

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ У СТРЕЛКОВ В УПРАЖНЕНИИ «БЕЛКА-ПС»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА



Использование методики аутогенной тренировки у стрелков в упражнении «Белка-ПС»

Методическая разработка рекомендована для студентов и для учителей физической культуры и тренеров по пулевой стрельбе. – Намцы: 2022 г. – с. 19.

Составитель: Спиридонов Константин Егорович

Руководитель: Сергеев Валентин Валериевич

Рецензент: Терехов Вячеслав Семенович

## Литература

1. Анохин, И.А. Аутогенная тренировка / И.А. Анохин – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 169с.
2. Бабушкин, Г.Д. Общая и спортивная психология / Г.Д. Бабушкин, В.М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000. – 192 с.
3. Вайцеховский, С.М. Пулевая стрельба / С.М. Вайцеховский – М.: ДОСААФ, 2016.
4. Гурьев, И.М. Национальные виды пулевой стрельбы и тенденция развития на современном этапе / И.М. Гурьев // Спорт Якутии. – 2010. - № 46. – С. 20.
5. Кермани, К.Х. Аутогенная тренировка / К.Х. Кермани – М.: Физическая культура, 2012. – 315с.
6. Павлова, А.Д. История и археология / А.Д. Павлова, Е.А. Неустроева. – М.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – 5с.
7. Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 146с.
8. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 432 с.



**Автор:** Спиридонов Константин Егорович – выпускник ГАПОУ «Намский педагогический колледж им. И.Е. Винокурова, специализация пулевая стрельба.

#### **Достижения:**

I место в комплексной Спартакиаде по пулевой стрельбе Верхневилуйского улуса, 2016г.;

I место в Республиканском соревновании по пулевой стрельбе к 100-летию И.Н. Кульбертинова, упражнение «Куропатка ВП» команда Верхневилуйского улуса, 2017г.;

I место в улусном соревновании среди организаций по пулевой стрельбе Верхневилуйского улуса, 2017г.;

III место в Товарищеском соревновании по пулевой стрельбе, упражнение «Белка-ПС», Вилуйском улусе, 2017г.;

II место в комплексной Спартакиаде по пулевой стрельбе Верхневилуйского улуса, 2018г.;

III место в комплексной Спартакиаде по пулевой стрельбе Верхневилуйского улуса, 2019г.;

II места по пулевой стрельбе среди юношей Намского педагогического колледжа, Намском улусе, 2022г.

#### **Содержание**

Введение.....	4
1. Понятие упражнения «Белка-ПС».....	6
2. Методика аутогенной тренировки для спортсменов-стрелков.....	8
3. Аутотренинговые упражнения.....	13
4. Требования к безопасному обращению с пневматическим оружием.....	15
Заключение.....	17
Литература.....	19

## Введение

Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта. В данном виде спорта стрельба производится из пневматических, малокалиберных и крупнокалиберных винтовок и пистолетов пуль. Подразделяется на стрельбу из пистолета, винтовки, стрельбу из винтовки по движущейся мишени.

В отличие от других видов спорта, где спортсмены встречаются в единоборстве друг с другом, в пулевой стрельбе стрелок ведет самый трудный из поединков – поединок с самим собой. Здесь важно умение владеть собой, показать все то, чему научился на тренировках, использовать свой соревновательный опыт. Действия стрелка характеризуются монотонностью, статической в момент выполнения выстрела работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений и мышечной памяти.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена, развитие таких качеств, как координация (устойчивость), статическая выносливость и взрывная скорость. По мере их развития, можно устранять лишнее, преумножать продуктивное.

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 другом виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния стрелка.

Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену, как к личности. Он должен обладать высокими моральными качествами, высокой эмоциональной устойчивостью в экстремальных условиях, достаточными волевыми качествами (настойчивость, решительность, выдержка) для преодоления негативных явлений.

В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, не замечать присутствия зрителей, судей, не реагировать на шум, разговоры

## Заключение

Разработанная методика построения тренировочного процесса с использованием методики аутогенной тренировки у стрелков, направлена на развитие психологической подготовки спортсмена с целью повышения результативности стрельбы в упражнении «Белка-ПС».

Внедрение данной экспериментальной методики в тренировочный процесс позволит повысить уровень тренированности спортсменов и разнообразить тренировочные занятия, тем самым, предупреждая процессы перетренированности и переутомления.

По итогам занимающиеся смогут выступать на разных турнирах, соревнованиях вместе с чемпионами и призёрами республики.

противном случае отстраняются от стрельбы. Позиции при стрельбе из пневматического оружия (винтовки).

16. При зарядании пружинно-поршневой пневматической винтовки лучше всего удерживать винтовку за ствол, когда вы вкладываете пульку в канал ствола. Это поможет сохранить ваши пальцы.

17. Всегда взводите пневматическую винтовку мягко, не нужно дергать её, открывать рывком и затем хлопнуть, чтобы закрыть.

18. Указательный палец должен располагаться перпендикулярно спусковому крючку. Фактически только средний палец обхватывает и удерживает рукоять ружья. Большой палец, безымянный и мизинец лишь покоятся на рукояти.

#### **Запрещается:**

- брать и заряжать винтовку без руководителя стрельбы;
- прицеливаться и направлять даже не заряженную винтовку на людей, в сторону, в тыл;
- трогать спусковой крючок до прицеливания и после стрельбы;
- оставлять заряженную винтовку без присмотра;
- выносить заряженную винтовку с огневого рубежа;
- хранить винтовку в заряженном состоянии;
- шуметь и отвлекать в тире;
- находиться на огневом рубеже посторонним.

#### **Стрелок обязан:**

- выполнять все команды руководителя стрельбы;
- держать даже незаряженную винтовку стволом только в направлении стрельбы, за исключением транспортировки;
- стрелять только по команде «Огонь» до команды «Отбой» или «Прекратить стрельбу»;
- о неисправностях винтовки доложить руководителю стрельбы;
- прекратить стрельбу при появлении людей в зоне огня;
- после стрельбы убедиться, что винтовка разряжена;
- бережно относиться к винтовке.

и т.п., подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

На линии огня стоит постоянный неумолкающий шум, и дело не только в звуках выстрелов. Для стрелка эти звуки являются как бы фоном и воспринимаются им подсознательно. Источником постоянного шума являются передвижения зрителей и судей, разговоры зрителей и многое другое. Из всего многообразия звуков подсознание стрелка выделяет значительные именно для него. Это может быть обращение к нему, замечание, совет или обмен мнениями между зрителями по поводу его результатов, поведения, экипировки. Реакция на эти раздражения может вызвать поспешные, непродуманные действия и, как следствие, потерю драгоценных очков. Поэтому изначально, свои тренировки рекомендую проводить в шумной обстановке, например, включить музыку для первого раза. Это не навредит, а наоборот повлияет в положительную сторону психологической подготовки.

## 1. Понятие упражнения «Белка-ПС»

Упражнение «Белка-ПС» один из сложнейших и молодых видов пулевой стрельбы. Новизна этого вида, само по себе говорит, что о нём нужно не только рассказать, но и приоткрыть этот красивый захватывающий дыхание вид спорта. И вряд ли кто-либо оспорит наши слова в том, что еще ни один человек, стрелок, не изучил этот вид на научном уровне, так как сейчас сделали это мы ваши почитатели.

Белка-ПС – это национальное спортивно-охотничье упражнения по пулевой стрельбе, которое является некой альтернативой упражнения «Стандарт», и помогает решить ряд проблем, связанный с развитием пулевой стрельбы в Республике Саха (Якутия).

В развитии национальной пулевой стрельбы огромную роль играет Федерация пулевой стрельбы Республика Саха (Якутия), возглавляемая Гурьевым Иваном Марковичем. За время работы федерации с 2005 года проделана огромная работа по развитию в национальных видах пулевой стрельбы в республики. Огромным достижением и прорывом в популяризации национальной стрельбы стало включение в 2009 году пулевой стрельбы Программу XVIII Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары» в г. Вилюйск. Как энтузиаст и пропагандист пулевой стрельбы Иван Маркович Гурьев, в 2012 году разработал упражнение «Белка-ПС», и уже в 2013 году оно было включено в программу «Игр Манчаары». С каждым годом данное упражнение приобретает большую популярность.

Уникальность упражнения «Белка-ПС» является источником более глубокого понимания пулевой стрельбы в Якутии, как для спортсменов, так и для изучающих данный вид спорта, а также необходим тренером, в целях популяризации пулевой стрельбы, патриотического воспитания молодежи и повышения мотивации юных спортсменов.

Правила стрельбы упражнения «Белка – ПС». Требования, предъявляемые к винтовкам, патронам и форме одежды. Основа будущего олимпийского упражнения с пневматической винтовки. Выполняют мужчины и женщины,

## 4. Требования к безопасному обращению с пневматическим оружием

1. Всегда обращайтесь с пневматическим оружием, как с заряженным и взведённым.

2. Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!

3. Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске - стволом вверх.

4. Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено. Палец касается спуска только после прицеливания. До этого его можно держать на предохранительной скобе.

5. Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже.

6. Контролируйте территорию на которой ведётся стрельба. При стрельбе в группе не допускайте, чтобы участники заходили за линию огневого рубежа (либо за линию дульного среза оружия, перпендикулярную линии стрельбы).

7. Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.

8. Не оставляйте заряженное и (или) взведённое оружие.

9. Старайтесь не оставлять оружие без присмотра.

10. Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения владельца.

11. Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди. Даже если оружие не взведено и не заряжено.

12. Когда стрельба не ведётся (при перемещениях по стрельбищу) держите оружие открытым (с открытым затвором, с переломленным стволом), но не взведённым и не заряженным.

13. Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.

14. Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.

15. При проведении стрельб назначается старший, и все остальные беспрекословно выполняют его команды, в



## **2) «Высокая энергия» (зрительная техника)**

Цель: заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.

Продолжительность: 3 минуты.

Процедура: представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя ее жаждой что-то сделать, изменить, исправить. Смелее, не ждите, действуйте.

## **3) «Избавление от тревог» (зрительная техника)**

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Продолжительность: 5–10 минут.

Процедура: расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково прогревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно прогревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши тревоги и огорчения, все отрицательные мысли и чувства, страхи и преумения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в тленный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно.

Эти аутотренинговые упражнения мы включаем между перерывами тренировок или в заключительный этап занятий, а также в домашнее задание.

После проведения комплекса спортсмены приступают к выполнению контрольных стрельб, выполнению упражнения на соревновании.

юноши и девушки, ветераны (мужчины 55 лет и старше, женщины 50 лет и старше). Стрельба ведется с пневматической винтовки (охотничья или спортивная, в т.ч. газобаллонные) на 10 метров. Винтовка может быть газобаллонным, однозарядным с магазином или автоматическим. Разрешены любые по форме мушки (прямоугольные, кольцевые и т.д.) и прицелы (открытые, диоптрические, оптический и т.д.). Форма одежды – охотничья или спортивная. Стрелковая куртка, ботинка, рукавицы (перчатки), брюки и стойки не разрешаются. Использование ремня разрешены с положения лежа и с колена. Пульки находятся при спортсмене. На огневом рубеже не должно быть столов и стульев.

Мишени. Мишени должны быть отпечатаны типографским способом на плотном не глянцевом материале белого цвета (офсетная бумага №1 плотность не менее 120 г.) Зачетные мишени должны иметь в верхней части номер смены (фамилию и инициалы), номер щита и порядковый номер мишени. Мишени: шесть листов бумаги формата А4 белого цвета, на которых находится по пять силуэтов «Белка». Итого 30 силуэтов. В центре силуэта – мишень № 8. Все 30 силуэтов «Белка» размещены на щите размером – 60\*130 см.

Положение, время и расстояние для стрельбы:

- с колена: 10 выстрелов за 120 секунд. Спортсмен производить по одному выстрелу в мишень по десяти силуэтам, которые находятся на высоте 90 см. на расстоянии 10 метров;
- лежа: 10 выстрелов за 120 секунд. Спортсмен производить по одному выстрелу в мишень по десяти силуэтам, которые находятся на высоте 40 см. на расстоянии 10 метров;
- стоя: 10 выстрелов за 150 секунд. Спортсмен производить по одному выстрелу в мишень по десяти силуэтам, которые находятся на высоте 140 см. на расстоянии 10 метров.

Интервал между положениями для стрельбы две минуты, при этом спортсмен не покидает стрелковую позицию.

Спортсмен делает по одному выстрелу в мишень. Если в мишени более двух пробоин зачитывается худшая пробоина и спортсмен наказывается двумя очками за каждую ошибку.

## 2. Методика аутогенной тренировки для спортсменов-стрелков

Аутогенная тренировка (греч. auto – сам, genes – происшедший) в буквальном смысле означает самовоспитание с помощью специальных упражнений. Каждое внешнее воздействие (гетеросуггестия) преобразуется индивидом в аутосуггестию (самовнушение).

И наоборот, что ещё более важно, внутренние реакции почти всегда обусловлены внешними факторами. Это важнейшее положение учения о суггестии, которое было открыто и обосновано в начале 20 столетия.

Путём тренировки духовных качеств контролируется состояние организма. Человек с искривлённым позвоночником может исправить осанку благодаря длительному выполнению соответствующих упражнений. В результате целенаправленной тренировки органов голосообразования развивается певческий голос. Человек с внутренним дискомфортом «тела и души», проявляющимся в виде сердцебиений, также может избавиться от этих неприятных ощущений. Таким образом может улучшить своё состояние больной бронхиальной астмой. Подобные лечебные мероприятия называют психотерапией. Аутогенная тренировка является одним из её методов.

Аутогенная тренировка возникла на основе старых и надёжных врачебных методик гипноза (частичного сна). Гипноз представляет собой состояние, близкое ко сну, обеспечивающее успокоение и отдых, которого можно достигнуть у здоровых людей всегда, а у страдающих неврозом с некоторыми трудностями путём внушения. В стадии глубокого гипноза возникает сновидное состояние лунатика. Как и во время ночного сна, в этом состоянии способность к критической оценке реальности несколько снижается, поэтому внушения особенно действенны. Приказы, отданные человеку во время гипноза, часто исполняются им и позднее, хотя он не помнит о действиях в период сна (постгипнотическая суггестия).

Методика проведения аутогенной тренировки:

1. По длительности не менее 40 минут.

## 3. Аутотренинговые упражнения

Аутотренинг (от греч. Autos – сам, свой, само и англ. Training – тренинг) – система упражнений с целью выработки максимальной работоспособности. Умение не только расслабляться, но и собраться.

Аутотренинг – это набор методов для психологического самосовершенствования.

### 1) «Приятный сон»

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

Продолжительность: 10 минут.

Процедура: примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь, медленно мысленно произнесите:

1. Я спокоен, мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю.
2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается. Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен.
3. Моя правая рука расслаблена. Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...
4. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках.
5. Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая... Чувствую тяжесть рук...
6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...
7. Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...
8. Мое тело расслабленно... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... мне легко и приятно... Я отдыхаю...
9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...
10. Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза... Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...



Та же поза «кучера на дрожжах» с одним отличием — занимающийся сидит не на краю сиденья, а на всем сиденье так, что сгорбленная спина упирается в спинку кресла.



Рис. 4. Поза лежа с подушкой под головой

Поза удобна для занятий в постели перед сном и утром сразу после сна.

Лягте на спину в постели, на кушетке, диване, под голову положите невысокую подушку. Стопы расположите на ширине плеч, расслабьте ноги, при этом носки разойдутся в стороны. Руки слегка согните в локтях, положите ладонями вниз; кисти рук не соприкасаются с туловищем. Помните о симметрии позы.



Рис. 5. Поза лежа без подушки

Лягте на спину. Выпрямленные ноги расположите так, чтобы расстояние между стопами было 15–18 см. Вытянутые руки расположите под острым углом к туловищу ладонями вверх.

2. Занятие должен проходить в спокойной обстановке, ничто не мешало и не отвлекало спортсменов.

3. Спортсмены во время проведения аутогенного комплекса находятся в положении сидя.

4. Аутогенный комплекс проводится между первой и второй тренировкой стрелков. Комплекс проводится в замедленном темпе, делались паузы между упражнениями, фразы произносятся негромко, слегка приглушенным голосом, в одинаковой интонации. При выведении из состояния аутогенного расслабления интонация изменялась, постепенно повышался темп речи.

На специально-подготовительном этапе используется тесты Бабушкина Г.Д. для определения предстартовых состояний стрелков:

Важнейшими факторами, способствующими регуляции состояния эмоционального возбуждения при применении аутогенной тренировки, являются:

- отвлечение внимания от возбуждающих или подавляющих раздражителей;
- создание состояния спокойствия, равновесия, а затем и бодрости; здоровой активности.

Мы применяем аутогенную тренировку незадолго до начала тренировки, делается она 5-10 минут.

1. Я спокойно отдыхаю. Мне хорошо и уютно. Чувствую полный покой.

Мое тело расслаблено. Мне хорошо и приятно. Я спокойно отдыхаю.

2. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы левой руки.

Плечи расслаблены и опущены. Руки расслаблены. Чувствую тяжесть рук. Приятное тепло чувствую в руках.

3. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы левой ноги.

Мышцы ног расслаблены. Ноги неподвижные и тяжелые. Приятное тепло ощущаю в ногах.

4. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины.

Расслаблены мышцы живота. Чувствую приятное тепло во всем теле.

5. Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены.

Лоб разгладился. Веки опущены и мягко сомкнуты. Расслаблены крылья носа. Расслаблены мышцы рта. Губы слегка приоткрыты. Мышцы челюстей расслаблены. Чувствую прохладу на коже лба. Все лицо спокойное, без напряжения.

6. Дышу свободно и легко. Приятная свежесть вливается в легкие.

Мне дышится легко и свободно. Мне приятно. Я отдыхаю.

7. Сердце бьется спокойно. Оно бьется ровно и ритмично.

Я уже не замечаю его биения. Оно совсем спокойно. Мне приятно и хорошо.

8. Я отдохнул. Чувствую себя освеженным. Дышу глубоко. Чувствую бодрость и свежесть во всем теле. Я полон сил и бодрости. Хочется встать и действовать. Открываю глаза. Встаю!

9. (Голос повышается) быстро встать; руки поднять и развести в стороны; сделать резкий и глубокий вдох, при вдохе задержать дыхание, затем напряженно и глубоко выдохнуть. [2]



Рис. 1. Поза «Кучер на дрожках»

В этой позе можно заниматься практически везде, где есть стул, табурет, ящик подходящей высоты и т.п.

- Сядьте на край сиденья так, чтобы край стула пришелся на ягодичные складки (не следует садиться на все сиденье, так как это приводит к затеканию ног).

- Широко расставьте ноги, чтобы расслабить мышцы, сводящие бедра.

- Голени поставьте перпендикулярно полу; если после этого остается напряжение в голених, подвиньте стопы вперед на 3–4 сантиметра до исчезновения напряжения.

- Голову опустите вперед, чтобы она висела на связках, и сгорбите спину.

- Покачиваясь взад-вперед, убедитесь, что поза устойчива за счет равновесия между опущенной головой и сгорбленной спиной.

- Положите предплечья на бедра так, чтобы кисти мягко огибали бедра и не соприкасались; опираться предплечьями на бедра не следует.

- Закройте глаза и дышите спокойно, как во сне, делая вдох и выдох через нос.



Рис. 2. Поза полулежа в кресле с высокой спинкой

Расположитесь полулежа в кресле так, чтобы при расслаблении голова откидывалась назад. Положение рук и ног, как в позе «кучера на дрожках».

Осваивая позы для аутогенной тренировки, помните, что они должны быть симметричными. Любой перекосяк во время занятия будет вызывать напряжение, предупреждающее падение.



Рис. 3. Поза в кресле с низкой спинкой