

УДК 796.08
Голева Н.П.
старш. викл. ЗНТУ

ДОВІЛЬНА КОНЦЕНТРАЦІЯ УВАГИ У СТРІЛЬБІ КУЛЬОВІЙ

Стрільба кульова з пневматичної зброї давно використовується у педагогічному процесі з фізичного виховання нашого університету. Це достатньо складний вид спорту, перевагою якого є те, що за наявності певних особистісних та фізичних якостей та вдумливої, наполегливої систематичної роботи на заняттях можливо досягти впродовж занять у вищі певної спортивної майстерності-за 1-2 роки рівень III, II, I розрядів або рівня КМС України.

Особливістю даного виду спорту є сполука таких вимог, як: добра звгальна фізична підготовка та витривалість, координація рухів, розвинена дрібна моторика (тонка координація рухів), вміння концентрувати зір та увагу на важливих елементах техніки стрільби, витримка.

Під час виконання влучного пострілу стрілець має контролювати одночасно багато рухових та психологічних процесів та, найголовніше - має бути здатним перервати роботу, (навіть у найнапруженіший момент, коли до пострілу залишаються лічені долі секунди), “відкласти постріл”, якщо у процесі його виконання не тільки виявлене відхилення від правильної техніки, а й навіть лише з’являються непевні ознаки можливих помилок. В ідеалі - техніка пострілу виконується повністю лише тоді, коли перед тим, як взяти спортивну зброю до рук на стартовому рубежі спортсмен чітко і у повному обсязі уявляє весь цикл дій, що йому належить виконати. Не припускається навіть тінь сторонніх думок, відчуттів, бажань результату

тощо. Спортсмен має бути повністю зосередженим на діях, що має виконувати.

Цей високий рівень концентрації уваги на певних діях неможливо подовжувати довго, та це й не під силу більшості людей, але вміти довільно у потрібну хвилину зосередитися на певних діях-це дуже важливо і необхідно для досягнення певного рівня спортивної майстерності.

Таким чином стає зрозумілим важливість виховання довільної концентрації уваги на учбово-тренувальних заняттях стрільців-кульовиків. Перш за все, початківцям має бути прищеплено та виховано сувору дотримання правил поведінки на стартовому рубежі на тренуваннях, як на змаганнях. Неприпустимі балачки на робочому місті, зайве вештання, розбовтаність-все те, чого не дозволяє регламент будь яких змагань. Суворе дотримання вимог спортивної дисципліни створює у спортсмена своєрідну пускову реакцію (умрвний рефлекс) на процеси зосереджування, концентрації уваги як тільки він потрапляє на стартовий рубіж і займає своє стрілецьке місце.

За досягнення певних успіхів у опануванні цими процесами та для їх свідомого створення застосовуються міні-турніри з елементами навмисного відволікання спортсменів, зі створенням певного психологічного дискомфорту та навмисного виведення спортсменів з душевної рівноваги. Спортсмен має навчитися долати ці перешкоди, опановувати себе та, зрештою отримувати задоволення від перемоги над собою та своїми емоціями. І навіть якщо стрільцю не судилося взяти участь у змаганнях високого рівня та досягти найвищої спортивної майстерності вміння зосереджуватися на потрібних діях у потрібний для цього час стане в пригоді у будь якій сфері діяльності молодого фахівця.