортивных объектах. По мере роста квалификации стрелка, различные упражнения аутогенной тренировки можно выполнять во время бытовых пауз, ожидания транспорта, в поездке на транспорте, во время прогулок. Нужно научить спортсменов выполнять аутогенные тренировки в любое доступное время. Длительность такой тренировки 5 – 20 минут. Аутогенными упражнениями

необходимо заниматься ежедневно, несистемные занятия мало эффективны. Упражнения выполняются в удобном, расслабленном положении, в состоянии лежа или сидя.

Аутогенная тренировка дома проводится сразу после подъема, проводится днем и вечером, непозднее чем за час до сна. Необходимо выбирать обстановку свободную от раздражителей, которые отвлекают, не позволяют сосредоточиться. Первое время будет затруднительно выбирать такую обстановку. По мере адаптации стрелок будет находить в себе силы не отвлекаться на шумы и раздражители, и проводить аутогенную тренировку в любых условиях. Критерием подготовленности является не продолжительность тренировок и стаж, а способность спортсмена сохранять концентрацию в неблагоприятной обстановке.

Предсоревновательная аутогенная тренировка проводится за один - пять дней до соревнований. Стрелкам, обладающим сильной, невозмутимой нервной системой, можно проводить в достаточном объеме, в большой срок до соревнований. Стрелкам беспокойным, легко возбудимым проводить тренировку за день до соревнований или день в день.

### *Классификация препятствующих факторов*

Необходимо дать определение группе факторов, замедляющих проявление возможностей спортсменов в изменяющихся условиях ответственных соревнований:

а) факторы внешней среды – метеорологические условия (температура, освещенность, ветер), искусственная освещенность, цветовые и световые характеристики мишени, задержки при смене мишени, шум от стрельбы, действия спортсменов на соседних щитах, шум судей и зрителей, команды судей;

б) факторы эмоциональной среды – страх перед плохим выстрелом, чрезмерная ответственность, неготовность к высокому результату, низкая самооценка своих действий, недостаточная психическая и физическая выносливость;

в) факторы эмоциональной среды, влияющие на выполнение отдельно взятых элементов в сложно-координационном действии – мысли несвязанные с выполняемыми действиями, раскоординация между моментом принятия решения на выстрел и нажимом на спусковой крючок и т.д.

Первый перечень факторов определен требованием к техническому мастерству стрелка. Набор техник и приемов спортсмена должен неблагоприятные факторы сделать своими союзниками.

Второй перечень факторов определен субъективными качествами спортсмена. Эти качества могут быть врожденными, приобретенными, натренированными. Натренированность их несовершенство структурно-функциональной организации выстрела, несвоевременное выявление неправильной структуры, и как следствие, ее закрепление.

Третий перечень факторов обусловлен несовершенством выполнения отдельных движений, техник, приемов, неправильная координация в целостной структуре построения выстрела. Недостаточным набором взаимозаменяемых элементов этой структуры.

Стрелку необходимо в индивидуальном порядке выявлять для себя перечень факторов, отрицательно влияющих на результат работы. И в соответствии с этим строить тренировочный процесс для устранения негативных факторов.

#### *Двигательная модель выполнения каждого выстрела*

Элементарной частью каждого упражнения в пулевой стрельбе является цикл одного выстрела. Это период между двумя выстрелами заполненный действиями стрелка. В цикле можно выделить некоторые особенности.

Это действие мотивации, которую необходимо принять в период выполнения упражнения. Но главное это действие установки, изменяющейся в каждом цикле выполнения выстрела. «В стрельбе это формируемое готовность к действиям в соответствии с выработанной программой выполнения выстрела и ее реализации. Оперативный анализ условий

стрельбы и принятия решения о действиях, формирование соответствующей установки и выбор наиболее рациональной при данных условиях программы выполнения выстрела или ее части, ее эффективная реализация – суть тактики выполнения отдельного выстрела.» [Корх]

Детали тактико-функциональной модели производства выстрела:

- а) выбор и удержание позы изготовки во время производства выстрела;
- б) интервал отдыха;
- в) идеомоторная воспроизведение программы следующего выстрела;
- г) концентрирующие внимание мысленно-верbalные формулы;
- д) мобилизирующие мысленно-верbalные формулы;
- е) успокаивающие мысленно-верbalные формулы;
- ж) индивидуальный способ самоорганизации перед выстрелом;
- з) мысленное моделирование позы изготовки;
- и) контроль готовности психики к конечным движениям при производстве выстрела;
- к) самоконтроль сознания при движении пальца;
- л) контроль координации плавнообразного движения пальца;
- м) самооценка результата грядущего выстрела, принятие решения на выполнение выстрела.

Каждому спортсмену необходимо ставить перед собой задачу на разработку собственной модели тактики выполнения выстрела и всего упражнения, учитывая свои индивидуальные особенности. Две модели приведут к объединению технико-тактических свойств и сформируют индивидуальную модель поведения.

#### *О контрастирующих элементах.*

Наиболее запоминаются факты, события, явления, когда они наблюдаются на контрастных элементах. Эти наблюдения особенно проявляются, если затрагивают чувственную, эмоциональную область восприятия человека. Зрительные восприятия «радуют глаз» в удачном

сочетании цвета и формы, согласованные, синхронные движения артистов, спортсменов.

Когда длительная нагрузка монотонного характера продолжается длительное время, выполняемые действия могут становиться ошибочными, теряется координация, ухудшается внимание. Стрелок в силу этих процессов не замечает изменений в своей работе. Плохие выстрелы, плохие результаты заставляют спортсмена увидеть негативные последствия утомления. Тогда спортсмен на время прекращает работу, отдыхает, настраивается и в нужный момент продолжает стрельбу. При этом стрелки могут злоупотреблять отдыхом, снижая моторную плотность тренировки. Этот пассивный метод ожидания удачного состояния снижает эффективность тренировки. Также, во время соревнований, времени на ожидание может вовсе не быть в силу регламента упражнения.

«Есть методы восстановления состояния благоприятной психической активности, возобновить работоспособность, не прерывая работы. Такие методы основаны на внесении в поведение спортсмена «контрастирующих элементов».

Например:

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, большую или меньшую его «закрутку») по сравнению с нормальным, привычным;

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

при «неотмеченных отрывах» - перейти с привычного «кольца» на «пенек» и наоборот;

при излишнем стремлении к уточнению положения мушки – наблюдение общей картины прицеливания без уточнения положения мушки,

«просвета» или сознательное его значительное увеличение, или стрельба по экрану.» [Иткис]

При этом можно наблюдать парадоксальный эффект возобновления хорошей работы, обострение восприятий и ощущения, прилив силы, нормализация внимания стрелка.

Спортивные психологи рекомендуют применять метод контрастирующих элементов при соблюдении трех условий: полное доверие в эффективность этих методов, убеждение в необходимости, самостоятельное творческое подстраивание к собственным задачам.

На рисунке 2 показан порядок подготовки

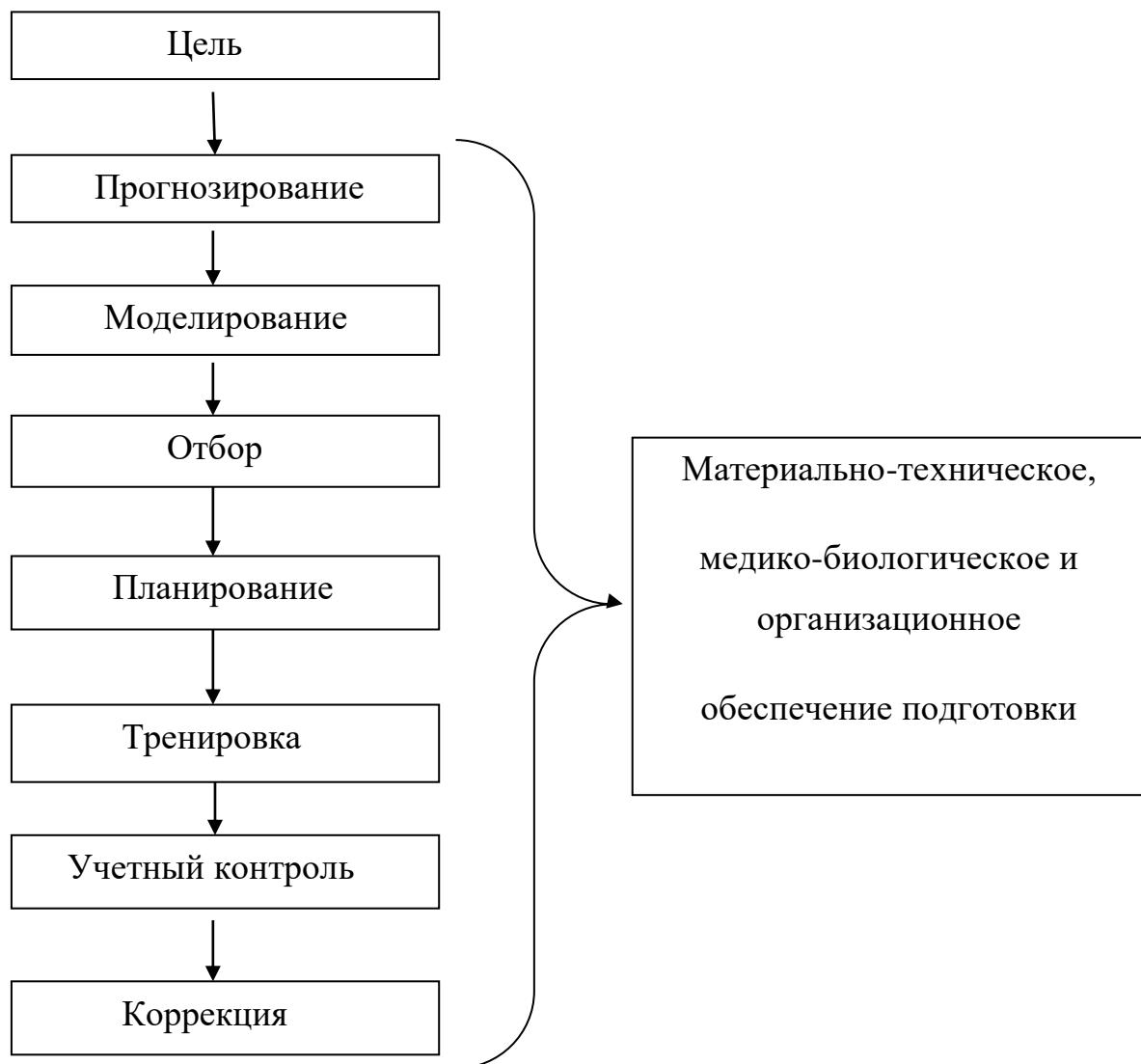


Рисунок 2. Порядок подготовки

## *Связь техники выполнения выстрела с временной характеристикой модели производства выстрела*

«Тактика стрельбы значительно определяется характером мышления и поведения стрелка. Можно даже не без основания предположить, что как минимум на половину в ней закладывается результат подготовляемого выстрела. Если стрельба, как говорят стрелки, идет легко, то не только ритм выполнения выстрела, но и темп стрельбы осознанно сохраняется на серию выстрелов.» [40]

Количество выстрелов, как показывает опыт, выполняемых спортсменами в одном ритме, вернее, при эффективной самонастройке на работу, определяется индивидуальными качествами, стажем тренировок, уровнем подготовленности и с высокой вероятностью прогнозируются каждым стрелком.

## *Методы и средства интеллектуальной тренировки*

В интеллектуальной тренировке используются следующие средства: беседы в коллективе или личные, которые различаются по содержанию и форме. В беседах обсуждаются какие-либо темы. Беседы могут переходить в рассуждения. Отличие рассуждений в том, что спортсмен работает не только на прием информации, а излагает свои мысли и взгляды. Применяются также лекции, самостоятельная работа с научной литературой в области техники, психологии, физиологии. Применение средства наблюдения и анализа за действиями других стрелков во время соревнований. Общение со спортсменами различной квалификацией. Этот метод интеллектуальной тренировки позволяет закрепить, переосмыслить собственный опыт, заимствовать новые приемы у опытных стрелкой.

## *Интеллектуальная подготовленность*

Определяя полную интеллектуальную подготовленность, необходимо проводить комплексные тестирования всех интеллектуальных задатков, знаний стрелка-спортсмена. В этом случае применяют такие приемы: устный опрос и короткое тестирование. Выявление интеллектуальной

подготовленности спортсмена им самим и тренерами, психологами команды. Определение кратковременной зрительной памяти выявляет объем воспроизведенной информации сразу после ее поступления. Необходимо определить интенсивность и устойчивость внимания, степень распределения внимания. Определить простую и сложную реакцию в условиях дефицита времени.

Дидактические, педагогические, методические принципы имеют тесную взаимосвязь. Среди этих принципов нет универсальных, они не применяются по отдельности или изолированно друг от друга. С ростом уровня развития физических качеств, достижением рекордных спортивных результатов эффективность применения того или иного средства или метода тренировки снижается и в дальнейшем ведется поиск новых, осуществляется совершенствование ранее разработанных средств и методов (А.П. Шкуро, 2002). Поэтому научная разработка новых средств и методов не отрицает имеющихся, а сводится к их рациональной преемственности, умелому варьированию в круглогодичном тренировочном процессе (О.А. Солдатов, В.Н. Изотов. 1978; Л.М. Ванштейн.1980).