

## Психологическая подготовка спортсмена - стрелка

В зарубежной методической литературе пулевую стрельбу относят к "Психологическим видам спорта". Спортивные действия не только периферически-моторный процесс, но и, что важно, психически регулирующая и психически регулируемая деятельность. Это не означает большую сложность психологических проблем, с которыми сталкивается стрелок, а отображает больший удельный вес психологических факторов в общем объеме работы стрелка, высокую зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена, узкий диапазон эмоционального возбуждения являющегося оптимальным для показа в соревнованиях результатов освоенных в тренировке. Большое количество стресс-факторов соревнований способных вызвать психическую напряженность, приводящую к дезорганизации навыков. Всё это создаёт сложность управления подготовкой стрелков старших категорий. Потенциалы совершенствования спортивного мастерства сместились здесь в психические механизмы, деятельность которых не имеет внешних проявлений, недоступна контролю со стороны, во многом не осознается и самим спортсменом. Задачами психологической подготовки стрелка является развитие психических процессов участвующих в работе над выстрелом, их организация при решении различных задач подготовки, овладение умениями и навыками формирования психического состояния готовности к соревнованиям и его регуляция в зависимости от складывающейся ситуации. Психология спорта, являясь одной из отраслей общей психологии, изучает закономерности проявлений психики человека в условиях спортивной деятельности. Особенности стрелкового спорта выдвигают свои требования к психике спортсмена-стрелка, оказывают свое влияние на её формирование, накладывают свой отпечаток на протекание психических функций в процессе деятельности. Психология стрелкового спорта рассматривает проявления и участие психических механизмов в работе стрелка, с целью нахождения наиболее рациональных путей его подготовки. В повседневной жизни выражения: психика, сознание, мышление зачастую выступают как синонимы. Применяя, их мы, обычно, не учитываем содержащихся в них различий. Рассмотрение проблем стрелкового спорта требует конкретизации понятий содержащихся в этих терминах. Организм человека - единое целое всех его физических и психических составляющих. Все процессы жизнедеятельности всех живых существ регулируются психическими механизмами по программам, сформированным в процессе эволюции жизни на земле. На уровне человека - возникла высшая форма психической деятельности - сознание, регулирующее поведение человека в соответствии возникающим потребностям и возможностям их удовлетворения. Сознание не отменяет и не заменяет более ранние психические образования, сохраняющие свои жёстко запрограммированные от природы функции. Психика более широкое понятие, чем сознание. Психическая жизнь у человека включает как осознаваемое, так и подсознательное. Сознание отражает только небольшую часть всех протекающих в организме процессов. С возникновением сознания произошло «сосуществование» двух уровней психической регуляции процессов жизнедеятельности - сознания и подсознания. Сознание человека - неразрывное единство психических процессов и состояний, входящих в его структуру. Это ощущения и восприятия, память, внимание, мышление, эмоции, воля. В практике спорта задачи психологической подготовки нередко видят только в решении проблем связанных с выступлением на соревнованиях. Это неверно. Психические процессы присутствуют во всех сторонах подготовки стрелка, являясь неотъемлемой составной частью как тренировочной, так и соревновательной стрельбы. Ощущения и их отражения в сознании – восприятия. В работе над выстрелом стрелок сталкивается, главным образом, со зрительными и мышечно-суставными ощущениями. Зрительным ощущениям принадлежит центральное место. Под контролем и организующим влиянием зрения проходит вся работа над выстрелом. По мере овладения техникой стрельбы возрастает и роль мышечно-суставных ощущений. Они дают информацию о привычности позы изготровки, устойчивости стояния,

тонусе мышц, закреплении связочного аппарата, развитии спусковых усилий. Эти ощущения не подменяют функцию зрения в работе над выстрелом, но существенно облегчают и дополняют его работу. На уровне высшего мастерства, когда технические действия выполняются в значительной степени автоматизировано, ведущую роль начинают играть ощущения сенсорной области отражающие направленность внимания, эмоциональное состояние, чувство готовности к ведению стрельбы. Содержание восприятий связано с решаемой спортсменом задачей. Это активный процесс, которым можно управлять, важно влияние установки на то, что мы хотим воспринимать. Так новичок видит в выжиме спуска только усилие необходимое для его преодоления, тогда как мастер спорта, из опробования спуска нового для себя экземпляра оружия, получает и дополнительную информацию о характере требуемого спускового усилия. В обычных условиях мышечные процессы, составляющие работу над выстрелом, не отражаются в сознании спортсмена. Для их восприятия необходима направленность внимания "высвечивающая" их из общего комплекса произвольной работы. Так стрелку из пистолета совершенно необходимо развить чувство закрепления запястного сустава, автономности работы указательного пальца, плавности производимых им усилий. Периодически сосредотачивая на них своё внимание, спортсмен сравнительно легко разовьёт способность контролировать эти действия. В процессе тренировки развивается специфическая чувствительность. Так стрелок отмечает незначительные изменения в характере спуска после регулировки оружия, хотя инструментальные измерения покажут прежнее натяжение спусковой пружины. Как вывод: не следует производить отладку оружия непосредственно перед соревнованиями. Возникающие непривычные ощущения будут отвлекать внимание спортсмена, адаптация к ним требует времени. Так высоко подготовленный стрелок контролирует свою готовность к выстрелу не только по точности наведения оружия, но и по ощущениям надёжности этого состояния. Он воспринимает тончайшие нарушения неподвижности своего тела ещё до того, как это отразится на состоянии оружия. Это позволяет своевременно замедлить развитие спускового усилия или отложить выстрел. Память – запечатление, сохранение, воспроизводство. При всём многообразии видов памяти основное значение имеет, в стрелковом спорте, зрительная, мышечная, двигательная и эмоциональная память. Зрительная память. Нередко роль зрения сводят к контролю точности положения мушки в прорези и её совмещения с точкой прицеливания. Однако участие зрения в работе над выстрелом значительно шире. Оно оказывает непосредственное влияние на организацию сложно согласованной деятельности мышечных групп, участвующих в выполнении прицельного выстрела. Воспроизводимый в зрительной памяти образ (цель действия) способствует, на подсознательном уровне, регуляции двигательных процессов направленных на достижение поставленной цели. Нередко на практике зрительной памяти отводится неоправданно большая роль, снижающая значение других видов памяти в работе стрелка. Мышечная память. Большое количество элементов составляющих выполнение прицельного выстрела не может одновременно контролировать внимание спортсмена. Чем ближе завершающая фаза работы над выстрелом, тем всё больше внимание спортсмена сосредотачивается на уточнении прицеливания, устойчивости оружия, спусковых усилиях. Предшествующие действия, такие как: тонус мышц, удерживающих руку с оружием, усилие хватки, закрепление плечевого и запястного суставов, вытесняются из сознания. В то же время, такой комплекс различающихся по содержанию действий нуждается в контроле, иногда в принуждении. Эта сторона работы должна обеспечиваться за счет мышечной памяти. Её развитие – один из резервов технического совершенствования стрелка. Целесообразно, десять-пятнадцать минут до начала тренировочного занятия направлять внимание на восприятие импульсов мышц, что окажет пусковое воздействие на их работу. В дальнейшем заданная программой мышечной деятельности будет осуществляться автоматизировано. Двигательная память. Она лежит в основе согласования деятельности мышечных групп участвующих в выполнении

прицельного выстрела. Особое значение она приобретает в упражнениях скоростной стрельбы по появляющимся и движущимся целям. Отработка таких элементов, как подъем оружия, перенос прицеливания на следующую мишень, сопровождение движущейся цели, производимые без участия зрения, вынуждая стрелка сосредотачиваться на мышечно-суставных ощущениях, значительно ускоряют освоение упражнения. Эмоциональная память. Участие в соревнованиях всегда сопровождается возбуждением эмоциональной сферы спортсмена. Пережитые и сохраненные в памяти чувства, связанные с прошедшими соревнованиями, выступают как сигналы, побуждающие к действию либо удерживающие от действий вызывавших в прошлом негативные чувства. В прошлом опыте каждого стрелка были запоминающиеся моменты воодушевления ведением соревновательной стрельбы, когда работа шла легко и уверенно «всё получалось», давая высокие результаты. Но бывали и случаи, когда эмоциональная напряженность приводила на грань провала. Отступать некуда! Это состояние вызывало ярость отчаяния, умножало силы, стрелок обретал чувство решительности, смелости, собранности. Начиналась стрельба самого высокого уровня, компенсирующая результаты неудачного начала упражнения. Такие состояния оптимальной готовности к ведению соревновательной стрельбы должны сохраняться в эмоциональной памяти спортсмена. Овладение методиками психорегуляции поможет в этом. Эмоциональная память может оказаться сильнее других видов памяти. Следует учитывать, что она прочно закрепляет и психические состояния, негативно отражающиеся на работоспособности спортсмена на соревнованиях. Вытеснить их из «хранилищ подсознания» бывает сложно. Внимание Среди психических процессов непосредственно участвующих в выполнении прицельного выстрела особое место занимает внимание. На психику человека постоянно воздействуют многочисленные раздражители. Они поступают как из внешней среды, так и из внутренних сфер организма. Чтобы не утонуть в этой массе информации, человек должен отобрать наиболее значимое для него в данный момент, ограничив в доступ сознания всего остального. Механизмом, выполняющим организацию психической деятельности, служит внимание. Таким образом, внимание – это направленность сознания человека на избранные предметы или явления. Внимание оказывает активное организующее влияние на деятельность, но для этого оно должно быть направлено на её выполнение до начала работы. Предварительное продумывание содержания предстоящих действий программирует внимание: на что смотреть, что видеть, как реагировать на увиденное. Внимание организует пусковые воздействия мышц указательного пальца и контролирует развитие усилия спуска. При этом оно имеет как внутреннюю, так и внешнюю направленность. Внутрь направленное внимание даёт информацию об общем состоянии готовности, неподвижность стояния, тонус мышц, надёжность устойчивости оружия, работа указательного пальца, внешне направленное - контролирует положение мушки относительно точки прицеливания. Большое количество элементов составляющих работу стрелка над выстрелом не означает, что все они одновременно и в полной мере контролируются сознанием. Объём внимания ограничен, одновременно в поле внимания может находиться до семи объектов. Стрелок концентрируется на центральной задаче, остальные оттесняются, ясность внимания к ним снижается соответственно их значимости. В последующий момент центральное значение может приобрести другой элемент работы. Сосредоточению внимания стрелка на производимых действиях могут мешать как неуверенность, опасение неудачи, так и излишняя самоуверенность, неоправданная решительность. Отвлечение посторонними мыслями может привести к ошибкам в работе над выстрелом, которые остаются незамеченными. Объём и концентрация внимания находятся в обратной зависимости. В практике стрелкового спорта известны досадные случаи стрельбы по чужим мишеням на крупнейших соревнованиях. Высокая концентрация на своих действиях вытесняла из сознания необходимость контроля номера своего щита. Характерно, что произведенные выстрелы по чужим мишеням были, как правило, хорошими. Работа над выстрелом должна

содержать две фазы: предварительную и завершающую. Переход от первой фазы ко второй определяет сам стрелок по мере готовности. Предварительная фаза: внутрь направленное внимание, восприятие мышечных процессов, оказание установочного влияния на программу деятельности, контроль состояния готовности, пусковые воздействия на включение в работу, установление обратных связей. Завершающая фаза: концентрация на уточнении прицеливания, устойчивости оружия, управлении спуском, отметке выстрела. В тренировке сосредоточения на элементах предварительной фазы должно занимать центральное место. Чем правильнее и прочнее будут сформированы навыки их выполнения, тем легче и надёжнее решаются задачи завершающей фазы прицельного выстрела. В соревнованиях, после мысленной проработки технических действий, предваряющих зачётную стрельбу, внимание концентрируется на завершающей фазе выстрела. При этом элементы предварительной фазы должны осуществляться автоматизировано, за счёт сформированных навыков. В завершающей фазе работы над выстрелом внимание стрелка распределяется примерно следующим образом: Элементы работы - Направленность внимания - Уточнение прицеливания, работа указательного пальца - Полная концентрация внимания - Устойчивость оружия, отметка выстрела, последствие сохранение положения оружия и направленности внимания - Сохранение в поле внимания - Чувство привычности изготовления, тонус мышц удерживающих оружие - На уровне навыка, осознаётся в случаях нарушений - Отметка выстрела, установка на последующее выполнение - Активизируется при завершении выстрела. Мышление Не следует понятие «мышление» отождествлять с понятием «сознание». Большое количество осознанных действий осуществляется без привлечения мысленных процессов. Мышление имеет место только в случае возникновения проблемной ситуации, когда решение задачи требует использования памяти и ранее приобретенных знаний. Так при нормально идущей стрельбе хорошо подготовленный стрелок осуществляет привычную схему технических действий. Пока работа протекает гладко, не требует новых решений, говорить о мышлении - нет оснований. Но возникли нарушения. Например, появились отрывы. Сразу же активизируется мышление: необходимо установить причину, определить программу дальнейших действий. Возникновение проблемной ситуации всегда вызывает задержку движения. Это неизбежное явление следует учитывать, особенно стрелкам, специализирующимся в скоростных упражнениях. Роль и значение мышления в работе стрелка зависит от содержания выполняемой им в данный момент деятельности. Оно может иметь важное положительное значение, но может оказывать и негативное влияние на результаты стрельбы. Стереотипность действий свойственна стрелковому спорту, стабильность условий в которых протекает тренировочная работа, сравнительно редкое возникновение «внештатных ситуаций» с которыми приходится сталкиваться стрелку в соревнованиях, всё это, казалось бы, ограничивает проблемные ситуации, требующие активных мыслительных процессов. Однако эта видимая, внешняя лёгкость действий требует совершенства их выполнения, а это и порождает проблемы, решение которых сопряжено с активной мыслительной деятельностью. Необходимо представлять содержание разучиваемых и тренируемых действий, составляющих их узловые элементы, требования, предъявляемые к их выполнению, критическая оценка результатов. В соревнованиях, техническая сторона работы стрелка должна проходить вне активных мыслительных процессов, стереотипные, хорошо разученные действия осуществляются на автоматическом уровне. Всё заранее известно, многократно отработано, не требует корректировки. В то же время соревновательная стрельба имеет свои особенности, выдвигает свои проблемы, решение которых требует активной мыслительной деятельности. Так, например, при хорошо идущей стрельбе возникает соблазн подсчитывать результаты проведенных серий, прогнозировать конечный результат упражнения, место среди участников. Возникает чувство удовлетворенности, меняется психическое состояние, и результат стрельбы резко падает. Задача в том, чтобы не допустить этого, сохранить уровень психической напряженности, способствующий

ведению стрельбы. Спортсмен должен уметь управлять своими мыслями, вызывать в сознании образы, нейтрализующие эмоциональное воздействие соревновательных ситуаций. Решение ряда проблем, с которыми сталкивается стрелок на тренировке и соревнованиях требует определённых знаний. Многие тренеры и спортсмены обладают хорошей теоретической подготовкой, но в практике работы нужна не общая эрудиция, не сумма знаний, а умение отобрать те из них которые «работают» на основную задачу. Мышление стрелка должно быть конкретно, реально. Принимаемые решения должны основываться не на интуиции, а на твёрдых знаниях относящихся к рассматриваемому вопросу. Тренировка - это процесс развития нужных спортивных качеств. Цель тренировочного занятия – оказание тренирующего воздействия. Результат стрельбы на мишени – показатель правильности выполняемых действий. Повышение продуктивности тренировки. Осознание того, что психологические стороны работы над выстрелом такие же составляющие подготовки, как и технические. Понимание различий учебной и тренировочной работы. Приоритетное развитие базовых качеств техники стрельбы. Конкретность задач тренировочного занятия, понимание путей их решения. Управление вниманием. Внутрь направленное, сосредоточенное, устойчивое. Определение последовательности переключения: на тонус мышц, на согласованность действий. На промежуточные задачи, на конечную цель. Идеомоторная тренировка. Создать полный и точный образ тренируемого действия, связать его с мышечно-суставным чувством, прочувствовать представляемое движение. Психологический барьер. Критический анализ результатов тренировочной и соревновательной стрельбы. Выявление ошибочных или недостаточно продуктивных методов тренировки и воспитания, тормозящих спортивное совершенствование. Нахождение путей их преодоления. Ситуация ожидания своего выхода на огневой рубеж соревнований. Отвлечься от навязчивых мыслей связанных с предстоящей стрельбой, сохранить состояние готовности к соревнованиям. Вызвать в воображении картины приятного прошлого, спокойного, не связанного со стрельбой. А если цейтнот? Мобилизация собранности, решительности, сосредоточенности. Создание установки на более быстрое выполнение выстрела, сохраняя контроль над правильностью действий. Соглашаться на некоторое снижение результата. Пожертвовать меньшим, чтобы сохранить основное. Прошлый опыт выступления в соревнованиях. Анализ результатов. Закрепление в памяти психического состояния способствовавшему достижению высоких результатов. Установление слабых звеньев подготовленности, не выдержавших напряжения соревновательной стрельбы. Определение задач и методов работы, направленных на их укрепление. Психологическая подготовка к ответственным соревнованиям. Прогнозирование и оценка обстоятельств готовых приобретать свойства стресс-факторов. Применение методик психорегуляции направленных на нейтрализацию их воздействия. Уровень притязаний. Трезвая, без эмоций, оценка привлекательности высокой цели и реальность её достижения. Видение средств и методов решения стоящей задачи. Определение промежуточных рубежей. ЭМОЦИИ Как часто объяснение неудачного выступления стрелка в соревнованиях сводят к общей формулировке недостатку его психологической подготовленности. Но психологическая подготовка спортсмена- стрелка включает большое количество психологических факторов относящихся не только к соревнованиям, но и к тренировке. Подготовка стрелка требует определения конкретного звена психологической подготовки, разрыв которого привёл к неудаче. Чаще всего это эмоции. Эмоции – переживание человеком своего отношения к окружающему миру, к самому себе. Эмоции - одно из древнейших образование нервной системы, биологический смысл которых состоял в выборе целесообразного поведения, в мобилизации сил на борьбу с опасностью, включение резервных сил организма в крайне сложных ситуациях. В наше время значение эмоций как биологически целесообразных процессов в значительной степени утрачено, однако механизм эмоций сохранился. Человека постоянно сопровождают различные ощущения, осознаваемые как радость, любовь, восхищение, гнев, печаль, отчаяние. Это эмоция. Положительные эмоции

заряжают нервную систему новыми порциями в энергии, повышают умственную и физическую работоспособность. Отрицательные эмоции могут вызвать снижение жизнедеятельности, упадок сил, депрессию, растерянность, покорность судьбе. Наряду с этим отрицательные эмоции способны оказывать положительное влияние на деятельность, мобилизуя организм в случаях экстренной необходимости. В зависимости от характера и силы проявления эмоции становятся мощным фактором, как победы, так и поражения. Это сильный союзник и коварный враг. В основе возникновения эмоциональных реакций лежит чувство страха - реакция на действительную или предполагаемую, но переживаемую как действительную опасность. Переживание опасности в одних случаях фактор предостерегающий, мобилизующий, в других - нарушающий поведение, дезорганизуемый навыки. При сильном эмоциональном возбуждении возникает мышечная напряжённость, усиленное сердцебиение, суетливость или заторможенность движений, затруднения в сосредоточении внимания. Возможны органические нарушения со стороны желудка. Физиологический механизм эмоций состоит в выбросе в кровь гормонов нервной эндокринной системы. Накладываясь на личностные особенности данного человека и оценку им возникающей ситуации, эмоции активно влияют на его состояние и поведение. Возникнув, эмоциональное возбуждение сохраняется длительно. Когда выясняется, что опасность миновала, или вызвавшая его причина оказалась ложной и наше сознание даёт "отбой", эмоциональная напряжённость может сохраняться. Уговоры других, что всё уже позади, возьми себя в руки, - мало действенны, хотя и сам человек уже успокаивает себя. Люди различаются между собой по эмоциональному реагированию. Большинству спортсменов-стрелков достигших высших спортивных результатов свойственна высокая эмоциональная устойчивость к воздействию раздражающих факторов. В значительной степени это является врождённым качеством. Выступление на соревнованиях всегда связано с эмоциональными переживаниями. Возникшее эмоциональное состояние может сопровождать стрелка на всём протяжении упражнения. В тоже время оно очень динамично, может менять напряжённость и направленность при изменении ситуации спортивной борьбы, переходя из позитивной формы влияния в негативную и обратно. Такими ситуациями могут быть непривычно высокие результаты произведенных выстрелов, возникновение мыслей о близости выполнения желанного норматива, реальность достижения победы в соревнованиях. Всё это может вызвать переключение мыслей с содержания выполняемых действий на торжество ещё не одержанной победы, что и приводит, как правило, к разрушению состояния готовности к работе и резкому снижению результатов. В других случаях досадные срывы, связанные с эмоциональной напряжённостью, осознание угрозы провала, вызывают состояние мобилизации, решительности, раскованности и результаты стрельбы резко возрастают. Следует различать эмоциональные реакции, эмоциональные состояния, эмоциональные отношения. Эмоциональные реакции. Эмоциональные реакции - рефлекторное реагирование на возникшую ситуацию, внезапную или прогнозируемую как возможную. Возникают внезапно. В практике стрелкового спорта случаи "взрыва" эмоционального реагирования стрелков на возникшие ситуации встречаются крайне редко, равно как и ситуации способные вызвать такое реагирование. Тем не менее, спортсменам и тренерам необходимо учитывать, что активные эмоциональные реакции стрелка, даже на события не связанные непосредственно с ведением стрельбы, будут негативно и длительно отражаться на его работоспособности. Эмоциональные состояния. Эмоциональные состояния формируются, как правило, подсознательно, в связи с производимой деятельностью и возникающими ситуациями. Характер эмоционального состояния участника стрелковых соревнований оказывает громадное влияние на результаты стрельбы. По мнению психолога спорта Алексева А.В., в пулевой стрельбе оптимальным является эмоциональное состояние умеренной психической напряжённости, спокойной сосредоточенности, сдержанной двигательной активности, уверенности в своих действиях. Навыки регуляции своего эмоционального состояния при подготовке к

соревнованиям, сохранение готовности к ведению стрельбы в процессе выполнения упражнения, должны рассматриваться как самостоятельная задача психологической подготовки спортсмена-стрелка. Эмоциональные отношения. Эмоциональные отношения - постоянная, или сравнительно длительная, осознанная направленность на определённое лицо, явление, деятельность, связанная с их оценкой. Эмоциональные отношения существенно отражаются на поведении стрелка в различных ситуациях стрелкового спорта. Вот некоторые из них: Отношение к своим занятиям стрелковым спортом, любовь, увлечённость, стремление к достижению высшего спортивного мастерства, или равнодушие, "дань моде", проявление временного интереса. Отношение к тренировке, как интересному процессу стрельбы в цель, или напряжённой работе направленной на достижение высокой поставленной цели. Отношение к соревнованиям, как интересной воодушевляющей борьбе, вызывающей чувство мобилизации, стремление показать свои лучшие результаты, или тяжёлому, неприятному, но неизбежному процессу, приводящему к стрельбе "как получится". Отношение к товарищам по команде. Как к друзьям, соратникам, или опасным соперникам, конкурентам, за право участия в престижных соревнованиях, победы в них. Подведём итоги: \* Эмоциональные напряжения возникают произвольно. Могут осознаваться человеком лишь после того, как они возникли. \* К эмоциям не адаптируются. Невозможно заставить свою психику не реагировать на возобновление ситуации, которая в прошлом вызывала эмоциональное возбуждение. При повторении ситуации оно только усиливается. \* Эмоциональное возбуждение, как правило, вызывает произвольное напряжение мышц, что пагубно отражается на работе стрелка над выстрелом. \* Ошибочно мнение, что можно научиться вести полноценную стрельбу и в состоянии эмоционального возбуждения. \* Воздействовать на протекание эмоционального состояния становится возможным лишь после осознания критической оценки своего состояния, критического отношения к самому себе, своему состоянию.

**ВОЛЯ Мораль и Воля.** В методической литературе прошлых лет рассматривавшей вопросы спорта неизбежно присутствует указание, что одной из основных задач психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств спортсмена. Насколько обосновано и оправдано объединение этих двух терминов в единое понятие? Для ответа на этот вопрос рассмотрим смысловое содержание понятий "морали" и "воля". Мораль (нравственность) - нормы поведения в обществе. Воля – "способность человека сознательно регулировать свои действия, активно направлять их на достижение поставленной цели, преодолевая стоящие на пути трудности и препятствия" (Проф. Рудик). Известно, что в жизни встречаются высоко моральные и в то же время совершенно безвольные люди. Мечтатели, не подкрепляющие практическими действиями свои устремления, идущие по пути наименьшего сопротивления. С другой стороны, многие преступники обладают сильной волей, являясь, в то же время, глубоко аморальными личностями. Представляется, что объединение в спортивной литературе этих двух понятий в единый комплекс является рудиментом (наследием прошлого), когда считалось, что заклинания типа: "Нет таких крепостей, которые большевики не могли бы взять" или "Преданность делу Ленина-Сталина" разрушают все преграды, хотя это и получалось далеко не всегда. Не следует умалять или отрицать роль и значение патриотических чувств охватывающих спортсмена при звуках гимна его страны, звучавшего в честь одержанной им победы. Об этом много писалось, об этом вспоминают все победители Олимпийских игр. Но теперь, когда наш спорт освободился от излишней идеологизации, можно не делать вид, что именно высокие патриотические чувства оказали решающее влияние на достижение трудной победы. Кое-что зависело и от других факторов. Моральные качества человека формируются в процессе жизни, с раннего детства, в семье, школе, в общении с другими людьми, под влиянием литературы, искусства. Воля, особенно её специализированные качества, развивается в условиях конкретной деятельности, требуя, нередко, специально организуемых для этого условий. Рассмотрение проблемы воли требует чёткости понятий относящихся к этой стороне

подготовки, определения средств и методов развития волевых качеств стрелка. Возникает целесообразность разделения этих "сиамских близнецов" - "морали" и "воли". Пусть каждый из них занимает своё место, выполняет свои функции, вносит свой вклад в достижение победы. Воля. В сложном постоянно меняющемся мире восприятий, побуждений, переживаний человек вынужден определённым образом регулировать и организовывать свою деятельность, управлять своим поведением. Формой психической регуляции этих процессов и является - воля. Воля человека проявляется в целеустремлённости, самостоятельности, смелости, решительности, самообладании, настойчивости. Наличие всех этих признаков позволяет говорить о проявлениях воли. Воля не является суммой отдельно взятых волевых черт, а представляет собой сложный сплав, на формирование которого оказывает очень большое влияние характер выполняемой деятельности. Многие наши действия, движения, выполняются заучено, автоматизировано, или под влиянием потребностей организма. Например, стрелку после длительной неподвижности связанной с тренировкой приятно побегать, поразмяться, проделать легкие гимнастические упражнения. Здесь нет проявления воли. О ней можно было бы говорить, если спортсмен будет заставлять себя выполнять эту работу с большим напряжением сил, в непривычно высоком темпе, преодолевая возникающее утомление. Таким образом, все действия и поступки человека можно подразделить на произвольные, выполняемые без привлечения волевых усилий и произвольные, требующие напряжений воли для преодоления возникающих трудностей. Проявления воли всегда находятся в тесном единстве с мышлением и эмоциями. При всём разнообразии проблемных ситуаций организация волевого действия является общей: оценка ситуации - определение цели действия - осознание реальности её достижения - определение необходимых средств и методов - принятие решения действовать. Цель — ожидаемый, предполагаемый, желаемый результат деятельности, к которой стремится человек. Цели могут быть перспективные, далёкие, но могут быть и близлежащие конкретные, представляющие собой промежуточные рубежи, без преодоления которых невозможно достижение конечной цели. Например: стрелок поставил перед собой цель - завоевание Олимпийской медали, но для этого он должен освоить рекордный уровень результатов. Эта задача становится промежуточным рубежом на пути достижения высокой поставленной цели. Однако её решение выдвигает свои требования к различным сторонам подготовленности спортсмена: физическим, техническим, психологическим. Последние, в свою очередь, ставят перед стрелком конкретные задачи, без решения которых невозможно продвижение результатов. Ими могут быть: развитие специальных физических качеств, повышение устойчивости оружия, управление вниманием, навыки психорегуляции. Так перед стрелком возникают цели "низшего порядка", достижение которых становится очередной ступенькой на пути к вершинам спортивного мастерства. Ставящиеся перед стрелком близлежащие цели должны быть конкретны, ясно сформулированы, понятны спортсмену. Их достижение должно быть доступным, но требовать усилий. Полезно, если сам стрелок участвует в их определении. При этом тренер должен оказывать своё влияние, противодействуя постановке как слишком трудных, так и лёгких целей. В первом случае, при неудаче, стрелок будет оправдываться сложностью поставленной задачи, во втором - решение не потребует от него больших усилий. Часто встречающимся недостатком является отсутствие главной цели подготовки стрелка (как перспективной, так и промежуточной, являющейся главной на данном этапе подготовки), а также несогласованность с ней промежуточных целей. Так стрелку необходимо приобретение соревновательного опыта, однако участие в ответственных соревнованиях пока не сформированы и не закреплены навыки технически правильных действий, может негативно отразиться на его подготовке.