

В. Г. Нехаева

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Минск, Беларусь, lera689@mail.ru

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

На начальном этапе подготовки спортсмены обучаются основным элементам техники выполнения выстрела. Затем в тренировочном процессе общая и специальная физическая подготовка способствуют созданию благоприятных условий для реализации потенциальных способностей спортсмена. Через определенный период времени, когда спортсмен уже достиг базового результата и возникает вопрос повышения уровня спортивных достижений, рост результата значительно замедляется. Некоторые ошибки, возникающие в технике выполнения выстрела, постоянно повторяются и часто не поддаются устранению. Таким образом, у стрелка возникают трудности, которые он связывает с собственной психологической неготовностью, поскольку знает, как нужно выполнить результативный выстрел, периодически выполняет его должным образом, но не может выполнять таковой выстрел на постоянной основе.

Реальная причина подобных трудностей заключается в следующем: для достижения первоначального результата и уверенного попадания в черный круг, достаточно той степени концентрации внимания, которой достаточно в повседневной жизни для выполнения работы, требующей внимания. Для выполнения же раз за разом высокоточного выстрела требуется другая, более высокая степень концентрации внимания.

У некоторых стрелков развитие такой концентрации внимания происходит непосредственно в тренировочном процессе. Сам выстрел и является тем упражнением, которое очень сильно тренирует и развивает способность концентрироваться.

Но у большинства же спортсменов, особенно юных, при выполнении выстрела есть тенденция концентрироваться на результате, а не на выполняемых действиях. Естественно, если действия не проконтролированы, то и результат получается неудовлетворительный, доставляющий стрелку негативные эмоции [1]. А сам процесс выполнения выстрелов, ввиду своей монотонности, утомляет, если нет правильного понимания, на чем именно нужно сконцентрироваться для достижения положительного результата.

Таким образом, на данном этапе совершенствования, когда, казалось бы, и техника стрельбы усвоена и физически спортсмен готов к выполнению результативного выстрела, ожидание, что результат будет улучшаться, кучность будет становиться лучше, не оправдывается и стрелок не понимает в чем искать проблему. Если продолжать тренироваться, не сделав конкретного анализа, и ждать пока само все наладится, то тренировки превратятся в заучивание ошибок, которые действительно приведут к тому, что на их устранение понадобится помощь спортивного психолога. Годами заученные ошибки приводят к неуверенности в себе и к неверию в то, что их исправление возможно.

На самом же деле, на начальном этапе подготовки подобные психологические трудности сводятся к тому, что стрелок-спортсмен попросту не умеет должным образом концентрировать свое внимание.

Внимание это – организация всей психической деятельности, состоящая в избирательной ее направленности и сосредоточенности на объектах деятельности. Внимание

– это не самостоятельный психический процесс, а лишь свойство различных психических процессов, таких как слушать, смотреть, думать, делать [2]. Внимание человека подобно пламени свечи в ветреную погоду, оно постоянно колеблется, не позволяя рассмотреть фрески ночью на стене. Сосредоточенное же внимание подобно пламени свечи, огражденному стеклом, оно горит ровно и помогает рассмотреть все вокруг, куда бы его не направили.

Способность к концентрации внимания, прежде всего, зависит от волевых усилий человека. Концентрацию внимания следует постоянно развивать в тренировочном процессе, проявляя особое усердие [3]. Для подчинения внимания воле существуют различные упражнения, которые мы и рассмотрим в данной статье.

Для более эффективного освоения упражнений на развитие концентрации внимания нужно создать условия для их выполнения. На начальном этапе обучения упражнения на развитие концентрации внимания должны проходить при полном отсутствии внешних раздражителей, достаточно и собственных мыслей человека, которые усложняют процесс концентрации. А начинать надо с малого и постепенно. Для большей изоляции лучше использовать наушники или беруши. Когда уровень концентрации внимания значительно повысится – можно и даже нужно учиться обходиться без них, так как в условиях соревнований всегда очень много внешних раздражителей и к этому нужно быть готовым.

К тому же важным условием выполнения упражнений на внимание является пребывание в состоянии, в котором спортсмен фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или будущего [4]. Находясь мыслями в каждом конкретном моменте, стрелок-спортсмен не только внимателен к тому, что происходит в окружающем мире, но и может проследить внутренние процессы, а значит может управлять вниманием и концентрацией.

Для достижения полноценного результата проводить упражнения следует несколько раз в течение всего дня, и фиксировать полученные результаты. Для удобства лучше завести небольшие карточки трех цветов: зеленые, красные и желтые (утро, день и вечер). Каждый раз, когда ум отвлекается во время упражнений или любых дел, требующих концентрации внимания, это необходимо отмечать в карточках. С помощью предложенного метода можно отследить, какое время суток является более или менее продуктивным, как снижается уровень концентрации после нарушения режима труда и отдыха или ссоры, и как повышается после прогулки или приема пищи. А сейчас предлагаем серию упражнений для развития концентрации внимания стрелка-спортсмена.

Упражнение «без движения». Задача данного упражнения в том, чтобы оставаться без движения, сидя в кресле возможно большее количество времени. Необходимо фокусировать внимание на неподвижности и контролировать, что какие-либо произвольные мышечные движения отсутствуют.

Упражнение «Подавление мыслей». Задача заключается в подавлении мыслей в течение 5 минут. Это достаточно сложно, поэтому начинать стоит с одной минуты и затем постепенно увеличивать время.

Упражнение «Глубокое дыхание». Задача данного упражнения в том, чтобы сидя на стуле в строго вертикальном положении, ровно удерживая спину, производить простейшие дыхательные упражнения, удерживая внимание на самом процессе дыхания, не отвлекаясь ни на внешние раздражители, ни на собственные мысли.

Упражнение «Звуки». Задача данного упражнения в том, чтобы сфокусироваться на звуках. В повседневной жизни нас окружает большое их количество. Необходимо сосредоточиться на

определенном звуке, например, чей-либо голос или шуршание листы и в пределах одной минуты удерживать на нем внимание. Затем преднамеренно переключиться на другой звук, например, на пение птицы, а после на следующий звук, например, на шум дорожного движения.

Упражнение «Количество слов». Задача данного упражнения в том, чтобы подсчитать количество слов в абзаце книги или журнала. Затем пересчитать их еще раз, чтобы убедиться, что подсчет верен. Когда это упражнение станет выполнять легко – необходимо переходить к подсчету слов на всей странице. Подсчет слов необходимо выполнять мысленно, не указывая пальцем на каждое слово. Это одно из самых простых, но эффективных упражнений для улучшения концентрации внимания.

Упражнение «Обратный отсчет». Суть данного упражнения в вычитании «в уме» от больших чисел малые числа. Например, от тысячи отнимаем единицу, затем от полученного числа раз за разом продолжаем отнимать единицу, проговаривая полученный результат [5].

Упражнение «Кинолента». Представьте, что вы смотрите видеозапись сегодняшнего (или вчерашнего) дня своей жизни – со стороны, как в кинозале. Вспоминайте во всех мельчайших подробностях, как прошел день. Как встали, что делали утром, готовились к выходу из дома, как вышли, какие были мелкие и значимые события всего дня, с кем и о чем говорили, что было ближе к вечеру. Вспоминайте тщательно и подробно, стараясь не упустить ни одной картинки.

Упражнение «Мысленное расслабление». Расположитесь на стуле (кресле) удобно, но желательно прямо, опираясь на спинку. Внутренним взором начните просматривать и расслаблять части своего тела, на которое вы направляете свой мысленный фокус внимания. Сначала направьте внимание на область стопы, колена, бедра, затем живота, грудной клетки. И так далее.

Добивайтесь полного последовательного расслабления (при минимальном контроле, который все равно остается) всех областей тела. Это хороший способ не только тренировать концентрацию внимания, но и отдохнуть незаметно для окружения. Обычно на это упражнение требуется 5 –7 минут.

Упражнение «Сфинкс». При внешней простоте это более трудное упражнение, чем предыдущее. Необходимо находиться на стуле абсолютно спокойно, совершенно неподвижно, не шевелясь, останавливая любые произвольные мускульные движения. Состояние расслабленное, напрягаться не требуется. Мысли отпустите, позвольте им также расслабленно приходить и уходить, специально никуда не направляя. Хорошо, если вы добьетесь комфортного неподвижного состояния мудрого сфинкса в течение 15 минут.

Упражнение «Скульптура». По ТВ или во время путешествий можно увидеть на улицах людей в специальной одежде, которые работают живыми скульптурами. Часто это актеры, которым развитая концентрация позволяет находиться неподвижно в непростых позах довольно длительное время. Работа манекеном – это полезное упражнение на проверку и развитие произвольной концентрации. Самый простой уровень – обычная прямая поза. Если вы сможете находиться в состоянии полной неподвижности, но в относительно расслабленном комфортном состоянии 10 минут – это хороший результат. Усложните позу – приподнимите руки, наклоните голову, и опять добивайтесь полной неподвижности. Понятно, что чем сложнее поза, тем труднее упражнение и меньше контрольное время пребывания в этой позе.

Лучше всего сосредоточится на простых, но эффективных упражнениях на эмоциональное равновесие, на увеличение собранности и повышение концентрации внимания. Тогда на ответственных соревнованиях мышление и внимание будут работать на все сто процентов, и спортсмен проявит все свои лучшие качества. Одним из упражнений, способствующих эффективному снижению лишней эмоциональности, и направлению энергии на внутреннюю сосредоточенность является упражнение «Гладь озера». Для этого необходимо представить перед

мысленным взором абсолютно тихую безветренную гладь озера. Поверхность озера совершенно спокойная, безмятежная, гладкая, отражающая прекрасные берега водоема. Вода озера зеркальная, чистая, ровная, отражающая синее небо, белоснежные облака и высокие деревья. Вы просто любуетесь гладью этого озера, настраиваясь на его спокойствие и безмятежность. В течение 5 – 10 минут, можно описывать картинку мысленно перечисляя всё, что на ней нарисовано.

Возвращаясь непосредственно к технике выполнения выстрела, стоит сказать, что результативный выстрел состоит из набора технических элементов, которые нужно выполнить в короткий промежуток времени (5–7 секунд). Некоторые из этих элементов пересекаются во времени, а человеческий мозг не способен контролировать все и сразу. Регулярно и осознанно выполняя вышеуказанные упражнения, спортсмен-стрелок сможет управлять своим вниманием, концентрируясь только на тех элементах, которые оказывают решающее значение при выполнении результативного выстрела.

Таким образом, концентрация – это умение направлять и удерживать свое внимание на любом, даже неинтересном объекте. По сути, владение концентрацией внимания и волевые качества – это синонимы. Если у спортсмена, в частности стрелка, высокая способность к концентрации внимания, значит, у него развитая сила воли. И наоборот: если развиты волевые качества – значит высокая концентрация внимания. Можно сказать, что концентрация внимания – это «мышцы» нашей психики, нашей силы воли. И в ответственный момент, при прочих равных условиях, именно способность сконцентрироваться и проявить силу воли оказывает решающее значение для демонстрации наивысшего спортивного результата.

Список использованных источников

1. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.
2. Столяренко, Л. Д. Виды и свойства внимания / Л. Д. Столяренко. – «Феникс», 2004.
3. Рибо, Т. Психология внимания// Хрестоматия по вниманию / Т. Рибо, 1976. – 354 с.
4. Жуковский, В., Ковалев, С., Петров, И. Психология стрельбы / В. Жуковский, С. Ковалев, И. Петров – Москва: ГЕЛЕОС, 2003.
5. Руководство по развитию концентрации [Электронный ресурс]// <https://4brain.ru/blog/как-научиться-концентрироваться> – Дата доступа: 14.07.2019.