

*Кузьмин Сергей Сергеевич, преподаватель кафедры огневой подготовки  
Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской  
Федерации, г. Красноярск, Россия*

## **К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА**

**Аннотация:** В данной статье описываются наиболее часто встречаемые проблемы, связанные с психологической неподготовленностью стрелков-спортсменов, а также рассматриваются пути их решения. Приведены некоторые рекомендации тренерам и самим спортсменам направленные на повышение результативности стрелка за счет улучшения качества и эффективности его психологической подготовки.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, подготовка стрелка, психология стрелка, стрелковый спорт.

**Annotation:** This article describes the most common problems associated with the psychological unpreparedness of shooters-athletes, and also discusses ways to solve them. Some recommendations are given to coaches and athletes themselves aimed at improving the effectiveness of the shooter by improving the quality and effectiveness of his psychological preparation.

**Key words:** psychological preparation, shooter training, shooter psychology, shooting sport.

На протяжении многих лет в структурах правоохранительных органов существует и развивается такой вид спорта, как стрельба из боевого ручного стрелкового оружия. Для успешного выступления в этом виде спорта стрелкам необходимо уделять внимание не только физической и технической

подготовке, но и психологической.

Психологическая подготовка стрелка-спортсмена является таким же важным элементом, как и техническая. Этот факт необходимо учитывать тренеру при проведении тренировок по стрельбе для достижения спортсменом высоких результатов.

Под психологическими качествами понимают сложные интегративные явления, сущность которых связывается не только с отдельными психологическими или нравственными качествами личности, но и с интегративностью, объединяющей в единое целое ее свойства [4]. Нервный фактор в виде соревнований может по-разному влиять на стрелков-спортсменов. Не раз случалось, когда на тренировках спортсмен показывал очень высокие результаты, а на соревнованиях не только не достигал их, но даже и близко не подходил к тому рубежу, который был для него обычным на тренировках.

Визуальным проявлением нервных факторов в поведении стрелка являются: изменение тона речи, её темпа; дрожание тела, неестественность и скованность в движениях; изменение мимики. Действия могут быть не точными, быстрыми, с большим количеством ошибок. В состоянии тревоги спортсмен может бессознательно закрыть глаза и резко нажать на спусковой крючок, тем самым потеряв равновесие после производства выстрела, впад в ступор.

Иными причинами, провоцирующими неблагоприятные стрессовые состояния во время соревновательного процесса могут являться психологическая неподготовленность стрелка, его эмоциональная неустойчивость и боязнь разочаровать тренера или коллег при показании плохих результатов стрельбы. Также отрицательное действие может нести нервное поведение товарищей, устрашение или разговоры о переформировании состава команды по результатам соревнований.

Поэтому тренеру важно проводить психофизиологическую подготовку стрелков, целью которой является возможность выработки стрелком-

спортсменом способности четкого опознавания отдельных элементов техники стрельбы, успешного анализа возникающих при этом мышечно-двигательных, зрительных и других ощущений, восприятия, внимания и быстроты реакции [2]. Стрелок должен знать, как правильно настроить себя, урегулировать эмоциональные реакции, как и когда сделать паузу для отдыха и период ведения огня для правильного выполнения выстрела, как концентрироваться на действиях и мыслях, для определения готовности производства выстрела. Поэтому важно выработать те качества, которые способствуют в условиях эмоциональной напряжённости реализовать приобретенные на тренировке навыки и умения, такими навыками являются: выдержка, настойчивость, самообладание, смелость, инициативность и решительность. Их выработка осуществляется путем формирования способности противостоять своим эмоциональным реакциям, иначе говоря, необходимо уделять внимание воспитанию волевых качеств личности.

Психологическая подготовка предусматривает обширный комплекс средств и методов тренировок. В учебной литературе встречаются три поэтапные формы проведения психологической подготовки в зависимости от условий спортивной деятельности стрелка:

Первый период – условия тренировки стрелка-спортсмена вне сборов.

Второй период – условия тренировки стрелка-спортсмена в период централизованных сборов.

Третий период – условия тренировки стрелка-спортсмена в период соревнований и перед стартом [1].

На первых двух этапах оттачивается техника стрельбы, которая позволяет получать максимальный результат выстрела. Последний этап направлен на создание оптимального психического состояния, способствующего достижению максимального результата.

Зачастую у стрелков перед началом соревнований повышается уровень эмоционального возбуждения. Это состояние характеризуется увеличением частоты сердечных сокращений [1]. При наведении оружия пульс стрелка

начинает повышаться и понижается только после производства выстрела. Данный факт может отрицательно повлиять на время прицеливания (оно увеличивается), на время перемещения оружия в скоростной стрельбе, на силу и скорость нажима на спусковой крючок.

Важно понимать, что нервная система стрелка весьма чутко реагирует на результат выстрела. Учитывая это, при проведении соревнований предлагается измерить частоту пульса стрелка в состоянии тревоги и использовать полученное значение на тренировках: до тренировочной стрельбы спортсмену необходимо путем физических нагрузок повысить свой пульс до значения, полученного во время соревнований и только после этого приступать к тренировочной стрельбе. Так организм стрелка выработает устойчивость к повышенной частоте сердцебиения и избавит стрелка от тремора и дрожи в дальнейших ситуациях, где частота пульса будет повышаться в связи со стрессовыми ситуациями.

Также важно не пренебрегать такими формами тренировочных занятий как прикидки, контрольные стрельбы, конкурсы, турниры. Но стоит сделать акцент на том, что стремиться выбить большее количество очков не является целью в проведении такого рода тренировок, так как важным является отработка умений сосредоточения на своих ощущениях и преодолении эмоциональных колебаний.

В отработке совершенствования психического состояния не стоит недооценивать методы идеомоторной (аутогенной) тренировки, заключающейся в применении формул самовнушения, самоубеждения и самоприказа в целях устранения стрессовых реакций. Еще академик И.П. Павлов отметил, что только одно словесное воздействие может вызвать сильный эмоциональный отклик [3].

Формулировка утверждения должна быть от первого лица в настоящем времени, например: «Я удерживаю мушку ровно», «Я держу автомат ровно, без колебаний», «Я слежу за дыханием и контролирую мушку» и т.д. Самовнушение помогает настроить стрелка на необходимые действия. В

случаях, когда у спортсмена нарастает уровень тревожности, и ему нужно успокоиться, то нужно проговаривать фразу: «Я готов к упражнению», «Я поставил перед собой цель и готов действовать». А в случае, когда первые выстрелы дают хороший результат и стрелку трудно полноценно закончить упражнение, тогда нужно внушить себе, что ему нужно произвести не один-два заключительных выстрела, а несколько. Так стрелок сможет сохранить свое рабочее состояние.

Немаловажным фактором возникновения стрессовых ситуаций являются незнакомая обстановка и плохие погодные условия, поэтому каждый стрелок перед соревнованиями должен собрать как можно больше информации о месте проведения соревнований и о возможных климатических условиях. Это позволит стрелку представить себе те трудности, которые могут возникнуть в будущем, и если все же они возникнут, то это не будет серьезной помехой при выполнении упражнения.

Так как соревнования по стрельбе из автомата Калашникова проходят на полигонах под открытым небом, то при проведении выездных тренировок важно отрабатывать упражнения в разных погодных условиях и не отменять тренировки из-за дождливой или ветреной погоды. Стрелок должен брать под контроль свои действия и не заострять внимание на климатических условиях.

Также следует знать, что никогда не стоит ориентироваться на результаты соперников, а нужно самому ставить задачу на достижение высоких результатов.

Главным этапом психологической подготовки стрелка является последняя неделя перед началом соревнований, в этот период стрелку необходимо быть максимально сдержанным и не допускать эмоциональных всплесков, приводящих к нервно-психической разрядке. Кажется, что стрелок, переживший такую разрядку, на соревнованиях может показать высокие результаты за счет отсутствия высокого уровня волнения. Но особенность в том, что в таком состоянии он не сможет мобилизовать себя на получение результата, который мог бы показать, если бы не допустил проявления

разрядки. В связи с этим на кануне соревнований не рекомендуется проводить тренировки с боевой настройкой «как на соревнованиях», так как может получиться, что в день соревнований спортсмен не будет ощущать прилива сил и желания соревноваться, а значит не сможет показать высокий результат.

Перед соревнованиями весьма эффективны тренировки вхолостую, позволяющие отработать правильность выполнения всех элементов техники стрельбы как в комплексе, так и по отдельности. Это способствует возникновению уверенности стрелка в своих силах и такого стартового состояния, которое помогает достигнуть успеха.

Перед соревнованиями, в целях сохранения нервно-эмоционального состояния стрелок должен полноценно отдохнуть. Если не удастся уснуть, то необходимо проделать комплекс физических упражнений – отзарядку, заключающуюся в медленном выполнении упражнений с контролем дыхания.

После успеха или неудачи в начале соревнований стрелок не должен восторгаться результатом или переживать неудачу. И то, и другое способствует сгоранию нервной энергии, необходимой для дальнейших выступлениях и достижения успеха при выполнении остальных упражнений.

Нельзя недооценивать психологическую подготовку стрелка, ведь ее основная цель заключается в обеспечении высокого уровня результатов в условиях эмоциональной напряженности. Несмотря на то, что внешне процесс выстрела выглядит достаточно просто, внутреннее состояние стрелка подвергается множественным стрессовым факторам, которые необходимо побороть. Поэтому, по эмоциональной нагрузке стрелковые соревнования можно отнести к деятельности в экстремальных условиях. Из-за чего стоит более детально прорабатывать планы тренировок и учитывать индивидуальные особенности стрелка.

#### **Библиографический список:**

1. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка- спортсмена. М. ДОСААФ СССР, 1986. 104 с.

2. Кузьмин, С. С. Психологическая устойчивость, как фактор эффективности стрелка-спортсмена / С. С. Кузьмин // Modern Science. – 2019. – № 10-2. – С. 320-325.

3. Психологическая подготовка спортсмена в стрелковом спорте: Методические рекомендации. – Челябинск: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. – 43 с.

4. Слюнченко, Р. С. К вопросу о подготовке стрелков спортсменов в образовательных организациях МВД России / Р. С. Слюнченко, С. С. Кузьмин // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: Материалы XXIII международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Красноярск, 02–03 апреля 2020 года / Ответственный редактор Д.В. Ким. – Красноярск: Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. – С. 147-148.