

Методические и тактические рекомендации подготовки стрелков



КЕДЯРОВ Александр Петрович.

Заслуженный мастер спорта СССР (1973) по пулевой стрельбе, 7-кратный Чемпион мира (1973—75, 1979), серебряный призер XXI летних Олимпийских игр (1976) в личном и командном зачете, 6-кратный Рекордсмен Мира в личном и командном зачете в упражнении "Бегущий кабан", 7-кратный рекордсмен Европы, 7-кратный Чемпион СССР (1972—74, 1978).

О тренировке

Следует учитывать границу порога восприятия информации у стрелка. Если стрелок утомлен или устал физически, то дальнейшая эксплуатация его внимания будет мало эффективна, а в большинстве случаев и вредна, т.к. в таком состоянии наряду с заучиванием правильной техники движения происходит закрепление вкравшихся ошибок. Поэтому на занятиях надо быть очень внимательным к своим действиям и состоянию. Лучше давать нагрузку меньшую по объему и тем сохранить свежесть восприятия своих ощущений и желание тренироваться, чем постепенно накапливать утомление, которое может привести к апатии и механическому, неосмысленному повторению движений.

Перед началом занятия надо определить, над чем и как работать, распределить по времени количество повторений, смену акцента внимания при повторях одного и того же движения. Вначале акцент идет на мышцы, удерживающие оружие в определенном положении, затем на мышцы, корректирующие прицеливание.

Распределение акцентированного внимания на элементы техники, на различные группы мышц во время движения или положений при удержании оружия можно сравнить с узким лучом фонаря, который по частям освещает обстановку в комнате: мебель, картины, ковры, статуэтки и т.д., чтобы затем представить себе убранство дома в целом. Такая форма акцентирования внимания способствует значительно лучшему запоминанию деталей, их взаиморасположению и взаимодействию.

Поэтому при изучении на тренировке какого-либо элемента техники необходимо при повторении движения переносить акцент внимания на различные группы мышц, ощущение степени напряжения или расслабления, ощущение гармонии взаимодействия при выполнении связок элементов и т.д.

При изучении элементов техники выстрела стрелок должен быть предельно внимательным к восприятию и оценке ощущений, иначе

его действия могут переключиться на чисто механическое повторение движений, а это зря потраченное время и усилия.

Необходимо приучить себя прикладывать достаточно усилий в достижении поставленной задачи. Это приучит к мобилизации воли и преодолению негативных влияний не только в тренировочной, но и в соревновательной практике.

Для максимальной отдачи тренировки должны быть поставлены конкретные и доступные по решению задачи. Стрелок должен предварительно мысленно прокрутить все занятие, вникая во все тонкости. Этим достигается успешное решение задач на 50-60%.

Для лучшего управления своими действиями на соревнованиях стрелок на тренировках должен делать каждый выстрел осознанно, будь то работа без патрона или стрельба по мишени с целью проверки качества усвоенного материала.

Важное значение имеет внутреннее психофизическое состояние, оно определяет качественный уровень подготовки к соревнованиям.

Для того, чтобы научиться управлять своими действиями на соревнованиях, стрелок должен научиться быть в контакте с собой, а это значит сознательно фиксировать мышечные ощущения производимых движений, научиться мысленно представлять выполнение каждого отдельного элемента, затем объединять их в связки и далее в целостное движение, на основе мышечного ощущения каждого элемента создавать ощущение гармонии целостного движения, которое включает эти элементы. Уметь вовремя уловить ощущение особенного состояния, когда стрельба получается легко, т.е. пробоины "вяжутся" друг с другом или "вырубается колодец" из пробоин в "10" без особенных усилий со стороны стрелка, увязать это состояние с каким-нибудь зрительным образом с тем, чтобы в последствии суметь воспроизвести его произвольно, по своему желанию. В этом случае надо взять такое сравнение своего состояния с определенным образом и зафиксировать в дневнике, чтобы при прочтении оно вновь возникало или было близкое к нему.

О разминке

Задача разминки - помочь спортсмену привести свой организм в оптимальное состояние. Для этого необходимо сделать специальные упражнения, чтобы мысли, действия и чувства были направлены на достижение поставленной цели. Поэтому подготовка к старту мышечного аппарата начинается во время утренней физзарядки, продолжается в мысленной форме по дороге на стрельбище, а действия с оружием - уже непосредственно в тире. Разминке с оружием должна предшествовать мысленная тренировка с программированием своих будущих действий, и только после их ясного представления можно приступать к разминке по стоячей мишени.

Разминка по стоячей мишени может проводиться по-разному, в том числе, применяя ту последовательность изучения элементов, которая рекомендована при обучении технике стрельбы по стоячей мишени:

- последовательное акцентирование внимания на элементы, связки элементов, части движения до появления ощущения

комфортного восприятия целостного движения выстрела "вхолостую" и чувства уверенности в своих действиях на огневом рубеже;

- стрельба по стоячей мишени проводится стрелком при удержании психологического фона уверенности и ощущения целостного движения. Акцент внимания направлен на восприятие работы пальца при обработке спуска, которое помогает удерживать состояние сосредоточенности "в себе" и помогает в оценке зрительных и мышечных анализаторов и внесению необходимой коррекции.

Как правило, опытный стрелок во время разминки использует стрельбу по стоячей мишени до появления ощущения гармонии при выполнении выстрела, старается запомнить его и сохранить до конца зачетной стрельбы.

Разминка спортсмена похожа на настройку музыкального инструмента: сначала проверяется звучание каждой струны, ее настройка, а затем - гармонию аккордов, или на действия врача-терапевта при медосмотре пациента. Врач прослушивает работу важнейших органов, прежде чем поставить диагноз: "здоров".

Правильная обработка спуска

Своевременная обработка спуска имеет трудно переоценимое значение во время выполнения упражнения. Это подтверждается показаниями электронного тренажера СКАТ, где можно проследить график обработки спуска как по траектории наведения оружия, так и по времени дожатия спускового крючка на любом отрезке до выстрела, особенно заметна результативность своевременного нажима на отрезке времени от 0,5 сек до появления пробоины на мониторе. У отдельных стрелков выстрел производился спустя 0,2 сек. после стабильного положения мушки в районе прицеливания, а в момент выстрела оружие смещалось, и результат был ниже, если бы он сделал дожатие на 0,2 сек. раньше.

Это происходит из-за того, что стрелок начинал обработку спуска лишь во время устойчивого положения оружия в районе прицеливания, а не во время наведения, поэтому и выстрел происходил с запозданием. Следовательно процесс обработки спуска должен начинаться в конце грубого наведения орудия в цель, а дожатие - при устойчивом положении в районе прицеливания.

Отсюда возникает необходимость научиться в совершенстве владеть контролем за мышечно-суставным ощущением правой кисти (хвата) и нажатием пальца на спусковой крючок. Если стрелок овладеет этим, он избавится от таких ошибок, как "дернул пальцем", подработал кистью, затянул выстрел, не вовремя нажал, не чувствовал палец, толкнул плечом и т.д. и т.п. Наоборот, все действия стрелка наведенного оружия будут подчиняться соответствующей фазе обработки спуска.

О саморегуляции

Современные условия проведения соревнований и выявление победителя после отстрела дополнительной финальной серии требуют от спортсмена умения целенаправленно реализовывать свое мастерство, чтобы пробиться в число призеров или удержать

свое лидирующее положение. Для этого стрелок должен мастерски владеть не только техникой точного выстрела, но и приемами саморегуляции.

Приемам саморегуляции необходимо учиться с первых шагов знакомства с техникой точного выстрела. Успех обучения зависит от умения ученика внимательно слушать тренера и сосредоточиться на своих действиях. В процессе обучения стрелок должен научиться акцентировать внимание на различные действия или движения и управлять степенью напряжения или расслабления отдельных групп мышц, создавать мысле-образ движения и произвольно воспроизводить его, оценивать свое психо-эмоциональное состояние.

В процессе тренировок и контрольных стартов вырабатывается оптимальное боевое состояние, когда стрелок уверенно попадает в "10", все его движения точны и гармоничны, а сам он решительно настроен показать высокий результат. Стрелок должен прежде всего осознать это состояние, а затем произвольно воссоздавать его перед каждым выходом на огневой рубеж.

Самоорганизация тренировочного занятия

1. Пробудившись: когда сознание ясное, а мышцы еще расслаблены, вспомнить не спеша сделанную накануне тренировочную работу, проанализировать составляющие "легких" выстрелов, что предшествовало этому (настроение психофизическое состояние и т.д.), из чего складывалось целостное движение выстрела, проделать мысленно "легкие" выстрелы в течение 10-15 минут. Критерием завершения такой тренировки будет служить осознанное выполнение таких выстрелов с положительной самооценкой. Закончить мысленную тренировку дыхательными упражнениями.

2. Разминка: в изготовке начать с "прослушивания" своего "Я". Решаются одновременно такие задачи: специальная тренировка рабочих групп мышц, вхождение в привычное состояние оптимальной боевой готовности к выполнению выстрела. Порядок "настройки": плечо, локоть, предплечье, запястье, кисть, чувство пальца на спуске. Сборка техники: ощущение включения пальца в работу, сам - рука - палец, сам - рука - палец - ровная мушка, сам - рука - палец в работе - ровная мушка в районе прицеливания - дожатие. В каждом звене - фиксация мышечных ощущений действия на фоне оптимальной боевой готовности. Цель: концентрация отдельных ощущений в единое чувство состояния оптимальной боевой готовности, когда все функции, обеспечивающие точный выстрел, работали в едином режиме навыка.

Высшая цель: достичь положения "Дирижера", который управляет "игрой отдельных инструментов", а в итоге - звучит оркестр!

Завершение разминки - чувство (самооценка) гармонии в выполнении всех элементов техники выстрела.

3. Тренировка: используя наработанный фон, решать поставленные задачи: технические, фактические и т.д. В промежутках между сериями: произвольное воспроизведение психофизического состояния "когда все получается легко", удержание этого состояния в заданном режиме, произвольная релаксация с целью восстановления, настрой на серию или конкретный участок работы.

4. Анализ работы: оценка каждого выстрела, серии, тренировки в целом. Акцент на положительные находки, фиксация в памяти, программирование навыка на завтра и будущие соревнования, на конкретные соревнования.

5. Во время отдыха: - САТ и мысленная тренировка. Перед сном - релаксация, кайф. На этом фоне мысленное закрепление в памяти психофизического состояния оптимальной боевой готовности и навыка "легкого выстрела с уходом в сон. Сопроводительная мысль: "Сон восстановит силы, завтра проснусь в "?" отдохнувшим, полным сил."

Памятка для тренеров по пулевой стрельбе и спортсменов

Стрелок достигает высокого для себя результата на соревнованиях в том случае, если уровень его технического мастерства при выполнении выстрела достаточно высок, если он может управлять своими действиями в экстремальных условиях высокой конкуренции, но рекорды устанавливаются при гармоничном сочетании высокого технического мастерства и тонкой координации движений, уверенного поведения на огневом рубеже при оптимальном боевом состоянии.

Это особенное психофизическое состояние спортсмена, когда соревновательное волнение слегка возбуждает нервную систему, обостряет восприятие мышечных ощущений своих действий с оружием, когда стрелок тонко реагирует на любые изменения, которые происходят в процессе стрельбы и соответственно корректирует свои действия.

Научиться целенаправленно подходить к такому психофизическому состоянию - мечта любого тренера и спортсмена. Поэтому специалистами велись и ведутся непрерывные поиски в различных направлениях: оптимального режима тренировочных нагрузок, подводящих упражнений, сочетаний нагрузок и средств восстановления работоспособности организма, различных методик планирования спортивно-технической подготовки и т.д. и т.п.

Прежде чем приступить к работе, необходимо определить ее цель, а затем решать, какими путями ее достичь. Поэтому каждый тренер ставит перед собой и учениками задачи, которые необходимо решать на тренировках.

Чего должен добиваться стрелок, совершенствуя свое мастерство на тренировках, чтобы стрелять на рекордном уровне?

1. Устойчивое комфортное удержание оружия в районе прицеливания при поводке и уверенную обработку спуска (основа меткой стрельбы).
2. Автоматизма в управлении оружием, основанном на подсознательном восприятии мышечного ощущения гармоничного взаимодействия групп мышц, участвующих в выполнении выстрела.
3. Состояния сосредоточенности "внутри себя" для оценки своих действий и принятия правильных решений в процессе стрельбы.
4. Поддерживать на высоком уровне работоспособность организма, используя средства общей и специальной физической подготовки.
5. Умение программировать и регулировать психофизическое состояние в различных ситуациях.

6. Вариативность в технике и тактике выполнения выстрела. Практика подготовки стрелков к соревнованиям различного ранга показала необходимость комплексной подготовки. В этот комплекс должно входить все многообразие средств подготовки:

- = общефизическая и специально-физическая подготовка;
- = техническая подготовка;
- = психологическая подготовка;
- = тактическая подготовка.

Это общеизвестная истина, но как ее увязать воедино с планированием объема и интенсивности нагрузок и эффективным восстановлением работоспособности организма спортсмена, по какому принципу строить тренировочную программу каждого занятия, чтобы одно задание дополняло другое, а весь учебный процесс был взаимосвязан и в конечном итоге спортсмен мог целенаправленно и успешно подготовиться к соревнованиям, быть в оптимальной спортивной форме? С чего начать обучение и как объединить и решить выше перечисленные задачи?

Автор предлагает свой вариант обучения и подготовки стрелков по движущейся мишени, который сможет практически помочь тренеру и стрелку организовать тренировочный процесс. Он состоит из четырех основных моментов:

1. Планирование тренировочных нагрузок по принципу "маятника".
 2. Обучение технике стрельбы, применяя "пирамиду мастерства".
 3. Освоение технических элементов выстрела, используя восприятие и осмысление мышечных ощущений движения с последующей коррекцией, применение аутотренинга (идеомоторной) тренировки.
 4. Применение в занятиях упражнений для снятия остаточного статического напряжения в отдельных группах мышц и восстановления, а также с целью дополнительного обучения самоконтролю и управлению своими действиями.
- А теперь подробнее рассмотрим каждый из них.

Планирование тренировочных нагрузок по принципу "маятника"

Распределение тренировочной нагрузки по принципу "маятника" используется в спортивной практике давно. В основе этого метода лежит чередование накопления спортивно-технического потенциала с его реализацией, т.е. чередование объемной работы с ее закреплением в соревновательных условиях на огневом рубеже.

Эта методика использовалась при подготовке сборной команды СССР по движущейся мишени с середины 70-х годов и позволяла стрелкам успешно выступать на крупнейших международных соревнованиях.

Планирование тренировочных занятий по принципу "маятника" позволяет тренеру использовать учебный материал более эффективно, так как помогает ему ступенчато распределять и чередовать объем нагрузок и интенсивность по циклам.

"Маятник" раскачивается от одного полюса - вида нагрузки к другому. На одном полюсе идет вдумчивая работа по отработке и

закреплению навыка техники точного выстрела, на другом полюсе - практическое использование навыков в соревновательных или близких к ним условиях. Это необходимо для того, чтобы закрепить образ правильной техники и в дальнейшем использовать накопленный потенциал в серьезных соревнованиях. Назовем их условно микроциклами накопления (МцН) и микроциклами реализации (МцР).

В микроцикле накопления стрелки отрабатывают технику выполнения выстрела по компонентам и в целостном движении, используя различные подводящие упражнения. При помощи мысленных тренировок стараются создать и сознательно закрепить образ идеальной техники движения, совмещая воедино с мышечными ощущениями, добиваясь комфортного ощущения целостного движения при производстве точного выстрела. Этот процесс познания и закрепления навыков идет произвольно без временных ограничений на серию выстрелов и на количество выстрелов в серии. Сохраняется лишь лимит времени на выстрел по движущейся мишени 5 сек. и 2,5 сек., а также в стрельбе по появляющимся мишеням.

В микроцикле реализации стрельба носит другой характер, она соответствует условиям соревнований на всех этапах, начиная с разминки и кончая финальной серией.

Если в первом микроцикле стрелок может не обращать внимания на достоинство и расположение пробойны, так как отрабатывает технику движения выстрела, то при стрельбе на результат должен мгновенно реагировать на малейшие несовпадения контролируемых действий с реальными результатами. В этих условиях реализации спортсмен учится выступать на соревнованиях, накапливает опыт действий в каждой модельной ситуации, с тем чтобы потом использовать его в реальных экстремальных ситуациях.

Известно, что соревновательная обстановка меняет состояние стрелка, поэтому ему приходится выполнять заученные движения техники стрельбы в совершенно других условиях, чем на тренировках. Управлять своими действиями и непременно попадать в 10 сможет только спортсмен, привыкший к постоянной мобилизации воли в достижении и выполнении стоящей перед ним задачи. Это умение управлять своими эмоциями и действиями воспитывается от тренировки к тренировке. Стрелок должен стараться при любом состоянии правильно выполнить движение техники выстрела, чтобы такое стремление стало привычным психологическим фоном его действий. В основе этого старания лежит чувство ответственности за успешное выполнение любого задания. Это не означает, что спортсмен должен выкладываться полностью на каждом занятии, но не должно быть легкомыслия и беспечности при выполнении тренировочного занятия.

В памяти ярче сохраняются только те действия, на которые были направлены значительные волевые усилия, а то, что было достигнуто легко, как бы проходя, оставляют слабый след в памяти и легко забываются.

На каждом занятии тренер должен дозировать степень напряжения стрелков в решении тренировочного задания. Эти задания должны быть реально выполнимыми и разнообразными с тем, чтобы можно было регулировать уровень напряжения волевых усилий.

Используя принцип маятника, тренер проводит занятия более интересно. На тренировках нет монотонности, задания носят

целенаправленный и последовательный характер, и стрелки могут видеть прогресс на основе результатов в ударных микроциклах. При такой цикличности нагрузок тренеру легче контролировать процесс восстановления.

В качестве средства оперативного восстановления автор рекомендует приемы спортивного аутотренинга.

Научно доказано, если использовать аутотренинг для отдыха сразу же после нагрузки, то эффект восстановления сил значительно выше, чем его использование через продолжительное время.

После выполнения напряженной работы в организме спортсмена продолжается процесс затраты энергии на сопереживание собственных действий, происходивших на огневом рубеже. И если спортсмен хорошо знаком с приемами аутотренинга и активно может их использовать на практике, он имеет больше шансов сохранить накопленную на тренировке энергию, чтобы использовать ее в будущем.

Аутогенное расслабление и сон в течение 15-30 минут сразу после нагрузки почти полностью восстанавливают силы спортсмена. Поэтому обучение приемам аутотренинга имеет значение в практике стрелкового спорта для восстановления сил и психорегуляции своего состояния.

Вариантов построения тренировок по принципу "маятника" много. Некоторые специалисты стрелкового спорта предлагают строить планирование продолжительности микроциклов реализации при подготовке к соревнованиям в зависимости от длительности соревнований, а применительно к конкретному стрелку - участие его в одном или нескольких упражнениях. Если спортсмен будет стрелять не одно, а несколько упражнений, то планируемые микроциклы в этих случаях будут растянутыми, и тренировки будут носить более монотонный и утомительный характер.

Микроциклы могут включать в себя разное количество дней. Все зависит от условий проведения тренировочных занятий и задач, которые решаются при подготовке к соревнованиям. Микроциклы могут быть недельными. Неделя может содержать два микроцикла и дни отдыха: 1-й, 2-й, 3-й дни - микроцикл накопления, 4-й день - активный отдых, 5-й и 6-й дни - микроциклы реализации, 7-й день - отдых (3-1-2-1).

Принцип разделения недельной нагрузки по объему и интенсивности, как 3-1-2-1 использовался в последнее десятилетие и в сборной команде Вооруженных Сил СССР при подготовке к основным соревнованиям сезона и позволял стрелкам достигать высоких результатов.

Такой вариант планирования более предпочтителен, так как дает оптимальную возможность для накопления технического мастерства, а также для восстановления сил, и сохраняет желание спортсменов тренироваться.

Процесс обучения будет идти более эффективно, если тренер на занятиях будет использовать навыки аутотренинга. Это поможет

стрелкам концентрировать и переключать внимание с одного объекта на другой, будь то компоненты техники выстрела или ощущения усилий отдельных групп мышц или восприятие целостного движения, а также мысленно представлять действия с оружием и без (идеомоторная тренировка).

Применение спортивного аутотренинга в обучении технике выстрела

Аутотренинг и идеомоторная (мысленная) тренировка давно нашли применение в стрелковом спорте и позволяют более быстро и эффективно осваивать спортивно-техническое мастерство, помогают стрелкам регулировать свое психофизическое состояние при стартовых волнениях.

В основе построения идеомоторной тренировки лежат положения выдающихся физиологов И.М. Сеченова и И.П. Павлова о том, что в центральной нервной системе в соответствующих анализаторах при "проигрывании" в нашем воображении определенных двигательных действий происходят процессы, близкие к тем, которые совершаются при реальных действиях. Но в этом случае сигнал (команда), идущий по тем же проводящим нервным путям к группам мышц, которые должны бы выполнить движение, будет более слабым, чем при выполнении реального действия. И если стрелок будет регулярно "прокручивать" будущее движение, то тем самым он закрепит в памяти этот образ и ему будет легче воспроизвести его при реальной стрельбе. Но только идеомоторного повторения движения недостаточно для разучивания и закрепления техники выстрела. Это один из приемов, помогающих более быстрому и прочному закреплению навыка движения у спортсменов.

На каждой ступени изучения техники выстрела необходимо осознанное внимание на ощущения мышечных усилий, их сравнительной оценке с предыдущим выполнением того же движения с тем, чтобы спортсмен сам понял, какое усилие является наиболее оптимальным для его правильного выполнения.

Необходимо предварительное обучение спортсмена первичным приемам аутотренинга, чтобы он уверенно и четко ориентировался в своих ощущениях.

Если стрелок будет заинтересован в этом и будет прилагать достаточно усилий, то ему понадобится 2-3 недели на освоение приемов и формул аутотренинга.

Освоение техники выполнения выстрела идет в комплексе. В процессе выполнения какого-либо компонента тренер акцентирует внимание спортсмена на определенные мышечные ощущения. Это очень важный момент в процессе обучения. Как правило, стрелки при производстве выстрела фиксируют внимание на конечном результате, т.е. на пробоине, упуская из-под контроля предварительное управление своими действиями при наведении оружия в цель и обработки спуска. Задача тренера - последовательно обращать внимание стрелков на восприятие ощущений мышечных усилий при выполнении выстрела на всех фазах движения.

Многokrатно повторяемое спортсменом представление и "программирование" определенной схемы действий (состояний) и мысленное их выполнение (воспроизведение) является идеомоторной тренировкой. По данным профессора А.Ц. Пуни, такой метод тренировки позволяет улучшить точность движений на 34%. Мысленное представление и выполнение действий перед стрельбой является идеомоторной настройкой (М.А. Иткис. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. М., ДОСААФ СССР, 1982, стр. 29).

Повторяемый опытным спортсменом-стрелком множество раз процесс производства выстрела настолько запоминается в мельчайших подробностях, что ему ничего не стоит мысленно воспроизвести все детали в своем представлении. Однако некоторые стрелки затрудняются последовательно воспроизвести даже основные действия, движения, отличительные особенности выстрела, в том числе и определить ошибочные. Вероятно, это бывает в тех случаях, когда спортсмен не приучен к анализу своих действий или их запоминание блокируется значительным эмоциональным напряжением.

Когда в сознании спортсмена совершенно отчетливо воспроизводится правильная схема основных рабочих движений, особенно в производстве выстрела, вероятность хорошей стрельбы значительно повышается. как правило, ошибочные и неточные движения проявляются тогда, когда мышечное чувство недостаточно развито или значительно притупляется (блокируется) вследствие эмоционального напряжения, утомления, отвлечения внимания от основного действия и т.п.

Например, стрелок настроился на выполнение серии, составил поэтапную программу действий и начал ее практическую реализацию. После стрельбы оказывается, что стрелок "завалил" начало, середину или конец серии. После глубокого анализа выясняется, что стрелок не смог сразу войти в рабочее состояние мобильной готовности:

- = провел недостаточную разминку;
- = не смог урегулировать предстартовое волнение и из-за этого не "вошел в контакт" с мышечными ощущениями своих движений;
- = не смог пристрелять оружие на пробных выстрелах;
- = потеря самоконтроля после удачной пристрелки на пробных выстрелах и т.д.

Потери очков в середине серии могут быть из-за успокоенности и потери самоконтроля после меткой стрельбы в начале серии.

В конце серии вольно или невольно стрелок прикидывает в уме, сколько у него потерь, сколько выстрелов осталось до конца серии и какая сумма может получиться, если...

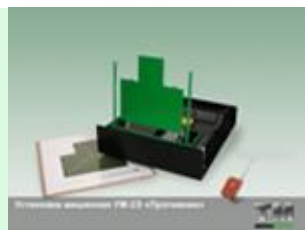
В этот момент происходит переключение внимания с оценки мышечных ощущений своих действий на посторонние мысли и стрелок начинает допускать ошибки, которые приводят к потере очков. Зачастую очки теряются в последних выстрелах серии. Победную точку в финальной серии обычно стрелок ставит двумя последними точными выстрелами.



Стойка мишенная переносная универсальная СМПУ-3



Мишенный модуль "Призма" СМПУ-3 АМТ



Установка мишенная УМ-2Э "Противник"



Мишенный модуль "Биатлон"

О навыке

Основой хорошего выступления стрелка высокого класса наряду с другими качествами немаловажную роль играет навык выполнения точного движения техники выстрела.

Давно замечено, что после длительного перерыва в тренировках стрелок может показать в серии довольно высокий результат, но по мере втягивания в тренировочный процесс результаты тестовой стрельбы падают до определенного уровня, а затем постепенно и уверенно начинают расти. В чем причина такой закономерности?

После длительного перерыва в тренировочных занятиях стрелок более остро воспринимает все погрешности в технике выполнения выстрела. Незначительные колебания оружия в изготовке воспринимаются весьма большими, поэтому стрелок мобилизует волю и концентрирует внимание на правильном выполнении всех элементов техники выстрела. Однако выносливости внимания хватает только на нескольких серий, затем глаз перестает замечать мелкие ошибки в технике выполнения выстрела, что приводит к снижению результатов стрельбы.

В процессе многократных и целенаправленных повторений движений, отрабатывая их поэлементно или в целостном движении, у стрелка вырабатывается навык выполнения точного выстрела, т.е. автоматизм точного движения.

Вначале стрелок контролирует правильное выполнение каждого элемента техники выстрела, затем связок из двух или нескольких элементов, затем связки, в свою очередь, образуют целостное движение. По мере повышения точности выполнения движений отпадает необходимость контролировать элементы техники. Они приходят в гармоничную взаимосвязь и воспринимаются стрелком комфортно, как целостное точное движение. В сознании стрелка откладывается целостное восприятие зрительного образа и комплекса мышечных ощущений рационального выполнения движения. По мере достижения высокой спортивной формы стрелок подсознательно воспринимает сбалансированность комплекса зрительных, мышечных и суставных ощущений как единого целого комфортного состояния при выполнении точного выстрела. Теперь внимание его направлено на совмещение мушки с районом

прицеливания и своевременной обработке спуска. При выполнении выстрела стрелок акцентирует свое внимание только на восприятие мышечных ощущений работы указательного пальца, остальные элементы воспринимаются подсознательно.

Степень качества и прочности навыка зависит от осознанного освоения движения по частям и в целом. Чем прочнее навык, тем он дольше сохраняется в памяти стрелка и при возобновлении тренировочных занятий стрелок быстрее может восстановить его.

Что надо знать и уметь стрелку-спортсмену!

1. Настроить себя на предстоящую тренировку и конкретные действия на тренировке.
2. Продумать, что конкретно надо делать и как, чтобы добиться поставленной цели.
3. Приступая к действиям внимание свое нацелить на восприятие и оценку производимых движений;
 - а) зрительная оценка точности движения,
 - б) мышечное ощущение движения, чтобы оно выполнялось слитно, экономично и точно.
4. Точные, слаженные действия способствуют стабильному попаданию в цель и чувству уверенности в себе. Это чувство надо запомнить и уметь воспроизвести, тогда оно в свою очередь будет основой точных движений.
5. Управление ходом своих мыслей в нужном, заданном направлении. Любая мысль вызывает ответную реакцию организма. Чтобы не было сбивающего фактора, надо учиться удерживать внимание на выполняемых действиях. При удачной стрельбе, когда каждый выстрел попадает в "10", спортсмен невольно начинает подсчитывать результат. В этом случае преодоление привычного уровня вызывает всплеск различных мыслей, а вслед за ними - эмоций. Например: "если сейчас попаду еще три десятки, то серия получится 100 очков, по сумме- МСМК и т.д." В этом случае оценка предстоящего успеха напрямую не связана с выполнением конкретных действий, в программе происходит сбой и в выполнение выстрела включаются лишние группы мышц.
6. Чтобы не было "перехлеста" эмоций, необходимо заранее продумать и дать оценку значимости предстоящих соревнований. Представить свое психофизическое состояние, каким оно может быть в случае удачной стрельбы и каким должно быть! Легче управлять своими действиями, когда внимание направлено на точное выполнение привычных движений. Если мозг постоянно обрабатывает информацию о точности и слаженности привычных движений, спортсмен входит в состояние обостренного восприятия своего "Я". Это наилучшее состояние спортсмена во время тренировок и соревнований!

А теперь о конкретных действиях на тренировке и соревнованиях

Прежде всего надо подготовить себя к предстоящим действиям. Для этого надо войти в контакт со своим "Я". Простейший путь- оценка своих действий через их осознанное восприятие. Выполняя разминочные упражнения с оружием или без него, направить внимание на то, как делается движение, какие группы мышц участвуют активно, какие расслаблены. Не оставлять без внимания дыхание, оно должно задерживаться только на время прицеливания и выстрел.

Выполняя действия с оружием "вхолостую" постоянно давать оценку качеству каждого компонента техники и целостному движению.

Добиваться точности и слитности действий. Ни одно действие не должно выполняться "просто так".

Прежде чем приступить к выполнению конкретного движения (компонента) техники выстрела, надо в деталях продумать его правильное выполнение, создать мысленный образ этого действия и только потом его делать. Если сразу не получается, постараться выяснить причину, затем вновь представить правильную последовательность движения, и только потом выполнять с оружием. Бывает, что "заклинивает" и какой-то элемент не получается, хоть тресни. Не стоит заострять внимание на нем, надо перейти к изучению или выполнению следующего действия, которое получается без особых усилий. Состояние уверенного выполнения последнего движения поможет усвоить и предыдущее.

Причиной "отрывов" являются не только технические огрехи, но в большинстве случаев раздвоенность, расползание целостного восприятия своего "Я" и движения. "Проколы" начинаются тогда, когда спортсмен переключает внимание на что-либо конкретное, упуская из виду все остальное. Например, при прицеливании все внимание направлено на удержание мушки в районе прицеливания, а все остальные действия выпадают из под контроля. То есть палец не давит на спусковой крючок, поводка оружия делается не за счет вращения туловища в голеностопных суставах, а стрелок просто валится в сторону движения мишени.

Это были общие пожелания, а теперь о конкретных деталях при подготовке к чемпионату РБ.

С помощью ХТ научиться осознанному восприятию нажатия пальцем на спусковой крючок и при этом "видеть" свои действия изнутри.

Выполнение любого компонента или целостного движения должно восприниматься в связке через обработку спуска.

Параллельно при каждой вскидке по стоячей или по движущейся мишени надо планомерно шлифовать слитность и точность техники выстрела.

Принцип сборки компонентов в целостное движение определен в "Пирамиде мастерства".

10-12 дней посвятить ХТ с целью научиться уверенно обрабатывать спуск, выполняя предыдущее условие:

- а) по белому экрану;
- б) по увеличенному району прицеливания;
- в) по обычному району прицеливания.
- г) 3 дня- работа по стоячей мишени без ограничения времени;
- д) 3 дня - в режиме МД по СМ;
- е) 3 дня по ДМ в режиме
(на разминке - сборка по "Пирамиде"), переход на БД только при условии уверенной и осознанной обработке спуска и точной вскидке в район прицеливания.

Далее неделя идет со следующим чередованием: 2 дня - МД, 1 день - БД.

При удовлетворительном выполнении техники выстрела - работу продолжим по тактике ведения стрельбы на соревнованиях.

Что нужно развивать стрелку во время тренировок и не только
Резервы и "мелочи", которыми мы пренебрегаем

Использование биоритмов для полноценного отдыха и восстановления.

Согласно биоритмам восстановление нервной энергии происходит с 21 до 0 часов, а мышцы отдыхают полноценно с 0 до 4-5 часов. Зная смену суточных биоритмов, днем в переходные часы, целесообразно отдыхать по 5-10 минут с глубоким расслаблением, граничащим со сном. Эффективность таких перерывов очень высока. Примером могут служить кошки и собаки, перемежающие активное состояние с кратковременным сном. Главное в определении времени отдыха – внимательное восприятие своего состояния. Зевота, короткий вздох и продолжительный выдох являются сигналом к отдыху. Тело, внутреннее Я не обманывают. Надо научиться доверять интуиции, тогда работоспособность и самоотдача будут выше. При правильном использовании пауз во время смены биоритмов бодрости духа и рабочего тонуса мышц хватит на весь день. В первое время паузы в тренировках можно согласовывать по расчетному графику, прислушиваясь к своему состоянию, в дальнейшем интуиция и опыт подскажут, когда делать перерыв в работе.

Накануне соревнований

Для сохранения оптимального состояния следует избегать участия в разговорах, где обсуждаются случаи неудачных выступлений на соревнованиях. Это может касаться не только случаев, связанных непосредственно с участниками беседы. Негативная информация будет отрицательно воздействовать на задуманную программу предстоящих действий и может скопировать услышанную историю. Если трудно избежать присутствия в таких разговорах, следует направить внутреннюю силу на сохранение программы будущего поведения на огневом рубеже, профессиональных действий и коррекцию психологического состояния.

Основы идеомоторной тренировки

Как научиться мысленному восприятию реально невыполняемых движений?

Выполняется простое движение в исходном положении для стрельбы – подъем руки без оружия до уровня мишени (для скоростных упражнений). Движение делается медленно, внимание на восприятии мышечно-суставных ощущений. Повторять до тех пор, пока четко в памяти не запомнится это мышечное ощущение.

