



V МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
НАУЧНЫЙ  
КОНГРЕСС

# «ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»

БЕЛАРУСЬ  
МИНСК  
5-7 ИЮНЯ 2001

Выпущено по заказу  
Белорусской государственной академии физической культуры

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Председатель	М. Е. Кобринский
Зам. председателя	Т. П. Юшкевич
Члены редколлегии:	С. Д. Бойченко Н. А. Гамза А. Г. Гататуллин А. А. Гужаловский О. А. Гусарова М. М. Еншин Е. И. Иванченко А. А. Кокашинский В. Н. Корзенко В. Н. Кряж Л. В. Марищук В. П. Мясников Т. Д. Полякова А. А. Семкин А. Г. Фурманов

«Олимпийский спорт и спорт для всех»: тезисы V международного научного конгресса  
Гл. ред. М. Е. Кобринский.— Мн.: Белорусская государственная академия физической культуры, 2001.— 564 с.

## Оптимальное состояние и пути его достижения в стрелковом спорте

Людмила Марищук,  
Виктор Заика

*Белорусская государственная академия физической культуры,  
Минск, Беларусь*

Признаками оптимального функционального состояния являются: максимальное проявление функции, включенной в выполняемую деятельность, адекватность реагирования на раздражающие воздействия, оптимальные по интенсивности, инерционность оптимального состояния, затрудняющая, с одной стороны, переход на новый режим работы, а с другой, обеспечивающая механизм 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. Строгая «дозировка» развиваемых усилий, тонкая координация требует среднего оптимального уровня протекания нервных процессов. В состоянии повышенной возбудимости лишь иногда можно достигнуть высоких результатов. Стрелок в хорошей спортивной форме, когда у него хорошо идет стрельба, при отработке выстрела не задумывается над тем, нажимать ему на спусковой крючок или нет. Как только колебания оружия уменьшаются, и наступает наиболее благоприятный момент для извлечения выстрела, палец как бы сам нажимает на спусковой крючок, причем временно.

Однако, любой выработанный и установившийся стереотип условно-рефлекторных связей со временем при определенных условиях может претерпевать существенные изменения. Бывает хорошо подготовленный технически стрелок, на соревнованиях не может показать даже самый посредственный результат.

Чем профессиональнее становится спортсмен в своем способе стрельбы, тем меньше становится роль биомеханики. Она уступает место психотехнике, т. е. формированию оптимальных психических состояний. Но в этом и заключается главная проблема. Дело в том, что многократное осознание деталей, частей, способа стрельбы закрепляет и соответствующие состояния и связи, но именно от них надо освободиться для выхода в состояние целостности. На высшем уровне спортивного мастерства, когда вся проделанная работа «уходит в подсознание», а на вершине остается лишь целостность, все получается как бы само по себе.

Необходимо отметить, что состояние целостности каждый стрелок переживает по-своему. У каждого возникают свои ощущения, образы.

Каким же способом лучше достигается состояние целостности.

Никто не станет спорить, что, практикуясь человек, совершенствуется, но мы считаем, что понимание сути дела важнее механического обучения.

Человек, достигший высочайшего результата в своем деле, нашел верный рецепт действия. Если до мельчайших подробностей изучить его способ и запрограммировать себя на точное повторение при помощи глубинного психологического воздействия, можно ли достичь того же? «Если вы восхищаетесь кем-то, то перенимайте технологию его действий, а не мышление, физиологические характеристики — вплоть до ритма дыхания — и вы достигнете того же», — писал основатель теории НЛП Ричард Бэндлер.

В человеке происходит формирование некоторой профессиональной установки в отношении способов кодирования событий. Стрелок не составляет в этом смысле исключения.

Нам кажется главным, что проблема овладения навыками должна сводиться к овладению системой перекодирования, чем к запоминанию исходной совокупности фактов.