

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СТРЕЛЬБЕ



Кедяров А.П., Заслуженный мастер спорта СССР, Заслуженный работник физической культуры и спорта Республики Беларусь

Прежде чем начать обучение технической и психологической подготовке стрелка, специалисты задаются (должны задаваться) вопросом: что должен уметь новичок, чтобы поражать цель, попадать в центр мишени? Из ответов, вытекающих из этого вопроса, специалисты создают последовательную методику развития умений и навыков у спортсмена. Когда стрелок на соревнованиях не показывает свой среднетренировочный результат, закономерен вопрос, что мешает ему, подготовленному спортсмену, реализовать мастерство в квалификации и финальной серии соревнований?

Практика показывает, что если техническая готовность соответствует рангу соревнований, стрелку, прежде всего, мешает предстартовое волнение, которое вызывает разнообразные реакции в деятельности организма. Отвлекающий шум на трибунах болельщиков не позволяет сосредоточиться на качестве своих действий. Различные помехи включают в свой набор пресловутые сопутствующие мысли, команды или замечания судей на линии мишеней, неисправности мишенной установки и т. д.

Волнение выражается чрезмерным выбросом гормонов, которые вызывают физиологические изменения в организме:

- увеличение частоты сердечных сокращений;
- тремор в мышцах;
- усиление перистальтики кишечника;
- изменение эмоционального состояния под воздействием чувства тревоги и неосознанного страха;
- состояние «ступора».

Предсоревновательное и соревновательное волнение воспринимается по-разному. У спортсменов с сильным типом нервной деятельности (сангвиники и флегматики) оно чаще проявляется возникновением оптимальной боевой готовности. У них приходят в норму двигательные навыки техники выстрела, четкость в тактических действиях, реакция на отметку пробоин и внесение поправок в прицел.

У холериков – появлением так называемой стартовой лихорадки. Появляется мелкая дрожь в конечностях, становится заметным тремор оружия в изготовке, действия сопровождаются сопутствующими мыслями, не связанными с управлением винтовкой. Это вызвано чрезмерным чувством ответственности перед командой, переживанием за предстоящий результат.

У меланхоликов стартовая лихорадка может перейти в апатию, которая выражается в неуверенности в своих силах, занижении самооценки на фоне соперников.

Как тренер может помочь спортсмену реализовать себя во время соревнований?

Прежде всего, необходимо выработать у стрелка правильное отношение к стартовому волнению, как к естественной физиологической реакции, объяснить, какие сдвиги происходят в организме, и в чем это выражается. Объяснить, что положительного можно извлечь из предстартового и стартового волнения.

Тогда спортсмен будет рационально относиться к высокому пульсу, повышенному тремору, сможет выработать определенные приемы, помогающие сохранить навык выстрела.

К отрицательному проявлению волнения в физиологии организма следует отметить увеличение перистальтики кишечника, ослабление мышц сфинктера, что вызывает несвоевременные позывы к эвакуации содержимого кишечника.

Ниже приведу примеры воздействия волнения на отдельных стрелков.

В начале 1973 года, после перевода из ГСВГ в Белорусский военный округ (декабрь 1972), я начинал тренировки в 9 утра, остальные «кабанятники» подтягивались к 10–11 часам, поэтому некому было быть в блиндаже, чтобы запускать мишень, заклеивать пробоины и показывать их достоинство на табло. В команде был стрелок – солдат срочной службы, которого переводили с одного вида стрельбы,

бы на другой, с винтовки на пистолет, с пистолета – на движущиеся мишени (по понятным причинам его фамилию называть не буду). Старший тренер команды считал его бесперспективным.

Мне предложили этого стрелка в помощники, чтобы он включал мишенную установку и показывал пробойны. Поскольку в то время его перевели на движущиеся мишени, я считал справедливым давать и ему возможность тренироваться. Поэтому, когда я стрелял серию, он «гонял» мишень и показывал пробойны на табло, потом мы менялись ролями. В качестве благодарности за помощь в тренировках, я по отрывам пробойн определял явные ошибки в его технике выстрела и говорил, как их исправить. В конце концов, результаты моего помощника на тренировках стабилизировались на уровне норматива мастера спорта. Но на соревнованиях очки терялись из-за несоответствия пробойн с центром мишени. Во время стрельбы он не мог сообразить, каким барабаном куда крутить, чтобы своевременно внести поправку в оптический прицел. Чтобы решить эту проблему, я предложил ему записать в дневнике порядок внесения поправок в каждую сторону по вертикали и горизонтали на медленной и быстрой скоростях, чтобы пользоваться этой записью во время стрельбы. Он это сделал, но пошел дальше, и наклеил эту шпаргалку на приклад винтовки (не надо искать в дневнике нужную страницу). Другие стрелки смеялись над ним, но он не обращал внимания на их шутки. В итоге выполнил норматив мастера спорта СССР, тем самым опровергнув сложившееся мнение о своей бесперспективности. Впоследствии он выступал за команду Группы Советских Войск в Германии (ГСВГ) и показывал зачетные результаты на соревнованиях.

Вывод: Своевременная подсказка помогает стрелку «обойти» собственные недостатки и выйти на новый уровень результатов.

Следующий пример иллюстрирует воздействие волнения на стрелка при «повышении градуса соревнований» и способ решения этой проблемы на конкретном спортсмене.

В начале работы тренером (1984 г.) мне пришлось столкнуться с необычной задачей – решением проблемы выступления спортсмена на крупных соревнованиях. На соревнованиях ведомственного уровня он показывал результаты мастера спорта международного класса и гордился значком МСМК, а на чемпионатах и первенствах СССР, где происходил отбор в состав сборной команды СССР, не мог этого сделать.

Этим стрелком был Сергей Лузов. Он подошел ко мне и попросил помочь ему решить эту проблему, поскольку я в то время был старшим тренером Центрального спортивного клуба армии (ЦСКА) и

отвечал за успешное выступление армейских «кабанятников», а он стрелял за команду Белорусского военного округа.

Я понаблюдал за ним в течение нескольких тренировок и соревнований и пришел к выводу, что он больше внимания обращает на внешние эффекты своего поведения на огневом рубеже, «рисовку» перед зрителями, нежели на управление стрельбой. Выходил на огневой рубеж в черной шляпе с широкими полями, которая прикрывала длинные волосы, в ковбойских сапогах с высокими каблуками, чем сразу привлекал внимание других стрелков к своей персоне. После неудачного выстрела по привычке резко открывал затвор винтовки, стараясь делать это так, чтобы гильза летела как можно дальше.

Исходя из этих наблюдений, попросил его «сменить имидж», как сейчас говорят, объяснив, что на таких каблуках изготовка будет неустойчива, а это может повлечь отрывы пробойн от средней точки попаданий, проехался по остальному «прикиду» и т. д. В общем, как говорят замполиты в армии, провел политработу относительно смены ориентиров в стрельбе.

После этой вводной части составил перечень задач на каждую тренировку, где, наряду с описанием технических действий, требовал сосредотачивать внимание на оценке качества выполняемых действий, на согласованности технических элементов, запоминание комфортного состояния при удачных выстрелах.

Постепенно поведение Сергея на огневом рубеже изменилось, вместо работы на публику он стал вдумчиво относиться к качеству своих действий. Через год сосредоточенных тренировок он вошел в состав сборной команды СССР.

Перед выездом на учебно-тренировочные сборы (УТС) я писал ему задания на каждый день, но поскольку планы УТС составлялись на месте проведения окончательной подготовки к международным соревнованиям, то домашние заготовки не совпадали по дням. Пришлось перейти на совмещение домашних заданий с реальным планом сборов. В напутствии указывалось, над чем надо работать, и Лузов по своему усмотрению включал эти задания в план общей тренировки. На эти сборы руководством команды не возбранялось приезжать со своим планом, но было обязательным требование согласовать личный план с общеконандным, объяснив тренеру группы, в чем состоит особенность «домашней заготовки». Лузов показывал бумажку, где на одной страничке по дням УТС в зашифрованном виде были записаны цифры и буквы с точками. На вопрос, что означают эти записи, он отвечал, что Кедяров запретил раскрывать их значение. Секрета, по большому счету, не было. Просто я предложил

коротко записывать задания в дневнике. Мы условились обозначать большими цифрами основные компоненты выстрела, через тире ставили цифры мельче по размеру, как составляющие элементы, а буквами – степень внимания в процессе выстрела. Получалась такая «шпионская» шифровка, понятная нам обоим. В результате детальной проработки техники выстрела и применению приемов саморегуляции он стал показывать стабильно высокие результаты, и на чемпионате Европы 1985 года стал серебряным призером, а на чемпионате мира 1986 г. в г. Зуле (ГДР) завоевал золотую медаль в олимпийском упражнении МВ-12.

В стрелковой практике мне пришлось столкнуться с еще одной проблемой, которая встречается у ветеранов спорта.

В 1996 году команда Республики Беларусь готовилась к чемпионату Европы по стрельбе из пневматического оружия. Мне было интересно узнать прогноз выступления пистолетчиков у тренера, непосредственно готовившего их к этим соревнованиям. Я обратился к Г.Н. Волынскому, Заслуженному тренеру СССР с вопросом, как он оценивает шансы Басинского? На что он ответил, что шансы невысоки, поскольку Игорь давно выступает на соревнованиях, нервная система «износилась», травмы не до конца залечены и перешли в хроническую форму, и назвал еще много причин, которые служат препятствием для успешной стрельбы. Я был не согласен (мысленно) с таким «диагнозом» и предложил Басинскому свою помощь без всяких условий, типа «пиши меня тренером», объяснив свое намерение тем, что просто хочу помочь ему, используя личный опыт из своей практики спортсмена и тренера в работе с Сергеем Лузовым. И потом, мне было интересно выяснить, есть ли закономерность в построении поэлементной структуры выстрела в разных по динамике выполнения упражнениях.

Игорь согласился начать тренировки по апробированной Лузовым методике. Само собой разумеется, совместная работа началась после его выступления на том чемпионате.

Читатель может задать вопрос, а что общего в таких разных упражнениях, как стрельба по движущимся мишеням и медленными упражнениями, где время на выстрел не лимитировано, ограничено лишь общим временем на выполнение упражнения?

Ответ прост. Общим является отношение к работе над выполнением выстрела. Стаж стрелка сокращает не усталость или «изношенность» нервной системы, причиной завершения карьеры во многом является монотонность однообразных тренировок, когда тренер не может предложить своему ученику ничего свежего, а сам стрелок – придумать ничего нового. В этом случае спортсмен на трениров-

ках подобен белке в колесе, привычно «бежит» по кругу, выполняя заученные действия механически, не вникая в суть выполнения элементов выстрела, реагирует по привычке на отметку пробойны, а результаты выступлений «стоят» на прежнем уровне. Когда Басинский поменял отношение к выстрелу, переключил внимание на управление тонкой моторикой, результаты стали расти. Внешне его действия не изменились, но внутренняя сущность стала восприниматься по-другому. В итоге он продлил на годы интерес к стрельбе. В Атланте завоевал серебро на матчевого пистолете, а в 2000 году в Сиднее на Олимпиаде к своему серебру Атланты завоевал серебро и бронзу на пневматическом и матчевого пистолетах.

Вывод: Новое отношение к восприятию технических действий с оружием, постоянная оценка качества выстрела повышает интерес к тренировке и стимулирует применение новинки на соревнованиях.

Когда на УТС в г. Вроцлаве я предложил олимпийскому чемпиону Константину Лукашику подобный тотальный контроль над своим состоянием и действиями во время выстрела, он после серии выстрелов ответил, что это очень трудно делать, и от такой работы быстро устаешь.

Выбор способа тренировок зависит от мотивации достижения цели и остается за спортсменом.

Учеными-психологами разработаны различные виды психорегуляции, чтобы человек мог адаптироваться к стрессам, насколько это достижимо для каждого. Сюда относят психомышечную, эмоционально-волевою, психорегулирующую и аутогенную тренировки. Такое разделение подразумевает различную направленность и приемы воздействия на организм занимающегося. Обычно используются специально подобранные словесные формулы, которые человек может проговаривать вслух или мысленно, чтобы воздействовать на отдельные группы мышц, почувствовать их тонус, а потом привести в нужное состояние. Тонус мышц непосредственно влияет на эмоциональное состояние. Не зря психологи рекомендуют по утрам перед зеркалом «делать улыбку», сокращая мимические мышцы, как при улыбке. Такое упражнение поднимает настроение и заряжает на весь день.

Я на себе опробовал эти формы самовнушения и пришел к выводу, что они эффективнее помогают, когда человек адаптирует их к своей деятельности, в частности, когда хочет быстро восстановить силы после тренировки или отдохнуть между сериями, снять чрезмерное напряжение. Мне, например, удавалось спать на огневом рубеже под канонаду выстрелов.

А на первых соревнованиях у самого дрожали пальцы, когда вынимал патроны из коробки и вставлял в пулеприемник ствола. Чувствовал непривычное ощущение хвата рукоятки приклада, которое в корне отличалось от привычного, тренировочного, поскольку ни разу до этого меня так не «трясло». Но тем не менее чувство ответственности за команду заставляло удерживать винтовку в изготовке, «как учили». Старался изо всех сил вспомнить ощущения усилий и действий при управлении винтовкой. Этот неосознанный контроль над сохранением согласованности усилий мышц, участвующих в управлении оружием при выстреле, сохранился в памяти и послужил основой поиска приемов саморегуляции психоэмоционального состояния.

Лучшим способом проверки навыка выстрела является разминка. Чтобы внести конкретику в свои действия, нелишним будет мысленное представление выстрела и комплексное вспоминание мышечных ощущений результативной стрельбы и психического состояния, которое сопровождает такую стрельбу. Во время разминочной серии по движущейся мишени стрелок выполняет привычные движения, направляет внимание на качество выстрела, тем самым отвлекается от внутреннего напряжения, которое присуще перед выходом на стрелковое место.

В своей практике я заранее делил разминочную серию на несколько частей по количеству выстрелов. Каждая часть разминки преследовала конкретную цель, направленную на проверку намеченных компонентов выстрела: точную вскидку, взаимодействие вскидки с вращением в голеностопных суставах, включение пальца в обработку спуска с одновременным подведением мушки к району (площади) прицеливания, дожатие спускового крючка с последующей проводкой винтовки в изготовке. Внешне мои действия с оружием ничем не отличались от движений стрелка, выполнявшего упражнение. Только я сам знал, на какие технические детали выстрела было направлено внимание. Такая осмысленная и целенаправленная разминка помогала вспомнить навык выстрела перед зачетной стрельбой и отвлекала от волнения, способствуя переводу излишних эмоций в рабочее русло.

Когда у спортсмена отработаны приемы управления стартовым волнением, он становится похожим на человека, имеющего зонтик во время дождя и знающего, что не промокнет.

Некоторые стрелки, зная механизмы воздействия волнения, в частности, избыток адреналина в крови, применяли пробежки незадолго до разминки. Но здесь важна привычка к ним и знание последствий. Если применить пробежку без предварительной апробации, можно тем самым увеличить

тремор в мышцах ног. А это может отрицательно сказаться на удержании оружия в изготовке.

Наиболее продвинутые стрелки применяли элементы эмоционально-волевой тренировки, словесные формулы для самовнушения. По их ослабленной позе в кресле или на скамейке в тире и закрытым глазам можно было догадаться, что идет внутренняя работа по приведению себя в оптимальное состояние, проработка тактики выполнения упражнения.

Другой известный способ направить волнение в деятельное русло – взять в руки винтовку и начать собирать технические элементы в целостное выполнение выстрела по схеме «пирамиды». Здесь тоже можно применить прием «коромысло», который описан в предыдущей главе, то есть совместить «сборку технических элементов с вспоминанием и восстановлением оптимального психического состояния, сопутствовавшего результативной стрельбе на тренировках и товарищеских турнирах.

В разминочных действиях внимание направлено на качественное выполнение технических элементов, поэтому адреналин нейтрализуется работой мышц.

Бороться с волнением бессмысленно, но зная механизмы его влияния на физиологию организма, можно приспособить свои действия к создавшимся условиям.

Рассмотрим влияние стартового волнения на состояние стрелка во время зачетной стрельбы, когда в голове возникают сопутствующие мысли.

Во время выполнения значимой серии, эмоциональное состояние меняется как картинки в калейдоскопе. «Проектором картинок» являются сопутствующие мысли. Они могут носить позитивный смысл при удачной стрельбе или отрицательный – при неудачных пробоинах. (Подробно описывал выше). Подобная «словомешалка», будь то позитивная или отрицательная, отвлекает спортсмена от своих действий, его внимание начинает следовать в русле этих мыслей и никак не связано с оценкой качества выстрела. С появлением мысленных рассуждений стрелок как будто отключается от реального восприятия технических элементов, подпадает на какое-то время в круговорот этих мыслей и проводит дальнейшие выстрелы механически.

Когда пришло осознание причины возникновения подобных «окоп» в контроле над конкретными действиями, я стал искать простые, но действенные приемы для того, чтобы впредь защитить себя от подобного повторения. А именно я сделал запись сопутствующих мыслей, которые появлялись в случае удачной и негативной стрельбы, доводя их до абсурда. И когда они начинали появляться, я относился к

ним как старым знакомым бездельникам и приставалям и отмахивался от них.

В 1970 году, на чемпионате Вооруженных Сил в г. Тбилиси, я разговорился с винтовочником из Московского ПВО Александром Ленбаумом – заядлым мотоциклистом. Сначала разговор шел о соревнованиях, а потом тема беседы перешла на йогу, входившую в моду, но запрещенную в СССР, как секта. Оказывается, он имел опыт занятий упражнениями из этой системы самосовершенствования, но упор делал на дыхательные упражнения, поскольку разъезжая на байке, заработал пневмонию (воспаление легких) и этими упражнениями значительно улучшил свое здоровье. Я попросил его дать мне копии руководства выполнения упражнений. После прочтения инструкции понял, что это то, что мне нужно, чтобы научиться контролировать свои действия.

Комплекс упражнений из хатха-йоги стал частью моих тренировок, базовой основой умений саморегуляции на огневом рубеже до стрельбы и во время выполнения выстрелов. Поневоле я переносил опыт самоконтроля усилий мышц при выполнении упражнений на свои действия во время стрельбы. Научился выделять для контроля отдельные элементы выстрела или связки элементов в поиске комфортного ощущения технических действий.

Этот опыт помогал на тренировках сосредоточиться на ощущении техники выстрела. Но во время соревнований восприятие винтовки было несколько иным. Вернее, оценка ощущений была совершенно другой, они (ощущения) воспринимались на фоне тремора пальцев рук, которого не было на тренировках. Приходилось преодолевать чувство волнения (мандраж) и делать выстрелы, несмотря на дрожь в руках. Восприятие динамики пальца во время обработки спуска тоже отличалось от тренировочного, казалось, что спуск «потяжелел», поэтому приходилось специально направлять внимание на плавное возрастание усилия пальца при нажатии на спусковой крючок.

Многие стрелки после отстрела упражнения жаловались на отсутствие «чувства пальца», поэтому у них случались промахи из-за того, что «палец не жмет». У «скоростников» бывают две основные проблемы во время соревновательной стрельбы:

1. В обработке спуска – отсутствие управляемости пальцем при нажатии на спусковой крючок, отсюда – поддегивания пальцем, подработка кистью или полное отсутствие динамики пальца.

2. «Не работают ноги», нет вращательного движения в голеностопных суставах, поэтому туловище остается неподвижным, а поводка оружия делается левой рукой у кабанятников, правой – у «пистолетчиков».

Чтобы активизировать два этих компонента выстрела – вращение туловища и обработку спуска, я стал давать мысленную команду перед каждым выходом мишени: «Ноги – палец». Эта словосочетание образовалось после применения специально созданного перечня фраз, направленных на привлечение (сосредоточение) внимания на определенные действия или контроля над усилиями «рабочих» мышц.

Привычка контролировать координацию различных групп мышц в определенной позе, ритм и глубину дыхательных циклов во время физзарядки естественным образом трансформировалась на стрельбу. В результате приобретенного умения мне не требовалось сочинять длинные словесные формулы, описывающие технические детали и способствующие сосредоточенности на них во время стрельбы. Хотя опыт составления подобных «инструкций» был. Но в результате слепого следования рекомендациям описывать подробно свои действия, мои формулы получались громоздкими и неудобными в использовании. Пришлось отказаться от этого направления и искать другие пути.

В начале опыт восприятия качества своих действий во время физзарядки и перенос их на стрелковую практику был неосознанным. Но когда я перечитывал в своем дневнике описания тактильных ощущений винтовки при конкретных действиях, невольно стал сравнивать их с подобными рекомендациями по восприятию контроля на упражнениях из йоги.

Тогда я сделал для себя вывод: в основе контроля над качеством выстрела лежат тактильные ощущения, они сигнализируют о правильности действий через восприятие комфортности и согласованности целостного движения. При правильном выполнении выстрела и пробойны были «правильными», т. е. располагались внутри десятки. Тогда была распространенной шуточная «инструкция»: «Если все делать правильно, то правильно и получится».

Поэтому в поисках приемов саморегуляции взял конкретику мышечных ощущений, память согласованности усилий мышц, участвующих в управлении оружием. И началось это с «препарирования» целостного движения на составляющие элементы и компоненты выстрела, что и послужило созданию «пирамиды мастерства», о которой я говорил выше. Такая детализация выстрела воспринималась естественно, без «нагромождения» словесных формул и позволяла выборочно контролировать отдельные элементы или их связки в процессе стрельбы. Представляя мысленно схему пирамиды, я мог выборочно акцентировать контроль над любой частью выстрела, «прощупывать» ее поэлементно и совер-

шенствовать до восприятия чувства комфортности всего действия.

Все эти изыски отрабатывались на тренировках. Но на контрольных прикидках и соревнованиях оценка восприятия была другой из-за реакции организма на выброс адреналина. Необходимо было выяснить, каким способом сохранить навык десятичного выстрела и перенести эти умения на соревновательную стрельбу?

Это на бумаге все получается быстро и гладко, а на деле, чтобы воскликнуть: «Эврика!», уходили месяцы напряженных тренировок. Теперь с уверенностью могу сказать: если ум человека напряженно работает в определенном направлении, подсказка приходит неожиданно. У меня такие «открытия» случались на ночь глядя, перед сном. В это время человек успокаивается, настраиваясь на сон, напряжение и суетность дня спадают, и тогда неожиданно приходит разрешение «загадки». В первое время, когда посещала идея, из-за лени я засыпал с этой мыслью, вместо того, чтобы встать и записать ее. В итоге утром, сколько ни старался, не мог вспомнить, в чем было решение проблемы. Со временем стал опытнее, и с появлением идеи вставал и записывал вкратце суть новизны, а расшифровку (додумывание идеи) оставлял на завтра. Главное, был каркас, основа, которую легче было наполнить содержанием, изукрасить деталями.

Многие стрелки сталкивались с ранней готовностью к соревнованиям и проблемой сохранения навыков на момент старта. Вроде бы все у тебя получается, пробоины «не выгнать из десятки», и возникают вопросы, как сохранить это состояние, чем занять себя в оставшиеся дни на тренировках?

Таких случаев в моей практике было не много, но когда они встречались, я начинал включать в тренировки проверку прочности навыков выстрела, как дети в садике проводят «ревизию» своих игрушек. Знают, что все они на месте, но все же... По схеме «пирамиды», расчленил каждый компонент, на связки, а связки – на элементы с последующей сборкой в обратном порядке. Эти действия отвлекали от закономерных десятков и настраивали на технические действия.

Приходилось делать и перерывы в тренировках, занимался ОФП с упором на спортивные игры – волейбол или баскетбол.

По мере нарастания волнения за несколько дней до соревнований или накануне старта, у некоторых стрелков отмечалось отсутствие сна или его задержка. Когда лежишь и ворочаешься в ожидании Морфея, а сам всецело находишься во власти мыслей, связанных с завтрашним выступлением, я и тут исходил из приобретенного опыта восприятия ощущений. Ложась в постель на правый бок, накрывал

одеялом голову выше левого уха и сосредотачивал внимание на ощущении щекой плоскости подушки, общей комфортности и тепла. Затем переключал внимание на дыхание и частоту пульса, совмещая вдох и выдох под определенное число ударов. Обычно за этим занятием незаметно для себя засыпал. Конкретное мысленное задание переключало ум на восприятие результата поставленной задачи, и «словомешалка» улетучивалась бесследно.

Это был мой способ справляться с проблемой засыпания. Другие «продвинутые» спортсмены за 10–15 минут перед сном надавливали на акупунктурные точки на руках или ногах, что тоже помогало созданию сонливого состояния. На подобные рекомендации я указывал выше, но их можно найти в интернете.

В начале семидесятых прошлого столетия в г. Сухуми состоялась встреча спортсменов разных видов спорта, находившихся на учебно-тренировочных сборах со спортивным психологом А.В. Алексеевым, где он рассказал нам о различных приемах регуляции, в том числе и формулах самовнушения. Эта информация из уст ученого подтвердила правильность направления моих поисков и убедила в намерении продолжать комбинированные тренировки, чтобы использовать опыт самоконтроля во время выполнения упражнений хатха-йоги на стрелковой практике.

В то время главные тренеры сборных команд СССР первыми стали приглашать спортивных психологов для работы со спортсменами. Они, психологи, как правило, работали в составе комплексных научных групп (КНГ). Редкие специалисты – «знатоки душ» – приносили реальную помощь. В институтах они готовились работать с людьми, имеющими определенные отклонения в психике, а здесь были здоровые спортсмены, которые испытывали трудности в основном во время своих выступлений на соревнованиях.

В стрелковой сборной также работали несколько психологов. Они старались помочь в силу своих знаний, но отсутствие опыта занятий стрелковым спортом лишало их понимания сути своей работы со спортсменами. Общую задачу они понимали, а как конкретно реализовать свои знания и профессиональный опыт, представляли слабо, поэтому выполняли свои служебные обязанности по своим представлениям. После разговора с такими психологами со стрелками у последних оставался осадок непонимания и бесполезности таких контактов. Поэтому в команде сложился стойкий стереотип мнения о спортивных психологах – «Они ни черта не понимают в стрельбе!».

Эту брешь непонимания пробила психолог В.И. Моросанова, но только через семь лет настоя-

чивой работы с командой. Следует отдать ей должное, как психологу, в начале своей работы она воздерживалась давать советы спортсменам, больше расспрашивала ребят об особенностях стрельбы, техники выстрела, эмоциональных состояниях перед тренировкой и соревнованиями. Рекомендации стала давать после того, как накопила определенное представление о стрелковом спорте, особенностях выполнения отдельных упражнений. Когда рекомендации стали носить конкретный характер и приносить реальную помощь стрелкам, команда заужала ее как специалиста – психолога стрелкового спорта.

Неверно думать, что все семь лет она только присутствовала на сборах и ничего не делала полезного. В практике работы специалистов команды главным тренером проводились совещания, на которых каждый из них отчитывался о результатах достижений своих подопечных. Там на этих совещаниях Варвара Ильинична делилась своими наблюдениями и давала рекомендации для развития бойцовских качеств спортсменов.

В этой статье я изложил личный опыт в применении приемов психической саморегуляции и подготовки к стартам. Может быть, что-то упустил

в процессе изложения. Большая часть материала по этому вопросу, так или иначе, описана в первой части повествования, касающегося освоения упражнения в стрельбе по движущейся мишени. Здесь не навязывается только мой опыт, он может послужить ориентиром в выборе пути совершенствования, каждый волен сам подбирать приемы саморегуляции для себя.

В заключение хочу отметить, что немаловажное значение имеет высокая мотивация на достижение результата во время ответственных соревнований, которая была присуща советским спортсменам. В те далекие времена мало кто имел представление о психологии и владел приемами саморегуляции. Именно мотивация и стремление достойно защитить спортивную честь страны помогала поддерживать боевой дух, справляться с волнением, превращать эмоциональный переключатель из недруга в союзника. А если вооружить спортсмена знаниями основ психологии, приемами регуляции эмоционального состояния, ему будет легче справляться со стартовым волнением и добиваться побед на соревнованиях.

31.01.2017.

Министерство спорта Российской Федерации
Министерство образования и науки Российской Федерации
Балтийский федеральный университет
имени Иммануила Канта (Калининград, Россия)
Калининградский государственный технический
университет (Калининград, Россия)
Институт военного обучения Сибирского федерального
университета (Красноярск, Россия)
Институт физического образования и спорта им. Вингейта
(Израиль)
Гомельский государственный университет
им. Франциска Скорины, (Гомель, Беларусь)
Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет (Витебск, Беларусь)
Музей Мирового океана (Калининград, Россия)
Международная научно-практическая
интернет-конференция

**«СПОРТ И ТУРИЗМ:
АДМИНИСТРИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ – 2017»**

12–15 октября 2017 года

(Балтийский федеральный университет
имени Иммануила Канта)

Цель конференции: обобщение передового опыта и распространение современных взглядов на решение проблем физической культуры, спорта и туризма в международном контексте.

Задачи конференции: развитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, организация познавательного отдыха в рамках рекреации и туризма, формирование потребности к самостоятельным занятиям на протяжении всей жизни; формирование в среде учащейся молодежи положительного

отношения к физическим упражнениям; выявление наиболее одаренных и талантливых спортсменов, использование их потенциала для решения актуальных проблем спорта и физического воспитания; вовлечение студентов в научно-исследовательскую деятельность.

Научные направления работы конференции:

1. Исторические аспекты развития физической культуры и туризма.
2. Трансграничное туристическое сотрудничество. Патриотический и событийный туризм.
3. Проблемы профессиональной подготовки кадров в области спорта, туризма и физической культуры.
4. Безопасность профессиональной деятельности при занятиях спортом и туризмом.
5. Медико-биологические проблемы подготовки спортсменов и спортивного резерва. Работа комплексных научных групп.
6. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма. Физическое воспитание и спорт в вузе. Спорт для всех.
7. Реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья.
8. Профилактика асоциальных проявлений среди учащейся молодежи средствами физической культуры.

Адрес оргкомитета и контактные телефоны

Оргкомитет МНПК СТАР-2017: 236038, г. Калининград, ул. А. Невского, 146, ауд. 104.

E-mail: lkonferentsiya@mail.ru

Контактные телефоны: 8 (4012) 595-586; +7 911 465 3013.