

А. Н. Садков

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОМ ВИДЕ СПОРТА — СТРЕЛЬБА ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ

В статье рассматриваются вопросы психологической подготовки стрелка, которая является одной из составляющих многосторонней подготовки спортсмена.

Ключевые слова: служебно-прикладные виды спорта, стрельба из боевого оружия, стрелковый спорт, пулевая стрельба, психологическая подготовка, диагностика, эмоциональная устойчивость.

The article reveals the issues of psychological training of a shooter, which is one of the components of multilateral training of a sportsman.

Key words: diagnostics, psychological training, bullet shooting, service applied kinds of sport, shooting, combat arms shooting, emotional stability.

Стрельба из боевого оружия является одним из видов стрелкового спорта, который зародился в древности, когда начали проводиться первые состязания по стрельбе из лука и арбалета. В России всегда придавалось большое значение развитию стрелкового спорта. Одним из первых организаторов стрелкового спорта в нашей стране был старейший русский стрелок, участник гражданской войны комдив А. А. Смиринский. С 1921 г. стрелковый спорт стал активно культивироваться в Красной армии. В 1927 г. руководство стрелковым спортом было передано созданному в январе этого же года Объединенному оборонному обществу — ОСОАВИАХИМ. Общество ОСОАВИАХИМ сумело создать все необходимые условия для развития оборонного вида спорта в стране. В 1931 г. был учрежден комплекс «Готов к труду и обороне СССР», и первыми значкистами ГТО 1 и 2 степени стали командиры и курсанты военной академии имени Фрунзе. В 1932 г. с целью привлечения молодежи к занятиям стрелковым спортом был учрежден значок «Ворошиловский стрелок» 1 и 2 степени. Таким образом, сама история развития стрелкового спорта и его разновидности стрельба из боевого оружия предполагает его служебно-прикладную направленность.

В Федеральном законе от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте

в Российской Федерации» в п. 3 ст. 2 сказано, что «военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта — виды спорта, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими и сотрудниками некоторых федеральных органов исполнительной власти (далее — лица, проходящие специальную службу) своих служебных обязанностей, и которые развиваются в рамках деятельности одного или нескольких федеральных органов исполнительной власти».

Одним из служебно-прикладных видов спорта, культивируемых и развиваемых в системе МВД, как раз и является стрельба из боевого оружия.

В руководящих документах МВД указывается, что «спортивно-массовая работа является одним из важных средств физической культуры и воспитания. Систематические спортивные занятия повышают всестороннюю физическую подготовленность, вырабатывают необходимые морально-волевые качества и служебно-прикладные навыки, укрепляют здоровье и закаляют организм сотрудников органов внутренних дел, курсантов (слушателей) образовательных учреждений МВД».

Спортивно-массовая работа осуществляется в виде учебно-тренировочных занятий по служебно-прикладным видам спорта, спортивных

соревнований, смотров спортивной работы, спортивных праздников и других мероприятий.

Учебно-тренировочные занятия организуются и проводятся в группах спортивного совершенствования, создаваемых на профильной кафедре.

Подготовка стрелка-спортсмена носит многосторонний характер. Она включает в себя:

- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- психологическую подготовку.

У спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта, доминирующей является физическая подготовка, стрельба из боевого оружия предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена, таким как координация (устойчивость), статистическая выносливость.

Большую роль в результативности стрельбы играет психологическая подготовка стрелка. «Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в пулевой стрельбе, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния стрелка. У представителей ряда же других видов спорта волнение как бы растворяется в относительно более грубых движениях. Длительная монотонная статистическая работа стрелка, большое количество стартов, необходимость длительного сохранения действий высокой точности требуют огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы» [1].

В зарубежной методической литературе пулевую стрельбу относят к «психологическим видам спорта». Это относится не к большей сложности психологических проблем, с которыми сталкивается стрелок, а к их большому удельному весу в общем комплексе работы и высокой зависимости результатов стрельбы от психологического состояния спортсмена.

По мнению неоднократного чемпиона мира

и автора многих публикаций, рассматривающих проблемы стрелкового спорта, Л. М. Вайнштейна, к психическим процессам, непосредственно участвующим в выполнении прицельного выстрела, относятся: ощущения и восприятия, внимание, память, мышление, эмоции, воля [2].

Добиться высоких результатов в служебно-прикладном виде спорта в настоящее время могут только одаренные люди. Это обстоятельство, а также ускоренный прогресс современного спорта и резкое обострение конкуренции в отдельных его видах обуславливают актуальность проблематики поиска путей совершенствования учебно-тренировочного процесса в стрельбе из боевого оружия.

Для совершенствования учебно-тренировочного процесса большое значение имеет диагностика состояния спортсмена, которая может осуществляться различными способами: наблюдением, измерением частоты пульса и дыхания, частоты тремора, колебаний оружия; анализом результатов стрельбы на тренировках и соревнованиях. Важно при этом определить сущность основного, ведущего раздражителя, чтобы затем избрать и целенаправленно применить средства для снижения и сглаживания высокой степени психофизиологических реакций стрелка, нормализации его состояния.

С целью составления обобщенной модельной характеристики сотрудника ОВД, занимающегося служебно-прикладным видом спорта — стрельба из боевого оружия, было проведено обследование ведущих спортсменов — стрелков сборной команды Волгоградской академии МВД России с использованием прибора системной психологической диагностики «Активациометр» Цагарелли (АЦ). С его помощью можно определить основные качества и свойства, присущие представителям данного вида спорта:

- подвижность и инертность нервной системы;
- эмоциональную чувствительность;
- глазомер и дифференциальную чувствительность в зрительном анализаторе;
- надежность в экстремальной ситуации;

- психозмоциональную устойчивость;
- двигательную память;

- координацию движений;
- реакцию на движущийся объект.

Сводная таблица диагностики

№ п/п	Вид диагностики	ед. изм.	Спортсмен 1	Спортсмен 2	Спортсмен 3	Спортсмен 4	Спортсмен 5	Спортсмен 6	Спортсмен 7	Спортсмен 8	Спортсмен 9
	Спорт. квалиф.		МС	МС	КМС	МС	МС	КМС	1 разр.	1 разр.	1 разр.
	Рейтинг		3	1	2	5	1(ж)	6	4	2 (ж)	7
Диагностика активации, психоэмоциональных состояний и функциональной асимметрии полушарий											
Индивидуально-типологическая характеристика											
1	Характеристика ПС	разряд	2	5	5	2	3	5	5	5	5
2	Характеристика ФАП	разряд	2	3	2	2	2	2	1	4	4
Деятельностно-стереотипная характеристика											
3	Характеристика ПС	разряд	2	5	5	3	3	5	5	5	5
4	Характеристика ФАП	разряд	2	2	2	2	1	2	1	2	1
Диагностика подвижности-инертности, баланса НС и дифференциального порога ощущений в дв. анализаторе											
Подвижность-инертность и баланс нервной системы											
5	Характеристика процесса торможения	разряд	5	1	2	5	1	1	1	1	3
6	Характеристика процесса возбуждения	разряд	2	1	3	3	3	1	1	1	2
7	Характеристика	разряд	5	5	5	4	4	4	5	4	4
Характеристика диф. чувствительности в двигательном анализаторе											
8	На малых интервалах	баллы	3	9	7	9	5	12	5	9	11
9	На больших интервалах	баллы	13	13	8	10	4	13	8	11	9
10	Общая	разряд	2	2	2	2	1	3	2	2	2
Диагностика реакции на движущийся объект											
11	Характеристика точности РДО	баллы	24	25	23	23	25	23	25	25	23
12	Характеристика тен. РДО к запаздыванию	баллы	3	1	4	3	2	8	1	7	3
13	Характеристика тен. РДО к упрежд.	баллы	2	1	1	1	1	2	1	1	1
14	Характеристика Итен. РДО	баллы	12	1	23	25	19	25	8	25	25
Диагностика РДО: склонность к риску											
15	Характеристика склонности к риску	разряд	5	1	3	2	2	1	2	1	2
Диагностика восприятия пространственных отрезков (глазомера)											
16	Оценка по 25-бал. шкале	оценка	25	25	23	21	18	21	21	20	20
		разряд	5	5	5	5	4	5	5	4	4
Диагностика двигательной памяти											
17	Характеристика показателя на малых интервалах	разряд	2	1	3	2	1	1	2	2	1
18	Характеристика показателя на средних интервалах	разряд	3	4	3	3	2	3	2	2	2
19	Характеристика показателя на больших интервалах	разряд	4	5	3	3	2	3	4	5	3
20	Характеристика общего показателя	разряд	3	3	3	3	2	2	2	2	2
Диагностика координации движений											
21	Характеристика ККоБ	разряд	1	4	2	4	3	4	2	2	4
22	Характеристика ККс	разряд	2	4	2	4	3	4	3	4	4
23	Характеристика ККр	разряд	1	4	2	4	3	3	1	1	2
24	Характеристика дельты между ККр и ККс	разряд	5	1	1	2	1	2	3	4	3
Диагностика ведущей руки											
25	Коэф. доминирования ведущей руки	разряд	5	5	5	1	1	1	1	5	1
Диагностика абс. порога ощущений в двигательном анализаторе											
26	Характеристика абс. чувствител. интервал (30 дел.)	разряд	4	2	1	1	2	3	1	3	1
27	Характеристика абс. чувствител. интервал (230 дел.)	разряд	2	5	2	1	3	5	3	3	3
	Характеристика абс. чувствител.	разряд	2	3	1	1	2	3	1	3	1
Диагностика эмоциональной чувствительности (стресс)											
28	КЭЧ	разряд	1	4	3	3	4	4	2	1	1
29	ДЭЧ	разряд	2	2	1	2	2	1	2	1	1
Диагностика надежности в экстремальной ситуации											
30	Характеристика ПУ. Психоэмоционал. устойчивость	разряд	4	3	4	3	3	5	4	5	4
31	Характеристика УФАП	разряд	4	4	4	4	4	5	4	5	5
32	Характеристика коэф. эффективности саморегуляции ПС	разряд	4	5	5	5	2	4	3	3	5
33	Коэф. саморегуляции ФАП	разряд	5	3	1	1	2	1	3	1	2
34	Коэфф. стабильности в фоновой ситуации	разряд	5	5	5	5	5	5	5	5	5
35	Коэф. стабильности в экстрем. ситуации	разряд	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Для интерпретации результатов системной диагностики использовались системные шкалы, с помощью которых выводился разряд по каждой характеристике.

В спортивно-педагогических исследованиях часто возникает вопрос о взаимной связи отдельных признаков. Например, как зависит спортивный результат от уровня того или иного вида подготовленности спортсмена (физической, технической, психологической и др.)? Насколько точно по результатам выполнения некоторого набора тестов можно судить о потенциальных возможностях спортсмена в конкретном виде спорта? Во всех подобных случаях внимание исследователя привлекает зависимость между различными величинами, описывающая интересующие его признаки.

Результаты статистического анализа показали, что коэффициент корреляции результатов является достаточно высоким и показывает достоверную корреляционную связь результативности выполнения стрелковых упражнений и психоэмоционального состояния спортсмена.

На основе данных сводной таблицы диагностики можно сделать выводы, что психоэмоциональные качества стрелка для достижения высоких спортивных результатов должны выглядеть следующим образом:

1. Психоэмоциональное состояние во всех видах деятельности — высокоинтенсивное.
2. Баланс нервной системы — сильное преобладание процесса торможения.
3. Точность реакции на движущийся объект — очень высокая, с тенденцией к запаздыванию.
4. Склонность к риску — низкая.
5. Восприятие пространственных отрезков (глазомер) — отличный.
6. Координация движений — средняя.
7. Ведущая рука — амбидекстр.
8. Тип мышления — межполушарная уравновешенность, абстрактно-логический.
9. Эмоциональная чувствительность в стрессовой ситуации — ниже среднего.
10. Психоэмоциональная устойчивость в стрессовой ситуации — высокая.

11. Саморегуляция психоэмоционального состояния — высокая.

12. Стабильность в экстремальной ситуации — очень высокая.

Существующая практика подготовки спортсмена рассчитана главным образом на выявление из масс стрелков уникальных талантов, показывающих высокие результаты на соревнованиях. Но методика подготовки состоит не только в удачном отборе стрелков, а в стройной, целенаправленной системе психологической подготовки, сущность которой состоит в обеспечении высокого уровня показателей в условиях эмоциональной напряженности на соревнованиях [3].

Таким образом, психологическая подготовка стрелка должна быть направлена на создание оптимального психологического состояния, формирование внутренней готовности, способствующей реализации наиболее совершенной техники стрельбы для достижения высоких результатов в условиях стрессовой ситуации.

Список библиографических ссылок

1. Корх А. Я. Стрелковый спорт и методика преподавания: учебник для институтов ФК. М., 1986.
2. Вайнштейн Л. М. Психология в пулевой стрельбе. М., 1981.
3. Иткис М. А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. М., 1982.

© А. Н. Садков, 2009