

*Тарасенко А.А.,
кандидат педагогических наук,
начальник кафедры тактико-специальной подготовки,
Бел ЮИ МВД РФ имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород*

ВНИМАНИЕ КАК ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ПО ДВИЖУЩЕЙСЯ МИШЕНИ У СТРЕЛКОВ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ.

***Аннотация:** внимание-это направленная установка и сосредоточенное сознание на чем – либо: предметах, явлениях, действиях, мыслях. Направленность сознания - это набор каких-либо объектов, которые интересны в данный момент человеку, из множества сосредоточение- это отвлечение от всего, что не имеет отношения к данному выбранному объекту. В последствии данных двух особенностей внимание всегда избирательно.*

***Ключевые слова:** внимание, спортсмен, оружие, стрелок, движущаяся мишень.*

***Abstract:** Attention is a directed attitude and focused consciousness on something: objects, phenomena, actions, thoughts. The orientation of consciousness is a set of any objects that are interesting at the moment to a person, of many concentrations - this is a distraction from everything that is not related to this selected object. In the aftermath of these two features, attention is always selective.*

***Keywords:** attention, athlete, weapon, shooter, moving target.*

Особенностью внимания является то, что оно не существует само по себе, кроме действий (перцептивных, ментальных, моторных). Поэтому внимание можно назвать «рабочим состоянием».

Внимание обеспечивает четкость и разграниченность восприятия обучающимися учебного материала, скорость и ясность их мышления, контроль над выполняемыми физическими упражнениями. Внимательный ученик отмечает детали в доказательстве и объяснение учителя, что невнимательные ученики отсутствуют.

Внимание как психический процесс отражается в специфических изменениях биотоков мозга, а также вегетации, дыхания и деятельности сердечно-сосудистой системы.

Выделяют два вида внимания: непреднамеренное (непроизвольное) и преднамеренное (произвольное).

Непреднамеренная активизация внимание связано с воздействием на органы чувств внешних раздражителей, вызывающих ориентировочную реакцию. Легкость его возникновения зависит от силы, новизны и контраста раздражающих стимулов, привлекающих больше внимания, чем слабые, и дело не столько в абсолютной силе, сколько в относительной ориентировочной реакции посреди тишины. слабый звук (напротив).

Новый стимул также привлекает больше внимания, чем знакомый. Новизна часто заключается в изменении характеристик уже известного стимула. Точно так же работает уменьшение громкости речи до ее полного прекращения.

Изменение положения объекта в пространстве также дает эффект восприятия новизны, поэтому движущиеся объекты привлекают к себе больше внимания, чем неподвижные объекты.

Преднамеренная активизация внимание связано с произвольными механизмами и, следовательно, с использованием волевого усилия для направления внимания на конкретный объект с целью изменения интенсивности внимания. Роль волевого усилия становится особенно заметной, когда возникают трудности с концентрацией на учебной задаче.

Внимание может быть обращено на внешние сигналы и на себя - свои мысли, чувства, ощущения, движения. Соответственно выделяется внешнее и внутреннее внимание при стрельбе по движущейся мишени.

Внешнее внимание выраженная бдительность, бдительность, готовность действовать. Внешнее внимание также называют перцептивным. Перцептивное внимание связано с моторной задержкой, со снижением чувствительности к внешним раздражителям. Состояние рабочего покоя можно увидеть, посмотрев на участников, готовящихся к взлету.

Внутреннее внимание характеризуется глубиной, сосредоточенностью на своих переживаниях, на предмете рефлексии. Типичным примером этого типа внимания является то, как стрелок при стрельбе из винтовки по движущейся мишени сосредотачивается перед упражнением, повторяя ключевые моменты правильной стрельбы.

Внешнее и внутреннее внимание они сдерживают друг друга: невозможно одинаково сосредоточиться и на внешних сигналах, и на внутренних ощущениях или мыслях. Поэтому спортсменам сложно выполнять две задачи одновременно: следовать демонстрации и объяснениям тренера упражнения и сразу же выполнять их, контролируя движения.

На начальном этапе обучения стрельбе из винтовки по движущейся мишени исключительно важна непреднамеренная активация внимания, связанная с воздействием на органы чувств внешних раздражителей, вызывающих целенаправленную реакцию. Например, при изучении элементов техники стрельбы при стрельбе из винтовки по движущейся мишени тренер использует следующие приемы: чередование истории и практического выполнения, изучение элемента, наглядные пособия. Кроме того, при изучении материальной части оружия полезно сопроводить объяснение демонстрацией работы деталей и механизмов, поскольку движущиеся объекты привлекают к вам больше внимания, чем неподвижные.

Однако если тренер использует в обучении только произвольное внимание, то спортсмены не смогут долго удерживать целенаправленное внимание, и тренировка превратится из учебного в развлекательный. Например, изучая одни и те же элементы техники стрельбы при стрельбе из винтовки по движущейся мишени, тренер может доказать важность изучаемого материала, спортсмены прилагают волевые усилия, чтобы сосредоточить свое внимание на том или ином аспекте изучаемой темы.

Внешнее и внутреннее внимание обновляется во время тренировки в зависимости от возникающих задач.

Обычно эти виды внимания чередуются. Например, при изучении новой стрелковой позиции при стрельбе из винтовки по движущейся мишени спортсмены получают от тренера необходимую информацию, создавая ориентировочную основу для деятельности. При этом в них преобладает внешнее внимание.

Когда спортсмены, закрепляя полученные навыки, самостоятельно выполняют упражнения из винтовки по движущейся мишени, они мысленно планируют, повторяют или контролируют их выполнение с помощью проприоцептивного ощущения. В этом случае преобладает внутреннее внимание.

Список использованной литературы:

1. Пуни А.Ц. «Психологическая подготовка к соревнованию в спорте». М., «ФиС» М., 1969 г., 88 с.
2. Суворова В.В. Психофизиология спорта. М.: Педагогика, 1975, с. 208.
3. Михайлов Б.Е. Стрельба по «бегущему кабану». - М.: ДОСААФ СССР, 1982.
4. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: Физра и спорт, 1973.