

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТРЕЛКА, ПУТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА НЕГО С ЦЕЛЬЮ УЛУЧШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРАКТИЧЕСКИХ СТРЕЛЬБ**

Стрельба из боевого оружия – это сложнокоординационный вид деятельности, в котором достижение высоких и, главное, стабильных результатов зависит не только от мастерства стреляющего, его технической оснащенности, но и в значительной степени от того, насколько он внутренне готов к производству выстрела. Необходимо отметить, что не только начинающие, но даже в большей степени люди, имеющие хорошую подготовку и устойчивые стрелковые навыки, подвержены влиянию различных стрессоров, которые в целом отрицательно влияют на конечный результат. Вместе с тем результативная стрельба невозможна без учета психологических факторов даже при отличной координации и великолепной физической готовности стреляющего. «За гранью простой бессмысленной силы и техники всегда будет нечто, что не позволит стрелку точно поразить цель. Потому что дальше совершенствование идет не в физической и технической плоскости, но именно в мире мысли, в психике человека» (А. Куделин Психологическая подготовка стрелка. <http://www.scatt.ru/articles/37/psychology-article/>).

По мере профессионального роста стрелка меняются направленность, содержание и приемы воздействия тренером на его психику. Если на начальном этапе обучения психологическая подготовка в основном направлена на преодоление вредных стрелковых рефлексов и выполняет «обслуживающие» функции, то в фазе совершенствования стрелка психологическая подготовка ставит перед собой другие задачи, прежде всего формирование конкретных качеств, необходимые для достижения вершин мастерства. Говоря о психологической подготовке, хотелось бы отметить эмоциональную составляющую как оказывающую непосредственное влияние на учебно-спортивную деятельность. Эмоции могут вызывать как состояние внутреннего подъема, энергии, уверенности в своих силах, так и наоборот может возникнуть упадок сил, неуверенность, страх.

Эмоциональные состояния, оказывающие влияние на стреляющего, можно условно разделить на несколько полярных типов. С одной стороны, это активность, жизнерадостность, бодрость, с другой – усталость, безразличие, неудовлетворенность, сожаление. Все эти эмоции может испытывать стрелок в процессе обучения, их появление зависит прежде всего от свойств его личности и сформированного правильного отношения к стресс-факторам в достижении конечной цели. Значение эмоций при стрельбе сложно недооценивать. Они органически входят в мотивы волевых действий, под влиянием которых стрелок

выполняет тренировочную и соревновательную работу. Эмоции возникают вследствие внутренних процессов, под воздействием внешней обстановки и т. д., а также проявляются в соответствии с темпераментом и характером стрелка.

В своей основе эмоции могут мобилизовать организм на борьбу, способствуют успешной деятельности, но в то же время стресс нарушает нормальное течение психических процессов, вызывает сужение сознания, ухудшает внимание, дезорганизовывает моторные функции. К такой дезорганизации можно прежде всего отнести так называемое ожидание выстрела. Причиной ожидания выстрела, по нашему мнению, является страх, тревожность стреляющего.

Психические состояния могут быть ситуативными, – возникающими только в определенных условиях; личностными – являющимися свойством личности, как, например, результат повышенной возбудимости нервной системы. Нередки случаи, когда данные психические состояния проявляются одновременно, следствием этого является возрастание стрессогенного фактора в несколько раз. При наличии такой проблемы особенно важным является выявление предрасположенности у обучаемого к тому или иному психическому состоянию. Так, в ходе проводимых экспериментов было установлено, что результаты курсантов в стрельбе на обычном практическом занятии по огневой подготовке значительно выше, чем результаты контрольного занятия (контрольные стрельбы). Хотя аналогичные исследования среди спортсменов выявили обратную зависимость: результат, показываемый на соревнованиях, как правило, превосходит средний тренировочный на несколько очков. Причина, на наш взгляд, заключается в том, что для обучаемых со слабыми стрелковыми навыками выстрел и процессы, связанные с ним, воспринимаются как угроза. При этом разговор идет не о реально сформированном представлении об опасности, а о чем-то аморфном, но неприятном. У стреляющих возникает желание быстрее избавиться от причины страха, что приводит к ошибке «сдергивания». Те, кто воспринимают выстрел как постоянную угрозу, думают, что стрелять из пистолета все равно придется долгое время, и процессы, связанные с выстрелом, снова и снова будут повторяться. Вследствие этого перед занятиями по огневой подготовке у обучаемого нарастает состояние беспокойства, напряжения, мрачных предчувствий. Спортсмены-стрелки в противоположность обучаемым (курсантам) занимаются стрельбой по собственному выбору, и соревнование для них своего рода вызов, возможность показать себя, свои навыки.

Исходя из вышесказанного, преподавателю (тренеру) важно установить модальность опыта внутреннего мира каждого обучаемого, чтобы легче было определить, каким образом необходимо воздействовать на него с целью освобождения его от причин страха, снятия тревожности.

Психические состояния, которые должен отслеживать объект обучения, внешне проявляются в изменении мимики, глубины дыхания, моторики, скорости речи, интонации. Оптимальное психическое состояние стрелка обычно ха-

рактируется активизацией восприятия, внимания, уверенностью в своих силах, стремлением получить высокий результат.

Основным условием воспитания стрелка является воспитание воли, т. е. привитие стрелку качеств, позволяющих в условиях эмоциональной напряженности реализовать навыки и умения, приобретенные в ходе учебно-тренировочного процесса. Решение этой задачи невозможно без развития способности противостоять эмоциональным реакциям, препятствующим достижению высших результатов.

Обучаемый не должен приступать к тренировке с патроном, не умея еще контролировать свои действия. Преподаватель должен наблюдать за стрелком, указывать на ошибки, которые допускает обучаемый, требовать отработки повторения того или иного элемента, чтобы эти ошибки мог увидеть сам обучаемый и самостоятельно над ними работать. Если ошибки остаются незамеченными, закрепляясь, они тормозят рост результатов.

Проведению занятий со стрельбой должна предшествовать подготовка, в ходе которой преподаватель поясняет, на каких моментах стрелку необходимо сосредоточиться в ходе выполнения какого-то упражнения или действия. Иными словами, задача начального этапа – провести внушение стрелку путем сильного впечатляющего словесного или эмоционального воздействия, создать у него состояние воодушевления, уверенности и решительности. В процессе занятия преподаватель должен постоянно подбадривать и хвалить обучаемого, помогая преодолевать стоящие перед ним трудности технического и, главное, психологического характера. Известно, что эмоциональное возбуждение глубоко и прочно закрепляет в памяти человека пережитые события. У каждого стрелка были моменты, когда он показывал отличные результаты. Чтобы стрелок мог самостоятельно вызывать такое состояние в ответственный момент стрельбы, ему необходимо постоянно упражняться в этом, т. е. владеть «техникой самовнушения». Эффективным средством может служить применение словесных формул самовнушения.

Самовнушение – форма воздействия, когда стрелок убеждает себя мотивированными доказательствами, стремясь настроиться на нужные действия. Например, при сильном волнении успокоить себя, убеждая: «Я себя приведу в норму – тогда будет результат». В другом случае, когда стрельба идет хорошо, стрелку бывает трудно полноценно закончить упражнение, тогда он внушает себе, что ему нужно произвести не один-два заключительных выстрела, а несколько. Несмотря на кажущуюся простоту, эти приемы эффективны, что доказано положительным опытом многих ведущих спортсменов. Таким образом, психическое состояние стреляющего должно регулироваться непосредственно самим стреляющим, чтобы ему не оказаться заложником своих эмоций в ответственный момент производства выстрела.