

Психологическая подготовка юных спортсменов по виду спорта “пулевая стрельба”



Тренер отделения пулевой стрельбы ГБОУ РС(Я) “ЧРССШИОР” им. Д.П. Коркина
Егорова Ольга Алексеевна

Пулевая стрельба

Меткая спортивная стрельба является сложно координационным навыком. Овладеть им доступно каждому, но с затратой большого труда, времени на изучение основ теории стрельбы, а главное - на овладение техникой меткого выстрела, систематического совершенствования ее элементов, закрепления и улучшения приобретенных навыков. Занятия спортивной стрельбой формируют у спортсмена хладнокровие, выдержку, наблюдательность, волю к победе. Для достижения рекордов требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение владеть своими эмоциями.



Особенности стрелкового вида спорта



Результативность спортивной деятельности в сложно-координационном виде спорта, к каким относится стрельба требует от спортсмена непрерывного анализа и контроля своего положения, своих действий, в процессе стрельбы. На начальных этапах развития стрельбы, для достижения рекордных результатов, требовалось хорошее материально-техническое оснащение спортивного инвентаря. В настоящее время борьба идет на уровне психологической подготовки.

Психологическая дисциплина на начальном уровне - это способность концентрироваться только на своем действии и полностью исключать все остальное. На более высоком уровне - это способность мыслить только позитивно и управлять каждым этапом процесса выполнения выстрела.

Индивидуально-типологические свойства

это основные характеристики нервных процессов человека (сила процессов возбуждения и торможения, их уравновешенность, подвижность, динамичность и лабильность). Для успешного обучения стрельбе тренеру необходимо знать индивидуально-типологические особенности начинающего стрелка, уметь правильно распознавать их и учитывать при построении программы тренировок



Пример

у стрелков на первых тренировках можно наблюдать изменения речи (дрожание в голосе, приглушенная или звонкая речь), жестов (тремор рук, ног, дрожание тела, скованность в движениях), мимики, а также может наблюдаться замедление темпа деятельности, ухудшение внимания, памяти, нарушаться сознательный контроль над ошибками, увеличивается количество ошибочных действий, нарушаются движения, которые оказываются неточными, а когда спортсмен в состоянии тревоги бессознательно замуривает глаза, втягивает голову, теряет равновесие после выстрела, то происходит оцепенение. Другими причинами возникновения неблагоприятных психических состояний во время контрольной стрельбы или соревнований могут явиться: психологическая неподготовленность, необоснованно повышенное чувство ответственности за результат стрельбы, эмоциональная неустойчивость, также может оказать влияние нервное поведение товарищей, ненужные разговоры или предчувствие угрозы, в качестве угрозы могут выступать снижение престижа в глазах товарищей, или риск не попасть 19 в команду, на тренировочные сборы.

Индивидуальные свойства личности спортсмена

А.Г. Ковалевым предложена структура личности, которая включает: направленность, темперамент и характер, способности и саморегуляцию.

I компонент – направленность личности или избирательное отношение человека к действительности, под которой в спорте предопределяется мотивация высших достижений. Спортсмены с сильной потребностью в успехе склонны к соперничеству, отличаются активностью в преодолении препятствий, также отмечено, что у них преобладает атакующий стиль деятельности: число атакующих действий у них значительно выше, чем у спортсменов с преобладанием потребности в избегании неудачи, которые чаще защищаются и действуют в контратаках.

II компонент структуры личности

характер, черты характера. Сочетание наиболее устойчивых существенных свойств личности, отражающих врожденные и приобретенные качества, определяют характер человека. Характер формируется на всем протяжении жизни и решающим образом влияет на поведение человека в конкретных жизненных обстоятельствах. Наиболее типичными чертами характера для спортсменов являются – эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность.



III компонент в структуре личности

и определяет ее возможности и включает ту систему способностей, которая обеспечивает успех спортивной деятельности. Развитие их зависит от направленности личности и от психодинамических свойств, поскольку сформировавшиеся способности в основном проявляются в уровне развития тех психических качеств, от которых зависит успех деятельности. Под способностью понимают любую демонстрацию возможностей человека, которая определяется социальными и биологическими обстоятельствами.



IV компонент структуры личности

надстраивается над остальными, – система управления, собственное «Я» спортсмена, который осуществляет саморегуляцию и самоконтроль поведения и деятельности. Как отмечено в работах А.В. Родионова, сколько существует спортсменов со своим неповторимым «Я», столько индивидуальных вариантов проявлений личности и влияния ее на результат спортивной деятельности. Правильно было бы для каждого спортсмена, тем более выдающегося, создавать его собственную систему психологической подготовки, исходя из его индивидуально-типологических свойств



Упражнения на развитие внимания и памяти

Упражнение 1. «Линия» Для выполнения занятия приготовьте белый лист бумаги, ручку или карандаш. Линию нужно вести плавно и медленно. Сконцентрируйте внимание на проводимой линии. Как только поняли, что отвлеклись, проведите линию вверх. Линия должна получиться похожей на кардиограмму. Упражнение проводится 3 минуты. Результат положительный только в том случае, если линия осталась прямой.

Упражнение 2. «Черная точка» Данная техника развития внимательности подразумевает длительное удержание высокой сосредоточенности на предмете. Для занятия приготовьте белый лист бумаги с нарисованной посередине черной точкой. Закрепите рисунок на расстоянии одного метра от вас. Примите удобную позу так, чтобы лист с точкой оставался на уровне глаз. Закройте глаза и отвлекитесь от мыслей и образов. После погружения в состояние покоя откройте глаза и посмотрите на точку. Постарайтесь не отводить глаз, не моргать. Ни о чем не думая, не напрягаясь, удерживайте внимание только на черной точке. Техника выполняется в течение 20–30 минут. По окончании занятия закройте глаза, наблюдая остаточное явление черной точки до полного исчезновения.

Заключение

Основными составными частями общей системы подготовки спортсменов является физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка. В этой системе психологическая подготовка занимает важное место, обеспечивая необходимое для спортивной деятельности проявление психических процессов. Ни один из методов не принесет пользы и не даст желаемых результатов, если не учтены индивидуально-типологические свойства спортсмена. Конкретная задача программы психологической подготовки состоит в необходимости знания и учета всех потенциальных возможностей, а также в обучении приемам и совершенствовании навыков саморегуляции, дополнительных индивидуально подобранных практических рекомендаций, принимая во внимание индивидуальный профиль спортсмена.
