

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

В. М. Заика

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ
ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ И ПРЕОДОЛЕНИЮ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА**

3-е издание, дополненное

**Брест
БрГУ имени А.С. Пушкина
2019**

УДК 799.3:159.9
ББК 75.723
3-17

Рекомендовано редакционно-издательским советом учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Рецензенты

заведующий кафедрой спортивных дисциплин УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», кандидат педагогических наук, доцент
К. И. Белый

доцент кафедры физического воспитания и спорта УО «Брестский государственный технический университет», кандидат педагогических наук, доцент
Н. В. Орлова

Заика, В. М.

3-17 Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 3-е изд., доп. – Брест : БрГУ, 2019. – 31 с.
ISBN 978-985-555-977-2.

Актуальность представленных рекомендаций определяется необходимостью применения средств активной саморегуляции эмоционального состояния спортсменов-стрелков с целью повышения их соревновательной надёжности. Предлагаемые методы и приемы прошли успешную апробацию в стрелковом спорте, акробатике, бадминтоне, настольном теннисе, плавании, некоторых видах лёгкой атлетики, некоторых видах борьбы и помогли спортсменам добиться высоких результатов.

Рекомендации составлены с опорой на педагогические и психологические знания и могут быть использованы в учебно-тренировочном и соревновательном процессе спортсменами-стрелками, тренерами, психологами и другими лицами, связанными с подготовкой спортсменов высокого класса. 2-е издание вышло в 2016 году.

УДК 799.3:159.9
ББК 75.723

ISBN 978-985-555-977-2

© УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», 2019

Содержание

Введение.....	5
1. Сущность эмоций и эмоциональная напряженность.....	6
2. Проблема оптимального состояния.....	8
3. Общие рекомендации.....	11
4. Специальная подготовка.....	11
5. Подготовительный период.....	12
6. Соревновательный период.....	19
7. Снятие негативных последствий эмоционального стресса после соревнований.....	22
8. Переходный период.....	29
Заключение.....	30
Литература.....	32

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. Исследование надежности свидетельствует, 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 со-

стоянием 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: 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 недооценивается, и притом в значительной степени.

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. Сущность эмоций и эмоциональная напряженность

Эмоции – это нечто, что переживается как чувство, которое мотивирует, организует и направляет восприятие, мышление и действия.

Каждый аспект данного определения чрезвычайно важен для понимания природы эмоции. Эмоция мотивирует. Она мобилизует энергию, и эта энергия в некоторых случаях ощущается субъектом как тенденция к совершению действия. Эмоция руководит мыслительной и физической активностью индивида, направляет ее в определенное русло. Если вы

охвачены гневом, вы не броситесь наутек, а если вы перепуганы, вы вряд ли решитесь на агрессию. Эмоции регулируют или, вернее сказать, фильтруют наше восприятие. Счастье заставляет человека воспринимать мир через пресловутые розовые очки, т. е. умиляться обыденным вещам вроде запаха полевого цветка и парения птицы на закате, и идти по жизни лёгкой и пружинистой походкой.

В эмоциональной реакции можно выделить два взаимосвязанных компонента:

– отражение в сознании отношения к таким возмущающим факторам, как чувство удовлетворения или неудовольствия, ярости или страха и т. д.

– физиологический процесс усиления или понижения соответствующих функций организма в ответ на данные возмущающие факторы.

Важной особенностью человеческих эмоций и чувств является их яркая индивидуальность. Гул самолетного двигателя у одного человека вызывает приятные воспоминания о недавнем времяпровождении на юге, а у другого – кошмарное чувство незащитности. Особенность эмоций состоит в том, что они в зависимости от потребностей субъекта непосредственно оценивают значимость действующих на индивид объектов и ситуаций. Эмоции выполняют функции связи между действительностью и потребностями. Оценочная, или отражательная, функция эмоции непосредственно связана с ее побуждающей функцией. Согласно Оксфордскому словарю английского языка, слово «эмоция» произошло от французского глагола *mouvoir*, означающего «приводить в движение». Эмоция уже в себе самой включает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него. Эмоция выявляет зону поиска, где будет найдено решение задачи, удовлетворение потребности. Эмоциональные переживания содержат образ предмета удовлетворения потребности и свое пристрастное отношение к нему, что побуждает человека к действию.

Когда человек начинает какую-либо сознательную деятельность на основе волевых актов, начинается эмоциональное напряжение как сигнальный процесс и регуляция функциональных резервов, преимущественно их мобилизация (хотя в связи с условиями может иметь место определенное подавление активности). Эмоциональное напряжение направлено в основном на достижение успеха в выполняемой деятельности.

Однако при чрезмерных (по силе) или астенических (по окраске и направленности) эмоциях может развиваться негативное состояние эмоциональной напряженности. Характерны в таком аспекте излишняя мотивация и самовозбуждение, очень сильный всплеск стенических эмоций, неоправданно высокая тревога, иногда чувство страха и др.

Под эмоциональной напряженностью понимается состояние, характеризующееся временным понижением устойчивости психических и психомо-

торных процессов, падением работоспособности. Состояние эмоциональной напряженности сопровождается обычно внешними проявлениями, физиологическими реакциями и неблагоприятными изменениями в устойчивости психических и психомоторных процессов – ухудшением деятельности.

По негативным проявлениям различают три формы напряженности.

Импульсивная (возбудимая) форма, связанная с чрезмерным возбуждением и понижением активности тормозного процесса, временным ухудшением дифференцировок. При этом преобладают ошибочные поспешные действия, проявляется суетливость.

Тормозная («торпидная») форма, характеризуемая общей заторможенностью на основе развития охранительного торможения (из-за значительного понижения ресурсов нервной системы).

Генерализованная форма, характеризуемая непредсказуемыми, паническими действиями, стремлением не бороться с опасностью, а избегать ее любым путем. При этом вероятны алогичные решения, беспорядочное поведение, в том числе вероятны реверсивные действия («действия наоборот»), поступки вопреки здравому смыслу.

В состояниях напряженности поведение в значительной мере характеризуется преобладанием стереотипных ответов, неадекватных ситуации. В первую очередь страдают сложные формы целенаправленной деятельности, ее планирование и оценка. Возникающие при этом нарушения происходят на разных уровнях. Наблюдается общая тенденция к понижению устойчивости психических процессов. В экстремальных условиях соревнований такое поведение может выражаться в «блокаде» восприятия и мышления, памяти и практических действий субъекта. Другой уровень изменений психической деятельности образуют такие проявления личности, как растерянность, утрата самообладания и т. п. Наконец, крайние степени психических изменений приводят к фактическому распаду деятельности, самоустранению человека от продолжения работы.

2. 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 необ-

ходимо 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 стресса, но в то же 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 пе-

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 результаты, 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.

3. 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. Владение специальными навыками.

4. 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:
- 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.

5. 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 участ-

вующих 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 – производить 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:

– какая моя следующая мысль? (что позволяет управлять ходом своих мыслей в нужном, заданном направлении);

– в каком состоянии мои мышцы, не скованы ли? (если нахожусь в рабочей позе, то: 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 появлении признаков (без специального самоконтроля они сами по себе не замечаются) изменения функционального состояния 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 удлинённой 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. Исходное положение (ИП) – 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:

– возьмите себя левой рукой за правое плечо, прощупайте и разомните мышцы. Поверните в эту же сторону голову, взгляните через правое плечо. Сделайте глубокий вдох, отводя плечи назад. Медленно, не опуская и не поднимая подбородок, поверните голову к левому плечу. Если можете, взгляните через него. Верните голову в ИП, опустите подбородок на грудь, глубоко выдохните и расслабьтесь всем телом. Теперь проделайте все это в другую сторону (правой рукой за левое плечо...). По 3 раза в каждую сторону;

– 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, ...;

аналогично, но по две буквы вместе: А – Б, Я – Ю, В – Г, Э – Ъ, ...;

выполните циклические перестановки: АБВГД, БВГДА, ВГДАБ, ГДАБВ, ...

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 посильнее 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 уберете из мозга эмоции, вы способны отнестись к ситуации рационально и двигаться дальше. И, наконец, вы можете расслабиться и охладиться.

Использовать сокращенный вариант (успокоение) психорегулирующей тренировки (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...

Применять методику «Тик-Так».

1. «Тик». Определите и запишите все негативные мысли, мешающие вам достичь поставленной цели.

Расположившись поудобнее, тщательно изучите записи. Проанализируйте, насколько вы исказили существующее положение дел и чрезмерно преувеличили значение негативных мыслей и явлений.

2. «Так». Замените каждую непроверенную негативную мысль на позитивную, объективно выверенную.

«Тик». Я никогда не смогу этого сделать.

«Так». Надо действовать шаг за шагом, нужно только начать. Не следует устраивать авралов.

«Тик». Я все начну хорошо, а потом провалюсь.

«Так». Не обязательно сразу получить безупречный результат. Я многое умею. Я могу себе представить, что буду чувствовать, когда все это закончится. У меня отличный список спортивных достижений. Надо сосредоточиться на процессе деятельности, и тогда мой подход к делу будет эффективнее.

«Тик». Я не могу взять себя в руки. У меня недостаточный самоконтроль и саморегуляция. Я не умею правильно распределять свое время.

«Так». Я должен восстановить самоконтроль и саморегуляцию, ведь раньше мне многое удавалось. Просто надо лучше и больше тренироваться. Я способен контролировать себя и регулировать свои эмоциональные состояния не хуже, чем любой другой из моего окружения. Работа настолько важна, а результаты ее настолько ощутимы, что на данном этапе распределение времени – не такая уж большая проблема.

«Тик». Какой смысл это делать? Все равно мне никогда не выйти на пик формы, которая поможет выйти на новый уровень спортивного совершенствования.

«Так». Я не могу знать этого наверняка. Надо попробовать. Не исключено, что все получится так, как мне этого хотелось. Наконец, можно многое узнать даже в случае неудачи. Есть желание – появятся и возможности. Если я верю в свое дело, другие тоже в него поверят. Надо только найти подходящие средства.

В упражнении «Тик-Так» – по мере того как позитивные мысли начинают приобретать все большее значение, негативные отступают на задний план. Прделав это упражнение несколько раз, вы сможете замечать негативные мысли позитивными, так сказать, с ходу. Когда вас

начнут одолевать страх и сомнения, воспринимайте их как сигнал для поиска «светлых» мыслей.

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 т. д.; 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).

6. 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:

– изменить направление мыслей;

– 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;

– применить успокаивающий вариант аутотренинга;

– воздействовать на внешние проявления эмоций;

– организовать свое поведение на старте.

б) с целью повысить уровень возбуждения:

– переключать внимание на раздражители, повышающие возбуждение;

– использовать возбуждающий вариант разминки:

легкий бег;

гимнастические упражнения;

легкие прыжки вверх на месте;

резкие движения руками и туловищем;

– проводить мобилизационный вариант аутотренинга;

– применять возбуждающий массаж или самомассаж;

– 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:

ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; на счет «раз» – глубокий вдох, руки развести 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 трубочкой), 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;
- успокоиться, 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 ин-

формацию 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.

7. 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.

Упражнения выполняются путем мысленного повторения (5–6 раз) соответствующих формул самовнушения. Каждое из стандартных упражнений предваряется формулой-целью: «Я совершенно спокоен».

1. Вызывание ощущения тяжести в руках и ногах, что сопровождается расслаблением поперечно-полосной мускулатуры. Формулы: «правая рука совершенно тяжелая», затем «левая рука совершенно тяжелая» и «обе руки совершенно тяжелые». Те же формулы для ног. Окончательная формула: «руки и ноги совершенно тяжелые».

2. Вызывание ощущения тепла в руках и ногах с целью овладения регуляцией сосудистой иннервации конечностей. Окончательная формула: «руки и ноги совершенно тяжелые и теплые».

3. Регуляция ритма сердечных сокращений. Формула: «сердце бьется ритмично и спокойно».

4. Нормализация и регуляция дыхательного ритма. Формула: «дышу совершенно спокойно».

5. Вызывание ощущения тепла в брюшной полости. Формула: «мое солнечное сплетение излучает тепло».

6. Вызывание ощущения прохлады в области лба с целью предотвращения и ослабления головных болей. Формула: «мой лоб приятно расслаблен».

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.

Многочисленными исследованиями установлено, что при произвольной релаксации, устраняющей мышечную скованность, значительно улучшается периферическое кровообращение, что весьма способствует повышению восстановительных функций.

«Зажим»

Цель упражнения – снятие психофизиологических «зажимов» и формирование приемов релаксации состояния. Нужно сесть в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, «зажим». Необходимо в течение нескольких минут точно выделить область зажима и снять его, расслабиться.

Целесообразность оценки собственных эмоций, возможность прогнозирования при этом эмоционального стресса и управления его развити-

ем 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.

«Пересмотр состояния тревожности»

1. Чтобы осуществить пересмотр своего состояния тревожности, стресса, используется техника хронологического обратного перехода из стрессового в нейтральное или положительное эмоциональное состояние. Для этого нужно представить развитие событий, как в фильме, который прокручивается в обратном порядке, и спросить: «А что было до этого? А какие кадры можно было увидеть раньше? Какие кадры предшествовали рассматриваемому моменту?». По мере возвращения назад к кульминационному кадру надо следить за тем, чтобы дыхание было глубоким и полным.

Для развертывания пересмотра необходимо постараться дать себе отчет, сколько потребуется кадров (слайдов), сколько потребуется временных этапов или изменений местоположения, пока Вы возвращаетесь, двигаетесь к ядру тревожного события.

2. На втором шаге необходимо стабилизировать диссоциацию, для чего нужно представить себя так, как будто Вы можете видеть себя как бы со стороны. Подумайте, как далеко тот человек от Вас? А кем являетесь Вы, когда смотрите на него? Есть ли разница между ним и Вами?

3. Вы должны смотреть на «того себя» с симпатией, с благосклонностью, понимая, что в ситуации «до события» (тревожного) тот человек делает лучшее, что он может.

4. Итак, Вы уже знаете, что с ним произойдет, а он еще нет, как если бы Вы стояли на крыше здания и знали, что вот сейчас произойдет крушение двух автомобилей, а потом бы медленно, в подробностях, по кадрам, видели бы это столкновение, но в нем бы не участвовали.

Посмотрите на «того себя» из своего состояния диссоциированного наблюдателя и определите, что ему потребуется, чтобы успешно действовать в последующей ситуации. Опишите необходимые ресурсы (внешние или внутренние условия, которые способствуют положительному решению трудной и тревожной ситуации).

После этого Вы представляете себя диссоциированным и передаете «ему» эти ресурсы (убедитесь, что «он» может хорошо видеть Вас в этом застывшем кадре-слайде).

Вы ясно представляете его визуальный образ, слышите характерные особенности его голоса и, если сочтете нужным, можете мысленно дотянуться и прикоснуться к нему (можно даже представить себя резиновым и

способным растянуться так, чтобы коснуться его). Продолжайте наблюдать за его изменениями, пока Вы передаете «ему» ресурсы (советы, подсказки, дружеские улыбки, или, напротив, энергию, собранность, решительность и т. п.).

Вы передаете «ему» ресурсы и продолжаете наблюдать за его изменениями до тех пор, пока не увидите, что, принимая ресурсы, он становится все более и более готов к реальному действию и, наконец, достигает состояния полной готовности действовать. Возможны следующие варианты передачи ресурсов (помощи):

а) разнообразить способ передачи ресурсов, используя визуально-зрительные, аудиально-звуковые и кинестетически-органические образы и ощущения;

б) расширять круг участников, передающих ресурс, а также всегда можно включить, ввести другого человека в схему действия (осуществив диссоциацию).

5. Наконец, достигается целевое состояние, такое, в котором «он» в состоянии полной готовности действовать успешно в экстремально-стрессовой ситуации. Вы диссоциированы, т. е. как бы отстранены, от того, что будет происходить с «ним».

Позвольте сценарию проигрываться кадр за кадром, и при этом Вы продолжаете оказывать «ему» некоторую помощь, передаете ресурс, а «он», получая их, достигает почти максимально мыслимой степени готовности действовать успешно в трудной ситуации.

После всего этого Вы наблюдаете его, осуществляющего успешно действие и достигающего желаемого состояния.

«Регуляция дыхания»

Для овладения этим упражнением аутогенной тренировки – регуляцией дыхания – необходимо выполнить следующие задания: полностью успокоиться, расслабиться, почувствовать тепло рук и ног, представить ровную и спокойную работу сердца. Формулу дыхательного упражнения следует произносить, сконцентрировавшись на работе этого органа. Затем несколько раз повторяйте основную формулу этого упражнения:

– мне дышится легко и свободно;

– дыхание спокойное и равномерное. В некоторых случаях, когда Вы испытываете неприятные ощущения в области груди и Ваше дыхание никак не нормализуется, попробуйте использовать расширенный вариант этого упражнения, который состоит из следующих самовнушений:

– мое тело приятно расслаблено;

– расслабились мышцы груди, живота;

– приятное успокаивающее тепло в груди;

– тепло усиливается, нарастая с каждым выдохом;

- тепло вытесняет все неприятные ощущения;
- мое дыхание успокаивается;
- дышится все легче и свободнее;
- живот плавно участвует в дыхании;
- все больше успокаивается нервная система;
- грудная клетка теплая;
- легко и свободно дышит грудь;
- воздух свободно струится по дыхательным путям;
- легко и свободно струится по расширенным бронхам прохладный и освежающий воздух;
- чувствую себя хорошо;
- легкий ветерок освежает лицо;
- свежий воздух приятно холодит виски;
- чувствую приятную прохладу в области лба и переносицы;
- в груди легко и свободно;
- свежий воздух наполняет мою грудь;
- свободно вдыхается и выдыхается;
- дышится совершенно произвольно;
- наслаждаюсь легкостью дыхания;
- мое дыхание легкое и свободное постоянно;
- дышится легко в любой обстановке;
- я погружаюсь в глубокий отдых;
- я совершенно спокоен.

Упражнение можно считать освоенным, если вырабатывается способность регулировать дыхание после легких физических упражнений.

«Управление тонусом кровеносных сосудов»

Приступать к этому упражнению можно только после расслабления мышц живота. Расслабление мышц живота постепенно приводит в состояние расслабления и внутренние органы. Дышать животом нужно плавно и равномерно. Высокая концентрация внимания на задании достигается путем мысленного прослеживания пути глотка горячего чая через пищевод, желудок. Можно также представить, что на этом месте лежит грелка, тепло которой проникает глубоко внутрь тела и достигает позвоночника. Тепло распространяется на солнечное сплетение и от него охватывает все внутренние органы. В качестве основных формул самовнушения используются следующие:

- мой живот мягкий и теплый;
- солнечное сплетение излучает тепло. Формулы, как обычно, сочетая с дыханием, повторяются 5–6 раз. В некоторых случаях больший эффект достигается, если Вы поместите ладонь правой руки на область желудка и как бы «перенесете» тепло руки на живот, используя формулы:
 - живот плавно участвует в дыхании;

- стенки живота вялые и расслабленные;
- правая рука лежит на животе;
- правая рука теплая;
- тепло в руке нарастает;
- тепло прогревает стенки живота;
- проникает вглубь и вытесняет все неприятные ощущения;
- в животе легко и хорошо;
- прогревается солнечное сплетение;
- солнечное сплетение прогрелось;
- мое солнечное сплетение излучает тепло;
- тепло волнами растекается по всему животу;
- живот прогрет приятным, глубинным теплом;
- я совершенно спокоен...

Упражнения для солнечного сплетения способствуют снятию неприятных ощущений и болей в животе, обеспечивают гармоничное функционирование органов брюшной полости, нормализуют и регулируют кровообращение гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта.

«Управление тонусом сосудов головы»

После того, как Вы с легкостью сможете изменять тонус мышц живота, вызывать тепло в этой области, можно переходить к следующему упражнению – произвольному влиянию на тонус сосудов головы.

Это упражнение направлено на ощущение прохлады лба. Для овладения им необходимо, продолжать медленное брюшное дыхание, постепенно переводя концентрацию внимания с брюшной полости на естественное ощущение движения воздуха по носовым ходам. Движение воздуха вовнутрь во время выдоха ощущается как тепло, во время вдоха – как прохлада. Эту смену теплого и холодного воздуха надо прочувствовать и осознать.

Если сразу у Вас не получается, то можно форсировать обучение, сделав три энергичных вдоха через рот. Струя вдыхаемого воздуха охлаждает слизистую оболочку рта, что отчетливее всего заметно на языке. Далее следует обычное носовое дыхание, но Вы будете продолжать ощущать смену прохлады и тепла в области рта. К концу дыхательного упражнения в верхней части лица ощущается легкий, прохладный ветерок. Надо научиться удерживать это ощущение приятной прохлады с помощью формулы:

- мой лоб слегка прохладен.

Повторяя формулу несколько раз, сопровождайте упражнение зрительными образами. Можно представить, что Вы находитесь на морском берегу: лежите на теплом песке и прохладный бриз с моря обдувает Ваше лицо. Можно представить себя в теплой ванне и то, как небольшой сквозняк охлаждает ваше лицо.

Следует специально подчеркнуть, что необходимо вызывать у себя чувство приятной прохлады, так как слишком сильное самовнушение холода в этой области ведет к излишнему сужению сосудов мозга, ухудшению кислородного обмена его клеток и, как следствие, может вызвать головную боль. В то же время правильное использование этого упражнения является хорошим средством против головной боли сосудистого происхождения и может служить для улучшения внимания и повышения работоспособности. Особенно это касается расширенного варианта упражнения:

- все тело свободно и расслаблено;
- прохладный ветерок овеивает лицо;
- ветерок холодит виски;
- мой лоб овеивает приятная прохлада;
- дышится легко и свободно;
- прохлада освежает голову;
- сосуды мозга немного расширились;
- улучшилось питание нервных клеток головного мозга;
- исчезли все болевые и неприятные ощущения в голове;
- нормализовалось артериальное давление;
- голова свободна от тяжелых мыслей;
- я могу сосредоточиться на любой мысли;
- мои мысли ясны и четки;
- голова свежая, светлая;
- я совершенно спокоен;
- ощущение покоя приятно мне;
- моя нервная система успокаивается и перестраивается;
- я спокойнее с каждым днем;
- спокойствие становится основной чертой моего характера;
- моя нервная система спокойно реагирует на все неприятности и трудности;
- в любой обстановке сохраняю спокойствие, сдержанность и уверенность в себе;
- ничто не выведет меня из состояния равновесия и уверенности;
- мое самочувствие и настроение улучшается с каждым днем;
- аутогенная тренировка укрепляет мою нервную систему;
- я совершенно спокоен.

Надо отметить, что, используя это упражнение, Вы легко справитесь с дремотой, которая может охватывать Вас во время занятий аутогенной тренировкой. Однако не следует использовать это упражнение, если Вы занимаетесь аутогенной тренировкой непосредственно перед сном, так как это может несколько отсрочить момент наступления сна.

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.

8. 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 изготровки 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 самосовершенствованию. 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.

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 / А. В. Алексеев. – Ростов-н/Д : Феникс, 2004. – 320 с.
2. Генев, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генев. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 245 с.
3. Гогунев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
4. Голубев, Р. А. Еще раз о спортивном аутотренинге / Р. А. Голубев. – Минск : Полымя, 1991. – 144 с.
5. Гуревич, К. М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы / К. М. Гуревич. – М. : Наука, 1970. – 272 с.
6. Дьяченко, М. И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, В. А. Пономаренко. – Минск : Университетское, 1985. – 208 с.
7. Заика, В. М. Методические рекомендации для локомотивных бригад по предупреждению и преодолению негативных последствий эмоционального стресса / В. М. Заика. – Брест : Брест. тип., 2002. – 24 с.
8. Заика, В. М. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика. – Брест : Альтернатива, 2007. – 24 с.
9. Заика, В. М. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., испр. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 30 с.
10. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с.

16+

Учебное издание

Заика Виктор Михайлович

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ
И ПРЕОДОЛЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА**

3-е издание,
дополненное

Подписано в печать 17.06.2019 г. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Гарнитура Таймс. Ризография. Усл. печ. л. 1,86. Уч.-изд. л. 2,11.

Тираж 100 экз. Заказ № 233.

Издатель и полиграфическое исполнение:

Учреждение образования

«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,

распространителя печатных изданий

№ 1/55 от 14.10.2013.

Ул. Мицкевича, 28, 224016, Брест.