

*А. А. Попов*

*А. А. Попов*

*А. Н. Таран*

*А. Н. Таран*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ УРОВНЮ**

### **PSYCHOLOGICAL AND PHYSICAL PREPARATION OF THE ATHLETE-SHOOTER FOR THE COMPETITIVE LEVEL**

*Аннотация.* Статья посвящена вопросу организации и проведения подготовки спортсмена-стрелка к соревновательным мероприятиям.

*Summary.* The article is devoted to the issue of organizing and conducting the training of an athlete-shooter for competitive events.

*Ключевые слова:* спортсмен-стрелок, психологическая подготовка, физическая подготовка, факторы, влияющие на стрельбу.

*Keywords:* shooter athlete, psychological training, physical fitness, factors influencing shooting.

В процессе организации и проведения тренировок каждый курсант-спортсмен ставит для себя определенные цели и задачи. Большинство курсантов, которые занимаются стрелковым спортом, стремятся достичь вершин, характеризующихся победой на соревнованиях различного уровня. Подготовка курсантов к выступлению занимает от нескольких дней до нескольких месяцев. Однако что влияет на результат спортсмена-стрелка во время подготовки к соревновательному процессу? Как могут сказаться переживания и недоработки участника на результате состязания? Давайте рассмотрим данные вопросы более подробно.

Занятия спортивной стрельбой требуют от курсанта таких качеств и знаний, как психоэмоциональная уравновешенность, знание основ ведения стрельбы, теоретического материала, основных частей оружия и его тактико-технических характеристик. Стрельба развивает такие качества, как выдержка, глазомер, сдержанность, воля к победе и умение управлять своими эмоциями [1, с. 99].

Спортивные действия — это сложный психологический процесс. Спортсмену-стрелку нужно сохранять узкий диапазон эмоционального возбуждения, являющийся основным фактором, влияющим на результаты спортсмена.

Психологические факторы влияют на процесс всего тренировочного процесса: от подготовительного до соревновательного этапа.

Перед тем как приступить к подготовке к соревнованиям, стрелок должен четко знать все аспекты предстоящих испытаний, а именно: дату проведения мероприятия, место, вид оружия, из которого предстоит вести стрельбу, вид боеприпасов, расстояние от огневого рубежа до мишени, упражнения, которые необходимо будет выполнять и положение для стрельбы, в котором предстоит вести огонь. Данные факты очень важны для спортсмена, потому что от правильности их выполнения и соблюдения определенных правил зависит результат предстоящего мероприятия. В процессе подготовки необходимо уделять значительное внимание практике ведения стрельбы в меняющихся условиях. Если спортсмен не будет подготовлен к воздействию со стороны (шум от разговоров спортсменов; звуки выстрелов; звон падающих гильз; дым от сгоревшего пороха), то он может растеряться или отвлечься и, следовательно, показать не лучший результат [2, с. 420].

Также нужно отметить факт влияния сна на физическое состояние стрелка. Если спортсмен не будет уделять должного внимания отдыху в ночное или дневное время, будет работать на износ, то, в конечном счете, все силы иссякнут, и он не сможет достичь необходимого результата и занять призовое место.

Питание спортсмена также имеет значение в процессе подготовки курсанта-спортсмена. Если он будет отказываться от необходимого количества калорий или будет полностью отказываться от питания, то физических сил у него не будет. Спортсмен не сможет держать оружие в нужном для стрельбы положении, выполнять определенные действия по перезарядке оружия, смене боеприпасов или магазина. В связи с этим стрелок может показать плохой результат на соревновании.

Также очень важны индивидуально-психологические свойства стрелка — характеристика индивида и нервных процессов в его организме. На психологическое состояние человека может влиять окружающий мир, личные переживания спортсмена, его психологическая подготовка к предстоящим испытаниям [3, с. 137].

К факторам, влияющим на результат стрельбы, относятся:

1. Поддержка и консультация со стороны тренера. Как отмечал академик И. К. Павлов, одно слово человека может вызвать сильнейшие эмоциональные отклики собеседника. Руководитель стрельб — это человек, который имеет опыт по ведению боя в различных условиях. Такая личность может подсказать, как лучше выполнить то или иное упражнение, как поступить в определенной ситуации. Очень важны сами отношения между спортсменом и тренером, потому что, если наставник будет всячески унижать своего ученика, упрекать

в совершенных им ошибках, то стрелок будет холодно относиться к соревновательному процессу, у него появится отвращение к тренировкам и к спорту.

2. На состояние стрелка также влияют отношения в коллективе. Многие курсанты могут обладать детерминантными чертами поведения. Их действия могут быть неэтичны и аморальны. Спортсмен может перенять такие негативные качества, это может сказаться на всей его дальнейшей карьере [4, с. 379].

Не каждый человек обладает качествами, присущими стрелку. Такой спортсмен должен осознанно и четко подходить к опасной или волнующей его ситуации, иметь сильную и уравновешенную нервную систему, грамотно определять свои действия, контролировать эмоции и инстинкты. Не каждый индивид сможет стать первоклассным стрелком из-за каких-либо особенностей психики. То есть к этому спорту причастны люди, прошедшие определенный психологический отбор, который осуществлялся в процессе их профессиональной деятельности. Таковыми могли быть и различные практики тренировочного этапа, ведь на каждом занятии руководители стрельб дают определенные задания для выполнения каких-либо действий.

На самом соревновании при наличии тревожности и беспокойства спортсмен может использовать методы саморегуляции. Таковыми являются:

1. Регулирование дыхания. От правильности дыхания зависит насыщение кислородом крови, восстановление нервной системы, точность работы органов брюшной полости, органов дыхания. Если спортсмену необходимо успокоиться, то он должен обратить внимание на фазу выдоха, потому что именно она отвечает за восстановление эмоционально-психологического состояния организма [5, с. 130]. Необходимо сократить фазу вдоха и растянуть как можно дольше выдох, после чего сделать короткую паузу.

2. Управление вниманием — это способность распознавать важные моменты, когда внимание отвлечено или украдено; это возможность регулирования фокуса на определенных целях и задачах.

3. Самовнушение — процесс, направленный на целеустремленное саморегулирование действий, мыслей и ощущений. Он может быть использован в качестве метода урегулирования психологического состояния индивида, находящегося в стрессовой ситуации [6, с. 210]. Данный способ контроля эмоций способствует выработке терпения и стойкости по отношению к экстремальным ситуациям.

Сам процесс подготовки спортсмена к соревновательному этапу очень важен. Каждый отдельный факт его жизни может отрицательно или положительно повлиять на результат выступления. Очень важно уделить внимание следующим факторам: технике ведения стрельбы и выполнению команд руководителя стрельб, правильности положения оружия и исправности боеприпасов [7, с. 333]. Помимо этого на состояние спортсмена могут воздействовать

и психологические характеристики: отношение в коллективе, личные переживания и неуверенность спортсмена, отсутствие поддержки со стороны тренера.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что подготовка стрелка-спортсмена к соревновательным мероприятиям должна осуществляться по многоуровневой системе как в психологическом, так и в физическом направлении развития профессиональных навыков. Только комплексное тренировочное воздействие может повлиять на процесс подготовки и достижение высоких результатов состязания.

1. Даньшин А. С., Гуцин Д. Н., Таран К. А. Факторы, влияющие на процесс формирования мотивации к обучению в образовательных организациях средне-профессиональной и высшей ступени // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 75-2. С. 99–101. [Вернуться к статье](#)

2. Огрыза А. В., Ульрих С. А., Таран А. Н. Практическая значимость использования электронных тренажеров на занятиях по огневой подготовке // Евразийский юрид. журн. 2022. № 1 (164). С. 419–420. [Вернуться к статье](#)

3. Подольский В. В. Влияние эмоционального состояния сотрудника полиции на выполнение служебно-боевых задач // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России : материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф., Краснодар, 22 апр. 2021 г. Краснодар : Краснодар. ун-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации, 2021. С. 136–140. [Вернуться к статье](#)

4. Суровец Д. В., Попов А. А. Методы совершенствования огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Совершенствование методики преподавания специальных профессиональных дисциплин в образовательных организациях МВД России : материалы Всерос. науч.-практ. конф., Краснодар, 15 февр. 2023 г. / редкол.: А. С. Дудко, А. А. Фролов, Д. А. Воронов [и др.]. Краснодар : Краснодар. ун-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации, 2023. С. 378–384. [Вернуться к статье](#)

5. Суровец Д. В. Порядок объяснения элементов техники стрельбы из боевого пистолета // Актуальные вопросы совершенствования специальной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России : материалы Всерос. науч.-практ. конф., Краснодар, 18 апр. 2018 г. Краснодар : Краснодар. ун-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации, 2018. С. 128–133. [Вернуться к статье](#)

6. Svetlichniy E. G, Taran A. N. The sequence of training in shooting from a service pistol // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-1. P. 208–211. [Вернуться к статье](#)

7. Таран А. Н., Огрыза А. В., Таран К. А. Теоретические основы практико-ориентированного подхода по огневой подготовке сотрудников МВД России // Евразийский юрид. журн. 2023. № 1 (176). С. 332–333. [Вернуться к статье](#)