

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**Государственное специализированное учебно-спортивное
учреждение «Брестская областная школа высшего спортив-
ного мастерства»**

В. М. Заика

**Методические рекомендации
для спортсменов-стрелков
по предупреждению и преодолению
эмоционального стресса**

Брест
«Альтернатива»
2007

УДК 799.3:159.9
ББК 75.723
3-17

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе УО
«БГУФК», Т. Д. Полякова
кандидат медицинских наук, профессор, заслуженный тренер
Республики Беларусь, заведующий кафедрой спортивной медицины УО
«БГУФК» Н. А. Гамза

3-17 Заика, В. М. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика. – Брест : Альтернатива, 2007. – 24 с.

ISBN 978-985-6843-58-0

Актуальность представленных рекомендаций определяется необходимостью применения средств активной саморегуляции эмоционального состояния спортсменов-стрелков с целью повышения надежности их выступлений на соревнованиях.

Предлагаемые методические приемы прошли успешную апробацию в стрелковом спорте, в акробатике, некоторых видах борьбы и помогли спортсменам добиться высоких результатов.

Рекомендации могут быть использованы в учебно-тренировочном и соревновательном процессе спортсменами, тренерами, психологами и другими лицами, связанными с подготовкой спортсменов высокого класса.

УДК 799.3:159.9
ББК 75.723

ISBN 978-985-6843-58-0

© Заика В. М., 2007
© Оформление. ЧУП «Издательство Альтернатива»,
2007

Введение

Спортивная практика в настоящий момент испытывает острую необходимость в научно-обоснованных методических указаниях по применению на соревнованиях средств активной саморегуляции эмоционального состояния спортсменов-стрелков высокой квалификации для повышения надежности их выступлений.

Проблема надежности выступлений спортсменов в разнообразных условиях ответственных соревнований относится к наиболее актуальным и имеющим большое научно-практическое значение. В специальной литературе понятие надежности определяется как стабильное сохранение и улучшение в экстремальных условиях деятельности, обеспечивающей эффективное и устойчивое выполнение технических действий. Исследования надежности свидетельствуют, что она обеспечивается высоким уровнем развития и стабильности физических, технических, тактических и психологических компонентов подготовленности спортсменов.

В условиях современного спорта, когда спортсмены часто оказываются примерно на одинаковом уровне физической, технической и тактической подготовки, возрастает значимость психологической готовности к соревнованиям, которая проявляется в профессиональной надежности. Резко обострившаяся в последние годы борьба за достижение победы в крупных соревнованиях выдвинула ряд требований к формированию и сохранению в сложных экстремальных условиях деятельности психологической надежности.

Поэтому для обеспечения общей надежности особое значение в настоящее время приобретают ее психологические составляющие: долговременная выносливость, выносливость к экстремному напряжению и перенапряжению, помехоустойчивость, спонтанная отвлекаемость, реакция на непредвиденные раздражители, переключаемость, устойчивость к действию факторов среды.

Сложность двигательных задач, огромные физические и нервно-психические нагрузки, большая ответственность участников соревнований за результаты выступлений предъявляют жесткие требования к психологической подготовленности спортсменов, к «прочности» их психической сферы. Уровень психической надежности существенным образом зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, так как они определяют адекватные психические нагрузки и психические реакции.

Спортсмен, рассчитывающий на успех в ответственных соревнованиях, должен обладать высокоразвитыми психическими качествами, которые

способствуют эффективному и стабильному выполнению технико-тактических действий, обязан уметь управлять своим эмоциональным состоянием и мобилизовать все внутренние возможности для достижения победы и выдающихся результатов.

Спортивные достижения в настоящее время в большей степени определяются тем, насколько полно реализуются в условиях подготовки, и особенно, в условиях ответственной соревновательной деятельности, потенциальные возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными характеристиками.

Никто не станет спорить, что, практикуясь стрелок совершенствуется, но считается, что понимание сути дела важнее механического обучения.

Тренеры обычно прибегают к увеличению объема нагрузки. Но практика показывает, что количественным критерием нельзя компенсировать низкий тренирующий потенциал. Специальная физическая подготовка может быть эффективной только в том случае, если ее содержание и организация во времени способны вызвать в организме спортсмена существенные и адекватные требованиям соревновательной деятельности приспособительные реакции.

Техника стрельбы – только часть пирамиды мастерства. Но ведь не зря стрельбу называют психологическим видом спорта. Вот почему, чем выше поднялся спортсмен в своем профессиональном способе стрельбы, тем меньше становится роль биомеханики. Она уступает место психотехнике, т.е. формированию нужных психических состояний.

Умение создать у себя психическое состояние, благоприятствующее ведению стрельбы, сохранять тонус оптимальных напряжений на всем протяжении выполнения упражнения – одна из важных сторон спортивного мастерства стрелка высшего ранга. Владеть этим необходимо каждому спортсмену, претендующему на высокий результат. Однако эта сторона подготовки у нас обычно, и притом в значительной степени, недооценивается.

Психические качества и процессы, естественно развиваются в ходе совершенствования техники и тактики. Однако в подготовке спортсмена следует использовать различные условия, приемы и задания, способствующие более эффективному проявлению этих качеств и процессов.

1. Проблема оптимального состояния

Признаками оптимального функционального состояния являются: *максимальное проявление функции*, включенной в выполняемую деятельность, *адекватность реагирования на стимулирующие воздействия*, оптимальные по интенсивности, *инерционность* оптимального состояния, затрудняющая, с одной стороны, переход на новый режим работы, а с другой являющаяся механизмом борьбы с помехами, которые сбивают систему с оптимального режима работы.

Стрелковый спорт к состоянию боевой готовности предъявляет более жесткие требования, чем многие другие виды спорта. В стрельбе необходимо обеспечить однообразие, неизменность всех элементов, составляющих технику стрельбы, в том числе величину прикладываемых к оружию усилий, быстроту производимых действий. Строгая «дозировка» развиваемых усилий, тонкая их координация требует среднего оптимального уровня протекания нервного процесса.

Но очень немногие спортсмены одинаково реагируют на одни и те же стрессоры. При этом изолированные физиологические показатели неадекватны для прогнозирования или измерения тех стрессоров, которые действуют в условиях спортивной деятельности. Так как, у спортсменов при достаточном уровне активации обнаруживаются глубоко специфические индивидуальные различия в реакциях физиологических и мышечных систем. Такая взаимосвязь становится еще меньше, когда пытаются коррелировать физиологические изменения с изменением психических функций, поскольку эти системы могут быть независимыми.

В условиях спортивной деятельности общие черты или качества стрелка также оказываются не всегда информативными для прогноза выраженности и интенсивности его эмоциональных реакций в конкретных предсоревновательных и соревновательных ситуациях. Так, один спортсмен может обнаруживать все признаки стрессовой реакции, но затем блестяще пройти все испытания, другой наоборот казалось бы, полон уверенности перед соревнованием, может оказаться скованным и охваченным тревогой в самый решающий момент.

Соревновательная тревожность лишь дает представление о склонности эмоционально реагировать в условиях соревнования, о частоте возникновения у спортсмена выраженных сдвигов в состоянии тревоги. Поэтому более адекватными оказываются поведенческие проявления стресс-реакций. Важно выявить не только нормативный уровень тревоги при данных условиях стрес-

са, но в тоже время определить индивидуальные нормы (по тревоге) эффективной деятельности.

Поиск оптимальных параметров для каждого человека и для каждой функции должен быть индивидуальным, путем сравнения величины реагирования или эффективности деятельности при разных интенсивностях стимулов или разных параметров деятельности (оптимальных и неоптимальных), так как нет единых для всех людей оптимальных величин стимулов и параметров деятельности. Поэтому состояние «боевой готовности», характеризующееся оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения, также имеет свои «изъяны». Сейчас уже нельзя подходить к их оценке с прежними мерками: состояние предстартовой лихорадки и апатии – неблагоприятные состояния, а состояние «боевой готовности» - благоприятное. Все оказалось сложнее. Кроме того, порог перехода из одного состояния в другое различен для лиц с разными индивидуально-типологическими особенностями.

Психические состояния многократно изменяются во время соревнований, а это больше отражается на результате, чем характер предстартовых или стартовых состояний.

Трудность состоит в том, что путь здесь один – индивидуальное изучение характеристик деятельности человека в оптимальных условиях по сравнению с неоптимальными. Эти положения показывают на необходимость изучения психических состояний, которое должно проводиться в соответствии с принципами детерминизма и единства сознания и деятельности. Так, условия деятельности являются объективными факторами, которые оказывают существенное влияние на психическое состояние индивида, которое, в свою очередь, сказывается на деятельности и отчетливо проявляется в ее результате.

Для стрелкового спорта вопрос о методах борьбы с излишним напряжением (напряженностью), утомлением, монотонией является одним из самых важных. При этом необходимо учитывать, что один человек может быть устойчив к психическому напряжению и неустойчив к монотонии, другой устойчив к монотонии, но не устойчив к утомлению и т.д. Обусловлено это тем, что во многом устойчивость к тому или иному состоянию связана с различными типологическими особенностями проявления свойств нервной системы.

Установлено, что спортсмены со слабой нервной системой показывают на тренировочных занятиях, контрольных прикидках лучшие ре-

зультаты, чем на официальных соревнованиях. Спортсмены с сильной нервной системой более эффективно выполняют деятельность на соревнованиях, чем на тренировках. Это объясняется тем, что для первых официальные соревнования являются чрезмерным стимулятором, в то время как для вторых тренировочная обстановка является недостаточным раздражителем.

Спортсмены со слабой нервной системой лучше выступают в соревнованиях, степень значимости которых не очень велика. В ситуации большого напряжения (при большой ответственности за исход соревнования) их результаты ухудшаются. В то же время спортсмены с сильной нервной системой выступают тем лучше, чем труднее и значимее соревнования.

Однако это не значит, что на ответственные соревнования надо выставлять только спортсменов с сильной нервной системой, так как:

- именно слабая нервная система обеспечивает быстрое действие, без которого никакая психологическая устойчивость спортсменов, связанная с сильной нервной системой, не обеспечит высокого результата;

- за счет индивидуального стиля деятельности спортсмены со слабой нервной системой могут достигать таких же высоких результатов, как спортсмены с сильной нервной деятельностью;

- путем психологического воздействия можно подвести спортсмена со слабой нервной системой к соревнованию так, что он не будет испытывать страха перед неудачей и проявлять излишнее эмоциональное напряжение.

2. Общие рекомендации

1. Укрепление общего здоровья, нервной системы.
2. Соблюдение правильного режима тренировок и отдыха.
3. Достаточная продолжительность сна.
4. Создание оптимальных условий для тренировок.
5. Регулярное умеренное питание, исключение курения, алкоголя, кофе:
 - курение вредно во всех отношениях;
 - алкоголь снижает зрительные способности и реакцию;
 - кофе, излишне возбуждая, расшатывает нервную систему.
6. Хорошая физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка, повышение профессионального мастерства.
7. Овладение специальными навыками.

3. Специальная подготовка

1. Совершенствовать технику целостного действия. Для этого проводить различные виды тренировок:

- без патрона;
- с патроном;
- их комбинации;
- с использованием электронных тренажеров и электронных мишеней.

2. Отработать тактические приемы, основываясь на технической готовности и психофизиологическом состоянии:

- распределить силы и время на выполнение упражнения;
- определить варианты технических приемов производства выстрела, в зависимости от психофизиологического состояния, условий работы и т.д.
- рассчитать длительность перерывов в стрельбе и время на восстановление;
- применять приемы регулирования психофизиологического состояния.

3. Совершенствовать личностные качества. Для этого необходимо уметь:

- воспринимать сигналы об изменениях психофизиологического состояния и принимать адекватное решение;
- отслеживать появление сопутствующих мыслей и своевременно переводить их в рабочее русло;
- контролировать присутствие оптимального состояния и проверять его наличие перед выстрелом;
- восстанавливаться во время перерывов в стрельбе и т.д.

4. Подготовительный период

В этот период приобретается «спортивная форма». На первом этапе необходимо повышать общий уровень функциональных возможностей за счет всестороннего развития физических и морально-волевых качеств спортсмена. На втором этапе данного периода повышается специальная выносливость, развиваются и совершенствуются профессионально-важные качества присущие стрелковому виду спорта.

1. Развивать общую выносливость (изометрические упражнения, гимнастические упражнения, пешие прогулки, плавание на 500 метров, бег на расстояние до трех километров со скоростью вызывающей увеличение ЧСС

от 130 до 150 ударов в минуту). Но указанные границы следует преодолевать не каждый день, так как спортсмен готовится к соревнованиям не в беге и в плавании, а в стрельбе. В течение одной недели необходимо дважды приближаться к этой границе и дважды ее преодолевать. Так можно развить в себе сосредоточенность и умение управлять телом и эмоциями.

2. Совершенствовать специальную выносливость (тренировка вхолостую, длительное удержание оружия на весу).

3. Отработать детали техники.

4. Совершенствовать отдельные качества выстрела и соединить их:

– экономичность (рациональное распределение мышечных усилий, рациональное расходование психических ресурсов);

– плавность действий;

– жесткость (относится к мышцам, поддерживающим позу стрелка, его изготовку);

– решительность;

– ритм стрельбы.

5. Разделить цикл выстрела на 4 фазы:

– первая фаза (начинается с момента зарядки оружия до момента принятия изготовки) – зарядить оружие, мысленно представляя структуру последующих движений, выполнить действия, связанные с закреплением ног, осуществлять контроль степени напряжения мышц ног и туловища, концентрация внимания на предварительном расслаблении не участвующих в выполнении выстрела мышечных групп и осуществить подъем оружия;

– вторая фаза (подготовка к выполнению выстрела) – принять изготовку, проверить взаимное расположение тела, выполнить дыхательные движения, задержать дыхание, осуществить грубую наводку оружия, производить общий контроль за положением тела, не заостряя внимания на отдельных его частях;

– третья фаза – выполнить действия по наведению и удержанию оружия в центре мишени, проверить работу мышечных групп, участвующих в удержании оружия, принять решение – произвести выстрел или отложить;

– четвертая фаза – фаза отдыха (начинается с момента выстрела и заканчивается началом зарядки оружия) – провести анализ выполненного выстрела и психологическую настройку на предстоящий выстрел.

6. Создать образ выстрела. Уметь не только его вызывать, но и удерживать.

7. Создать образ стрельбы. Формировать автоматизм.

8. Сформировать образ целостности. Когда технические элементы выполняются как целостное движение легко и точно, стрелок убеждается, что именно такой способ производства выстрела правильный и именно так надо стрелять на соревнованиях.

9. Моделировать соревновательную деятельность (это позволяет научить стрелка приемам саморегуляции состояния).

10. Выработать привычку контролировать динамику своего эмоционального состояния. Для этого в сложных ситуациях необходимо задавать себе вопросы:

– в каком состоянии мои мышцы, не скованы ли? (если нахожусь в рабочей позе, то дается продолжение вопроса: как я стою?);

– какова моя мимика? (нет ли мимики напряженности);

– как я дышу? (нет ли учащенного поверхностного дыхания с сокращенной фазой выдоха или слишком глубокого дыхания).

При наличии внешних проявлений напряженности следует полагать, что имеет место также соответствующее понижение устойчивости психических и психомоторных процессов.

Вслед за этим необходимо произвольно устранить чрезмерные внешние проявления эмоций:

а) расслабить мышцы – устранить скованность (если определилась напряженная рабочая поза, принять удобную позу);

б) улыбнуться, установить мимику спокойной уверенности в своих силах;

в) сделать 2 – 3 глубоких вдоха и выдоха, затем установить ритм дыхания, соответствующий состоянию спокойствия и уверенности в своих силах (при отсутствии физических нагрузок должно быть 12 – 18 дыхательных циклов с удлиненной фазой выдоха в соотношении примерно: $\frac{1}{4}$ - вдох, $\frac{3}{4}$ - выдох и пауза). При этом глубина вдоха не должна быть чрезмерно большой, чтобы избежать гипервентиляции.

С целью укрепления навыков самоконтроля за внешними проявлениями эмоций целесообразно систематически повторять эти упражнения при возникновении эмоционального возбуждения, волнения, напряжения в бытовых ситуациях и т.д.

Мимику спокойствия необходимо отработать соответствующими упражнениями перед зеркалом. Для обеспечения возможности прочного перехода к такой мимике в необходимый момент нужно в среднем около 9 – 15 тренировок по 10 – 12 минут.

С целью расслабления мимических мышц использовать следующие формулы:

- мышцы лица расслаблены;
- брови свободно разведены;
- лоб разглажен;
- расслаблены мышцы челюстей;
- расслаблены мышцы рта;
- расслаблен язык, расслаблены крылья носа;
- все лицо спокойно и расслаблено.

11. Формировать во время тренировочного процесса специальные навыки произвольного расслабления мышц. Навыки произвольного расслабления мышц вырабатываются путем специальной тренировки в течение месяца, по 3 – 5 сеансов в неделю, продолжительность сеанса 10 – 15 минут. И.П. – сидя, руки на коленях. Расслабить все мышцы. Напрячь только мышцы ног, затем последовательно мышцы живота, спины, шеи, рук. Задержки на этапах расслабления и напряжения – по 2-3 секунды. Упражнение повторить 2 – 3 раза. То же, но в положении лежа.

12. Проводить утреннюю умственную гимнастику:

- Сосчитайте как можно быстрее в обратном порядке от 100 до 1;
- Произнесите алфавит, придумывая на каждую букву слово (А – абрикос, Б – бумага и т.д.);
- Произнесите 20 мужских имен (как можно быстрее) нумеруя 1- Александр, 2 – Василий и т.д.;
- Произнесите 20 женских имен;
- Произнесите 20 видов пищи;
- Выберите одну букву алфавита и назовите 20 слов, начинающихся с этой буквы (как можно быстрее), нумеруя 1 – Азбука, 2 – Алфавит, 3 – Аргентина и т.д.;
- Закройте глаза, если они были открыты, и посчитайте до 20.

13. Повышать помехоустойчивость и концентрацию внимания:

– перечислите следующие буквенно-числовые пары:

А1, Б2, В3, Г4, Д5,, Я33

1А, 2Б, 3В, 4Г, 5Д,, 33Я

Я33, Ю32, Э31, Ъ30, ..., А1

33Я, 32Ю, 31Э, 30Ъ, ..., 1А

– перечислите буквенно-числовые комбинации для слов, подставляя порядковые номера букв по алфавиту. (Например: «АБРАКАДАБРА»

читается как 1 – 2 – 18 – 1 – 12 – 1 – 5 – 1 – 2 – 18 – 1): дерево, стрелок, время, внимание, удача, отдых, ресурс;

– перечислите следующие последовательности букв:

Алфавит одновременно в прямом и обратном порядке:

А, Я, Б, Ю, В, Э,

Аналогично, но по две буквы вместе:

А-Б, Я-Ю, В-Г, Э-Ъ,

Выполните циклические перестановки:

А-Б-В-Г-Д, Б-В-Г-Д-А, В-Г-Д-А-Б, Г-Д-А-Б-В, ...

14. Предупреждать негативное проявление эмоциональных состояний.

Основные правила психогигиены

1. Не страдать!
2. Всегда быть в хорошем настроении!
3. Своевременно отдыхать!

Предупреждение развития негативных эмоциональных состояний тесно связано с укреплением общего здоровья, нервной системы, эмоциональной устойчивостью, самовоспитанием, умением управлять своей эмоциональной сферой, своевременной адаптацией к вероятным психогенным факторам, формированием чувства уверенности в своих силах, ростом профессионального мастерства, овладения специальными навыками преодоления напряженности, утомления, монотонии.

А. При воздействии эмоциональных факторов

Влияние напряженной ситуации на деятельность зависит не только от характера задачи, обстановки, но и от индивидуальных особенностей человека, мотивов его поведения, опыта, знаний, навыков, основных свойств нервной системы, эмоциональной устойчивости и готовности к выполнению задач. Положительное или отрицательное влияние эмоций на деятельность зависит от интенсивности эмоционального компонента и от степени сложности деятельности.

Можно потерять очень много времени, если позволить неудачам повлиять на свои мысли, поэтому сразу же после того как какое-то ранящее вас событие произошло:

1. Напрягите сильнее все мышцы – рук, ног, туловища, шеи и лица. Задержите такое напряжение на высоте вдоха в течение 3-5 секунд, а затем мгновенно сбросьте его и сделайте спокойный, замедленный выдох, представив, что все мышцы стали предельно расслабленными. Такую процедуру надо проделать несколько раз подряд.

2. Остановите негативные мысли, но продолжайте физические действия, которые требуются;

3. Начните описывать (про себя) каждое ваше физическое движение в течение пяти или десяти минут, как будто вы сторонний комментатор.

Примерно через 5-10 минут вы почувствуете, что ваше раздражение уменьшается, а затем окончательно исчезает. После того, как вы сосредоточитесь на физических сторонах события и убрали из мозга эмоции, вы способны отнестись к ситуации рационально и двигаться дальше. И, наконец, вы можете расслабиться и охладиться.

Использовать сокращенный вариант (успокоение) ПРТ:

1. Я успокаиваюсь...
2. Отвлекаюсь от окружающей обстановки...
3. Расслабляются и теплеют все мои мышцы...
4. Медленный выдох успокаивает меня...
5. Сердце бьется спокойно и неторопливо...
6. Все неприятные мысли и ощущения полностью прошли...
7. Мне спокойно и хорошо...

Этот вариант сочетается с успокаивающей дыхательной гимнастикой: перед произнесением формулы надо быстро вдохнуть ртом воздух и, медленно выдыхая его через нос и сжатую голосовую щель, произносить формулы самовнушения. Медленный выдох снижает возбуждение нервной системы.

В обстановке дефицита времени, при любом положении тела с открытыми глазами сделать быстрый, глубокий вдох ртом. Вместе с выдохом по вышеописанному методу мысленно произнесите слова формулы:

1. Отвлекаюсь...
2. Успокаиваюсь...
3. Спокоен и уверен в себе...
4. Все будет хорошо...

Б. При утомлении

Важная особенность этого состояния в том, что на какой бы почве оно не возникало, оно распространяется на все области головного мозга. При физическом утомлении ухудшается умственная работоспособность, при умственном утомлении затрудняются физические действия. В состоянии утомления многие мелкие ошибки не замечаются, стрелок «привыкает» к ним и не в состоянии быстро определить причину неточных выстрелов. Поэтому при заключительной стадии подготовки к соревнованию лучше быть недотренированным, но свежим, чем хорошо технически подготовленным, но уставшим, утомленным.

1. Сесть в удобной позе.
2. Смотреть на пол в 1-2 метрах перед собой, не фиксируя ни на чем взгляд.
3. Сохранять естественный рисунок дыхания.
4. Концентрировать внимание на дыхании во время выдоха.
5. Произнести мысленно число от (одного до десяти), представляя, что число опускается из головы в живот; на первом выдохе произносится 1, на втором 2 и так до 10; затем снова 1 и так далее; в промежутках между выдохами не думать ни о чем.
6. Держаться за нить дыхания (во время выдоха) и счета, не пытаюсь специально поддерживать бодрствование; возвращаться к упражнению после отвлечений.
7. Выполнять упражнение в течение 5-10 минут.

После этого использовать сокращенный вариант (мобилизация) ПРТ:

1. Я хорошо отдохнул и набрался сил.
2. Быстро проходит усталость и расслабленность.
3. Тело наливается силой.
4. Лицо выражает волю и решительность.
5. Наливаются силой и становятся легкими и упругими мышцы рук, туловища, ног.
6. Тело стало сильным и крепким.
7. Дыхание становится частым и глубоким (ускорить темп дыхания).
8. Сердце бьется мощно и сильно.
9. Мне хочется встать и двигаться.
10. Я готов к действиям!
11. Открыть глаза, встать!

При дефиците времени:

1. Отдохнул.
2. Владею собой.
3. Готов действовать!
4. Задачу выполняю!
5. Посчитать как можно быстро от 10 до 1. При ошибке счет повторить сначала.

В. При монотонно действующем факторе

Выполнение медленных упражнений в стрельбе вызывает у многих спортсменов чувство монотонности, скуки и преждевременного развития утомления. Следствием утомления является прогрессивное падение работоспособности, а следствием монотонии – колебания уровня работоспособности.

Объективными симптомами данного состояния является увеличение времени реагирования в сложной ситуации, но при этом укорачивается время простой двигательной реакции.

1. Принять удобную позу (упражнение можно выполнять сидя, стоя).
2. Напрячь правую половину тела (2-4 секунды) – вдох; при этом левая половина тела должна оставаться расслабленной.
3. Расслабить правую половину тела – выдох (количество поочередных напряжений и расслаблений 7 раз).
4. Напрячь левую половину тела (2-4 секунды) – вдох; при этом правая половина тела должна оставаться расслабленной.
5. Расслабить левую половину тела – выдох.
6. Напрячь верхнюю часть туловища (2-4 секунды) – вдох; нижняя часть туловища должна оставаться расслабленной.
7. Расслабить верхнюю часть туловища – выдох.
8. Напрячь нижнюю часть туловища (2-4 секунды) – вдох; верхняя часть туловища должна оставаться расслабленной.
9. Расслабить нижнюю часть туловища – выдох.

Повторить данную последовательность 3 раза. Напряжение выполняется на вдохе и паузе, снятие напряжения – на пассивном медленном выдохе. Помнить, что напряжение не должно быть чрезмерным.

Использовать ПРТ (мобилизация).

5. Соревновательный период

Этот период характеризуется стабилизацией спортивных результатов на высоком уровне. Создаются условия для сохранения спортивной формы и реализации приобретенных оптимальных возможностей в спортивных соревнованиях.

1. Сократить объем общей физической подготовки.
2. Повысить объем специальной подготовки.
3. Проанализировать информацию о предполагаемых условиях предстоящего соревнования.
4. Определить и сформулировать соревновательную цель.
5. Сформулировать и актуализировать мотивы участия в соревновании.
6. Построить за некоторое время до соревнований (недель, дней) режим дня в соответствии со спецификой выступлений в предстоящих соревнованиях (так как смена режима в дни, предшествующие соревнованию, может явиться дополнительным раздражителем), чтобы уровень возбуждения не поднимался резко в день соревнований.
7. Программировать соревновательную деятельность.
8. Оценить свое состояние перед стартом.
9. Использовать для регуляции своего состояния комбинацию приемов:
А – с целью снизить уровень возбуждения:
 - а) изменить направления мыслей;
 - б) использовать успокаивающий вариант разминки:
 - медленная ходьба с плавными движениями руками;
 - плавные наклоны вперед и в стороны;
 - очень плавные вращения туловищем и головой;
 - плавные движения руками;
 - в) применять успокаивающий вариант аутотренинга;
 - г) воздействовать на внешние проявления эмоций;
 - д) организовать свое поведение на старте.
В – с целью повысить уровень возбуждения:
 - а) переключать внимания на раздражители, повышающие возбуждение;
 - б) использовать возбуждающий вариант разминки:
 - легкий бег;
 - гимнастические упражнения;
 - легкие прыжки вверх на месте;
 - резкие движения руками и туловищем;

- в) проводить мобилизационный вариант аутотренинга;
- г) применять возбуждающий массаж или самомассаж;
- д) вступить в контакт с тем стрелком, у которого уровень возбуждения достаточно высок.

10. Производить саморегуляцию неблагоприятных предстартовых состояний:

- используйте методику самоконтроля-саморегуляции;
- выберите на стене две точки на расстоянии 1-2 метра друг от друга. Переведите взгляд с одной точки на другую с установкой сделать это как можно медленнее;
- произнесите несколько раз скороговорку или строку стихотворения, чередуя очень быстрое чтение с очень медленным;
- подавайте самоприказы: «Я спокоен, уверен в себе!», «Я могу, я справлюсь!» и др.;
- самонастраивайтесь: «Я контролирую себя и успешно выполняю задание!».

11. Применять при напряженности мышц следующие упражнения:

Встать; на счет «раз» - глубокий вдох, руки в стороны и согнуть в локтях; «два» – напрячь мышцы рук и шеи; «три-четыре» - руки и голову расслабленно уронить, полный выдох. Затем сделать несколько вдохов и расслабленных выдохов (губы трубкой), помассировать мышцы рук и шеи. Упражнения повторить 2-3 раза при сильном напряжении и 1-2 раза при легком. Выдох должен быть вначале свободным, а в конце принудительным. Внимание сосредоточить сначала на напряжении, потом на расслаблении мышц.

12. Управлять ходом своих мыслей в нужном, заданном направлении.

После промаха остановить негативные мысли, но продолжать физические действия, которые требуются, описывая каждое свое физическое движение в течение пяти или десяти минут, как будто вы посторонний комментатор. После того, как вы сосредоточитесь на физических сторонах событий и уберете негативные мысли, вы способны отнестись к ситуации рационально и продолжить упражнение.

13. Действовать после промаха в следующей логической последовательности:

- сформулировать причину промаха;
- принять решение, вводить ли поправку и, если надо, то какую именно;

- успокоится, доведя свое состояние возбуждения до оптимального, боевого;
- мысленно сделать два-три правильных выстрела;
- начать на стрелковом месте подготовительные действия к стрельбе по мишени.

14. Устранить чрезмерные проявления внешних эмоций:

- расслабить мышцы – устранить скованность;
- улыбнуться, установить мимику спокойной уверенности в своих силах;
- сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем установить ритм дыхания, соответствующий состоянию спокойствия и уверенности в своих силах. При этом глубина вдоха не должна быть чрезмерно большой, чтобы избежать гипервентиляции.

15. Представить свое психофизиологическое 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, как во время тренировок, так и соревнований.

16. Корректировать тактику выполнения упражнения в зависимости от текущего состояния.

6. Снятие негативных последствий эмоционального стресса после соревнований

А. Аутогенная тренировка

Это активный метод психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, направленный на восстановление динамического равновесия системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенного в результате стрессового воздействия.

Основными элементами являются тренировки мышечной релаксации, самовнушение и самовоспитание. Лечебное воздействие аутогенной тренировки, характеризующейся усилением тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и способствующей нейтрализации стрессового состояния, основано также на ослаблении активности лимбической и гипоталамической областей, что сопровождается

снижением общей тревожности и развитием антистрессовых тенденций у тренирующихся. Она взята на «вооружение» многими спортсменами и получает все большее распространение в спортивной практике как надежное антистрессовое оружие.

Для восстановления работоспособности или снижения утомления спортсмена используется следующий текст:

1. Я отдыхаю. Я расслаблен(на). Все тело отдыхает. Не чувствую никакой усталости. Я отдыхаю.

2. Дышу свободно и легко. Дышу ровно и спокойно.

3. Сердце успокаивается. Все реже сокращения сердца. Оно бьется ровно и ритмично.

4. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы левой руки. Плечи расслаблены и опущены. Руки расслаблены. Чувствую тяжесть рук. Приятное тепло чувствую в руках.

5. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы левой ноги. Мышцы ног расслаблены. Они неподвижные и тяжелые. Приятное тепло ощущаю в ногах.

6. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены мышцы живота. Чувствую приятное тепло во всем теле.

7. Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разгладился. Веки опущены и мягко сомкнуты. Расслаблены мышцы рта. Все лицо спокойно, без напряжения.

8. Я отдохнул(ла). Чувствую себя освеженным. Дышу глубоко. С каждым вдохом уходит тяжесть из мышц. Дышу часто и глубоко. Чувствую бодрость и свежесть во всем теле. Открываю глаза. Хочется встать и действовать. Я полон сил и бодрости.

Активация состояния: быстро, рывком встать; руки поднять и развести в стороны; сделать глубокий вдох; при вдохе задержать дыхание, затем напряженно и глубоко выдохнуть.

После окончания аутогенной тренировки проводятся дыхательные упражнения и легкая разминка.

На проработку каждого упражнения уходит две недели.

Б. Релаксация с помощью цвета

Эти упражнения основаны на том, что цвета оказывают огромное влияние на наши чувства.

1. Сядьте за стол, выберите карандаш того цвета, который вам нравится.
2. Закрасьте весь лист бумаги карандашом. Не останавливайтесь, пока не добьетесь точно того оттенка, который вам нравится.
3. Поставьте будильник на 10 минут (или больше). Ложитесь поудобнее и пристройте ваш лист перед собой.
4. Сделайте 5-6 глубоких вдохов.
5. Сосредоточьте взгляд на центре листа. Позвольте себе размышлять над этим цветом и над любыми ассоциациями, которые возникнут в памяти (красный может вызвать образ теплого пламени или красной помады). **Проведите время с каждым образом, позволяя им естественно появляться и уходить.** Если никакие образы не приходят на ум, просто отдыхайте взглядом на листе, тоните в его цвете, как будто в большом пруду. Если ваши мысли отвлекаются, повторяйте название цвета, это поможет вам сосредоточиться.
6. Когда будильник прозвенит, отложите листок в сторону. Сосчитайте до 20, встаньте и встряхнитесь.

7. Переходный период

Характеризуется спадом тренированности, угасанием связей, составляющих те или иные элементы спортивной формы. Прежде всего угасают специализированные, тонко дифференцированные условно-рефлекторные связи. В целом организм переключается на иной уровень функционирования. Временная утрата спортивной формы является условием ее дальнейшего развития. Новая спортивная форма, возникая на основе прежней, должна включать новые приобретения, опираясь на новый, более высокий уровень всестороннего развития спортсмена.

В данный период желательно:

1. Ликвидировать нервное и физическое утомление.
2. Использовать активный отдых (туризм, рыбную ловлю, спортивные и подвижные игры, плавание, медленный бег, быструю ходьбу).
3. Сократить вес специальной подготовки (подготовка носит узконаправленный характер: поддерживает специфические навыки, связанные с техникой производства выстрела, сохранить ранее достигнутый уровень специальной устойчивости тела в позе изготовки и т.д.).

4. Сделать тщательный анализ различных сторон спортивной деятельности стрелка в прошедших тренировочных периодах.

5. Принимать непосредственное участие в планировании тренировок на следующий период.

Заключение

Необходимым условием успешного воспитания любого качества личности является его сознательное или неосознанное стремление к самоусовершенствованию. Если у спортсмена такое стремление отсутствует и его не удастся выработать с годами, то на самом высоком уровне его подготовленности вряд ли какая-либо система педагогических методов сможет дать ощутимый результат.

Считается, что совершенная техника сама по себе гарантирует высокий результат. Многим кажется правомерным и обратное рассуждение: техника победителя – эталон. Но далеко не всегда оказывается плодотворным механическое «пересаживание» техники одного человека в другого. Часто вслед за первым покорителем заветного рубежа устремляются не только подражатели, но и представители совершенно других школ спортивной методики и техники. О «технологическом обеспечении» такого прорыва говорить в данном случае трудно. Скорее всего, в основе рекордов здесь лежит иное: сдвиг в представлении человека о границах возможного. Следовательно, психологическая «пружина», выталкивающая спортсмена на уровень фантастических результатов, сила ничуть не менее реальная, чем совершенствование спортивной техники и методики тренировки.

Тренеры, которые придают решающее значение одной лишь безукоризненной технике, упускают из виду важнейший психологический факт: результаты любых усилий зависят не только от совершенства навыков и умений спортсмена, но и от его характера, силы его устремлений, значимости действий в собственных глазах и глазах других людей, от смысла того, что он делает.

Техника исполнения разнообразных спортивных упражнений обусловлена точностью управления движениями по параметрам пространства, времени, интенсивности прилагаемых усилий. Такое управление невозможно без адекватных проявлений психомоторных качеств: ощущений разной модальности, специализированных восприятий, простых, сложных

и антиципирующих реакций. Если в ходе спортивной тренировки специально и целенаправленно развивать необходимые психомоторные качества, то можно получить дополнительный рост технического мастерства.

Тонкая координация всех действий при выполнении выстрела, строгая дозировка усилий требуют оптимального уровня протекания нервных процессов. Отклонение от этих требований вызывает серьезные нарушения привычных правильных действий стрелка. Своевременная и правильная оценка стрелком своего состояния может значительно повлиять на ход и исход соревновательной деятельности. Поэтому знание путей и способов приведения психического состояния к желаемому уровню является важнейшим проявлением тактического мастерства спортсмена.

Целесообразность оценки собственных эмоций, возможность прогнозирования при этом эмоционального стресса и управления его развитием с помощью аутогенной тренировки, произвольной мышечной релаксации, специальных дыхательных упражнений, регуляции мимических реакций, открывает перспективы более быстрого восстановления функциональной реактивности органов и систем организма, поддержания общей и специальной работоспособности, эффективности в деятельности.

Функциональное состояние человека является продуктом динамического взаимодействия двух психологических систем – профессиональной деятельности и деятельности по саморегуляции психофизиологического состояния. Развивая произвольную систему саморегуляции, спортсмен приобретает качество действий, навыков и умений, аналогичных профессиональной деятельности, что помогает с меньшими затратами, сохраняя энергетический ресурс, справиться с неблагоприятными ситуациями в ходе соревновательной деятельности.

Повышение психической надежности спортсменов – сложнейший многолетний и многоуровневый процесс. Только при активном стремлении спортсмена к самовоспитанию, самоусовершенствованию и саморегуляции, а также сознательной активности в этом процессе и ясном понимании его цели и сущности можно говорить о возможностях успешного формирования, развития и коррекции качеств, способствующих уровню повышения надежности.

Литература:

1. Алексеев, А. В. Познай себя, или Ключ к резервам психики: серия «Психологический практикум» / А. В. Алексеев. – Ростов-н/д : «Феникс», 2004.
2. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыянов; под ред. Т.С. Головановой. – М. : «Академия», 2000.
3. Голубев, Р. А. Еще раз о спортивном аутотренинге / Р. А. Голубев. – Мн. : Польша, 1991.
4. Генов, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генов. – М. : ФиС, 1971.
5. Гуревич, К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы / К.М. Гуревич. – М. : Наука, 1970.
6. Данилова, Н. Н. Психофизиология: учебник для вузов / Н. Н. Данилова. – М. : Аспект Пресс, 2000.
7. Дьюи, Д. Психология и педагогика мышления / Д. Дьюи. – М. : Совершенство, 1997.
8. Заика, В. М. Методические рекомендации для локомотивных бригад по предупреждению и преодолению негативных последствий эмоционального стресса / В. М. Заика. – Брест : ОАО «Брестская типография», 2002.
9. Заика, В. М. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков высокой квалификации / В. М. Заика, В. Н. Кукарцев, В. И. Хотько; под ред. В. М. Заика. – Брест : ОАО «Брестская типография», 2002.
10. Заика, В. М. Психологическая подготовка спортсменов-стрелков в соревновательном периоде / В. М. Заика // Мир спорта. – 2005. - № 4. – С. 61-64.
11. Заика, В. М. Психологические факторы надежности стрелка / В. М. Заика // Мир спорта. – 2007. - № 2. – С. 71-74.
12. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001.
13. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб.: Питер, 2000.
14. Кедяров, А. П. Подготовка стрелков по движущимся мишеням / А. П. Кедяров. – М. : «Руда и металлы», 2000.
15. Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М. : Наука, 1980.
16. Марищук, В. Л. Эмоции в спортивном стрессе: материалы к лекциям / В. Л. Марищук. – СПб. : Военный институт физической культуры, 1995.
17. Плахтиенко, В.А. Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов; под ред. Л. И. Кулешовой. – М. : ФиС., 1983.
18. Полякова, Т. Д. Психолого-педагогические основы управления движениями в стрелковом спорте: автореф. ... дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т. Д. Полякова; АФВ и С Респ. Беларусь. – Мн., 1993.
19. Психические состояния / сост. и общ. ред. Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000.
20. Родионов, А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. – М. : ФиС, 1983.
21. Спортивная стрельба: учеб. для ин-тов физ. культ. / по общ. ред. А. Ю. Корха. – М. : ФиС, 1987.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Проблема оптимального состояния.....	5
2. Общие рекомендации.....	7
3. Специальная подготовка.....	8
4. Подготовительный период.....	8
5. Соревновательный период.....	16
6. Снятие негативных последствий эмоционального стресса после соревнований.....	18
7. Переходный период.....	20
Заключение.....	21

Производственно-практическое издание

Заика Виктор Михайлович

**Методические рекомендации
для спортсменов-стрелков
по предупреждению и преодолению
эмоционального стресса**

Компьютерная верстка О. Н. Хвалько
Корректор О. Н. Хвалько

Подписано в печать 03.12.2007 г.
Формат 60x84 ¹/₁₆. Ризография.
Бумага офсетная. Гарнитура «SchoolBook».
Усл. печ. л. 1,4. Уч.-изд. л. 0,95.
Тираж 120 экз. Заказ 4353.

Издатель и полиграфическое исполнение
Частное производственно-торговое унитарное предприятие
«Издательство Альтернатива»
ЛИ 02330/0131883 от 04.12.2006 г.
ЛП 02330/0131687 от 26.10.2006 г.
224013 г. Брест, пр-т Машерова, 75\1, к. 312