

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. 70-летия, 30 тел. 8-(861)261-47-80

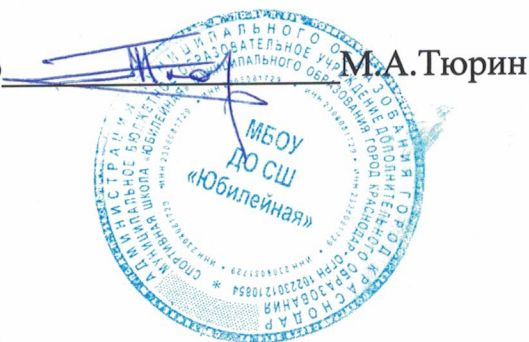
ПРИНЯТА

На заседании педагогического
совета МБОУ ДО СШ
«Юбилейная»

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МБОУ ДО СШ
«Юбилейная»

Директор



М.А.Тюрин

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
по виду спорта
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»
тема: «Психотехнические игры
в подготовке спортсменов»**

Авторы:
Хакунова М.В.-методист
Асадчая О.Е.-методист

г. Краснодар 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ

1.1. Структура психологической подготовки в стрелковом спорте

1.2. Средства и методы психологической подготовки в стрелковом спорте.

1.3. Психотехнические игры в подготовке стрелков

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ОБЗОРУ

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОТЕХНИЧЕСКИХ ИГР В ГРУППАХ

НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Набор детей в ДЮСШ по пулевой стрельбе осуществляется в возрасте 9-10 лет. По мнению ведущих специалистов именно этот возраст является базой для окончательного развития нервной системы ребенка.

Выявлено, что пулевая стрельба вид спорта, в котором монотонная многочасовая тренировочная нагрузка, выполняемая стрелком при ограниченном восприятии внешних источников информации, нередко оказывает тормозящее, а порой и угнетающее действие на центральную нервную систему, что может повлечь за собой развитие таких неблагоприятных явлений, как переутомление, снижение интереса к занятиям и т.п.

По мнению Цзена Н.В., Пахомова Ю.В., Володиной И.С., А.Я.Корха именно игра является средством снятия монотонии, усталости, повышения эмоциональности тренировочного процесса, развития психологических качеств. Психотехнические игры повышают не только интерес к занятиям стрелковым спортом, а положительно сказываются на развитии психологической выносливости к длительным напряжениям, так же следует отметить, что с помощью стрелковых игр можно задавать необходимую тренировочную нагрузку, которая не будет столь утомительной, как если бы она была дана не в игровой форме.

Однако анализ научно-методической литературы, опрос и собеседование с ведущими спортсменами и тренерами не позволил нам в полном объеме выявить рекомендаций по использованию психотехнических игр в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов-стрелков, что и определило нас в выборе исследования.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ

1.1. Структура психологической подготовки в стрелковом спорте

Отмечено, что психологическая подготовка стала мощным инструментом достижения высоких результатов в спорте, возникнув как средство индивидуализации тренировочного процесса. Следует отметить, что каждый квалификационный тренер и интеллектуально зрелый спортсмен понимает, что без психологической подготовки нельзя добиться высоких результатов в соревнованиях [Жоров П.А., 1985].

Доказано, что успешное выступление зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности [Генов Ф., 1971].

Так, психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [Холодов Ж.К., 2004].

Действительно, чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а, кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования. Спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения тренировок в течение месяцев и лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы [Гогунов Е.Н., 2000].

Совершенно очевидно, что спортсмен, рассчитывающий на успех в ответственных состязаниях, должен обладать высокоразвитыми психическими качествами (волевые, интеллектуальные, эмоциональные, эстетические), которые способствуют эффективному и стабильному выполнению технико-тактических действий, обязан уметь управлять своим эмоциональным состоянием, уметь мобилизовывать все «внутренние» возможности для достижения победы и

высоких спортивных результатов. Причем важным средством воспитания психологических качеств является проведение коллективных тренировок. Специалисты отмечают, что воля-как ведущий факт готовности спортсмена к соревнованию или способность человека сознательно регулировать свои действия, активно направлять их на достижения поставленной цели, преодолевая стоящие на пути препятствия. Отмечено, что воля проявляется в таких чертах, как целеустремленность, решительность, настойчивость, самообладание [Пуни А.Ц., 1960].

- Под целеустремленностью специалисты рассматривают-способность подчинять свою деятельность, поведение достижению поставленной цели. Так, стрелок отдает все свое свободное время тренировкам, отказываясь от развлечений и других занятий. Поставленная им цель-стать мастером спорта - подавляет другие интересы;
- настойчивость- способность длительно, не снижая энергии бороться за достижение цели. Возрастание трудностей, равно как и приближение к цели, не снижает, а наоборот стимулирует, повышает усилия. В необходимом случае возможно прекращение усилий, выжидание с тем, чтобы вновь при благоприятной обстановке мобилизовать свои усилия, направив их на решение задач;
- решительность – способность в ситуации определенного риска оценить обстановку и своевременно принять обоснованное решение. выполнять его без излишних колебаний и сомнений, без торопливости и стремления покончить поскорее с делом зачастую в ущерб качеству;
- самообладание – сохранение ясности сознания в критических ситуациях. Способность управлять своим состоянием, сдерживать себя, подавлять импульсивные проявления, не поддаваться растерянности и чувству страха [Ванштейн Л.М., 1977].

По мнению ведущих специалистов психологическая подготовка процесс, направленный на создание оптимального психического состояния,

способствующего реализации наиболее совершенной техники стрельбы в условиях соревнований [Жилина М.Я.,1986].

По мнению ведущих специалистов, задача волевой подготовки спортсмена-стрелка сводится к формированию волевых качеств, помогающих преодолевать трудности, характерные для стрелкового спорта [Алаторцев В.А., 1969].

Принято различать две основные группы трудностей: объективные и субъективные.

К объективным трудностям относят одинаковые требования к каждому спортсмену, занимающемуся данным видом спорта.

Субъективные трудности, затрудняющие достижение Успеха на соревнованиях, основу которых составляет личное отношение спортсмена к объективным данному виду спорта, к объективным особенностям данного вида спорта, к условиям соревнований и тренировок [Вайнштейн Л.М., 1981].

Для преодоления субъективных трудностей большое значение приобретают методы убеждения, воздействия примером и словом, а также самоприказы, сущность которых составляет усилие воли, направленное на самоуправление эмоциями. Все эти и многие другие средства приводят нервную систему спортсмена в состояние, оптимальное для решения стоящей перед ним задачи, воспитывают у него спокойное отношение к неблагоприятным внешним факторам, могущим возникать в процессе соревнований [Вайнштейн Л.М., 1977].

Преодоление определенных трудностей в процессе спортивного выступления, особенно в сложных условиях ответственных соревнований, прежде всего волевой фактор в общей психологической подготовке спортсменов [Вяткин Б. А., 1981].

Принято выделять общую психологическую подготовку и специальную.

Таким образом, основной задачей общей психологической подготовки стрелков-спортсменов является совершенствование их волевых качеств. Общая психологическая подготовка спортсмена служит базой специальной психологической подготовки, которая является важнейшей и конечной задачей подготовки спортсмена к конкретным соревнованиям сезона [Генов Ф., 1971]

Специализация психологическая подготовка заключается в создании у спортсмена готовности к выступлению в конкретном соревновании и сохранению этой готовности на протяжении всего состязания.

Готовность спортсмена-это такое психическое состояние, которое характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, управлять своими действиями, настроением и чувствами, способностью мобилизовать свои силы для достижения цели [Ильин Е.П., 1980].

Отмечено, что специальную психологическую подготовку спортсмена принято разделять на раннюю, предсоревновательную и собственно соревновательную подготовку.

Значительное место в психологической подготовке спортсмена на соревнованиях занимают упражнения для снятия напряжения и саморегуляции своего эмоционального состояния [Шпак М.П., 1979].

Специалисты отмечают, что ранняя психологическая подготовка заключается в выработке правильного отношения спортсмена к предстоящему соревнованию, в изучении условий проведения соревнований и состава участников, в создании в процессе учебно-тренировочных занятий модели предстоящих соревнований, в проверке и уточнении намеченных программ в процессе тренировок, в совершенствовании приемов саморегулирования [Платонов К.К., 1972].

В период подготовки к соревнованиям особенно важно для спортсмена знать не только свои возможности, но и возможности соперника [Пуни А.Ц., 1967].

Ранняя психологическая подготовка предполагает знание спортсменами общих объективных условий их проведения. Знаний условий предстоящих соревнований позволяет создать их искусственно (смоделировать) на тренировках и таким образом уменьшить отрицательные психологические воздействия соревновательной обстановки на спортсмена [Матвеев Л.П., 1991].

В процессе ранней психологической подготовки периодически осуществляется проверка и уточнение намеченной программы выступления на

соревнованиях. В ходе проверки типа турниров, контрольных стрельб и т.п. занятий, максимально приближенных к условиям предстоящих соревнований, объективно оцениваются возможности спортсмена, его возможности мобилизовать свои силы на выполнение поставленных в конкретном соревновании целей и задач [Параносич В., 1977].

Важнейшей задачей психологической подготовки в этот период является совершенствование умений спортсмена регулировать внутреннее состояние в соответствии с отношением к предстоящему соревнованию. Обучение этим умениям происходит в процессе всей круглогодичной тренировки, практическая же их реализация осуществляется в период ранней психологической подготовки к соревнованиям [Савенков Г.И. 1998].

Правильный и адекватный подбор приемов, регулирующих внутреннее состояние спортсменов, в значительной степени определяется его индивидуальными психологическими особенностями [Юнг К., 1992].

Регуляция психологического состояния спортсмена во многом зависит от его силы, веры в эффективность применяемых средств, систематической работы над собой, желания достигнуть положительных результатов.

Психологическое состояние спортсмена в процессе ранней психологической подготовки регулируется самовнушением, аутогенной тренировкой, применением дыхательных упражнений [Грицаенко М.В., 2003].

Отмечено, что ранняя психологическая подготовка характеризуется повышенной интенсивностью учебно-тренировочного процесса, большими затратами мускульной и нервной энергии спортсменов, проходит на фоне повышенного эмоционального возбуждения. Для преодоления эмоционального возбуждения, преодоления возникающего в процессе ранней психологической подготовки нервного напряжения зачастую спортсмены используют упражнения на расслабление и напряжения мышц [Михайлов К.В., 1981].

Упражнения на расслабления мышц способствуют отвлечения спортсмена от мыслей, напоминающих соревновательную обстановку, позволяют снять нервное напряжение перед выполнением и в процессе выполнения заданий

тренера или программы индивидуальной подготовки. Эти упражнения целесообразно применять также утром и вечером на протяжении всего периода специальной психологической подготовки спортсмена [Володина И.С., 1985].

Предсоревновательная психологическая подготовка заключается в создании мобилизационной готовности спортсмена к участию в конкретном соревновании. В структуре мобилизационной готовности различают: особенности характеристики внимания перед ответственным выступлением и оптимальную длительность такого сосредоточения внимания, которое обеспечивает наибольшее эффективное выступление спортсмена [Корх А.Я., 1975].

Длительность сосредоточения внимания определяется необходимостью освободиться на какое-то время от влияния дополнительных, мешающих раздражителей; добиться по возможности оптимального эмоционального состояния, снижение излишней напряженности, довести представление о предстоящих действиях до максимальной яркости и точности [Алексеев А.В., 1971].

Сосредоточение внимания на предстоящей деятельности характерно для всех видов спорта, так как любой из них представляет собой деятельность, значительно превышающую обычные для человека направления психики спортсмена. Внимание занимает особое место среди свойственных человеку психических процессов: оно не имеет специального и только ему присущего содержания. Его содержанием всегда являются те или иные формы отражения действительности, доставляемые восприятиями, ощущениями, мышлением, воображением. Для внимания характерна лишь степень интенсивности этих отражательных процессов. Вот почему при обучении стрелка требовать от него внимания вообще бессмысленно. Необходимо конкретно указывать, что должно быть его содержанием, т.е. таковой должна быть содержательная схема переключения и особенности внимания в процессе стрельбы [Иткис А.М., 1982].

Для регуляции психологического состояния спортсмена перед выходом на старт большое значение имеет мысленное представление программы предстоящего выступления, которое должно проводиться так, чтобы поднять

настроение, устранить скованность, расслабить мышцы. В практике стрелкового спорта при непосредственной подготовке к соревнованиям и в условиях самих соревнованиях спортсмены используют для этой цели различные приемы для управления своими действиями, и в частности приемы самоорганизации и самобилизации [Родионов А.В., 1983].

К первой группе приемов относятся: самоотвлечение внимания от процесса деятельности, его переключение на технику, расслабление мышц, дыхание, на противника.

Во вторую группу входят: самоуспокоение на уровне определенной самобилизации, самоубеждение и самоприказы [Цзен Н.В., 1988].

Основная цель использования спортсменами приемов самоорганизации и самобилизации-саморегуляции их эмоционального состояния [Романин А.Н., 1970].

Между тем известно, что значительное место в психологической подготовке спортсмена на соревнованиях занимают упражнения для снятия напряжения и саморегуляции своего эмоционального состояния [Володина И.С., 1986].

Успешность и эффективность применения упражнения для снятия нервно-эмоционального напряжения, а так же приемов саморегулирования эмоционального состояния может быть достигнут только в том случае, когда они будут достаточно хорошо отработаны в процессе тренировочных занятий и учебных соревнований [Володина И.С., 1979].

Таким образом, психологическая подготовка конкретным тренировочным и соревновательным условиям становится в настоящее время неделимым процессом, охватывающим длительное воспитание и укрепление психологических и моральных качеств спортсмена. Она основывается на непосредственной и постоянной информации об условиях, которые будут сопутствовать спортсмена, как правила, является первой предпосылкой к благополучному выступлению [Юрьев А.А., 1973].

Существенно важным обстоятельством, обеспечивающим успешность специальной психологической подготовки, являются требования к ее индивидуализации. Учитывая профиль индивидуальных реакций спортсмена на различные условия соревнований, можно определить для этой подготовки основные задачи [Павлов А.В., 1983].

1.2. Средства и методы психологической подготовки в стрелковом спорте.

Значение игры как многообразного общественного явления, вообще говоря, выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом [Цзен Н.В., 1985].

Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей – в самопознании и общении, в духовном и физическом развитии, в отдыхе и в развлечении и т.д. Однако одна из функций игры – педагогическая; игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова [Орлов В.А., 1985].

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, то есть то, что отличает ее в методическом отношении от других методов воспитания [Верхошанский Ю.В., 1989].

Специалисты характеризуют игровой метод в физическом воспитании следующими чертами.

Игровой метод имеет сюжетно-ролевую основу. Деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета и самостоятельно-импровизационного выполнения ими тех или иных ролей, предусмотренных сюжетом

Отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал. Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения

играющих, не определяют жестко все конкретные формы их действий; как правило, они, наоборот, допускают возможность широкого выбора и комбинирования способов достижения игровых целей. Существенно, также, что в играх, особенно с конфликтными ситуациями, ход и исход игры не заданы однозначно: возможны различные перипетии и исходы, зависящие от всей совокупности действий, взаимодействий и противодействий играющих. А также от других обстоятельств, включая и случайные. Отсюда – импровизационный характер действий в игре и в связи с этим широкие возможности для проявления самостоятельности, инициативности, находчивости и других, непосредственно связанных с ними личностных качеств [Розенблат В.В., 1975].

Ведущими специалистами выявлено также моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений. В большинстве игр воссоздаются сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения, как типа сотрудничества, взаимопомощи, так и типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления, возникают и разрешаются игровые конфликты. В атмосфере таких психически напряженных отношений рельефно выявляется, а, при определенных условиях, и формируется ряд этических качеств личности [Сосновикова Ю.Е., 1972].

Мнения специалистов сходятся в том, что игровой метод не предоставляет тех возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстротечная изменчивость реальных игровых ситуаций, их вероятностных характеристик, многообразие способов достижения цели и др.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как

ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность [Никитюк Б.А., 1989].

В теории и практике спорта преобладает соревновательный метод тренировки. Соревнование (или состязание), как игра, относится к числу широко распространенных общественных явлений. Оно имеет очень большое значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни: в производственной деятельности, в искусстве, в спорте и т.д. Естественно, что конкретный смысл соревнований в них различен [Годик М.А., 1980].

Выявлено, что соревновательный метод в физическом воспитании применяется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае это выражается в использовании соревновательного начала в качестве подчиненного элемента общей организации занятия, во втором – в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий, подчиненной логике соревновательной деятельности.

Основная, определяющая черта соревновательного метода – конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода [Корх А.Я., 1987].

Отмечено, что факторы соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма, как правило, более значительному, чем при внешне аналогичных не соревновательных нагрузках.

По мнению ведущих специалистов, соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы участников соревнования, если нет общего эталона для сравнения и если не упорядочен процесс сопоставления, В отдельных случаях

унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива соревнующихся. В спорте же она закрепляется едиными правилами, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм состязания. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует деятельность соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности во многом определяется логикой борьбы за первенство, победу, или возможно высокое достижение. Поэтому соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для точного нормирования нагрузки, регулирования воздействий и непосредственного руководства деятельностью занимающихся [Кутателадзе И.С., 1971].

В учебно-тренировочной практике соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитания физических, моральных и волевых качеств, совершенствования умений, навыков, формирования способности рационально использовать их в усложненных условиях. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании моральных и волевых качеств: целеустремлённости, инициативности, решительности и др. Необходимо, однако, помнить, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера. Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства [Захаров Е.Н., 1994].

Следует отметить, что отличительной особенностью стрелкового спорта от других видов спорта является то, что стрелок ведет самый трудный из поединков – поединок с самим собой. Отмечено, что длительная монотонная статическая работа, большое количество стартов, необходимость длительного сохранения действий высокой точности требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы [Ильин Е.П., 1972].

Итак, стрелковые игры составляют неотъемлемую и важную часть тренировки и выступают как средство и методы психологической подготовки стрелков. Таким образом, анализ литературных источников показывает, что

целью стрелковых игр является повышение психологической напряженности тренировки, устранение монотонности, повышение эмоциональности тренировки, повышение интереса, развитие психологических качеств стрелка: психологической выносливости к длительным напряжениям, мобилизационной готовности, решительности, уверенности, целеустремленности и др. Кроме того, игровая форма способствует активации тренировочного процесса, делает его более целенаправленным. разрушает барьер монотонности, свойственный стрелковому спорту и сильно вредящий его развитию, делает тренировку более зрелищной и эмоциональной. Дает возможность моделировать соревновательную деятельность, вызывая психические состояния, близкие к тем, которые спортсмен испытывает в соревнованиях [Гаджиева Н.М., 1998].

1.3. Психотехнические игры в подготовке стрелков

Выполнение многих упражнений невозможно при значительном расстройстве двигательной и висцеральной сенсорных систем и резко затруднено при выключении функции зрительного, слухового, вестибулярного и тактильного анализаторов. При выполнении физических упражнений всегда одновременно функционирует несколько сенсорных систем. В результате между ними по механизму условного рефлекса складываются определенные взаимоотношения, имеющие специфический характер при каждой новой комбинации комплекса раздражителей. Субъективно это воспринимается в виде особых ощущений, имеющих специализированный характер (чувство изготовления, чувство оружия). В результате систематической физической тренировки функции многих анализаторов улучшаются.

Многие исследования показали, что в стрельбе необходимым условием выполнения выстрела является согласованная деятельность сенсорных систем зрительной, двигательной, вестибулярной, тактильной и слуховой [Никитюк Б.А., 1989].

Как и при любой деятельности, значение функций большинства сенсорных систем в процессе занятий физическими упражнениями весьма велико.

Следует отметить, что зрительная сенсорная система одна из важнейших систем, воспринимающих воздействие со стороны находящихся на различных расстояниях объектов внешней среды. Зрительное восприятие человеком пространства основано на ряде физиологических механизмов. Важная роль в восприятии пространства принадлежит глубинному зрению, которое может осуществляться как монокулярно, так и бинокулярно. Благодаря глубинному зрению человек с большой точностью может определить расположение в видимом пространстве различных предметов, неодинаково удаленных от глаз. При утомлении зрительного анализатора может нарушиться мышечный баланс глазной мускулатуры. Обуславливающий соответственно взаимосвязанное положение зрительных осей при наблюдении далеко и близко расположенных объектов. Это приводит к некоторому ухудшению бинокулярного зрения. С состоянием бинокулярного зрения в известной мере связан глазомер-способность оценивать расстояния невооруженным глазом.

По мнению ведущих специалистов функции вестибулярной сенсорной системы связаны с влиянием на организм механических факторов: действие силы тяжести и ускорений прямолинейного и центростремительного характера, при перемещениях головы или всего тела. Рефлексы, вызываемые при нормальном раздражении вестибулярного анализатора, имеют важное значение как для анализа положения и перемещений головы в пространстве, так и для активации тонуса мышц и поддержания равновесия тела. При выполнении многих движений в спорте, особенно связанных с сохранением равновесия, сигнализация со стороны вестибулярного анализатора обеспечивает информацию о различных перемещениях тела человека. Эта информация поступающая в центральную нервную систему, улучшает программирование движений и тем самым их координацию [Захаров Е.Н., 1994] .

Известно, что двигательная сенсорная система (называемая так же проприоцептивной или суставно-мышечной чувствительностью) связана с

деятельностью различных звеньев двигательного аппарата. При сохранении какого-либо положения тела и при движениях этот анализатор осуществляет обратные связи, информируя центральную нервную систему о степени сокращения мышц, о натяжении сухожилий связок, о положении суставов. Спортивная тренировка оказывает большое влияние на проприоцептивную чувствительность. Специальный анализ показал, что человек воспринимает различия в пространственных перемещениях звеньев тела в суставах точнее, чем различия в весе или в степени развиваемого произвольного напряжения мышц. Вследствие этого ошибки в воспроизведении спортсменом заданного усилия при статических напряжениях выражены значительно больше, чем при движении, то есть в условиях перемещения звеньев тела в суставах. Это объясняется тем, что раздражение рецепторов суставов лучше отражается в создании человека, чем раздражение рецепторов мышц и сухожилий [Козин А.П., 1985].

Согласно данным, рецепторы тактильной сенсорной системы реагирующие на прикосновение и давление, расположены в коже в виде телец Паччини, Мейснера. Наибольшее количество этих рецепторов находится на губах, кончике языка и пальцах, наименьшая на коже туловища. В спортивной деятельности тактильная чувствительность имеет значение при выполнении упражнений, и связанных с осуществлением сложных координаций. При этом тактильные рецепторы возбуждаются при прикосновениях к снарядам и телу противника, при растягивании кожи во время движения.

Также слуховая сенсорная система - имеющая важнейшее значение в речевой деятельности, воспринимает звуковые колебания внешней среды. Звуковоспринимающая часть этой системы тесно связана с функциями звукопроводящего аппарата.

Восприятие звука основано на резонансе. По теории Г.Гельмольца, звуковые колебания различной частоты, передаваемые в улитку через звукопроводящий аппарат, вызывают в результате резонанса колебания различных волокон основной мембраны. В настоящее время установлено, что

резонируют не волокна основной мембраны, а находящийся в улитке столб жидкости [Никитюк Б.А.,1989].

Выявлено, что именно психотехническая игра положительно сказывается на результатах согласованной деятельности различных систем [Фарфель В.С., 1982].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы, практических рекомендаций, опроса ведущих тренеров и спортсменов показал, что возрастающие темпы спортивных результатов в стрелковом спорте предъявляют особые требования к психологической подготовленности спортсменов. Чтобы своевременно, в оптимальном возрасте воспитывать и развивать психофизические качества, следует выбирать такие средства и методы физической подготовки, которые обеспечивают необходимый уровень подготовленности занимающихся. Комплекс тренировочных средств должен обеспечивать создание прочной базы для развития психофизиологических показателей на всех этапах становления спортивного мастерства.

Появление в последнее десятилетие большого числа научных работ, посвященных проблеме спортивной тренировки в пулевой стрельбе, подтверждает ее актуальность. Специалисты рассматривают эту проблему с разных точек зрения, результатом чего является значительное повышение спортивных результатов юных спортсменов.

Следовательно, можно констатировать, что введение в учебно-тренировочный процесс юных спортсменов нетрадиционных средств спортивной тренировки основанной на методике психотехнических игр позволит оптимизировать тренировочный процесс и достичь более высоких результатов уже на начальных этапах спортивной подготовки.

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОТЕХНИЧЕСКИХ ИГР В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Годичный цикл подготовки делился из 4 мезоцикла. (подготовительный этап; специально-подготовительный этап; соревновательный этап и период восстановления).

Те в свою очередь делились на микроциклы:

- этап базовой подготовки: сентябрь, октябрь, ноябрь.
- общеподготовительный этап: декабрь, январь.
- специально-подготовительный этап: февраль, март, апрель.
- соревновательный этап: май, июнь.
- восстановительный этап: июль, август.

Этап базовой подготовки.

На этапе базовой подготовки психотехнические игры должны быть направлены на развитие концентрации внимания.

Количество тренировочных часов-78 ОФП-27ч., СФП-8 ч., ТП-26ч, теоретическая подготовка-14ч., инструкторская практика-2ч.

Занятия - 3 раза в неделю по 2 часа. Игры в основной части занятия, за 15 мин до стрельбы.

1 занятие - «Пальцы»

2 занятие - «Пальцы» (5мин), «Дыхание» (10 мин)

3 занятие - «Дыхание»(5мин), «Лабиринт»(10 мин)

4 занятие - «Домино»(15мин)

5 занятие - «Дыхание»(5мин), «Чудеса техники»(10 мин)

6 занятие - «Групповая картина»(15мин)

7 занятие - «Гомеостат»(10 мин), «Чудеса техники»(5 мин)

8 занятие - «Стена»(10 мин), «Дыхание»(5 мин)

9 занятие - «Лабиринт» (10 мин), «Групповая картина» (5 мин)

10 занятие - «гомеостат»(10), « домино» (5 мин)

11 занятие - «дыхание» (10), «чудеса техники»(5)

12 занятие - «стена» (10), «лабиринт» (5)

13 занятие - «пальцы»(5), «групповая картина» (10)

Общеподготовительный этап

Количество тренировочных часов-52 ОФП-22 ч., СФП-6ч., ТП-16 ч., теоретическая подготовка-3 ч., инструкторская практика-2 ч., контрольные стрельбы -1 ч.

Занятия - 3 раза в неделю, работа проходит в основной части занятия за 20 минут до стрельбы.

1 занятие - «Фокусировка»(10 мин), «Хромая обезьяна»(10мин)

2 занятие - «Пульс»(10мин), «Чудеса техники»(10 мин)

3 занятие - «Стыковка» (5мин), «Хромая обезьяна»(15 мин)

4 занятие - «фокусировка» (10), «хромая обезьяна»(10)

5 занятие - «пульс»(10), «чудеса техники»(10мин)

6 занятие - «стыковка» (10), «Чудеса техники»(10 мин)

5 мин), «хромая обезьяна»(10 мин)

7 занятие - «Пульс»(10мин), «Чудеса техники»(10 мин)

8 занятие - «фокусировка» (10 мин), «пульс»(10 мин)

9 занятие - «Чудеса техники»(10 мин), «Стыковка» (10 мин)

10 занятие - «фокусировка» (10 мин), «хромая обезьяна»(10 мин)

11 занятие - «фокусировка» (10 мин), «хромая обезьяна»(10 мин)

12 занятие - «Пульс»(10мин), «Чудеса техники»(10 мин)

13 занятие - «Чудеса техники»(10 мин), «стыковка»(10 мин)

Специально-подготовительный этап

Количество тренировочных часов-78 ч.: ОФП-29 ч., СФП-10 ч., ТП-26 ч., теоретическая подготовка-4 ч., инструкторская практика-3, контрольные стрельбы-2

Занятия - 3 раза в неделю, работа проходит в основной части занятия за 30 мин до стрельбы.

1 занятие-«Дыхание»(10 мин), «Фокусировка»(10 мин), «Хромая обезьяна»(10 мин)

2 занятие - «Сверхвнимание» (15 мин), «Пульс»(15 мин)

- 3 занятие - «Фокусировка»(15 мин), «Дыхание»(15 мин)
- 4 занятие - «Пульс»(15 мин), «Фокусировка»(15 мин)
- 5 занятие - «Пульс»(15 мин)6 занятие- «Дыхание»(30 мин)
- 7 занятие - «Пульс»(15 мин), «Фокусировка»(15 мин)
- 8 занятие - «Сверхвнимание»(15 мин), «Пульс»(15 мин)
- 9 занятие-«Фокусировка»(15 мин), «Дыхание»(15 мин)
- 10 занятие - «Пульс»(30 мин)
- 11 занятие - «Сверхвнимание»(30 мин),
- 12 занятие - «Фокусировка»(15 мин),«Дыхание»(15 мин)
- 13 занятие - «Фокусировка»(30 мин)

Соревновательный этап

Количество тренировочных часов-50 ч.: ОФП-17 ч., СФП-4 ч., ТП-18 ч., теоретическая подготовка-5 ч., инструкторская практика-2 ч., соревнования-2

Занятия - 3 раза в неделю, работа проводиться в основной части занятия за 10-15 мин до стрельбы.

- 1 занятие - «Дыхание»(15 мин)
- 2 занятие - «Слово»(10 мин), «Фокусировка» (5 мин)
- 3 занятие - «Фокусировка»(15 мин)
- 4 занятие - «Слово»(10 мин), «Фокусировка» (5 мин)
- 5 занятие - «Дыхание»(15 мин)
- 6 занятие - «Слово»(10 мин),
- 7 занятие - «Фокусировка» (5 мин)
- 8 занятие - «Дыхание»(15 мин)
- 9 занятие - «Фокусировка» (10 мин)
- 10 занятие - «Дыхание»(10мин), «Фокусировка» (5 мин)
- 11 занятие - «Слово»(10 мин),
- 12 занятие - «Дыхание»(10мин), «Фокусировка» (5 мин)

На последнем 12 занятии проходили соревнования за 10 мин до старта проводилась игра фокусировка.

Восстановительный этап

Количество тренировочных часов-54

ОФП-31

СФП-8

ТП-6

Теоретическая подготовка-2

Инструкторская практика-4

Занятия - 3 раза в неделю, работа проводится в основной части занятия за 15 мин до стрельбы.

1 занятие- «Хромая обезьяна»(15 мин)

2 занятие - «Чудеса техники»(15 мин)

3 занятие - «Групповая картина»(15 мин)

4 занятие - «Чудеса техники»(10 мин), «Хромая обезьяна»(5 мин)

5 занятие - «Групповая картина»(15 мин)

6 занятие - «Хромая обезьяна»(15 мин)

7 занятие - «Чудеса техники»(15 мин),

8 занятие - «Хромая обезьяна»(15 мин),

9 занятие - «Групповая картина»(15 мин)

10 занятие - «Чудеса техники»(5 мин), «Хромая обезьяна»(10 мин),

11 занятие - «Групповая картина»(15 мин)

12 занятие - «Хромая обезьяна»(15 мин)

13 занятие - «Чудеса техники»(15 мин)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алаторцев В.А. Изучение психической готовности спортсмена: учебн. пособ. / В.А.Алаторцев. - М., Физкультура и спорт.1969.- С.7-32.
2. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе: учебн. пособ./ Л.М. Вайнштейн. - М.,ДОСААФ,1981.- С.18-39.
3. Верхошанский Ю.В. Проблемы оптимизации тренировочного процесса: учебн. пособ./ Ю.В. Верхошанский. - М., ГЦОЛИФК, 1979.-С.35-47.
4. Вайнштейн Л.М.Стрелок и тренер: учебн. пособ./ Л.М. Вайнштейн.- М.,ДОСААФ.1977.- С.9-13.
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях: учебн. пособ./ Б.А. Вяткин.- М., Физкультура и спорт.1981.- С.35-40.
6. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена: учебн. пособ./ Ф. Генов. - М., Физкультура и спорт. 1971.- С.27-35.
7. Геселевич В.А. Предстартовое состояние спортсмена: учебн. пособ./ В.А. Геселевич. - М.,Физкультура и спорт.1969.- С.29-35.
8. Грицаенко М.В., Кубланов М.М. Регуляция эмоциональных состояний в пулевой стрельбе: учебно-методическое пособие./ М.В. Грицаенко. – Воронеж., Физкультура и спорт. 2003.- С.17-19.
9. Дашкевич О.В. Эмоции в спорте и их регуляция: дисс. ... канд. пед. наук./ О.В. Дашкевич. - М., Физкультура и спорт. 1970.- С.16-24.

10.Иткис А.М.Специальная подготовка стрелка-спортсмена: учебн. пособ./ А.М. Иткис. - М.,ДОСААФ. 1982.- С.19-33.

11.Корх А.Я. Комплексный контроль в пулевой стрельбе: Методические рекомендации./ А.Я. Корх, Е.В. Комова - М., ГЦОЛИФК.1987.- С.24-36.

12.Суслова Ф.П. Современная система спортивной подготовки: учебн. пособ./Ф.П. Суслова. - М.,Физкультура и спорт.1995.- С.-194-200.

13.Фарфель В.С. Спортивная физиология: учебник для ИФК./ В.С. Фарфель. - М., Физкультура и спорт. 1985.- С.47-58.

14.Цзен Н.В., Психотехнические игры в спорте: учебн. пособ./ Н.В. Цзен, Пахомов Ю.В. - М., Физкультура и спорт. 1985.- С43-100.

15.Цзен Н.В., Психотренинг: игры и упражнения: учебн. пособ./ Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. - М., Физкультура и спорт.1988.- С.24-78.

16.Юнг К. Психологические типы: учебн. пособ./ К. Юнг. - М., 1992.- С.48-52.

ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ ИГРЫ

1. «Пальцы». Медленное вращение больших пальцев сцепленных рук, один вокруг другого, с поставленной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Упражнение позволяет проследить длительность внимания.

2. «Дыхание». Удобно устроиться в креслах или на стульях, расставленных по окружности. Расслабиться и закрыть глаза. По команде «начали» мягко следить за дыханием, не управлять дыханием и не нарушать его естественный ход. через 5-15 минут по команде «стоп» прекратить упражнение. игра способствует развитию сосредоточении внимания.

3. «Лабиринт». Группа разбивается на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных указаний-команд «заводит» своего партнера в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой. Всего используется три команды. первая, обозначает вход в лабиринт,- «Прямо!». Далее «Направо!» или «Налево!», после которых идущий по воображаемому лабиринту должен повернуть в правую или левую сторону. Пройдя лабиринт, «ведомый» должен развернуться на 180° и мысленно выйти из него, вслух сообщая обо всех своих перемещениях. в это время «заводящий» по своей схеме контролирует путь партнера.

4. «Фокусировка». Участвующие удобно располагаются в креслах. Глаза закрыты. По команде ведущего «Тело!» участники сосредотачивают внимание на своем теле, по команде «Рука!» - на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки, на указательном пальце правой руки и на конец на кончике пальца. Команды подаются с интервалом 10-120 секунд.

5. «Хромая обезьяна». Участники располагаются удобно в достаточно тихой комнате. Ведущий, овладевает их вниманием, говорит: «Сейчас я попрошу вас выполнить одно упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды «Начали» до команды «Стоп». Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, хлопнете в ладоши.

6. «Пульс». Группа удобно рассаживается в креслах. Ведущий предлагает всем участникам сосредоточить свое внимание на определенной части тела и постараться ощутить в ней толчки своего пульса. Как только это удалось, каждый начинает в слух подсчитывать удары. Каждые 2-3 минуты ведущий подает команду, перемещающие источник пульсации из одной части тела в другую.

«Коллективные» тренировки. Занятия с использованием элементов игры.

Отмечено, что в ходе «коллективной» тренировки все стрелки объединены одной общей задачей. Каждый стрелок ориентируется на результаты «соперников». От того, как складывается борьба, в значительной мере зависят настроение стрелка, его внимательность, при подготовке выстрела, проявляемые им волевые усилия. Многие из этих качеств не могут достаточно полно формироваться на индивидуальной тренировке.