

М. П. ШПАК

<http://shooting-ua.com/>



**ФИЗИЧЕСКАЯ И  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА  
СТРЕЛКА –  
СПОРТСМЕНА**

<http://shooting-ua.com/>

МОСКВА · ИЗДАТЕЛЬСТВО ДОСААФ СССР · 1979

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Физическая подготовка стрелка-спортсмена	6
Физические качества, средства и методы развития	7
Воспитание силы	8
Воспитание быстроты	10
Воспитание выносливости	12
Воспитание ловкости	16
Воспитание координации и точности движений	18
Общая физическая подготовка	21
Специальная физическая подготовка	20
Психологическая подготовка стрелка-спортсмена	21
Общая психологическая подготовка	24
Специальная психологическая подготовка	22
Ранняя психологическая подготовка	21
Предсоревновательная (предстартовая) психологическая подготовка	22
Специальная психологическая подготовка непосредственно перед соревнованиями	22

М. П. ШПАК

ФИЗИЧЕСКАЯ И  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА  
СТРЕЛКА-  
СПОРТСМЕНА

Москва  
Ордена «Знак Почета»  
Издательство ДОСААФ СССР  
1979

## ВВЕДЕНИЕ

Подготовка спортсмена складывается из нескольких ветвей процесса спортивного совершенствования: технической, психологической, физической, теоретической и тактической.

Данные современной науки и практики свидетельствуют о неразрывной диалектической связи, единстве и взаимообусловленности всех слагаемых спортивной деятельности, составляющих основу всесторонней подготовки спортсменов. Вопрос заключается в том, какой из процессов играет решающую роль в подготовке представителей конкретного вида спорта, на каком этапе тренировок следует отдать предпочтение тому или иному направлению подготовки.

Необходимость соблюдать методическое единство всех ветвей подготовки спортсменов в полной мере относится и к стрелковому спорту, который в СССР стал массовым, а достижения советских стрелков на международной арене показывают преимущества нашей школы стрельбы.

Вопросы теоретической, технической и тактической подготовки стрелков-спортсменов достаточно полно и всесторонне рассмотрены в методической литературе.

Однако проблемы физической и психологической подготовки освещены недостаточно. В то же время высокий уровень физической и психологической подготовленности стрелков-спортсменов является важнейшим условием их успешных выступлений на соревнованиях.

Физическая подготовка значительно повышает уровень специальной работоспособности, влияющий на рост результатов стрелков. Она является базовым фактором совершенствования координации двигательных взаимодействий в целостном процессе выполнения выстрела, что достаточно значимо для квалифицированных стрелков-спортсменов.

Преимущественно «малоюдживный» характер действий стрелков, казалось бы, обуславливает снижение требований к уровню их физической подготовленности. Но не следует забывать, что процесс подготовки стрелка требует от него систематического и планомерного использования физических упражнений, направленных на повышение и сохранение на высоком уровне его работоспособности.

Психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования необходимых для спортсмена свойств личности (идейная направленность, мировоззрение, разнообразие интересов, нравственные и эмоционально-волевые черты характера).

М. И. Калинин говорил: «Нельзя увлекаться спортом ради спорта... спорт надо подчинить общим задачам коммунистического воспитания. Мы ведь развиваем и готовим не узких спортсменов, но граждан советского строительства, у которых должны быть не только крепкие руки, хороший пищеварительный аппарат, но в первую очередь широкий политический кругозор и организаторские «способности».

Эти слова, сказанные более сорока лет назад, не только не потеряли своей актуальности, но стали еще более важными в наше время и имеют самое непосредственное отношение особенно к спортсменам высшей квалификации, которые отстаивают честь советского спорта в международных состязаниях, участвуют в соревнованиях за рубежом. В то же время они имеют непосредственное отношение и к подготовке начинающих спортсменов, которая организуется и проводится в соответствии с перспективными требованиями достижения высшего спортивного уровня результатов.

Кроме того, психологическая подготовка спортсменов предусматривает постепенное развитие и доведение до высокого уровня совершенства специальных функций и психологических качеств, а также развитие способностей к затрате необходимых волевых усилий и формированию личности спортсмена. В целом психологическую подготовку спортсменов можно охарактеризовать как систему мероприятий, направленных на дальнейшее совершенствование развитых ранее специальных психологических функций и качеств, сохранение (поддержание) на эффективном уровне волевых

усилий, всемерное воспитание высокоразвитых нравственных качеств спортсменов.

Многочисленные исследования в области психологической подготовки спортсменов показывают не только огромное многообразие проявлений психических функций и состояний, играющих важную роль в достижении наивысшего мастерства, но и специфические особенности проявления одних и тех же функций или качеств личности в связи с требованиями, предъявленными к психике человека разными видами спорта. Так, например, для стрелкового спорта характерна крайняя степень сосредоточения внимания на самоконтроле за правильным выполнением элементов прицельного выстрела.

Психологическая подготовка стрелков оказывает все большее влияние на надежность их выступления, т. е. на вероятность реализации спортивных возможностей стрелков в сложных условиях ответственных соревнований в течение запланированного периода выступлений.

Предлагаемое читателю пособие не претендует на полное освещение вопросов физической и психологической подготовки стрелков-спортсменов. Вместе с тем автор надеется, что определенное обобщение задач, содержания и методики физической и психологической подготовки стрелков-спортсменов помогут тренеру и спортсмену в правильной и рациональной постановке учебно-тренировочного процесса.

*Автор*

готовленности (физической, специальной и др.); особенности физических упражнений, их сложность, новизну, направленность; режим труда, учебы, быта, отдыха, гигиену мест занятий, условия для двигательной деятельности (метеорологические, географические, качество инвентаря и оборудования).

Целесообразность использования тех или иных упражнений определяется по их главному признаку — по предполагаемому влиянию на организм в целом.

Содержание физических упражнений определяется задачами, т. е. смысловым составом упражнений; содержательной структурой двигательных действий, изменениями в организме занимающегося, вызванными совершаемыми движениями; совокупностью процессов (биологических, психологических, биохимических и др.), которые сопровождают выполняемое движение.

Наиболее целесообразный подход к подбору физических упражнений в целях развития физических качеств предполагает строгий учет их влияния на организм человека и создание необходимых условий, обеспечивающих эффективность упражнений. Решающее значение при этом имеет правильная методика.

Рассмотрим методические основы воспитания физических качеств стрелков-спортсменов.

### Воспитание силы

Сила — одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Она определяется как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Величина максимального силового напряжения мышцы зависит от размеров ее поперечника, количества сокращаемых в ней волокон, частоты импульсов, поступающих из центральной нервной системы в мышцу, а также от скорости химических изменений в ткани.

В зависимости от условий, характера и проявления мышечной силы в спортивной практике принято различать динамическую силу и силу статическую. Чаще всего сила (динамическая) проявляется в движении, например, в поднятии штанги на грудь. Если же сило-

вые усилия не сопровождаются движением, то говорят о статической силе, как, например, удержание стрелком оружия в позе изготовки.

Иногда к силовым качествам спортсмена относят силовую выносливость, т. е. способность сравнительно длительно, стабильно и эффективно проявлять требуемые силовые усилия в соответствии со спецификой данного вида спорта.

Силовая выносливость проявляется прежде всего в видах спорта циклического характера.

Все виды силовых упражнений характеризуются некоторым повышенным сопротивлением и в зависимости от его природы делятся на две большие группы:

упражнения с внешним сопротивлением, когда используется определенный вес предметов, противодействие партнеров, сопротивление упругих предметов, внешней среды и т. п.;

упражнения с отягощением, создаваемым весом собственного тела.

Примерный перечень упражнений дан в Приложении.

Для стрелков-спортсменов наиболее значима первая группа упражнений. Практикуются также упражнения с легкой штангой. Эти упражнения кроме развития силовых и скоростно-силовых качеств развивают также умение рационально закреплять тот или иной сустав, ту или иную связку.

Разумное использование упражнений с легкой штангой или подобными ей предметами способствует также совершенствованию опорно-двигательного аппарата стрелков-спортсменов.

Определяющей особенностью воспитания силы и силовых способностей является использование больших силовых напряжений. Теория физического воспитания выделяет три распространенных способа максимальных силовых напряжений:

1. Повторяющееся поднимание неопредельного веса (отягощение) до выраженного утомления (до отказа).
2. Поднимание предельного веса.
3. Поднимание неопредельного веса с максимальной скоростью.

Однако анализ деятельности стрелков-спортсменов свидетельствует, что специализация в конкретном виде



стрельбы определяет и способы силовых напряжений. Среди них в практике стрелкового спорта наиболее распространены упражнения с предметами, вес которых не превышает половины массы стрелка.

Силовые упражнения наиболее целесообразно применять на фоне оптимального состояния центральной нервной системы. При этом улучшаются процессы формирования и совершенствования психомоторных взаимодействий, которые обеспечивают рост мышечной силы. Следует подчеркнуть, что особенностью становления спортивного мастерства в стрелковом спорте является целенаправленное развитие специальных двигательных навыков на основе совершенствования координации тонких двигательных структур, объединяющих в себе все мышечные группы стрелка. Спортсменам-новичкам, а также их инструкторам следует знать, что упражнения на развитие силы следует относить к середине или концу основной части занятия, с тем чтобы создать благоприятные условия для совершенствования специальных качеств в начале занятия.

Частота занятий силовыми упражнениями зависит от уровня физической подготовленности спортсменов. Она определяется периодизацией учебно-тренировочного процесса, задачами ближайшего периода подготовки, потребностями гармонического воспитания личности спортсмена.

По мере повышения квалификации стрелка его физическая подготовка становится более специализированной. Применительно к силовой подготовке это означает, что спортсмены и их тренеры на тренировках должны укреплять те мышечные группы, которые необходимы в деятельности сердечно-сосудистой системы, становлении дыхания, развитии плечевого пояса, рук, ног. На этапе высшего спортивного мастерства вся физическая, в том числе и силовая, подготовка стрелка-спортсмена должна быть строго индивидуализированной.

### Воспитание быстроты

Быстрота проявляется в способности спортсмена совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота во всех видах спорта имеет огромное значение.

Если различные нервные центры и группы мышц будут соответственно развиты, структура двигательных навыков в целом получает более эффективную основу, что достаточно важно при формировании специального навыка начинающих стрелков и спортсменов низших разрядов.

Какой бы двигательный навык ни был, он складывается из реакций большого количества разнообразных мышц. Развитие скоростных качеств всех групп мышц имеет большое значение. Особенно значимо это для стрелкового спорта, где требуется высокий уровень высококоординированных взаимодействий различных групп мышц.

В теории и методике физического воспитания обычно выделяют три разновидности проявления скоростных качеств:

скорость, как предельную быстроту элементарных движений, совокупность которых определяет сложно-структурный акт спортивного упражнения. Обычно предельная быстрота движений проявляется в сочетании с силой, поэтому все движения в определенной степени можно определять как скоростно-силовые;

быстроту реакции, как необходимую предпосылку для умения спортсмена максимально быстро оценить обстановку, принять наиболее выгодное в конкретной ситуации решение;

быстроту, как необходимую характеристику темпа движений.

В основе быстроты, как физического качества, лежит подвижность нервных процессов. Соотношение процессов возбуждения и торможения, их взаимная согласованность и определяют индивидуальные способности к скорости не только двигательных действий, но и скорости реакции, что весьма важно в стрелковом спорте.

В методике тренировок, направленных на развитие скоростных характеристик спортивного действия, выделяются в основном два направления:

воспитание рациональных характеристик быстроты в определенном движении;

целенаправленное совершенствование факторов, определяющих максимальную скорость движения (например, совершенствование в технике движения).

В качестве средств воспитания быстроты у стрелков-спортсменов применяются различные скоростные упражнения. Методика их применения должна отвечать следующим основным требованиям:

освоенная техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на оптимальных скоростях.

движения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы правильное выполнение было возможно в ограниченное время.

Примерный перечень упражнений, развивающих скоростные качества стрелков-спортсменов, дан в Приложении.

### Воспитание выносливости

Выносливость обычно определяется как способность в любом виде спорта, непосредственно или опосредованно определяющее результат выступления спортсменов, эти является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную эффективность деятельности.

Выносливость — физическое качество, необходимое в любом виде спорта, непосредственно или опосредованно определяющее результат выступления спортсменов, качество выполнения рациональных тактических действий. Высокий уровень развитой выносливости спортсменов, специфической в каждом виде спорта, дает возможность в учебно-тренировочном процессе длительно переносить высокие физические нагрузки, обеспечивает быстрее восстановление организма между тренировками и, как следствие, повышает уровень спортивного мастерства.

В стрелковом спорте развитие физических качеств стрелков на основе повышения выносливости играет весьма важную роль в становлении их спортивного мастерства. Поэтому на тренировках тренер должен уделять большое внимание развитию специальной выносливости как посредством выполнения длительных и на-

пряженных стрелковых упражнений, так и при помощи физических упражнений общего типа, направленных на развитие этого качества.

Обычно различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость — это способность длительно выполнять мышечную работу умеренной интенсивности. Считается, что общая выносливость является основой для воспитания всех остальных разновидностей выносливости (скоростной, скоростно-силовой, силовой, статической и др.). Поэтому не случайно, что спортсмены высокого класса независимо от вида спорта имеют высокий уровень развития общей выносливости. Проявление общей выносливости зависит от спортивной техники, особенно от «энергетизма» рабочих движений и от способности спортсмена противостоять развивающемуся утомлению путем концентрации волевых усилий на эффективном выполнении спортивных действий.

Специальная выносливость — это способность спортсмена продолжительно выполнять работу узкоспецифического для конкретного вида спорта характера. От специфики ее проявлений в значительной степени зависит успех выступлений спортсменов во всех видах спорта.

В стрелковом спорте специальная выносливость — это способность стрелка-спортсмена эффективно противостоять утомлению, длительно сохранять рациональную позу изготовки, связанную с напряжением определенных групп мышц (статическим усилием), и эффективно преодолевать препятствия различного характера, отрицательно влияющие на результат выступления.

Утомление при «статической» работе, характеризующей действие стрелка, как известно, наступает быстро, несмотря на кажущуюся иногда легкость выполнения упражнений.

Поэтому «статическую» работу стрелка в условиях тренировок целесообразно чередовать с действиями и движениями динамического характера. При статических усилиях в соответствующих нервных центрах состояние возбуждения поддерживается непрерывно, без ритмического чередования с торможением. Такой харак-

тер функционирования нервных центров ведет к быстрому понижению их работоспособности.

При чередовании «статической» работы стрелка в условиях тренировок с действиями и движениями динамического характера в ЦНС будет происходить непрерывное чередование процессов возбуждения и торможения. Такой характер функционирования нервных центров обеспечит более длительную (при прочих равных условиях) работоспособность.

Совершенствование общей выносливости осуществляется при помощи спортивных упражнений, выполняемых в умеренном и среднем темпе с длительной работой больших мышечных групп, активной деятельностью всех функций организма при обязательном наступлении утомления. При этом организм адаптируется к подобному состоянию, что создает условия для повышения выносливости.

К таким упражнениям можно отнести продолжительный бег по пересеченной местности, передвижение на лыжах, плавание. Причем главное здесь — не скорость, а ритмичность движения, длительность его выполнения.

В результате тренировок и преодолевая при этом нагрузки работоспособность организма повышается, происходит его адаптация к фактору утомления, повышается устойчивость и эффективность работы в различных видах спортивной деятельности.

Необходимо отметить, что упражнения, направленные на развитие выносливости, способствуют не только повышению функциональных возможностей организма, но и воспитывают необходимые качества личности спортсмена, в частности: настойчивость, решительность, волю, ответственность, умение мобилизовать свои возможности на решение поставленных задач. Особенно важно это в условиях соревнований.

Общая выносливость тесно взаимосвязана со специальной выносливостью спортсмена.

В стрелковом спорте эта связь проявляется прежде всего в выполнении упражнений с длительным удержанием оружия максимальное время, точно наведенного на мишень и т. п. Как общая, так и специальная выносливость стрелка-спортсмена в большей степени развивается и совершенствуется непосредственно в учеб-

во-тренировочном процессе с личным оружием. Кроме того, воспитание специальной выносливости занимающихся стрелковым спортом предполагает многократное выполнение соответствующих высококоординированных упражнений, быстрых ответных действий, адекватных предъявляемым сигналам, например, подъем оружия при повороте мишени, а также выполнение упражнений на стабилизацию внимания при прицеливании.

Немаловажное значение для воспитания специальной выносливости спортсмена имеют различные спортивные игры, они также повышают устойчивость организма к высоким нагрузкам, усиливают заинтересованность, эмоциональность, воспитывают чувство ответственности. Существенно важным является то, что в процессе игр совершенствуются специальные качества стрелка — внимание, быстрота реакции, точность движений на фоне физических нагрузок.

Физическая нагрузка при воспитании выносливости спортсмена определяется следующими компонентами:

- интенсивностью утомления;
- продолжительностью упражнения;
- продолжительностью интервалов отдыха;
- характером отдыха (заполнения пауз другими видами деятельности);
- числом повторений.

В зависимости от сочетания этих компонентов будет различной не только величина, но и главное — характер ответных реакций организма (В. М. Зацнорский, 1966).

При проведении тренировок, направленных на развитие выносливости и устойчивости организма к действию физических нагрузок, особое внимание следует обратить на медицинский контроль за состоянием обучающихся.

На этапе становления стрелка-спортсмена также большое внимание необходимо уделять развитию общей и специальной выносливости. Спортсмены высокой квалификации больше внимания уделяют развитию специальной выносливости. Общефизические упражнения ими выполняются с целью восстановления всех функций организма после больших и длительных тренировок.

## Воспитание ловкости

Ловкость определяется как способность спортсмена быстро и наиболее правильно решать двигательные задачи.

Ловкость — комплексное качество двигательных способностей человека, измеряемое следующими показателями: координацией движений, точностью и временем их выполнения.

Исходя из сущности определения ловкости и анализа деятельности стрелка-спортсмена, можно говорить об исключительной важности наличия высокого уровня развития этого качества для всех занимающихся стрелковым спортом. Особую значимость уровень развития этого качества приобретает на этапе начального обучения стрелка. И это не случайно, так как в основе спортивно-стрелковой деятельности лежит высококоординированный процесс со сложноструктурными внутренними взаимосвязями и сложной структурой движений. Вместе с тем уровень развития ловкости в значительной степени характеризует способность индивида к овладению новыми движениями, к выработке и формированию необходимых навыков, а также определяет субъективные возможности занимающихся в совершенствовании спортивно-технического мастерства в конкретном виде стрельбы.

Для совершенствования ловкости стрелков целесообразно применять физические упражнения, которые должны отличаться точностью движений, согласованностью работы различных групп мышц во времени для различных фаз этих движений, определенной дозированной мышечных усилий и соблюдением порядка, в котором эти согласования следуют друг за другом. В процессе выполнения этих упражнений будет происходить овладение новыми двигательными умениями и навыками. При разумном подходе к выбору специальных физических упражнений возможно и специализированное развитие ловкости, необходимой в стрелковом спорте.

Для развития ловкости, как таковой, обычно используют упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, преодоление естественных и искусственных препятствий, прыжки в воду, сиусин, повороты и прыжки на лыжах, различного рода единоборства с партнером и т. п.



Большое значение для совершенствования ловкости имеют спортивные и подвижные игры. Они воспитывают способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, развивают точность восприятия своих движений в пространстве и во времени.

Из многообразия возможных упражнений тренер начинающего стрелка-спортсмена должен выбирать такие, которые с учетом индивидуальных особенностей каждого стрелка обеспечивают более быстрое развитие требуемых качеств.

Большинство упражнений на ловкость и особенно акробатические упражнения оказывают значительное влияние на совершенствование вестибулярного анализатора, роль которого в деятельности стрелка-спортсмена трудно переоценить.

При воспитании ловкости могут быть использованы любые упражнения, однако наибольшую пользу приносят те, которые включают элементы новизны. Чем сложнее новые движения, тем необходимее проявление ловкости, особенно при неожиданной возникающей задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного ее выполнения.

Анализируя методику использования средств общефизической подготовки, направленных на развитие ловкости, следует указать, что они относительно быстро ведут к утомлению. Поэтому во время занятий необходимо устраивать перерывы для отдыха.

Упражнения на ловкость, применяемые в занятиях со спортсменами низкой квалификации и с лицами, имеющими слабый уровень общей физической подготовленности, целесообразно выполнять тогда, когда нет значительных следов утомления от предшествующей деятельности.

Стрелки высшей квалификации и спортсмены, достигшие высокого уровня физической подготовки, могут выполнять эти упражнения после основной тренировочной нагрузки.

В процессе воспитания ловкости используют различные методические приемы. Основными из них могут быть:



применение необычных исходных положений;  
«зеркальное» выполнение упражнений;  
изменение скорости или темпа движений;  
смена способов выполнения упражнений;  
изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;  
усложнение упражнений дополнительными движениями;  
изменение противодействий спортсменов при групповых или парных упражнениях.

Одним из важнейших проявлений ловкости у спортсменов может считаться их способность к расслаблению мышц. Умение расслаблять мышцы является совершенно необходимым условием достижения высоких спортивных результатов во многих видах спорта, в том числе и в стрелковом. Способность расслаблять мышцы позволяет стрелку быстро и полностью восстановить их работоспособность.

В процессе физической подготовки умение расслаблять мышцы развивается одновременно со способностями спортсмена к самоконтролю за их состоянием.

Методика обучения произвольному расслаблению мышц основана на последовательном решении следующих задач:

- формировать навыки наблюдений за изменением состояния мышц во время работы и в покое;
- развивать способность различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении тех или иных групп мышц;
- приобрести навыки полного расслабления мышц;
- выработать умение расслаблять одни группы мышц при одновременном напряжении других;
- развивать способности к последовательному напряжению и расслаблению мышц.

У стрелков выделяют координационную напряженность.

Координационная напряженность мышц возникает в тех случаях, когда в результате недостаточно отработанных, не усвоенных или сложных движений появляются искажения в выполнении этих движений. Этот вид напряженности характерен для спортсменов-новичков во всех видах стрельбы, а также у опытных спортсме-

нов при освоении ими нерациональных навыков стрельбы.

Перечисленные выше задачи методики для снятия различных видов напряженности могут быть решены с помощью упражнений, предлагаемых в Приложении.

### **Воспитание координации и точности движений**

Координация движений — способность к одновременному и последовательному согласованию движений, не связанных с перемещением больших звеньев тела в пространстве. В стрелковом спорте координацию движений можно охарактеризовать как способность стрелков-спортсменов выполнять одновременно и последовательно элементы техники стрельбы, в частности скоростной.

Обычно в актах координации принимает участие значительное количество мышц, которые действуют как антагонисты и синергисты. От четкой, точной и соразмерной работы мышц зависит координация движений.

Совершенствование координации движений в процессе выполнения спортивных упражнений способствует тонкой и точной дифференцировке мышечных усилий, необходимых при выполнении стрелковых упражнений.

Определенный интерес в связи со спецификой деятельности стрелка-спортсмена представляет изучение характера двигательных координаций, которые приобретены в результате выполнения специальных упражнений, так как обеспечивают освоение специфических действий с меньшим мышечным напряжением и с большей точностью воспроизведения.

Соблюдение высокой точности движений, сформированных в единый высококоординированный навык, — необходимая составная часть координации.

Высокий уровень координации и точности движений позволяют стрелку выполнять операции по наведению оружия на мишень и управлению спуском без активного участия со стороны сознания. В результате этого сознание «высвобождается» от осуществления этих актов и может быть сосредоточено на других, более ответственных при завершении выстрела операциях.

Большой эффект для развития и совершенствования координации движений имеют упражнения, требующие высокой точности движений — метание в цель, жонглирование с мячами и другими предметами, упражнения на согласование работы рук и ног, соскоки со снарядов на точность приземления, упражнения в равновесии, упражнения со скакалкой, с мячами и др.

Примерный перечень упражнений предлагается в Приложении.

Занятия, направленные на совершенствование координации движений, должны проходить на фоне повышенной эмоциональной активности занимающихся, что окажет более сильное влияние на подготовку и организацию занятий и, как следствие, на их эффект. Упражнения для развития координации движений в период становления стрелка-спортсмена рекомендуется применять при отсутствии значительного утомления занимающихся, т. е. включаться в подготовительную и начало основной части занятий.

Вместе с тем необходимо иметь в виду, что нельзя добиться высокой специальной работоспособности без протекания учебно-тренировочного процесса на фоне утомления. Упражнения на координацию у квалифицированных стрелков рекомендуется применять на фоне нагрузок от предшествующей деятельности. Значительное место при организации занятий следует выделять различным подвижным и спортивным играм.

Характерно, что в процессе игр координация совершенствуется на фоне нагрузок и эмоционального возбуждения, что, в свою очередь, оказывает существенное влияние на устойчивость специальных двигательных функций спортсменов в различных по масштабу и условиям соревнованиях.

В стрелковом спорте необходимые спортсменам физические качества и соответствующие им умения и навыки развиваются в процессе самих учебно-тренировочных занятий. Однако весьма существенная и определяющая роль в развитии и совершенствовании физических качеств принадлежит также общей и специальной физической подготовке, которая занимает достаточное место в спортивной подготовке стрелков разных квалификаций.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка стрелка-спортсмена организуется и проводится с целью повышения у занимающихся уровня функциональных возможностей организма, необходимых для достижения устойчивых результатов выступлений на ответственных соревнованиях.

Задачи общей физической подготовки могут быть следующие:

целенаправленное развитие специфических двигательных способностей спортсменов и создание благоприятных условий для формирования навыков в стрельбе;

повышение общей работоспособности организма занимающихся;

сохранение стабильности специальных двигательных и вегетативных функций спортсменов в неблагоприятных (нестандартных) условиях соревнований (жара, холод, сильный ветер, дождь, снег и пр.);

целенаправленное развитие и совершенствование морально-волевых и психологических качеств;

поддержание на достаточно высоком уровне спортивной формы в течение запланированного цикла выступлений в условиях ответственных соревнований;

укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой выполнения спортивных упражнений.

Уровень развития основных физических качеств — силы, быстроты, выносливости и ловкости, — достигаемый в процессе общей физической подготовки, оказывает существенное влияние на формирование, совершенствование и устойчивость навыков вообще и в выполнении выстрела, в частности к сбывающим воздействиям.

Данное положение необходимо рассматривать с учетом уровня квалификации спортсмена, который в значительной мере характеризует степень автоматизации специального двигательного навыка и его вариативность.

Уровень развития основных физических качеств у начинающих спортсменов, как результат общей физиче-

ской подготовки, является той базой, на основе которой формируется специальный навык в стрельбе. Вот почему при организации занятий с этими спортсменами тренер (руководитель) должен определить уровень их общей физической подготовленности и строить учебный процесс исходя из возможностей занимающихся.

Процесс общей физической подготовки начинающих спортсменов строится исходя из специфических особенностей возраста начинающего стрелка и вида стрельбы. Возрастные особенности сказываются на приспособительных возможностях организма воспринимать и переносить нагрузки, на способности к двигательному обучению, а также на психическом развитии. Специфические особенности вида стрельбы определяют длительность и направленность общей физической подготовки.

На стадии высокого спортивного мастерства значение общей физической подготовки, казалось бы, резко падает. Однако это далеко не так. Роль и значение общей физической подготовки по мере роста спортивного мастерства остается существенно важной, хотя и изменяются существенно ее задачи. Главная из них — обеспечить устойчивость работоспособности на протяжении длительного периода времени, как в процессе тренировок, так и в условиях соревнований. Особое значение это положение имеет для стрелков-выстрелочников, которые выдерживают свои упражнения в течение многих часов.

Наиболее заметно влияние уровня общей физической подготовленности проявляется у спортсменов-новичков и даже разрядников, имеющих низкий уровень развития основных физических качеств. Эти спортсмены быстро утомляются, учебно-тренировочный процесс с ними затруднен, высокий результат в условиях соревнований реализуется нестабильно.

По мере повышения общего уровня физической подготовленности совершенствуются приспособительные реакции организма спортсменов к внешним раздражителям, что является важным фактором, обеспечивающим надежность результатов в стрельбе.

Общая физическая подготовка проводится в форме учебно-тренировочных занятий, утренней физической зарядки, а также согласно индивидуальному плану подготовки.

Учебно-тренировочные занятия организуются и проводятся в составе команды (секции) два-три раза в недельном цикле тренировок. Продолжительность таких занятий 50 мин.

Учебно-тренировочное занятие по общей физической подготовке состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной, имеющих свои особенности и содержание.

Первая часть занятия проводится с целью подготовки занимающихся к предстоящей физической нагрузке. В содержание подготовительной части занятия включаются: построение, объяснение содержания и задач занятия, упражнения в ходьбе и беге, преодоление несложных препятствий, подпрыгивания и др. Упражнения в ходьбе и беге воздействуют на большие группы мышц и особенно мышцы ног, они укрепляют органы кровообращения и дыхания, способствуют «впячиванию» организма. В подготовительную часть включаются также простые общеразвивающие упражнения,вольные упражнения или комплексы упражнений. Продолжительность подготовительной части 7—10 мин (разминка).

В основной части занятия решаются следующие задачи: овладение основными двигательными навыками, развитие общих физических качеств, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам, воспитание способности применять усвоенные навыки в усложненных условиях. Для этого используются упражнения, приемы и действия, направленные на подъем общего уровня физической подготовленности. Кроме того, включаются игры и эстафеты, благодаря которым повышается интерес занимающихся к общефизической подготовке и увеличивается физическая нагрузка на организм спортсменов, вырабатывается умение действовать в коллективе, развивается чувство товарищества и ответственности за успех команды.

Продолжительность основной части занятия составляет 35—40 мин.

Заключительная часть служит для того, чтобы привести спортсменов в относительно спокойное состояние, подвести итоги занятия, разобрать занятие, а в необходимых случаях и поставить задачи для самостоятельной физической подготовки.

Содержание этой части занятия составляют медленный бег, упражнения на глубоком дыхании, при расслаблении мышц. Эти упражнения путем постепенного снижения физической нагрузки позволяют привести организм спортсменов от возбужденного состояния к более спокойному.

Продолжительность заключительной части занятия составляет 3—5 мин.

На каждое учебно-тренировочное занятие составляется план-конспект. Примерный план-конспект такого занятия приводится на с. . . . Наличие плана-конспекта помогает руководителю (тренеру) правильно распределить время занятия, заметить его содержание, определить чередование физических нагрузок в ходе отдельных частей занятия в зависимости от уровня подготовленности спортсменов,

#### Примерный план-конспект

учебно-тренировочного занятия по общефизической подготовке для стрелков-спортсменов (независимо от спортивной специализации)

**Задача:** совершенствование разносторонней физической подготовленности

**Время:** 50 мин

**Место проведения:** спортивный зал

**Форма одежды:** спортивная

**Материальное обеспечение:** гимнастические скамейки, гимнастическая лестница, брус, перекладина

№ п/п	Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
1	2	3	4

#### 1. Подготовительная часть 10

1	Построение. Объяснение содержания занятия		Построение в одну шеренгу, напомнить правила безопасности
2	Ходьба с одновременным подниманием рук вперед, вверх, в сторону, опускание вниз		60—80 м, 80—90 шагов в мин



1	2	3	4
3	Бег, бег с высоким подниманием бедра, бег скачками с одной ноги на другую		Чередование всех видов бега через 100 м
4	И. П. — левая рука вверх, правая вниз, пальцы в кулак. Ходьба со сменой положений рук рынками		20—25 раз, темп 80—90 шагов в мин
5	И. П. — руки за голову в замок. Ходьба выпадами с одновременным поворотом туловища		15—20 раз, темп средний
6	И. П. — руки на пояс. Ходьба в полном приседе		40—50 м, темп медленный
7	И. П. — основная стойка. Поднимание прямых рук вперед — вверх с одновременным отставлением ноги назад, прогнуться		8—10 раз, поднимая руки — вдох, опуская — выдох, темп медленный
8	И. П. — руки на пояс. Круговые движения головой		15—20 раз в правую и левую сторону, темп средний
9	И. П. — руки в стороны, пальцы в кулак. Круговые движения рук		15—18 раз, вперед и назад, темп средний
10	И. П. — ноги врозь, руки на пояс. Приседание на полной ступне с одновременным подниманием рук вперед		15—20 раз, присесть — выдох, встать — вдох, темп средний
11	И. П. — основная стойка. Упор присев, упор лежа, упор присев и п.		8—10 раз, темп медленный, постепенно — средний
12	И. П. — руки на пояс. Прыжки вверх на двух ногах		15—20 раз, темп быстрый, по окончании — ходьба на месте с упрямленными и глубоким дыханием

## II. Основная часть 35

13	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	3 подхода по 5—8 раз
----	--	----------------------



1	2	3	4
14	Подтягивание на перекладине		3 подхода по 5—8 раз
15	И. П. — руки на поясе. Прыжки в глубоком приседе на двух ногах вперед, в стороны, назад		10—15 прыжков, темп быстрый
16	И. П. — стоя боком к гимнастической скамейке, держась руками за перекладину, приседать на одной ноге		По 5—6 раз на каждой ноге
17	И. П. — лежа на спине, руки в стороны, ладони вниз. Поднимание прямых ног до вертикального положения		20 раз, темп медленный
18	И. П. — лежа на животе, руки в стороны — вверх. Рычком прогнуться, вернуться в и. п.		10—15 раз, темп средний
19	И. П. — стоя боком к гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки через скамейку толчком двух ног		15—20 раз, темп быстрый
20	И. П. — основная стойка. Бег на месте		1 мин, темп максимальный
21	И. П. — стойка на лопатках. «Педалирование»		3 серии по 15—20 движений, темп быстрый
22	И. П. — высокий старт. Чередование равномерного бега с максимальным ускорением на отдельных участках		3 мин. Во время бега выполнить ускорение на 5—10 м, затем расслабленно пробежать 15—20 м, используя инерцию рыжка, темп средний
23	Прыжок в длину с места		8—10 прыжков
24	Бег с партнером на спине		40—50 м, 3 раза, темп быстрый
25	И. П. — основная стойка, руки на поясе. Ритмичные прыжки вверх на упругих ногах		Ноги почти негибаются, 3 серии по 15 с каждой
	III. Заключительная часть		8
26	Легкий бег, ходьба, упражнения при глубоком дыхании и на расслабление мышц		100—120 м по кругу, дистанция 2—3 м

Наиболее целесообразно все занятия по общей физической подготовке проводить в виде комплексных, когда предусматривается развитие всех основных физических качеств, двигательных умений и навыков. В отдельных случаях, в зависимости от индивидуальных особенностей и уровня подготовленности занимающихся, содержание учебно-тренировочных занятий может акцентироваться на формировании или развитии определенного физического качества.

Все учебно-тренировочные занятия следует проводить так, чтобы рационально использовать время, отводимое от них, стремиться к достижению достаточной плотности занятия.

Плотность занятия — отношение рационально затраченного времени ко всему времени занятия. Плотность занятия должна соответствовать конкретным задачам, а также степени подготовленности занимающихся. Надлежит считаться и с тем, что даже хорошо тренированный человек нуждается в достаточном отдыхе между упражнениями, иначе он их не сможет правильно и с высоким качеством выполнить.

Увеличение плотности занятия достигается за счет:   
— рациональной подготовки мест занятия и целесообразного использования оборудования и инвентаря;   
— сокращения времени на передвижение к снарядам и местам занятий;

— сокращения перерывов между упражнениями;

— одновременного выполнения упражнений всеми занимающимися;

— поточного выполнения упражнений (одно за другим);

— одновременного выполнения упражнений несколькими занимающимися на одном снаряде (или месте для стрельбы).

На учебно-тренировочных занятиях должна соблюдаться определенная физическая нагрузка. На каждом занятии она обычно планируется заранее, в строгом соответствии с конкретными задачами, уровнем физической подготовленности занимающихся, их возрастными и половыми особенностями и другими условиями (время года, состояние погоды и т. д.). В зависимости от обстоятельств руководитель (тренер) занятия регулирует физическую нагрузку.

Повышение физической нагрузки достигается путем увеличения продолжительности и интенсивности упражнений. Следует особо подчеркнуть, что при недостаточно высоком уровне общей физической подготовленности занимающихся предпочтительнее повышать нагрузку путем увеличения продолжительности выполнения отдельных упражнений. В этом случае сердечно-сосудистая и дыхательная системы спортсменов лучше приспособятся к возрастающей нагрузке. Однако подобный подход к организации тренировочных занятий ведет к излишним потерям времени.

В случае необходимости физическая нагрузка может быть снижена за счет изменения содержания упражнений, уменьшения их интенсивности и длительности, увеличения интервалов отдыха между ними.

Учебно-тренировочные занятия — организованная форма коллективной общефизической подготовки. Эта форма является основной на учебно-тренировочных сборах, на занятиях в составе секции (команды), также с начинающими спортсменами.

Утренняя физическая зарядка — ежедневная форма общефизической подготовки стрелков-спортсменов. Она организуется и проводится с целью систематического улучшения функционального состояния организма спортсменов, подведения его готовности к требованиям специального тренировочного занятия.

Дополнительными задачами утренней физической зарядки являются быстрое приведение организма спортсмена в бодрое, активное состояние, воспитание привычки к систематическим физическим упражнениям, укрепление здоровья и закаливание организма стрелка.

Содержание утренней физической зарядки зависит от индивидуальных особенностей спортсменов, в нее включаются ходьба и бег, выполнение вольных упражнений, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с отягощениями. Лучше, если она проводится на открытом воздухе, сразу после сна. Ее продолжительность примерно 30—60 мин.

Утренняя зарядка строится так же, как и учебно-тренировочное занятие. Она начинается с ходьбы и легкого бега, а также с выполнения вольных упражнений.

Утренняя физическая зарядка стрелков-спортсменов, как правило, самостоятельная форма общей физической подготовки. Организованную коллективную форму она принимает в период учебно-тренировочных сборов. У спортсменов высших разрядов она более индивидуализирована и имеет специальную направленность.

Индивидуальная форма общей физической подготовки проводится в основном спортсменами высших разрядов и спортсменами, имеющими высокий уровень развития физических качеств.

Продолжительность индивидуальной физической подготовки не регламентируется, ее регулирует сам спортсмен. Она зависит от уровня подготовленности спортсмена, его функционального состояния, задач и периодизации учебно-тренировочного процесса.

В любом случае индивидуальная физическая подготовка высококлассного стрелка-спортсмена призвана повышать или поддерживать эффективный уровень функциональных возможностей организма путем выполнения спортивных упражнений, направленных на повышение выносливости, развитие силовых и скоростных способностей, обогащение спортсмена широким диапазоном двигательных умений и навыков.

Индивидуальная физическая подготовка планируется спортсменом самостоятельно, однако этот план согласовывается с тренером или руководителем сборов.

Как уже было сказано, общая физическая подготовка представляет собой разностороннее воспитание физических способностей, которые хотя и не являются специфическими в избранном виде спорта, но так или иначе способствуют успеху в спортивной деятельности.

Исходной программно-нормативной основой общей физической подготовки спортсменов является единый комплекс ГТО. Отсюда видно, что термин «общая» без относительной принадлежности к конкретному виду спорта отражает определенную общность содержания.

Однако не следует забывать, что общая физическая подготовка, применительно к специализации в том или ином виде спорта, имеет свои особенности. Но данная сторона подготовки не становится «специальной» в строгом смысле этого слова. Она остается разносторон-

ней, поскольку иначе утрачивается ее роль в системе спортивной подготовки, а в конечном счете и в общей системе формирования физического совершенства у стрелков-спортсменов.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка стрелков-спортсменов организуется и проводится с целью развития у них способностей, служащих специфической предпосылкой для достижения высоких результатов в избранном виде стрельбы.

В ходе специальной физической подготовки развиваются:

мышечная сила и особенно мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, рук, ног, а также мышцы, участвующие в дыхании;

способности максимально расслаблять и в наибольшей мере выключать те группы мышц, которые не участвуют в деятельности;

координация, согласованность и точность движений;

чувство равновесия (устойчивость позы);

психические функции и особенности — внимание, быстрота сенсомоторных реакций, «чувство времени»;

эмоционально-волевая устойчивость;

способность быстро восстанавливать свою форму после перемещения значительных по величине физических нагрузок.

Суть специальной физической подготовки заключается в избирательном воздействии на те физические и психологические качества стрелка, которые необходимы в каждом конкретном виде стрельбы.

Основными средствами специальной физической подготовки являются собственно стрелковые упражнения, специальные подготовительные упражнения (тренижка), а также упражнения, применяемые в ходе соревнований.

Вместе с тем для целенаправленного развития и совершенствования наиболее важных для деятельности стрелка-спортсмена качества могут быть подобраны специальные упражнения, применяемые в процессе физической подготовки. Эти упражнения должны быть

сходными по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий со специализированными движениями в конкретном виде стрельбы. В этом случае перенос развиваемых физических качеств в специфические действия стрелка дает максимальный эффект.

Специальными упражнениями для развития отдельных качеств могут быть:

для координации движений — упражнения преимущественно ациклического характера (например, из гимнастики, элементы и действия из спортивных игр), упражнения на быстроту и одновременную точность действий, упражнения со скакалкой, теннисными мячами и др.;

для быстроты двигательной реакции — действия, выполняемые по внезапным сигналам и командам во время лодьбы и бега, а также старты из различных положений, подвижные и спортивные игры;

для устойчивости внимания — упражнения на максимальную быстроту и точность движений за определенный промежуток времени (например, метание теннисного мяча по мишеням), выполнение сложных и разнохарактерных упражнений в среднем и быстром темпе по командам, различные подвижные игры;

для равновесия (тренировки вестибулярного анализатора) — упражнения в передвижениях по узкой площадке опоры, удержание равновесия на одной ноге в определенный промежуток времени, балансирование на велосипеде, стоящем на месте, катание на коньках, разнообразные акробатические упражнения и др.;

для мышечно-суставной чувствительности — упражнения на точность, координацию движений и ловкость в усложненных условиях.

Примерный перечень упражнений дан в Приложении (см. стр. 38—51). Поскольку специальная физическая подготовка предполагает развитие и совершенствование ряда психических качеств и функций, то часть упражнений и методических указаний по их применению изложена в следующей главе.

Специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена осуществляется в двух основных направлениях: развитие специальных качеств и приспособление (адаптация) организма к перенесению возможных экстре-

мальных нагрузок в условиях ответственных соревнований.

Развитие и совершенствование специальных качеств происходит на учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке, утренней зарядке и согласно индивидуальному плану подготовки.

Требования к построению учебно-тренировочных занятий, утренней физической зарядки и индивидуальной физической подготовки аналогичны с изложенными в предыдущей главе. Следует указать, что при организации специальной физической подготовки наибольшее предпочтение целесообразно отдавать индивидуальной тренировке. По мере роста спортивно-технического мастерства процесс специальной физической подготовки должен быть индивидуализирован.

Объем специальной физической подготовки в системе физической подготовки стрелка несколько выше, чем в других видах спорта. По мере роста спортивного мастерства значение специальной физической подготовки по сравнению с общей также возрастает.

**Примерное соотношение срезки общей и специальной физической подготовки по мере роста спортивного мастерства (%)**

Средства физической подготовки	Квалификация спортсменов			
	Начинающие и III разряд	II и I разряд	I в КМС	МС и МСМК
Упражнения общей физической подготовки	60—70	40—30	30—20	15—10
Упражнения специальной физической подготовки	40—30	60—70	70—80	85—90

Представленная в таблице закономерность должна проявляться в годичном (макроцикле) и месячном (микроцикле) циклах тренировки.

Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке направлены на развитие основных физических качеств с акцентом на развитие специаль-



ных качеств и способностей стрелков-спортсменов. Примерный план-конспект такого занятия предлагается ниже (см. стр. 38—51).

Несколько слов об индивидуальной физической подготовке стрелков-спортсменов в системе специальной физической подготовки. Спортивная тренировка вообще — это процесс в высшей степени индивидуализированный. Спортивный результат складывается из многих компонентов, которые у разных спортсменов могут весьма различно проявляться. Так, одни спортсмены свои недостатки в технике компенсируют умением мобилизоваться, другие отставание в силе «сглаживают» высокой выносливостью, третьи быстроту реакции «замеменяют» устойчивым вниманием и пр. Поэтому огромное значение имеет точное выявление индивидуальных резервов и особенностей спортсменов и умение их реализовать. В разрешении этой проблемы одинаково велика роль тренера и спортсмена.

На этапе формирования начальных двигательных навыков наведения оружия в цель и выполнения выстрела сходным по структуре в специальных упражнениях приемы действия должны отрабатываться в сравнительно легких условиях. По мере закрепления условно-рефлекторных связей на этапе автоматизации навыков в конкретном виде стрельбы возможно усложнение условий тренировки стрелков-спортсменов, в том числе и специальной физической подготовки.

Использование специальной физической подготовки с акцентом на развитие необходимых физических и психических качеств способствует подготовке стрелков-спортсменов к соревновательной деятельности.

К специальной физической подготовке стрелка-спортсмена следует относить и предстартовую разминку, которая способствует регулированию предстартового состояния спортсмена. Содержанием этой формы специальной физической подготовки могут быть движения стрелка, связанные с обеспечением «наводки» оружия в цель, например, длительное удержание оружия в позе изготовления, ориентированной на мишень, упражнения на формирование специфического у стрелка толуса мышц, упражнения по управлению дыханием. Спортсмены с повышенной возбудимостью проводят разминку спокойно, а спортсмены с ярко выраженной



апатней включают в разминку двигательные упражнения с ритмическими движениями и действиями, способствующими стабилизации выполнения отдельных элементов техники выстрела. Последнее в значительной степени относится к спортсменам, специализирующимся в скоростной стрельбе.

Упражнения, применяемые в процессе разминки, можно назвать установочными. Суть установочных упражнений заключается в том, чтобы в течение короткого времени подготовить организм стрелка к выполнению предполагаемой работы. Наиболее важным результатом этих упражнений является самоуправление и саморегуляция нервных процессов возбуждения и торможения до уровня «боевой готовности».

Характерной формой специальной физической подготовки является выполнение целенаправленных физических упражнений в процессе соревнований. Данные упражнения могут применяться в перерывах между сериями или положениями. Стрелкам-спортсменам и их тренерам необходимо всегда помнить о том, что отдых — не бездействие со стороны человека, он может быть достигнут простой переменой дела — переносом внимания в новую сферу деятельности. Простейшие «безнагрузочные» физические упражнения хорошо способствуют подобному «переносу». Чередование видов деятельности является мощным фактором поддержания высокой работоспособности и жизненного тонуса спортсменов.

Основными средствами специальной физической подготовки в процессе соревнований, а также на учебно-тренировочных занятиях являются упражнения на расслабление мышц и упражнения на переключение и распределение внимания.

**Примерный план-конспект  
специальных учебно-тренировочных занятий  
по физической подготовке**

**Задача:** развитие общефизических качеств стрелка при преимущественном развитии групп мышц, участвующих в дыхании

**Время:** 30 мин.

**Место проведения:** спортивный зал

**Форма одежды:** спортивная

**Материальное обеспечение:** гимнастическая скамейка, гантели, гимнастическая лестница, гимнастический козел (кош), перекладина, набивные мячи.

№ п/п	Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
1	2	3	4

**1. Подготовительная часть 5**

1	Построение. Объяснение содержания занятия		Построение в одну шеренгу, напомнить правила безопасности
2	Ходьба, бег, упражнения во время ходьбы и бега для различных групп мышц рук, ног		Проводится в колонне по одному, темп средний
3	И. П. — основная стойка. Поднимание прямых рук через стороны вверх, прогнуться		5-6 раз, полетная рука — вдох, опуская — выдох, темп медленный
4	И. П. — руки за голову. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево с сопротивлением		10-15 раз, темп медленный
5	И. П. — правая рука вверх, левая вниз, пальцы в кулак. Смена положений рук		10-15 раз, темп средний
6	И. П. — руки на поясе. Приседания		10-15 раз, темп средний
7	И. П. — руки вперед в стороны. Поочередное доставание правой ладони левой ногой и левой ладони правой ногой		10-15 раз, темп средний
8	И. П. — основная стойка. Прыжки с разведением ног в стороны и хлопком над головой		15-20 раз, темп быстрый, но окончание ходьба на месте

**2. Основная часть 20**

9	И. П. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук		10-20 повторений, темп медленный
---	--	--	----------------------------------

1	2	3	4
10	И. П. — упор лежа с опорой о скамейку спиной. Сгибание и разгибание рук		10—20 повторений, темп медленный
11	И. П. — лежа на спине. Переход в положение сиди с наклоном вперед		15—20 повторений, наклон вперед — выдох, и п. — вдох, темп медленный
12	И. П. — руки за голову. Круговые движения тазом с максимальной амплитудой		2 серии по 20—40 с, темп максимальный
13	И. П. — руки на пояс, присед на правой ноге, левая в сторону. Перемещение массы тела с ноги на ногу		10—15 раз, темп медленный
14	И. П. — наклон вперед. Одновременное подтягивание гантелей к груди и разведение рук в стороны		10—20 раз, темп средний
15	И. П. — вис на гимнастической лестнице. Поднимание ног в положение «угол»		5—15 раз, темп медленный
16	И. П. — лежа животом на гимнастическом козле (коме), зацепившись стульями за рейку гимнастической лестницы. Максимально прогнуться в течение 2—3 с		15—20 раз, темп средний, прогибаясь — вдох, и п. — выдох
17	И. П. — вис на перекладине максимально широким хватом. Подтягивание		8—10 раз, темп медленный
18	И. П. — вис на гимнастической лестнице. Поднять прямо ноги в положение «угол», развести, свести, опустить		5—10 раз, темп медленный
19	И. П. — глубокий присед. Выпрыгивая вверх, подтянуть колени к груди		12—15 раз, темп быстрый
20	И. П. — стоя в круг (3—5 человек). Перебрасывание набивного мяча по кругу		12—20 раз, темп быстрый

1	2	3	4
3. Заключительная часть		5	
21	Легкий бег, ходьба, упражнения и глубоком дыхании и на расслабление мышц		В колонну по одному, дистанция 2—3 м
22	Подведение итогов занятия		Уборка снарядов. Дать задание для самостоятельной работы

Примерный перечень упражнений,  
включаемых в общий и специальную физическую подготовку  
стрелка-спортсмена

### Общеразвивающие упражнения

Упор лежа. Сгибание и разгибание рук

Упор лежа. Круговые движения головой поочередно направо и влево (руки слегка согнуты).

Упор лежа. Поочередное поднимание рук вверх.

Упор лежа. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх.

Упор лежа. Переступанием или прыжками на руках описать круг.

Упор лежа. Продвижение в сторону одновременными движениями на руках и ногах.

Упор лежа. Энергичным поворотом туловища упор сзади.

Упор лежа. Передвижение вперед, волоча ноги с вытянутыми расслабленными ногами.

Упор лежа спиной. Передвижения во всех направлениях, сгибание ног.

Упор лежа спиной. Передвижение, волоча прямые ноги.

Упор лежа с опорой о скамейку. Сгибание и разгибание рук.

Руки в стороны. Круговые движения вперед и назад в быстром темпе, с небольшой амплитудой (30—50 см).

Руки вперед. Скрестные движения в максимальном темпе с постепенно увеличивающейся амплитудой, но сохраняя темп.

Руки вперед. Крути руками внутрь и наружу с амплитудой 30—40 см.

Руки в стороны. Сгибание пальцев в кулак с максимальной силой и в максимальном темпе.

Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Вращение кисти в максимальном темпе, с максимальной амплитудой.

Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак, ноги на ширине плеч. Напряженными руками вращение вперед, назад.

Левая рука вверх, правая вниз, пальцы сжаты в кулак. Смена положений рук рычагами.

Руки спиной, пальцы сцеплены. Короткие рывковые движения руками назад — вверх.

Руки перед грудью, ноги на ширине плеч. Двойные рывки руками назад, на счет 3—4 руки прямые.

Руки вверх, пальцы выпрявленные, ноги на ширине плеч. Большие круги кистей перед туловищем одновременно двумя руками. Кисти рук у плеч. Круговые движения плечевыми суставами вперед, назад (локоть описывает круг).

## Упражнения со снарядами

Вис на перекладине. Подтягивание.

Вис на перекладине широким хватом. Подтягивание, касаться запястьем перекладины.

Вис на перекладине обратным хватом. Подтягивание.

Вис на перекладине узким хватом. Подтягивание.

Вис на перекладине узким обратным хватом. Подтягивание.

Вис на перекладине различными хватами. Подтягивание с дополнительным отягощением на поясе или между ногами.

Упор на брусьях. Сгибание и разгибание рук.

Упор на брусьях. Сгибание и разгибание рук с дополнительным отягощением.

Упор лежа на брусьях. Сгибание и разгибание рук.

Ходьба и упоры на руках на брусьях.

Ходьба в упоре на руках на брусьях с отжиманием и упоре после каждого «шага».

Разжимание в упоре на брусьях.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях махом вперед.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях махом назад.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях махом вперед и сразу махом назад.

Подъем силой на кольцах.

Лазание по канату с помощью ног.

Лазание по канату без помощи ног.

Лазание по канату в положении «зугла».

Подъем в висе на руках по гимнастической лестнице.

Подъем «прыжками» двумя руками в висе на гимнастической лестнице.

Подъем «прыжками» двумя руками через одну перекладину в висе на гимнастической лестнице.

## Упражнения с отягощениями\*

Упражнения со штангой легкой и среднего веса.

Стоя, руки с гантелями у плеч. Жим двумя руками одновременно или попеременно.

Поднимание рук с гантелями вперед — вверх одновременно и попеременно.

Стоя с гантелями в руках. Поднимание рук в стороны — вверх одновременно и попеременно.

Стоя с гантелями в руках. Круговые движения руками, поднимание руки вперед.

\* Упражнения с отягощениями рекомендуется применять, начиная с малых весов в зависимости от развития их физического качества.

Прыжки на носках: ноги вместе — ноги врозь; ноги врозь — ноги скрестно.

Прыжки на носках с поворотами на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ .

Прыжки с ноги на ногу в поперечном направлении.

Прыжки с ноги на ногу в продольном направлении.

Прыжки на одной ноге.

Прыжки через гимнастическую скамейку, стоя боком, толчком двумя ногами.

Прыжки через гимнастическую скамейку, стоя боком с ноги на ногу.

Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок назад толчком двумя ног.

Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок назад толчком одной ногой.

Прыжки со скакалкой — с ноги на ногу, с продвижением вперед, с двойным оборотом скакалки на каждый прыжок, со скрестным движением рук перед грудью.

Прыжки на одной ноге, подтягивая толчковую ногу в грудь. Ходьба глубокими выпадами.

Ходьба (бег) с высоким подниманием коленей.

Выпад с пружинистыми приседаниями с поворотом на  $180^\circ$ .

Выпад с пружинистыми приседаниями со сменой положений ног прыжком.

### Одние упражнения, направленные на развитие различных физических качеств

Лежа на спине, перейти в положение сидя.

Лежа на спине, руки на пояс, зацепившись ногами за гимнастическую лестницу, перейти в положение сидя.

Лежа на спине, руки за голову с набивным мячом, зацепившись ногами за гимнастическую лестницу. Перейти в положение сидя.

Лежа на спине, руки в стороны или за голову. Поднять ноги до прямого угла.

Лежа на спине, руки за голову. Одновременно поднимая прямые ноги в положение «угол», сгибать туловище.

Упор сидя спиной. Поочередное поднимание ног.

Упор сидя спиной, ноги поднять в «угол». Движения прямыми ногами в стороны скрестно.

Упор сидя спиной, ноги поднять в «угол». Круги прямыми ногами внутрь и наружу.

Упор сидя спиной. Подтягивание пятки к иголкам.

Упор сидя спиной, ноги поднять в «угол». Круги ногами в одну и другую стороны.

Стоя, поднять ноги вперед. Круговые движения попеременно правой и левой ногой.

Сед на гимнастической козле (козле), зацепившись ногами за рейку гимнастической лестницы. Прогнуться назад и вернуться в исходное положение.

Стоя, руки за голову. Круговые движения тазом с максимальной амплитудой.

Лежа на конце скамейки, выгнуть прямые ноги в воздухе параллельно, полусгибать и выпрямлять ноги, подтягивая пятки к ногам.

Лежа на спине на конце скамейки, прямые ноги параллельны полу, руками держаться за скамейку за головой. Махи ногами вверх — вниз (амплитуда 60—80 см).

Сиди, руки за голову, партнер удерживает ноги. С малыми махами широчайшие повороты в стороны.

В висе на перекладине поднимать ноги до положения «угол».

В висе на перекладине попеременно поднимать ноги до положения «угол».

В висе на перекладине поднимать ноги до касания противоположной перекладины.

В висе на перекладине поднимать согнутые в коленных суставах ноги к подбородку.

В висе на перекладине поднимать согнутые ноги в сторону.

В висе на перекладине, одновременно поднимая ноги в положение «угол», сгибать руки.

Вис на гимнастической стенке. Поднять ноги в положение «угол», развести ноги, свести, опустить.

Вис на гимнастической стенке. Поднять ноги в положение «угол» и удерживать 5—7 с.

Из виса на перекладине подъем переворотом.

Лежа на животе, взявшись за голеностопные суставы, максимально прогнуться, удерживая это положение 6—8 с.

Лежа на животе на гимнастической козле (козле), зацепившись ступнями за рейку гимнастической стенки, максимально прогнуться.

Лежа на животе на гимнастической козле (козле), зацепившись ступнями за рейку гимнастической стенки, держа в руках набивной мяч, максимально прогнуться.

Стоя со штангой на плечах, наклон вперед.

Стоя со штангой на плечах, поворот туловища.

Стоя, штанга сбоку на полу, с поворотом туловища поднять штангу на грудь и опустить с другой стороны от себя.

Держа набивной мяч над головой, наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево.

Подняв ноги прямых ног к перекладине с дальнейшим переходом в вис спиной, вернуться в исходное положение.



Переход из основной стойки в упор лежа и обратно через упор присев с сильным прыжком прогнувшись.

Из приседа прыжок прогнувшись, с выталкиванием набивного мяча вверх.

Круговые движения набивного мяча над головой.

Поднимаюте за шюю партнера, фиксирующего выпрямленное положение туловища.

Круги правой, левой ногой в положении упор присев.

Прыжки вверх из положения упор лежа, толкаясь одновременно руками и ногами.

Повороты на 360° из положения упор лежа, через упор лежа сзади.

Стойка, ноги врозь, руки в сторону (обе в одну). Взмах ногой в противоположную сторону, руки дугами вниз в сторону.

Стоя на одной линии боком друг к другу и сцепив кисти, партнеры выполняют мажмы и рыжки ружой в различных направлениях, пытаются вывести друг друга из равновесия и заставить сойти с места.

Подъем силой в упор на кольцах.

Подъем силой на перекладине.

Ходьба на четвереньках.

Упор лежа на гимнастической скамейке вдоль, ноги сбоку от нее — толчком ног перемах через скамейку.

Стоя в парах спиной друг к другу, зацепившись руками под локти, медленный глубокий наклон вперед с партнером на спине.

Стоя в парах спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверх, медленный глубокий наклон вперед с партнером на спине.

#### Упражнения, направленные на развитие быстроты

Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях — имитация бега движениями рук в максимальном темпе.

Бег с высоким подниманием бедра.

Семенящий бег.

Бег прыжковыми шагами.

Бег с забрасыванием голени назад.

Бег на месте в быстром темпе с опорой руками о гимнастическую скамейку.

Бег на месте в быстром темпе.

Стоя лицом друг к другу, положив руки на плечи партнера, бег на месте в быстром темпе.

Сиди с опорой руками сзади. Частые удары носками ног о землю.

Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, быстрые согласованные движения руками (пальцами).

Ноги на ширине плеч, руки вперед, быстрые скрестные движения рук.

Лежа на спине, ноги вертикально вверх, кисти поддерживают таз, ногами выполнить быстрые движения (педальрование).

Боксерская стойка. Имитация прямых ударов, темп быстрый.

Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Частые удары ладонями по бедру.

Присев, подпрыгнуть так, чтобы, находясь в воздухе, успеть хлопнуть руками над головой и сзади.

«Старт пловца». Прыгнуть вперед так, чтобы, находясь в воздухе, сделать взмах руками вперед, назад и снова вперед.

Бег 10—15 м из положения низкого старта в максимальном темпе.

Бег 15—20 м в быстром темпе из положения лежа в упоре на согнутых руках.

Во время бега выполнить максимально возможное ускорение на 10—15 м, а затем расслабленно пробежать 15—20 м, как бы используя инерцию этого рывка.

Бег в быстром темпе спиной вперед.

Бег в быстром темпе частыми приставными шагами правым, левым боком вперед.

Бег в быстром темпе с партнером на спине.

Прыжок в длину с места.

Ритмичные прыжки вверх на упругих ногах (ноги почти не сгибаются).

Прыжки вверх в максимальном темпе, сгибая и полете ноги в коленях и ударяя пальцами рук по ступне.

В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью в за спиной.

В прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.

Из положения лежа на спине на расстоянии 1—3 м от стены (ногами и ней) по сигналу встать и добежать до стены.

Из положения лежа на спине на гимнастическом мате по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх, присесть и принять положение упор лежа.

Стоя (из позы лежит набивной мяч), по сигналу взять мяч и выполнить бросок из-за головы.

Стоя, бросить мяч вверх на высоту 1—1,5 м, повернуться на 360° и поймать его.

Из положения лежа (набивной мяч зажат между ступнями) по сигналу взять мяч, встать, бросить его из-за головы.

Лежа, бросить набивной мяч толчком от груди вверх, встать и поймать его.

В прыжке поймать мяч брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.

Стоя (гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим — в руке), отпустить палку и подхватить, наклонившись вперед.

Стоя (гимнастическая палка горизонтально через грудью), отпустить палку и поймать ее на уровне бедер с наклоном вперед, с приседанием, с хлопком руками.

Стоя (гимнастическая палка горизонтально над головой), с наклоном назад отпустить палку и поймать, повернувшись на 180°.

Стоя на расстоянии 1,5—2 м от партнера (гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим — в руке), отпустить свою палку и схватить палку партнера.

Стоя лицом к партнеру на расстоянии 1,5—2 м от него, палку держать вертикально за нижний конец в вытянутой руке. По сигналу отпустить свою палку и поймать палку партнера.

Спортивные игры — волейбол, баскетбол, ручной мяч, мини-футбол.

#### Упражнения, направленные на развитие выносливости

Непрерывный равномерный бег на 1—3 км.

Кросс по пересеченной местности 3—5 км.

Плавание, спортивные игры, ходьба на лыжах.

Подтягивание на перекладине максимальное количество раз.

Подъем переворотом на перекладине максимальное количество раз.

Поднимание прямых ног к перекладине максимальное количество раз.

Приседания со штангой на плечах, вес около предельного.

Тяга штанги около предельного веса.

Угол в упоре на брусьях на время.

Удержание определенной позы с отягощением на время.

#### Упражнения, направленные на развитие ловкости и координации движений

Прыжки вперед по кругу со скакалкой.

Бег по одной линии со скакалкой.

Кувырки вперед в группировке.

Кувырки вперед прыжком.

Кувырки назад в группировке.

«Нырание» через веревочку с последующим выполнением кувырка в группировке.

Прыжок в длину с разбега. Во время полета выполнить три хлопка ладонями.

Бег с шагов вперед по кругу. Во время бега прыжок через гимнастическую скамейку.

Прыжок вверх вращением вокруг вертикальной оси на  $360^\circ$  во время полета.

Прыжки темповые на одной ноге с подтягиванием ее во время полета к груди.

Прыжок через кани поперек, согнув ноги. Во время полета ударить мяч, лежащий над ногой.

Прыжок в длину на точность приземления с разбега толчком о мостик.

Прыжок в длину через веревочку (высота 80 см), отталкиваясь от мостика.

Прыжок в длину с разбега с поворотом в полете на  $360^\circ$ .

Держась руками за нижнюю перекладину, с прыжка перемах правой ногой в упор верхом, перемах левой в упор сзади, перемах правой назад в упор верхом, с перемахом левой назад состоят.

Держась руками за нижнюю перекладину, с прыжка перемах левой ногой в упор верхом, перехват левой руки в лямт снизу и перемахом правой ноги вперед соскок с поворотом налево.

На нижней перекладине толчком одной, махом другой ноги поворот в упор. Махом назад соскок с поворотом кругом.

На нижней перекладине толчком двумя ногами прыжок с поворотом налево кругом в упор сзади. Махом ног соскок вперед.

На нижней перекладине толчком одной, махом другой ноги мах полудугой в соскок с поворотом налево кругом.

С небольшого разбега наскочить в упор на брусках. Размашивание, махом вперед сед, ноги врозь, прогибаясь, перейти в упор стоя, ноги врозь, руки в стороны, падая вперед, перехватить руки вперед, перемах ног внутрь и махом вперед сед, ноги врозь и так до конца брусков.

Стоя продольно лицом к брускам в 2—3 м от них, с разбега, толчком руками о ближнюю жердь наскочить в упор, лежа продольно, соскочить вперед, согнув ноги.

В ходьбе по кругу на каждый шаг выносить вперед одноименную с ногой руку, чередуя этот вид ходьбы (исходь) с обычным и добиваясь быстрой перестройки.

В ходьбе выполнить движения руками не в такт движений ногами — один цикл движений руками на четыре шага или два цикла движений руками на два шага.

В прыжке вверх хлопок ладонями над головой, перед грудью за спиной.

В ходьбе по кругу глубокий наклон направо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага.

Прыжки со скакалкой, одновременно поворачивая голову направо и влево — сначала на каждый прыжок, затем на каждые два прыжка и, наконец, асинхронно.

Прыжок в длину с места, стоя боком, спиной к направлению прыжка.

Бросок мяча в баскетбольную корзину из положения сидя.

Жонглирование двумя-тремя мячами.

Ходьба по кругу, удерживая на голове набивной мяч. Упражнение постепенно усложняется выполнением различных дамских руками.

Стойка на голове, кувырок вперед.

Стоя, правую руку вперед — вверх, левую в сторону — вверх, опустить руки. Повторить, сменить положение рук.

Стоя, правую руку вверх, левую вперед, опустить руки.

Повторить, сменить положение рук.

Стоя, на счет «раз» правую руку вперед, левую в сторону; на счет «два» правую руку вниз и вперед, левую вниз и в сторону; на счет «три» правую руку вниз и в сторону, левую вниз и вверх; на счет «четыре» правую руку вниз и вверх, левую вниз и в сторону.

Стоя, на счет «раз» правую руку в сторону — вверх, левую вперед — вверх; на счет «два» правую руку в сторону — вниз, левую вперед — вниз; на счет «три» правую руку вперед — вверх, левую руку в сторону — вниз.

Стоя, на счет «раз-два» правой рукой большой круг вправо, левой малый круг влево, на счет «три-четыре» правой рукой большой круг вправо, левой малый круг вправо. Повторить, сменить положение рук.

Стоя, на счет «раз-два» — лицевой круг правой рукой внутрь; на счет «три-четыре» лицевой круг левой рукой внутрь; на счет «пять» правую вверх, смотреть вверх; на счет «шесть» левую руку вверх; на счет «семь» правую — вниз; на счет «восемь» левую — вниз.

Стоя, на счет «раз» руки вперед, правую ногу в сторону; на счет «два» выпад вправо, руки в стороны, туловище прямо, смотреть вперед; на счет «три», разгибая правую ногу, сгибая левую, наклониться вправо, руки к носку правой ноги; на счет «четыре» встать. То же, но в другую сторону.

Стоя, руки в стороны, на счет «раз» прыжком руки вниз, ноги в стороны; на счет «два» прыжком руки в стороны, ноги вместе; на счет «три» прыжком руки вперед, ноги в стороны; на счет «четыре» прыжком руки в стороны, ноги вместе.

Стоя, на счет «раз» шаг левой ногой; на счет «два» шаг правой, на счет «три» шаг левой в сторону; на счет «четыре» приставить правую к левой; на счет «пять» поворот направо; на счет «семь-восемь» поворот кругом.

Стоя, на счет «раз» шаг левой ногой; на счет «два» приставить правую; на счет «три-четыре» поворот направо, на счет «пять-шесть» приставить шаг влево.

На каждый счет движения руками: 1 — правую руку жезл в сторону к правому плечу; 2 — то же левой рукой; 3 — правую вверх; 4 — левую вверх; 5 — правую к плечу; 6 — левую к плечу; 7 — правую вниз; 8 — левую вниз и т. д.

4 шага бегом, 4 прыжка на левой ноге, руки на пояс, 4 прыжка

на правой ноге, руки за голову, 4 прыжка двумя ногами, руки в стороны и т. д.

4 шага бегом, на счет «один-два» темповый прыжок на левой ноге с кругом руками вперед; на счет «три-четыре» присед на правой ноге с кругом руками вперед, 4 шага бегом; на счет «раз» прыжком ноги врозь, руки на пояс; на счет «два» прыжком ноги вместе, на счет «три» прыжком ноги врозь, руки в стороны; на счет «четыре» прыжком ноги вместе, руки вниз и т. д.

#### Упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц

Бросок мяча партнеру за голову. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, «как плети», упали вниз.

Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вычленились кисти, а затем вся рука от плеча полностью расслаблялась.

Различные прыжки со скакалкой. Обратить особое внимание на то, чтобы после толчка ногами вычленились стопы, а затем вся нога от бедра полностью расслаблялась.

Стоя, выполнить глубокий вдох с последующей 4—6-секундной задержкой дыхания и напряжением отдельных мышц или мышечных групп. Одновременно с выдохом расслабить мышцы.

Лежа на спине, ноги согнуты — на вдохе задержать дыхание, с силой соединить колена на 6—8 с. Постепенно выдыхая, расслабить мышцы ног.

Стоя, поднять руки вверх, сжать кисти в кулак на 6—8 с, затем расслабить и «уронить» кисти.

Из исходного положения рук вверх выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья на 6—8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечья, затем плечи.

Напрячь мышцы шеи на 4—6 с, затем расслабить их и «уронить» голову.

И. П. — основная стойка; 1 — наклон вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы рук и пояса верхних конечностей, пальцы сжать в кулак; 2 — уменьшить напряжение мышц; 3 — расслабить мышцы (руки «падают»); 4 — И. П.

И. П. — упор сидя спиной; 1—2 — прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 3—6 — постепенно расслабить напряженные мышцы; 7—8 — И. П.

И. П. — основная стойка; 1 — выпад правой (левой) вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжать в кулак; 2 — расслабить мышцы рук и пресса верхних конечностей (руки «падают»); 3 — проверить и почувствовать расслабленное состояние мышц.

И. П. — основная стойка; 1 — сильно напрягая мышцы, руки к плечам; 2 — руки вверх (мышцы напряжены); 3 — расслабить мышцы, «уронить» кисти и предплечья; 4 — расслабить мышцы, «уронить» руки.

И. П. — основная стойка; 1 — изклон вперед, правую руку в сторону с углубленным напряжением мышц правой руки и одновременным расслаблением левой; 2 — сильно напрягая мышцами правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее; 4 — И. П.

И. П. — стоя, ноги врозь; 1 — глубокий вдох, руки поднять в стороны и согнуть в локтях; 2 — напрячь мышцами рук и шеи, задержать дыхание; 3 — руки расслабленно уронить вниз, голову уронить на грудь, сделать полный выдох.

И. П. — стоя, ноги врозь; 1 — глубокий вдох, руки поставить перед грудью, локти опустить вниз, пальцы и кисти слегка согнуть; 2 — напрячь мышцами груди, спины, живота, шеи и рук, задержать дыхание; 3—4—5 — задержаться напряжением и дыханием; 6 — руки, плечи и голову расслабленно уронить, сделать полный выдох, затем несколько вдохов и полных продолжительных выдохов.

И. П. — стоя, ноги врозь, возле скамейки; 1 — глубокий вдох, напрячь все мышцы ног; 2—9 — задержать напряжением ног, дыхание свободное; 10 — сделать глубокий выдох, расслабленно сесть на скамейку, поставить удобнее ноги, расслабить и помассировать мышцы ног.

Напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. Сначала напрячь мышцами незначительно, потом напряжение постепенно увеличивать, затем начать такое же медленное расслабление мышц л т д.

И. П. — стоя, ноги врозь; 1 — сделать глубокий вдох, руки поднять вверх в стороны, пальцы вытянуть, потянуться; 2 — напрячь мышцами всего тела, задержать дыхание; 3—5 — задержать напряжение и дыхание; 6 — расслабленно перейти в положение низкого приседа, голову свободно опустить, сделать полный выдох, затем несколько вдохов и продолжительных выдохов.

И. П. — стоя, ноги врозь. Одну руку согнуть и напрячь мышцами другую руку держать расслабленно и потряхивать ею примерно 10 с. Расслабить мышцами обеих рук.

И. П. — стоя, на одной ноге, удерживая равновесие и держась руками за опору. Напрячь мышцами ноги, на которой стоит, и мышцами живота. Мышцы второй ноги стараться расслабить, потряхивая этой ногой и свободно болтая ею вперед-назад.

И. П. — стоя, туловище наклонено вперед, руки в стороны; 1 — напрячь мышцами рук; 2 — предплечья свободно опускаются вниз, плечи напряжены; 3 — плечи свободно опускаются вниз.

И. П. — сидя на гимнастической скамейке, руки на коленях, напрячь мышцами живота и спины (остальные расслаблены). Произвести общее расслабление мышц, поглаживание мышц живота и потряхивание мышц спины.

И. П. — сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты, 1 — напрячь мышцами ног (остальные расслаблены); 2—5 — задержать напряжением; 6 — расслабить мышцами ног, помассировать ноги, закончить массажные потряхиванием мышц ног.

И. П. — сидя, руки на коленях. Расслабить все мышцы, напрячь только мышцами ног, затем мышцами живота, спины и, наконец, мыш-



цы рук. Расслабить мышцы ног, затем последовательно мышцу живота, спины, шеи, рук и установить свободное дыхание.

И П. — стоя, ноги врозь, тело слегка наклонено вперед. Свободно махать двумя руками одновременно с широкой амплитудой, стараясь, чтобы движения осуществлялись во всей ширине, а не за счет приложения больших мышечных усилий.

И П. — руки вверх, 1 — расслабленно уронить ладони рук; 2 — расслабленно уронить руки, стаяв из при прохождении у плеч; 3 — расслабленно наклонить голову и туловище вперед; 4 — руки ладонями отвести назад и принять исходное положение.

И П. — основная стойка; 1 — руки вверх, колено левой ноги вперед, вдох; 2—3 — руки и ногу свободно бросить вниз-назад. Выдох, приставить ногу, то же, но с правой ногой.

И П. — руки на пояс. Стоя на одной ноге, свободно покачать другой ногой вперед и назад, в сторону и внутрь.

И П. — лежа на спине, ноги согнуты и коленным и тазобедренном суставах. Свободное потряхивание мышцами ног.

Расслабленные прыжки — свободное потряхивание мышцами рук и туловища.

И П. — лежа на спине; 1 — глубокий вдох, напрячь все мышцы тела; 2—9 задержать напряжение мышц и дыхание; 10 — сделать выдох, расслабить мышцы.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА

Для современного спорта характерны неуклонный и значительный рост спортивных результатов, огромная трата как физической, так и психической энергии. Даже физически и технически хорошо подготовленный спортсмен не может одержать победу (к которой он потенциально подготовлен), если у него недостаточно развиты специфические в каждом виде спорта психические функции и психологические черты личности.

Для целенаправленного формирования психики спортсмена, с целью уменьшения вероятности его срывов в трудных условиях ответственных соревнований, необходимо систематически и планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все разделы тренировки — физическую, техническую, тактическую и теоретическую. В практике спорта эту систему воздействий принято называть психологической подготовкой спортсмена.

Необходимо добавить, что в современной психоло-

гической подготовке спортсменов все большее значение приобретает изучение факторов, определяющих надежность выступлений спортсменов в сложных условиях ответственных соревнований.

Надежность является комплексным показателем, характеризующим прежде всего качество психологической подготовки спортсменов.

Актуальность изучения надежности в деятельности спортсмена обусловлена необходимостью иметь информацию о динамике работоспособности при подготовке к соревнованиям, прогноза результатов соревнований, эффективности технико-тактических действий, их помехоустойчивости в соревновательной обстановке в течение требуемого периода времени и т. п. Исследования надежности деятельности спортсменов свидетельствуют, что она обеспечивается высокоэффективным проявлением технических, тактических, физических, психологических и других компонентов подготовки спортсменов.

На надежность выступления спортсменов также определяющее воздействие оказывают учет их индивидуальных, психофизических особенностей, контроль за их состоянием в различные периоды подготовки и участия в соревнованиях, индивидуальный подбор соответствующих методов регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний, а также применение специальных педагогических воздействий. Для обеспечения высокой надежности выступления спортсменов в настоящее время важное значение приобретают ее психологические составляющие.

Сложность двигательных задач, огромные физические и психические нагрузки, большая ответственность участников соревнований предъявляют жесткие требования к психологической подготовленности спортсменов, к «прочности» их психической сферы. Спортсмен, рассчитывающий на успех в ответственных состязаниях, должен обладать высокоразвитыми психическими качествами, которые способствуют эффективному и стабильному выполнению технико-тактических действий, обязан уметь управлять своим эмоциональным состоянием, уметь мобилизовывать все «внутренние» возможности для достижения победы и высоких спортивных результатов.

В стрелковом спорте при подготовке к соревновани-

ям стрелок и тренер должны четко представить, с помощью каких слагаемых методики спортивной подготовки можно повысить вероятность успеха в соревнованиях.

Рассмотрим четыре, по нашему мнению, основных аспекта надежности выступлений спортсменов: определение понятия «надежность», факторы, определяющие надежность спортсмена, методы управления надежностью спортсмена, прогнозирование надежности спортсмена.

С помощью анализа указанных слагаемых мы рассмотрим основные аспекты психологической подготовки квалифицированных стрелков, которые должны целенаправленно совершенствоваться в процессе спортивной специализации.

Надежность, в общем плане, трактуется как свойство системы выполнять целевые задачи с заранее заданным эффектом в определенных условиях деятельности в течение требуемого времени.

Применительно к спорту ее можно определить таким образом. Надежность — это такое комплексное внутреннее свойство спортсмена, которое позволяет ему стабильно и эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени. Для того чтобы изучить надежность спортсмена, надо прежде всего изучить его самого как личность, как индивидуума во всех аспектах, эффективность методики его подготовки и соответствие результатов, показанных на соревнованиях с потенциальными возможностями спортсмена.

Основными слагаемыми надежности спортсмена являются биомеханические, медико-биологические и психологические аспекты, а также один из основополагающих — морально-политический.

Многочисленные исследования, проведенные в последние годы, в качестве основной группы факторов, характеризующих надежность спортсменов высокого класса, выделяют морально-политические (чувство долга перед Родиной, перед советским обществом, советскими людьми) и психологические качества (волевые, интеллектуальные, спорные, эмоциональные, эстетические). Именно эти факторы при высоком уровне

техничко-тактических действий играют решающую роль на высшем уровне технических результатов.

Развитие и совершенствование этих и других факторов в период учебно-тренировочных сборов достигается:

целенаправленной подготовкой к ответственным соревнованиям, проходящей в два этапа: 1-й этап — общефизическая и общепсихологическая подготовка; 2-й этап — специальная психологическая подготовка спортсменов;

строгим индивидуальным построением учебно-тренировочного процесса;

большой продолжительностью учебно-тренировочного процесса;

применением разумного комплекса восстановительных мероприятий;

правильной организацией досуга спортсменов.

Цель главы заключается в том, чтобы дать тренерам и стрелкам понятие о наиболее значимых ветвях психологической подготовки, показать, какие задачи она ставит и способы их решения.

Рассмотрим более подробно основные характеристики психологической подготовки стрелков-спортсменов.

### Общая психологическая подготовка

Спортивная деятельность в ее различных видах требует от спортсменов развития и совершенствования большого комплекса психических процессов и состояний. Объединяясь в целостном действии, они буквально пронизывают собой все стороны деятельности спортсмена во время тренировок и состязаний. Причем этот процесс должен проводиться с учетом специфики каждого вида спорта.

При всем разнообразии проявлений психических процессов и функций в спортивной деятельности для них характерны некоторые общие особенности, вытекающие из специфики спортивной деятельности, поскольку они:

протекают и проявляются, как правило, в экстремальных условиях, характерных для любого вида спорта и связанных почти всегда с необходимостью макс.

симального направления психических сил спортсмена; в этих условиях достигают очень большой остроты и совершенства;

как правило, проявляются короткое время, длительность которого определяется спецификой данного вида спорта;

легко поддаются колебаниям и даже резким изменениям под влиянием эмоциональных факторов.

Именно эти особенности психических функций и состояний играют достаточно важную роль в спортивной деятельности и должны учитываться в процессе психологической подготовки спортсменов.

Отличительной особенностью спортивной деятельности является то, что она сопряжена с преодолением определенных трудностей, которые можно прогнозировать и лужно обязательно учитывать при становлении спортивного мастерства.

Различают две основные группы трудностей: объективные и субъективные.

Объективными называются трудности, преодолеваемые спортсменом во время соревнований и обусловленные специфическими конкретными (объективными) особенностями данного вида спорта, а не особенностями личности спортсмена.

Примерами таких трудностей могут быть: необходимость продолжать тонкокоординированную мышечную работу в состоянии утомления; длительное сохранение неподвижной (статической) «рабочей» позы стрелка-спортсмена и др.

Субъективными называются трудности, затрудняющие достижение успеха на соревнованиях, основу которых составляет личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спорта, к условиям соревнований и тренировок.

Примерами субъективных трудностей могут быть: страх, связанный с воспоминанием о травме, полученной ранее, смущение, вызванное реакцией зрителей или товарищей по команде, боязнь противника, обусловленная преувеличением его сил, незаинтересованность в данном соревновании (например, незначительные по масштабу и составу участники соревнования) и др.

Для преодоления субъективных трудностей большое значение приобретают методы убеждения, воздействия

примером и словом, а также самоприказы, сущность которых составляет усилие воли, направленное на самоуправление эмоциями. Все эти и многие другие средства приводят нервную систему спортсмена в состояние, оптимальное для решения стоящей перед ним задачи, воспитывают у него спокойное отношение к неблагоприятным внешним факторам, могущим возникнуть в процессе соревнований.

Стрелкам-спортсменам и их тренерам следует уделять особое внимание анализу и учету субъективных трудностей, обусловленных индивидуальными особенностями спортсменов в процессе их спортивного совершенствования.

Преодоление определенных трудностей в процессе спортивного выступления, особенно в сложных условиях ответственных соревнований, — прежде всего волевой фактор в общей психологической подготовке спортсменов.

В связи с этим основной задачей общей психологической подготовки стрелков-спортсменов является совершенствование их волевых качеств. Некоторые из волевых качеств имеют преимущественное, ведущее значение для всех видов спорта. Так, по классификации, предложенной болгарским психологом Ф. Геновым, три волевых качества — целеустремленность, дисциплинированность и уверенность — являются общими для всех видов спорта и как бы объединяющими и цементирующими остальные волевые качества. Это объясняется ярко выраженной моральной стороной таких качеств, как целеустремленность и дисциплинированность. Уверенность же должна являться постоянным компонентом воли спортсмена, без нее спортивная деятельность не может быть эффективной. Остальные волевые качества делятся на: 1) ведущие для данного вида спорта; 2) ближайшие к ведущим и 3) следующие за ними.

Так, для стрелкового спорта, в соответствии с данной классификацией, основными волевыми качествами, расположенными в порядке их ранговой значимости (кроме указанных выше), являются следующие: настойчивость, смелость, инициативность, самостоятельность, решительность.

Учебно-тренировочный процесс не может ограничиваться только развитием качеств, непосредственно спо-

собствующих достижению спортивных результатов. Он должен быть направлен прежде всего на воспитание спортсмена как передового гражданина и патриота своей Родины.

На XXV съезде КПСС уделялось большое внимание формированию коммунистической сознательности, идейного воспитания советских людей. Это имеет самое прямое и непосредственное отношение к идейно-воспитательной работе со спортсменами.

Во-первых, именно на базе высокой коммунистической сознательности, убежденности в общественной значимости своей спортивной деятельности спортсмен способен перенести большие трудности, а порой и лишения, которые связаны с длительными физическими нагрузками, характерными для современного спорта.

Во-вторых, недостаточное внимание к идейно-воспитательной работе со спортсменами на фоне частых (даже заслуженных) поощрений может вызвать у них развитие эгоизма, эгоизма, рвачества, противопоставления коллективу, появление «звездной болезни».

В-третьих, благодаря широкой популяризации по радио, телевидению, и кино, в периодической печати и литературе ведущие спортсмены становятся объектами всеобщего внимания, уважения, образцами для подражания. Их положительный пример оказывает существенное влияние на целенаправленное формирование убеждений у начинающих спортсменов.

В-четвертых, по спортивным успехам и моральному поведению отдельных спортсменов можно судить о качестве становления спортивного коллектива, о правильности становления характера молодого спортсмена.

В-пятых, квалифицированные спортсмены должны учиться активно формировать свои коммунистические убеждения, быть передовыми членами общества развитого социализма.

Все вышесказанное свидетельствует о чрезвычайно высокой роли идейно-воспитательной работы со спортсменами и необходимости дальнейшего повышения эффективности такой работы со стороны спортивного руководства, партийных и комсомольских организаций, спортивных тренеров.

Общая психологическая подготовка спортсмена служит базой специальной психологической подготовки,



которая является важнейшей и конечной задачей подготовки спортсмена к конкретным соревнованиям сезона.

### Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка (психологическая подготовка к соревнованиям) заключается в создании у спортсмена готовности к выступлению в конкретном соревновании и сохранению этой готовности на протяжении всего состязания.

Готовность спортсмена — это такое психическое состояние, которое характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желаний бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать свои силы для достижения цели.

Психологическая подготовка спортсмена к предстоящему соревнованию, вполне естественно, ограничивается задачами, поставленными перед спортсменами в данном состязании. К числу их могут быть отнесены следующие:

осознание особенностей и задач предстоящего соревнования;

осознание конкретных условий предстоящего соревнования (времени, места, трассы, климатических условий, системы зачета и т. д.) и подготовка к эффективным действиям в этих условиях;

осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;

доведение до высокоэффективного уровня способности владеть требуемыми двигательными навыками с учетом их психологической структуры;

формирование активного стремления к победе (установка на победу) в предстоящем соревновании;

формирование твердой уверенности в своих силах и возможности достижения победы;

преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием; создание и поддержание бодрого эмоционального возбуждения — характерной осо-

бенности спортивной формы. Возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям.

Решение перечисленных задач требует большого внимания при составлении стратегии и тактики подготовки. Как правило, эти задачи возникают лишь в предсоревновательный период и не могут пронизывать процесс спортивной тренировки на всем его протяжении. Успешность их решения в значительной степени определяется рациональностью общей психологической подготовки спортсмена.

Каждый спортсмен обладает известной самостоятельностью в решении стоящих перед ним тренировочных и соревновательных задач. С повышением уровня мастерства спортсменов роль тренера не уменьшается, однако все его функции все более направляются на мобилизацию и организацию самоактивности спортсмена, на развитие возможностей его самоконтроля и самосовершенствования. Особенно это относится к периоду непосредственно перед соревнованиями и во время соревнований.

Только спортсмен может наиболее точно регулировать уровень тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальными особенностями своего организма, контролировать и регулировать свое психическое состояние, корректировать свои двигательные действия с учетом того или иного состояния (если не успел или не сумел его оптимизировать).

Основным способом при формировании готовности спортсмена к предстоящим соревнованиям служит создание установки, характеризующейся такой целенаправленностью на результат, которая адекватно отражает действительные возможности спортсмена.

Соревновательная установка — активное состояние, отражающееся в готовности спортсмена соревноваться, в склонности и стремлении к самому процессу соревнований, существенной особенностью которого является желание победить.

Бытует ошибочное мнение о том, что задание, которое дает тренер спортсмену перед соревнованием, и есть установка спортсмена. Установка спортсмена на соревнование не дается, а формируется:

а) общая установка — на протяжении всего процесса спортивного совершенствования и б) конкрет-

ная — в предсоревновательном этапе соревновательного периода.

Таким образом, соревновательная установка вместе с присущим ей стремлением к победе начинает свое формирование еще задолго до соревнований и получает свое дальнейшее развитие в процессе учебно-тренировочных соревнований и в период непосредственной подготовки к конкретному состязанию.

Программа психолого-педагогической работы по подготовке спортсменов к участию в ответственных соревнованиях (или специальная психологическая подготовка) должна предусматривать:

получение диагностических характеристик (данных), характеризующих личность спортсмена и его умение управлять своим состоянием на разных этапах подготовки;

моделирование соревновательной борьбы со всеми ее условиями с целью выработки умения управлять в трудных условиях своим психологическим состоянием и обеспечения должного уровня психологической надежности спортсмена в условиях острой борьбы, характерной для соревнований крупного масштаба;

организации оптимального восстановления сил после напряженных тренировок путем продуманного досуга, развлечений, просмотра специальных фильмов, способствующих успокоению, а также различных вариантов психорегулирующей тренировки в индивидуальном плане.

Эта программа практически не меняется в методиках подготовки стрелков разной квалификации от начинающих спортсменов до ведущих стрелков страны. Разница заключается в ее содержательной структуре, которая значительно и даже качественно усложняется при повышении мастерства стрелков-спортсменов. Обучая начинающих стрелков самодиагностике состояния, умению моделировать учебно-тренировочный процесс и т. п., тренер тем самым способствует более быстрому росту их мастерства.

Обычно специальную психологическую подготовку спортсмена разделяют на раннюю, предсоревновательную (предстартовую) и собственно соревновательную психологическую подготовку (психологическую подготовку на время соревнований).

## Ранняя психологическая подготовка

Ранняя психологическая подготовка заключается в выработке правильного отношения спортсмена к предстоящему соревнованию, в изучении условий проведения соревнований и состава участников, в создании в процессе учебно-тренировочных занятий модели предстоящих соревнований, в проверке и уточнении намеченных программ в процессе тренировок, в совершенствовании приемов саморегулирования, а также в обеспечении физической и нервной «свежести» спортсмена к началу соревнований.

В период подготовки к соревнованиям особенно важно для спортсмена знать не только свои возможности, но и возможности соперника. Успех выступления (результат) спортсмена в соревнованиях во многом определяется умением реально оценить эти возможности. В педагогическом плане это предполагает специальную работу по формированию способностей спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами участия в конкретных соревнованиях.

Ранняя психологическая подготовка к соревнованиям предполагает знание спортсменами общих объективных условий их проведения. Знание условий предстоящих соревнований позволяет создать их искусственно (смоделировать) на тренировках и таким образом уменьшить отрицательные психологические воздействия соревновательной обстановки на спортсмена.

В процессе ранней психологической подготовки периодически осуществляется проверка и уточнение намеченной программы выступления спортсмена на соревнованиях.

В ходе проверки типа турниров, контрольных стрельб и т. п. занятий, максимально приближенных к условиям предстоящих соревнований, объективно оцениваются возможности спортсмена, его возможности мобилизовать свои силы на выполнение поставленных в конкретном соревновании целей и задач. В необходимых случаях тренер или сам спортсмен вносят соответствующие коррективы в процесс подготовки, направленные на повышение эффективности выступления спортсмена в соревнованиях.

Важнейшей задачей психологической подготовки в этот период является совершенствование умений спортсмена регулировать внутреннее состояние в соответствии с отношением к предстоящему соревнованию. Обучение этим умениям происходит в процессе всей круглогодичной тренировки, практическая же их реализация осуществляется в период ранней психологической подготовки к соревнованиям.

Правильный и адекватный подбор приемов, регулирующих внутреннее состояние спортсмена, в значительной степени определяется его индивидуальными психологическими особенностями. Вот почему тренер, обучающий спортсменов приемам регулирования психического состояния, должен иметь подробные характеристики на спортсменов с данными постоянных наблюдений за их состоянием, уровнем развития у них эмоционально-волевых качеств и важнейших психических функций — внимания, быстроты реакции, памяти и т. п.

Регуляция психического состояния спортсмена во многом зависит от его силы воли, веры в эффективность применяемых средств, систематической работы над собой, желания достигнуть положительных результатов.

Психическое состояние спортсмена в процессе ранней психологической подготовки регулируется самонаущением, аутогенной тренировкой, применением дыхательных упражнений.

Начинающие спортсмены кроме обучения технике стрельбы должны обучаться различным приемам саморегуляции своего состояния посредством различных методов активного самонаущения.

Анализируя существующие системы активного самонаущения, Гиссен (1966) выделяет лишь несколько способов, которые являются наиболее эффективными.

Первый заключается в том, что спортсмен убеждает себя, что должен занять и займет в соревновании первое место. Этот способ самонастройки эффективен, если он сочетается не только с достаточным для победы уровнем технической и физической подготовленности, но и с определенными типологическими и характерологическими особенностями спортсмена.

Второй список состоит в убеждении себя в том, что результат выступления не так важен для команды, что соревнование незначительно и поэтому не обязательно стремиться к победе. Вместе с уменьшением нервного возбуждения и положительным эффектом этот способ может привести и к неудачам, если спортсмен излишне «переуспокаивает» себя.

При третьем способе спортсмен абстрагируется от обстановки соревнований, силы соперников, возможных результатов и настраивает себя на то, чтобы полностью выложить свой технический, физический и психологический потенциал, максимально «выложиться» в ходе спортивной борьбы. Данный способ является весьма эффективным при хорошем уровне подготовки спортсмена, однако чрезмерное перевозбуждение, переоценка своих сил может привести к неудачному выступлению.

Специальной методикой самовнушения является аутогенная тренировка. Основу этой методики составляет ряд второсигнальных раздражителей, способных положительно воздействовать на нервную систему человека. С помощью словесных раздражителей вызывает общее и местное мышечное расслабление, успокоение дыхания и нормализация других физиологических процессов.

Психофизиологической основой методики аутогенной тренировки (П. А. Рудик, 1976) является установление прочной условнорефлекторной связи между словами текста и соответствующими изменениями в деятельности мышц (их расслабление) и нервной системы (снижение нервного напряжения, возникновение чувства отдыха).

В практике спорта существуют различные циклы упражнений, применяемые в аутогенной тренировке. При выполнении этих упражнений спортсмен, приняв расслабленную позу (сидя или лежа), в определенной последовательности проговаривает про себя определенные фразы, которые вызывают чувство тяжести (либо легкости) и тепла во всем теле, что позволяет поочередно расслабить мышцы тела, способствует спокойной, ритмической деятельности дыхательных органов, помогает ликвидировать нервное возбуждение.

После проведения аутогенной тренировки спортсмен при помощи определенных мысленно-словесных формул

выходит из состояния покоя и отвлечения и создает у себя приподнятое настроение.

Определяющее значение при разработке содержания и методики аутогенной тренировки принадлежит индивидуальным особенностям занимающихся.

Период ранней психологической подготовки характеризуется повышенной интенсивностью учебно-тренировочного процесса, большими затратами мускульной и нервной энергии спортсменов, проходит на фоне повышенного эмоционального возбуждения. Для преодоления эмоционального возбуждения, преодоления возникающего в процессе ранней психологической подготовки нервного напряжения зачастую спортсмены используют упражнения на расслабление и напряжение мышц.

Упражнения на расслабление мышц способствуют отвлечению спортсмена от мыслей, напоминающих соревновательную обстановку, позволяют снять нервно-напряженное состояние перед выполнением и в процессе выполнения заданий тренера или программы индивидуальной подготовки. Эти упражнения целесообразно применять также утром и вечером на протяжении всего периода специальной психологической подготовки спортсмена.

Эмоциональное возбуждение и нервно-напряженное состояние в период ранней психологической подготовки, а также в период соревновательной подготовки могут оказывать неблагоприятное влияние на характер сна спортсменов — человек с трудом засыпает, часто просыпается, страдает бессонницей и т. д.

В данном случае применяют разнообразные упражнения, которые позволяют спортсмену быстрее заснуть. Сущность этих упражнений заключается в поочередном напряжении и расслаблении отдельных частей тела (рук, ног, туловища, шеи) — отдельно или одновременно. Спортсмены выполняют данные упражнения лежа в постели за 10—15 мин перед сном.

Применение этих упражнений снижает умственное и нервно-напряженное состояние, а в сочетании с отвлечением спортсмена от тревожных мыслей и будоражающих ассоциаций помогают ему уснуть.

Практика спортивной деятельности свидетельствует, что, научившись регулировать свое психическое состояние в процессе предварительных тренировок, спорт-



смены в период соревнования без особых усилий могут отвлекаться от неблагоприятных мыслей, расслабиться, настроиться на выполнение упражнения.

### **Предсоревновательная (предстартовая) психологическая подготовка**

Предсоревновательная (предстартовая) психологическая подготовка заключается в создании мобилизационной готовности спортсмена к участию в конкретном соревновании.

В структуре мобилизационной готовности (П. А. Рудик, 1976) различают: особенности характеристики внимания перед ответственным выступлением и оптимальную длительность такого сосредоточения внимания, которая обеспечивает наиболее эффективное выступление спортсмена.

Длительность сосредоточения внимания определяется необходимостью: освободиться на какое-то время от влияния дополнительных, мешающих раздражителей; добиться по возможности оптимального эмоционального состояния, снижения излишней напряженности; довести представление о предстоящих действиях до максимальной яркости и точности.

Последнее является наиболее важным моментом, кульминационным пунктом в процессе сосредоточения. Оно определяет состояние мобилизационной готовности и побуждает к началу действия.

Сосредоточение внимания на предстоящей деятельности характерно для всех видов спорта, так как любой из них представляет собой деятельность, значительно превышающую обычные для человека направления психики спортсменов. Внимание занимает особое место среди свойственных человеку психических процессов: оно не имеет специального и только ему присущего содержания; его содержанием всегда являются те или иные формы отражения действительности, доставляемые восприятиями, ощущениями, мышлением, воображением. Для внимания характерна лишь степень интенсивности этих отражательных процессов. Вот почему при обучении стрелка требовать от него внимания



вообще бессмысленно. Необходимо конкретно указывать, что должно быть его содержанием, т. е. таковой должна быть содержательная схема переключения и особенности внимания в процессе стрельбы.

Для регуляции психологического состояния спортсмена перед выходом на старт большое значение имеет мысленное представление программы предстоящего выступления, которое должно проводиться так, чтобы поднять настроение, устранить скованность, расслабить мышцы. В практике стрелкового спорта при непосредственной подготовке к соревнованиям и в условиях самих соревнований спортсмены используют для этой цели различные приемы для управления своими действиями, и в частности приемы самоорганизации и самомобилизации.

К первой группе приемов относятся: самоотвлечение внимания от процесса деятельности, его переключения на технику, расслабление мышц, на дыхание, на противника.

Во вторую группу входят: самоуспокоение на уровне определенной самомобилизации (мысли о «свободной» неапряженной работе, о снижении волнения), самообладание (мысли, подкрепленные уверенностью в своих силах), самоубеждение (аргументированное доказательство самому себе возможностей решения общей и частных соревновательных задач), самоприказы (категорические указания самому себе о безотлагательном выполнении поставленной задачи, о преодолении самого себя).

Основная цель использования спортсменами приемов самоорганизации и самомобилизации — саморегуляция их эмоционального состояния. Обычно различают четыре основных вида этих состояний (П. А. Рудик, 1976).

**Спортивная лихорадка.** Ее особенностями являются: сильное волнение, иногда подавляющее и дезорганизующее деятельность спортсмена; неустойчивость эмоций, быстрая смена одних другими, противоположными; расстройство внимания, рассеянность, неспособность быть «собранным» к предстоящим ответственным действиям; ослабление памяти — в состоянии стартовой лихорадки спортсмен нередко забывает многие важные момен-

ты, которые должны быть учтены в предстоящем соревновании.

Физиологическое состояние стартовой лихорадки связано с чрезмерным повышением в коре больших полушарий возбуждительных процессов при одновременном понижении тормозных процессов. Внешним проявлением стартовой лихорадки является дрожание рук, похолодание конечностей, потливость и др. В таком состоянии резко увеличивается частота пульса и учащается дыхание.

**Стартовая апатия.** Это состояние противоположно состоянию стартовой лихорадки. Ее характерными особенностями являются: пониженная возбудимость, выражающаяся в вялости всех психических процессов и иногда даже в сонливости; отсутствие желания участвовать в соревновании; настроение астенического характера, сопровождающееся упадком сил, ослаблением интенсивности процессов восприятия и внимания.

Физиологическое состояние стартовой апатии связано с понижением процессов возбуждения и усилением процессов торможения в коре больших полушарий в результате, главным образом, переутомления или перетренировки.

**Состояние боевой готовности** характеризуется сосредоточенностью внимания на предстоящем соревновании; обострением процессов восприятия и мышления; стеническими эмоциями, содействующими успешному участию в соревновании.

Физиологически состояние боевой готовности обусловлено оптимальной подвижностью нервных процессов в коре головного мозга.

**Состояние самоуспокоенности** чаще всего возникает в тех случаях, когда спортсмен соревнуется с противником, которого считает слабым, и поэтому убежден в легкой победе над ним.

Характерными особенностями длительного состояния являются: отсутствие необходимой для успеха в соревновании собранности к мобилизационной готовности; пониженная интенсивность внимания.

Тренерам и спортсменам необходимо знать характерные особенности эмоциональных состояний и внешние признаки их проявления, с тем чтобы уметь управлять этими состояниями.

## Специальная психологическая подготовка во время соревнований

Эмоциональное состояние спортсмена во время соревнований характеризуется большим разнообразием, интенсивным течением и быстрым, часто внезапным переходом из одного состояния в другое, иногда прямо противоположное.

Интенсивность эмоциональных состояний спортсмена во время соревнований зависит от многих факторов, которые зачастую невозможно заранее определить. Однако можно выделить ряд характерных обстоятельств, вызывающих разнообразие проявления эмоциональных состояний спортсмена.

К ним можно отнести:

масштаб и условия проведения соревнований;

личную и общественную значимость соревнования;

состав участников;

уровень подготовленности спортсмена (уровень его тренированности);

индивидуальные психологические особенности спортсмена;

знание спортсменом приемов саморегуляции (самоорганизации и самомотивации) психологического состояния и умение применять их;

умение спортсмена собраться и сосредоточиться перед выходом на старт.

Огромная роль в психологической подготовке спортсменов к соревнованиям принадлежит тренеру. Наставления тренера во время соревнований должны быть краткими, лаконичными, убедительными. Очень важно суметь правильно понять психологическое состояние спортсмена, чтобы своевременно и правильно дать ему указания.

Значительное место в психологической подготовке спортсмена на соревнованиях занимают упражнения для снятия напряжения и саморегуляции своего эмоционального состояния. Поскольку их содержание было рассмотрено выше, ограничимся лишь отдельным замечанием. Успешность и эффективность применения упражнений для снятия нервно-эмоционального напряжения, а также приемов саморегулирования эмоционального состояния может быть достигнута только в

том случае, когда они будут достаточно хорошо отработаны в процессе тренировочных занятий и учебных (прикладных) соревнований.

Психомоторическая подготовка к конкретным тренировочным и соревновательным условиям становится в настоящее время неделимым процессом, охватывающим длительное воспитание и укрепление психологических и моральных качеств спортсмена, она основывается на непосредственной и постоянной информации об условиях, которые будут сопутствовать спортсменам на месте соревнований, так как эта информация, как правило, является первой предпосылкой к благополучному выступлению.

Реакция спортсменов на определенные общие и специфические условия соревнований и переживания этих условий определяется главным образом их психомоторической устойчивостью, которую следует рассматривать как центральное структурное качество личности спортсмена. Так как это качество — результат длительного воспитательного и образовательного процесса, становится ясным, что основы для правильной психологической подготовки к конкретным соревнованиям закладываются с момента начала формирования основных политических и идеологических убеждений, психических и моральных качеств и посредством создания психических специфических данному виду спорта предпосылок для достижения высоких результатов.

Существенно важным обстоятельством, обеспечивающим успешность специальной психологической подготовки, являются требования к ее индивидуализации. Учитывая профиль индивидуальных реакций спортсмена на различные условия соревнований, можно определить для этой подготовки основные задачи.

Говоря о взаимоотношениях между длительным формированием психологической подготовленности спортсмена к достижению им высокого результата, с одной стороны, и конкретной подготовкой к общим и специальным условиям тренировки и соревнования, с другой, необходимо подчеркнуть, что неожиданно хорошие и неожиданно плохие результаты спортсменов нельзя объяснить действием того или иного условия. Подготовка к определенным условиям тренировки и соревнования — важная задача непосредственной психо-

логической подготовки к конкретным соревнованиям и вместе с тем она составная часть более широкого и комплексного процесса подготовки спортсмена.



В заключение необходимо отметить, что большое значение в повышении эффективности учебно-тренировочной работы, в достижении высоких спортивных результатов принадлежит самому спортсмену. Только при правильном понимании стоящих перед ним задач, вдумчивом и творческом отношении к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям можно достигнуть вершин мастерства. В то же время в наши дни высшие достижения в спорте невозможны без руководства высококвалифицированного тренера. Именно в его творческой мастерской закладываются основы будущих побед, усваивается опыт, накопленный наукой и практикой отечественного и мирового спорта.

Однако для правильной постановки учебно-воспитательной работы с отдельными спортсменами и командой (секцией) в целом современному тренеру весьма полезно знать основы педагогики, вопросы психологии восприятий, эмоций, воспитания личности и коллектива. Творчество тренера может дать свои плоды при одном обязательном условии: спортсмен высшего класса должен неустанно повышать свое мастерство. С ростом спортивного мастерства роль тренера не уменьшается, но функции его существенно преобразуются, все более направляясь на развитие возможностей самосовершенствования и самоконтроля его воспитанника. В конечном итоге самому спортсмену, и только ему, дано слышать «голос» тончайших нюансов своих двигательных ощущений, «виртуозно играть на клавишах усилий», до предела мобилизоваться и все подчинить единой цели. Передовые тренеры, хорошо осознающие важность самоконтроля и саморегуляции в совершенствовании спортсменов, добиваются самых высоких результатов в их подготовке.

7А7.7  
Ш 83

<http://shooting-ua.com/>

Шпак М. П.

Ш83 Физическая и психологическая подготовка стрелка-спортсмена. — М.: ДОСААФ, 1979. — 72 с.  
28 к.

В книге рассматриваются вопросы физической и психологической подготовки стрелка-спортсмена, обосновывается необходимость этих видов подготовки.

Материал книги поможет тренеру в организации индивидуальных теоретических и практических занятий со спортсменами.

Книга рассчитана на спортсменов и тренеров по стрельковому спорту.

III 60902-001 63-8-17-79 4202000006  
073(00)-78 638-25-4-78

7А7.7

© Издательство ДОСААФ СССР, 1979 г.

<http://shooting-ua.com/>