

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

**МЕТОДИКА ТРЕНИНГА ПОЛНОТЫ ВНИМАНИЯ
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА
В ПУЛЕВОЙ И СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ**

Методические рекомендации

Севастополь
СевГУ
2021

УДК 799.3: [796.015.1:159.952] (075.8)
ББК 75.724я73
М54

Р е ц е н з е н т ы :

М.В. Косцова - канд. психол. наук, доцент кафедры «Психология» СевГУ;
Н.В. Котова - канд. пед. наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» СевГУ

Авторский коллектив:

С.М. Рябцев, А.Л. Корепанов, О.Н. Кажарская, Т.А. Жмурова

М54 Методика тренинга полноты внимания для спортсменов высокого класса в пулевой и стендовой стрельбе : методические рекомендации / С.М. Рябцев, А.Л. Корепанов, О.Н. Кажарская, Т.А. Жмурова ; Севастопольский государственный университет, кафедра «Физвоспитание и спорт». – Севастополь: СевГУ, 2021. – 84 с. – Текст : электронный.

Методические рекомендации предназначены для тренеров и спортсменов, занимающихся подготовкой в пулевой и стендовой стрельбе.

Включают в себя теоретический и методико-практический материал по проведению тренинга полноты внимания, содержащий характеристику видов и свойств внимания, описание методики тренинга полноты внимания для спортсменов высокого класса в пулевой и стендовой стрельбе. Методические рекомендации могут использоваться для развития полноты внимания в тренировочном процессе спортсменов-стрелков на подготовительном и соревновательном этапах годичного цикла подготовки, а также в переходном периоде восстановления.

УДК 799.3: [796.015.1:159.952] (075.8)
ББК 75.724я73

Рассмотрены и рекомендованы к изданию на заседании кафедры «Физвоспитание и спорт», протокол № 2 от 8 октября 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Теоретико-методические условия обеспечения психологической подготовки спортсменов высокой квалификации, занимающихся пулевой и стендовой стрельбой	8
1.1. Модельные характеристики формирования свойства внимание в подготовке спортсменов в пулевой и стендовой стрельбе	8
2. Программа развития полноты внимания для спортсменов, занимающихся пулевой и стендовой стрельбой	12
2.1. Планирование тренинга по развитию полноты внимания в спортивной подготовке	12
2.2. Содержание программы «Тренинг полноты внимания для спортсменов высокого класса в пулевой и стендовой стрельбе»	26
Заключение	59
Список литературы	60
Приложения	65

ВВЕДЕНИЕ

Внимание – это сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на некоем реальном или идеальном объекте [12], упорядочивание поступающей извне информации в аспекте приоритетности стоящих перед субъектом задач. Результативность спортивной деятельности в пулевой и стендовой стрельбе во многом зависит от умения концентрировать внимание и поддерживать его на высоком уровне [6, 7].

При выполнении упражнений по пулевой и стендовой стрельбе спортсмену приходится воспринимать и перерабатывать большое количество сенсорных стимулов, из которых необходимо выбрать только значимые и ограничить доступ к центрам коры головного мозга той информации, которая не важна на данный момент в конкретной ситуации. Именно внимание обеспечивает отбор наиболее значимой информации и пересылает её другим познавательным психическим процессам для обработки.

Стрелку в течение длительной соревновательной стрельбы необходимо концентрировать внимание (в момент прицеливания) и распределять (переключать) его в момент нажатия на спусковой крючок. Кроме того, спортсмен должен совмещать внешнюю и внутреннюю направленности внимания: одновременно удерживать внешний контроль концентрации внимания на мишени и внутренний контроль над кинестетическими образами и представлением движения. Высококвалифицированные стрелки способны в течение длительного времени соревновательной стрельбы, в состоянии сильной психической напряженности совмещать внешнюю и внутреннюю направленности внимания и сохранять высокую концентрацию и распределение внимания [8, 48].

В ходе тренировочного процесса важнейшие в пулевой и стендовой стрельбе свойства внимания – концентрация и распределение – ведут себя по-разному. В процессе тренировок показатель концентрации внимания значительно повышается, а показатель распределения внимания остается практически неизменным [28]. На уровень проявления всех свойств внимания спортсмена действуют несколько негативных факторов:

1. Природные факторы (плохая видимость, ветер, дождь и т.п.);
2. Психофизиологические (плохое состояние здоровья, усталость, большие физические нагрузки);
3. Эмоциональные факторы (эмоциональное напряжение, страх, разочарование, бурная радость и т.п.);
4. Психологические факторы (неуверенность в своих силах, лень, сомнения, неуравновешенность) и т.п.

Действие этих факторов в совокупности с выраженным дефицитом времени на выполнение выстрела во многих стрелковых упражнениях определяет значительные изменения когнитивных способностей спортсмена и увеличение количества «ошибок внимания» [40]. Сознательное сосредоточение внимания на правильном выполнении действия является эффективным способом преодоления влияния негативных факторов и технических неточностей [18]. Для развития навыков сосредоточения внимания у спортсменов – стрелков высокого класса перспективным является использование практики майндфулнесс (mindfulness), направленной на формирование навыка осознания телесных проявлений. Навык базируется на концепции взаимосвязанного и непрерывного функционального единства тела и психики. В основе практики майндфулнесс лежит освобождение от автоматического реагирования на мысли, эмоции, ощущения и события жизни за счет развития навыка осознанности [45]. Практики Майндфулнесс «Дыхание Дзэн» (дыхание диафрагмой) и «Осознанное дыхание» способствуют изменению психоэмоционального состояния, тренируют безоценочное и внутрь направленное внимание. Тренировки с использованием дыхательных практик развивают способность к концентрации внимания на существующей задаче, к возвращению ситуации к положению «здесь и сейчас».

Процессы внимания хорошо поддаются тренировке [39, 49], поэтому важные для спортсменов-стрелков свойства внимания необходимо развивать. Высокая значимость развития внимания и других когнитивных функций в ходе подготовки спортсменов высокого класса определяется недостаточной специальной подготовленностью и недостаточным уровнем функционального состояния регулирующих систем организма, что подтверждается низкой эффективностью реализации спортивного мастерства: исследование результатов спортсменов-стрелков на чемпионате России показало, что менее половины заявленных ЗМС и МСМК подтвердили свое звание [43]. Исследования психофизиологических особенностей спортсменов-стрелков не уделяется достаточного внимания в спортивной науке, что ограничивает понимание роли механизмов регуляции внимания и других когнитивных функций в тренировочном процессе [14]. В доступной литературе отсутствует описание научно обоснованной комплексной методики тренинга полноты внимания для спортсменов-стрелков.

Литературный анализ научно-методической литературы определяет актуальность и практическую значимость разработанной методики тренинга полноты внимания для спортсменов высокого класса в пулевой и стендовой стрельбе.

Развитие внимания выполняется с использованием активных форм обучения посредством психолого-педагогического тренинга – метода развития способностей к обучению и овладению сложным видом деятельности путем перепрограммирования имеющейся у человека модели управления поведением и деятельностью [17].

Среди всего разнообразия методов практической психологии тренинг выделяется наличием определенных специфических характеристик:

- 1) соблюдение ряда принципов групповой работы;
- 2) нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от ведущего, но и от самих участников;
- 3) наличие более или менее постоянной группы (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух–пяти дней (так называемые группы-марафоны);
- 4) определенная пространственная организация (чаще всего работа проходит в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);
- 5) акцент на взаимоотношениях участников группы, которые развиваются и анализируются по принципу «здесь и теперь»;
- 6) применение активных методов групповой работы;
- 7) объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;
- 8) атмосфера раскованности и свободы общения, климат психологической безопасности.

Тренинги, будучи формой практической психологической работы, всегда отражают своим содержанием определенную парадигму того направления, которого придерживается психолог, проводящий тренинговые занятия. Можно выделить несколько таких парадигм:

1. Тренинг как тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения.
3. Тренинг как форма активного обучения, целью которого является, прежде всего, передача психологических знаний, а также развитие различных умений и навыков.
4. Тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем [33].

Цель – развитие всех свойств внимания у спортсменов высокого класса, занимающихся пулевой и стендовой стрельбой.

Задачи:

1. Повысить уровень знаний о видах и свойствах внимания как мотивационной основы для развития внимания у спортсменов высокого класса в пулевой и стендовой стрельбе.
2. Освоить техники развития всех видов и свойств внимания.
3. Сформировать значимые свойства внимания в подготовке стрелков - концентрация и распределение.

В результате участия в тренинге участники должны:

Знать: отличительные особенности видов и свойств внимания, механизмы возникновения и проявления внимания, правила организации наблюдения и снятия напряжения в процессе спортивной подготовки и участия в соревнованиях.

Уметь: активизировать и проявлять произвольное внимание и его свойства; учитывать и преодолевать факторы отвлечения внимания, формируя помехоустойчивость.

Владеть: навыками сосредоточения на объекте, распределения внимания, концентрации внимания, снятия эмоционального напряжения.

Представленная в данных методических рекомендациях программа тренинга полноты внимания представляет собой многофункциональный метод изменений показателей внимания спортсменов-стрелков для оптимизации использования их психических, физических и технических возможностей. Программа рассчитана на 10 дней ежедневных занятий без перерыва, длительность каждого занятия от 120 до 180 минут.

В программе тренинга использованы комплексные компоненты учебно-развивающей и коррекционной работы, реализующиеся через активные формы: мини-лекции по вниманию, психолого-развивающие и психолого-коррекционные упражнения для развития внимания, практики релаксационного тренинга, практики Майндфулнесс («Дыхание Дзэн», «Осознанное дыхание», «Сканирование тела»), идеомоторная тренировка, упражнения на компьютерных тренажёрах для развития всех свойств внимания, медитации-визуализации. Проведена дифференциация упражнений, развивающих внимание, для спортсменов, специализирующихся в стендовой и пулевой стрельбе с учетом приоритетов развития отдельных качеств внимания – в пулевой стрельбе таким приоритетным качеством является концентрация, а в стендовой – распределение внимания.

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПУЛЕВОЙ И СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБОЙ

1.1. Модельные характеристики формирования свойства внимание в подготовке спортсменов в пулевой и стендовой стрельбе

Спортивная подготовка на современном уровне требует поиска новых путей развития основных свойств и качеств, направленных на достижение максимального спортивного результата. С этой целью разработана модель развития полноты внимания у спортсменов высокого класса занимающихся пулевой и стендовой стрельбой, которая включает основные блоки обеспечения комплексного психологического развития спортсмена (рис. 1).

Нормативно-целевой блок. Установка на развитие свойств внимания является одной из основных в подготовке спортсменов высокой квалификации, занимающихся пулевой и стендовой стрельбой. С учетом запроса тренерского состава на повышение уровня психологической подготовленности спортсменов, формируется цель, и ставятся задачи по реализации программы тренинга на развитие свойств внимания.

Организационный блок. Организация плановой подготовки спортсменов включает организованные занятия в условиях учебно-тренировочных сборов и плановых тренировок, когда возможно эффективно применять психологический тренинг и вести диагностику развития свойств внимания совместно с тренером и психологом команды. Неорганизованные занятия включают самостоятельное освоение методик развития внимания.

Оценочно-диагностический блок. Комплексное влияние на развитие свойств внимания в спортивной подготовке стрелков высокой квалификации требует точной оценки уровня психологического состояния, психофизиологического состояния и физического состояния спортсменов.

Реализационный блок. 1. Когнитивно-мотивационный модуль программы направлен на формирование комплекса знаний по проблеме внимания: виды и свойства внимания как основа успешности осуществления спортивной задачи и деятельности в условиях тренировки и соревнования. 2. Операционально-личностный компонент модуля программы направлен на развитие комплекса умений и навыков сознательной деятельности: интенсивности, концентрации, объёма, переключения, устойчивости внимания. Развитие навыка помехоустойчивости. Формирование

внимательности и наблюдательности как свойств личности. 3. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной деятельности спортивного тренера, психолога, спортсмена основывается на: 1. расширении роли профессионально-психологической помощи тренеру, спортивному психологу в индивидуальных сценариях его профессиональной деятельности; 2. разработке индивидуальных программ развития и коррекции внимания спортсменов.

Результативно-содержательный блок. В результате применения модели развития полноты внимания, у спортсменов высокого класса занимающихся пулевой и стендовой стрельбой с учетом комплексной оценки психологического, психофизиологического состояния и физического развития стрелков развиваются свойства внимания: объем внимания, концентрация внимания, избирательность внимания, распределение внимания, переключаемость внимания.

Поиск оптимальных путей комплексного воздействия на развитие свойств внимания позволил разработать схему психологического тренинга по развитию полноты внимания у спортсменов, занимающихся пулевой и стендовой стрельбой (рис. 2).



Рисунок 1 - Модель развития полноты внимания у спортсменов высокого класса занимающихся пулевой и стендовой стрельбой



Рисунок 2 - Схема психологического тренинга по развитию полноты внимания у спортсменов, занимающихся пулевой и стендовой стрельбой

2. ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ПОЛНОТЫ ВНИМАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПУЛЕВОЙ И СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБОЙ

2.1. Планирование тренинга по развитию полноты внимания в спортивной подготовке

Психологическая подготовка как вид подготовки спортсмена является неотъемлемой частью качественного обеспечения тренировочного процесса и в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба и стендовая стрельба (ФССП) и включается в тренировочный план на всех этапах и периодах многолетней подготовки.

В современных условиях высокой конкурентной спортивной борьбы, особенно между спортсменами высокой квалификации, все большее значение приобретает психологическая подготовка. Тренеры и сами спортсмены заинтересованы в целенаправленной психологической подготовке, направленной на развитие психологических качеств важных в избранном виде спорта. Пулевая и стендовая стрельба характеризуются как сложнокоординационные виды спорта, где развитие и применение видов и свойств внимания существенно влияет на спортивный результат.

С целью развития всех свойств внимания у спортсменов высокого класса, занимающихся пулевой и стендовой стрельбой, предлагается программа тренинга развития полноты внимания (табл. 1).

Таблица 1 – План программы Тренинг полноты внимания для стрелков пулевой и стендовой стрельбы

Первый день тренинга. Тема: «Знакомство, внимание как познавательный процесс»				
№ п/п	Содержание программы	Дозировка		Методические указания
		стендовая стрельба	пулевая стрельба	
1.	Вводная часть занятия			
1.1	Знакомство, целевая установка тренинга, принятие правил. Цель – проявить максимум социального внимания и его активизацию при знакомстве.	15	15	Рассадить спортсменов в тренинговый круг. Оформить бейджики.
1.2	Мини-лекция «Внимание как познавательный процесс» Цель: Познакомить участников тренинга с понятием «внимание», с видами и свойствами внимания.	15	15	Подготовить презентацию (мультимедиа).

1.3	Разминочное упражнение «Имя-качество». Цель – знакомство, снятие эмоционального напряжения.	5	5	Активизировать всех участников тренинга.
1.4	Упражнение «Дерево ожиданий». Цель – изучение ожиданий от тренинга полноты внимания.	15	15	Акцентировать внимание на ожидаемом результате по теме тренинга.
2.	Основная часть занятия			
2.1	Идеомоторная тренировка. Мини-лекция. Цель – сформировать знание о развитии способности мысленно визуализировать различные части техники выполнения пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и быстроту реакции.	5	5	Подготовить презентацию (мультимедиа).
2.2	Комплекс идеомоторных упражнений направленных на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.	10	10	Предлагается принять удобное положение (стоя, сидя, лежа). Представить как можно точнее образ специального двигательного действия в соответствии с выполняемым стрелковым упражнением в пулевой и стендовой стрельбе.
2.3	Практика Майндфулнесс. Мини-лекция. Цель – ознакомить с различными программами психической подготовки, включающие практические упражнения для переключения внимания, расслабления мышц и дыхания.	5	5	Подготовить презентацию (мультимедиа).
2.4	Практика Майндфулнесс. Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель - отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Упражнение «Осознанное дыхание». Цель - повышение концентрации внутри направленного внимания. Комплекс упражнений нейромышечной релаксации.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Д и Е.
2.5	Практика Майндфулнесс. Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психо-эмоционального состояния. Упражнение «Сканирование тела». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Ж и З.

2.6	Упражнения: «Поиск закономерностей». Цель – развитие концентрации внимания.	10	10	Добиваться выполнения упражнения с максимальной концентрацией внимания.
3.	Заключительная часть занятия (общая рефлексия занятия)			
3.1	Упражнение «Сегодня на тренинге». Цель – осмысление общей (поведенческой и психологической) работы на тренинге.	10	10	Добиваться честности и открытости в ответах.
3.2	Домашний кейс. Комплекс статических дыхательных упражнений. Приложение Д.	60	60	Выполнить самостоятельно комплекс статических дыхательных упражнений, заполнить спортивный дневник.
Второй день тренинга. Тема: « Развитие распределения внимания»				
1.	Вводная часть занятия			
1.1	Разминочное упражнение «Колпак». Цель – развитие слухового и зрительного внимания, создание положительного эмоционального настроя на совместную работу в тренинге. Время для стрелков-пулевиков увеличивается в соответствии с развитием концентрации внимания.	15	10	Добиваться выполнения упражнения в соответствии с инструкцией.
1.2	Мини-лекция «Распределение внимания – что это?». Цель – формирование комплекса знаний по проблеме формирования распределения внимания как основы успешности выполнения задачи в условиях тренировки и соревнования.	5	5	Подготовить презентацию (мультимедиа).
2.	Основная часть занятия			
2.1	Идеомоторная тренировка. Цель – сформировать способность четкого представления применения различных частей техники при выполнении пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и скорости реакции. Практика мысленного программирования идеального выполнения техники выстрела. Комплекс идеомоторных упражнений направленных на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.	15	15	Предлагается принять удобное положение (стоя, сидя, лежа). Представить как можно точнее образ специального двигательного действия в соответствии с выполняемым стрелковым упражнением в пулевой и стендовой стрельбе.
2.2	Практика Майндфулнесс. Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель - отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Упражнение «Осознанное дыхание». Цель - повышение концентрации внутреннего внимания.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Д и Е.

2.3	Практика Майндфулнесс. Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния. Упражнение «Сканирование тела». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Ж и З.
2.4	Упражнение «Отпечатки на руке». Цель - развитие распределения внимания (7 заданий). Приложение А, рисунок 2.	15	15	Добиваться распределения внимания, активно привлекать спортсменов-стрелков, к анализу своих результатов.
2.5	Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн-тренажер). Цель - тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г.	20	15	Результаты внести в протокол выполнения упражнений на онлайн-тренажерах.
2.6	Упражнение «Фейсконтроль» (онлайн-тренажер). Цель - тренировка концентрации и распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г.	10	20	Результаты внести в протокол выполнения упражнений на онлайн-тренажерах.
3	Заключительная часть занятия (общая рефлексия занятия)			
3.1	Общая рефлексия занятия. Упражнение «Погодные явления». Цель – осознание результативности работы на тренинге, определение общего эмоционального состояния после занятия.	10	10	Добиваться честности и открытости в ответах.
3.2	Задание «Домашний кейс». Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн-тренажерах.	60	60	Результаты личных наблюдений внести в спортивный дневник.
Третий день тренинга. Тема: «Концентрация внимания»				
1.	Вводная часть занятия			
1.1	Вводное разминочное упражнение на концентрацию внимания «Пум-пум». Цель – развитие концентрации внимания, настрой на командную работу.	10	10	Активизация всех участников на выполнение упражнения.
1.2	Мини-лекция «Что такое концентрация внимания?».	10	10	Подготовить презентацию (мультимедиа).
2.	Основная часть занятия			
2.1	Идеомоторная тренировка. Цель – сформировать способность четкого представления применения различных частей техники при выполнении пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и быстроту реакции.	15	15	Предлагается принять удобное положение (стоя, сидя, лежа). Представить как можно точнее образ специального двигательного действия в соответствии с

	Внутренняя оптимизация визуализации двигательных действий с акцентом основных характеристик техники выстрела с применением мультимедийных средств (видеозапись, кинограммы). Комплекс идеомоторных упражнений направленных на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.			выполняемым стрелковым упражнением в пулевой и стендовой стрельбе.
2.2	Практика Майндфулнесс. Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель - отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Упражнение «Осознанное дыхание». Цель - повышение концентрации внутреннего внимания.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Д и Е.
2.3	Практика Майндфулнесс. Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния. Упражнение «Сканирование тела». Цель - повышение концентрации внутреннего внимания.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Ж и З.
2.4	Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн-тренажер). Цель: тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г.	20	10	Результаты внести в протокол выполнения упражнений на онлайн-тренажерах.
2.5	Упражнение «Фейсконтроль» (онлайн-тренажер). Цель: тренировка концентрации и распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г.	10	20	Результаты внести в протокол выполнения упражнений на онлайн-тренажерах.
2.6	Упражнение «Найди различия». Цель - развитие концентрации внимания, Приложение А, рисунок 3.	15	15	Добиваться концентрации внимания, активно привлекать спортсменов-стрелков, к анализу своих результатов.
3.	Заключительная часть занятия (общая рефлексия занятия)			
3.1	Общая рефлексия занятия. Упражнение «Мои успехи».	5	5	Добиваться в ответах рефлексии относительно уровня развития концентрации внимания.
3.2	Задание «Домашний кейс». Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн-тренажерах.	60	60	Результаты личных наблюдений внести в спортивный дневник.

Четвёртый день тренинга. Тема: «Переключение внимания»				
1.	Вводная часть занятия			
1.1	Разминочное упражнение «Добрые пожелания». Цель – развитие внимания и внимательности, снятие эмоционального напряжения.	5	5	Добиваться командной сплочённости.
1.2	Мини-лекция «Что означат переключение внимания?».	10	10	Подготовить презентацию (мультимедиа).
2.	Основная часть занятия			
2.1	Идеомоторная тренировка. Цель – выработка способности четко представлять и выполнять отдельные элементы техники пулевой и стендовой стрельбы, анализировать возникающие мышечно-двигательные, зрительные ощущения, восприятия, представления, внимание и быстроту реакции. Внутренняя актуализация: идеомоторная фаза (3-5-кратное повторение внутреннего представления специальных двигательных действий в соответствии с заданием). Комплекс идеомоторных упражнений направленных на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.	15	15	Предлагается принять удобное положение (стоя, сидя, лежа). Представить как можно точнее образ специального двигательного действия в соответствии с выполняемым стрелковым упражнением в пулевой и стендовой стрельбе.
2.2	Практика Майндфулнесс. Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель - отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Упражнение «Осознанное дыхание». Цель - повышение концентрации внутреннего внимания.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Д и Е.
2.3	Практика Майндфулнесс. Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния. Упражнение «Сканирование тела». Цель - повышение концентрации внутреннего внимания.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Ж и З.
2.4	Упражнение «Жалко вазу». Цель – развитие распределения внимания, Приложение А, рисунок 4.	10	10	Добиваться переключение внимания.
2.5	Упражнение «Муха» (онлайн-тренажер). Цель - тренировка концентрации внимания. Содержание задания в Приложении Г.	10	20	Добиваться концентрации внимания.
2.6	Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн-тренажер). Цель - тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г.	20	10	Результаты внести в протокол выполнения упражнений на онлайн-тренажерах.

3.	Заключительная часть занятия (общая рефлексия занятия)			
3.1	Упражнение «Работа над ошибками». Цель - рефлексия своих успехов и задач на предстоящую работу.	10	10	Добиваться перестройки мысли в позитивном ключе.
3.2	Задание «Домашний кейс». Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн-тренажерах.	60	60	Результаты личных наблюдений внести в спортивный дневник.
Пятый день тренинга. Тема: «Устойчивость внимания»				
1.	Вводная часть занятия			
1.1	Вводное разминочное упражнение «Что изменилось?». Цель – развитие концентрации и устойчивости внимания.	5	5	Добиваться устойчивости внимания, активно привлекать спортсменов-стрелков, к анализу своих результатов.
1.2	Мини-лекция «Устойчивость внимания что это?».	10	10	Подготовить презентацию (мультимедиа).
2.	Основная часть занятия			
2.1	Идеомоторная тренировка. Цель – сформировать способность четкого представления применения различных частей техники при выполнении пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и быстроту реакции. Внешняя оптимизация идеомоторного применения специальных двигательных действий техники выстрела, выполняемого во временной последовательности повторяя воображаемое действие (4-6 кратное повторение в соответствии с заданием). Комплекс идеомоторных упражнений направленных на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.	15	15	Предлагается принять удобное положение (стоя, сидя, лежа). Представить как можно точнее образ специального двигательного действия в соответствии с выполняемым стрелковым упражнением в пулевой и стендовой стрельбе.
2.2	Практика Майндфулнесс. Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель - отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Упражнение «Осознанное дыхание». Цель - повышение концентрации внутреннего внимания.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Д и Е.
2.3	Практика Майндфулнесс. Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния. Упражнение «Сканирование тела». Цель -	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Ж и З.

	повышение концентрации внутреннего внимания.			
2.4	Упражнение «Лабиринт». Цель – «Развитие устойчивости внимания». Приложение А, рисунок 5.	10	10	Активно привлекать участников тренинга к обсуждению результатов упражнения.
2.5	Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн-тренажер). Цель - тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г.	20	10	Результаты внести в протокол выполнения упражнений на онлайн-тренажерах.
2.6	Упражнение «Фейсконтроль» (онлайн-тренажер). Цель - тренировка концентрации и распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г.	10	20	Результаты внести в протокол выполнения упражнений на онлайн-тренажерах.
3.	Заключительная часть занятия (общая рефлексия занятия)			
3.1	Упражнение «Музыка дыхания». Цель – осознание своего эмоционального состояния.	10	10	Добиваться полной расслабленности мышц, рефлексии эмоционального состояния
3.2	Задание «Домашний кейс». Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн-тренажерах.	60	60	Результаты личных наблюдений внести в спортивный дневник.
Шестой день тренинга. Тема: «Развитие помехоустойчивости как свойства личности»				
1.	Вводная часть занятия			
1.1	Разминочное упражнение «Чужие коленки». Цель – развитие внимательности и сосредоточенности.	5	5	Активно привлекать спортсменов-стрелков, к анализу своих результатов.
1.2	Мини-лекция «Помехоустойчивость личности, что это?».	10	10	Подготовить презентацию (мультимедиа).
2.	Основная часть занятия			
2.1	Идеомоторная тренировка. Цель – сформировать способность четкого представления применения различных частей техники при выполнении пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и быстроту реакции. Внешняя оптимизация идеомоторной тренировки с применением специальных упражнений техники выстрела, выполняемого во временной последовательности воображаемого действия (4-6 кратное повторение в соответствии с заданием). Комплекс идеомоторных упражнений направленных на формирование устойчивых	15	15	Предлагается принять удобное положение (стоя, сидя, лежа). Представить как можно точнее образ специального двигательного действия в соответствии с выполняемым стрелковым упражнением в пулевой и стендовой стрельбе.

	двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.			
2.2	Практика Майндфулнесс. Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель – отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Упражнение «Осознанное дыхание». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Д и Е.
2.3	Практика Майндфулнесс. Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния. Упражнение «Сканирование тела». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Ж и З.
2.4	Упражнение «Помехи». Цель – формировать помехоустойчивость к внешним факторам.	10	10	Активно привлекать участников тренинга к обсуждению результатов упражнения.
2.5	Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн - тренажер). Цель - тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г.	20	10	Результаты внести в протокол выполнения упражнений на онлайн-тренажерах.
2.6	Упражнение «Фейсконтроль» (онлайн-тренажер). Цель - тренировка концентрации и распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г.	10	20	Результаты внести в протокол выполнения упражнений на онлайн-тренажерах.
3.	Заключительная часть занятия (общая рефлексия занятия)			
3.1	Упражнение «Мой цвет – моё настроение». Цель – формирование внимательности и наблюдательности как свойств личности.	10	10	Добиваться в ответах рефлексии относительно уровня развития внимательности и наблюдательности.
3.2	Задание «Домашний кейс». Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн-тренажерах.	60	60	Результаты личных наблюдений внести в спортивный дневник.
Седьмой день тренинга. Тема: «Внимательность и наблюдательность как свойство личности» (занятия № 7-9)				
1.	Вводная часть занятия			
1.1	Разминочное упражнение «Комплемент». Цель – развитие внимания, снятие эмоционального напряжения.	5	5	Добиваться командной сплочённости.
1.2	Мини-лекция «Внимательность и наблюдательность как свойство личности».	10	10	Подготовить презентацию (мультимедиа).

2.	Основная часть занятия			
2.1	Идеомоторная тренировка. Цель – сформировать способность четкого представления применения различных частей техники при выполнении пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и быстроту реакции. Внешняя оптимизация идеомоторной тренировки с применением специальных упражнений техники выстрела, выполняемого в последовательности воображаемого действия (идеально выполненное упражнение, тренированное идеомоторным методом, выполняется практически в соответствии с заданием). Комплекс идеомоторных упражнений направленных на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.	15	15	Предлагается принять удобное положение (стоя, сидя, лежа). Представить как можно точнее образ специального двигательного действия в соответствии с выполняемым стрелковым упражнением в пулевой и стендовой стрельбе.
2.2	Практика Майндфулнесс. Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель - отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Упражнение «Осознанное дыхание». Цель - повышение концентрации внутреннего внимания.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Д и Е.
2.3	Практика Майндфулнесс. Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния. Упражнение «Сканирование тела». Цель - повышение концентрации внутреннего внимания.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Ж и З.
2.4	Упражнение «Наблюдательность» (модификация упражнения «Кто как выглядит»). Цель – развивать умение «видеть» обыденные вещи и запоминать детали.	10	10	Добиваться в ответах стрелков рефлексии относительно уровня развития внимательности и наблюдательности.
2.5	Упражнение «Муха» (онлайн-тренажер). Цель - тренировка концентрации внимания. Содержание задания в Приложении Г.	10	20	Добиваться концентрации внимания.
2.6	Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн - тренажер). Цель - тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г.	20	10	Результаты внести в протокол выполнения упражнений на онлайн-тренажера.

3.	Заключительная часть занятия (Общая рефлексия тренинга)			
3.1	Упражнение «Колокол». Цель – сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы командного единения	10	10	Добиваться командного единения и сплочения.
3.2	Задание «Домашний кейс». Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн-тренажерах.	60	60	Результаты личных наблюдений внести в спортивный дневник.
Восьмой день тренинга. Тема: «Внимательность и наблюдательность как свойство личности»				
1.	Вводная часть занятия			
1.1	Разминочное упражнение «Шпион». Цель - развитие внимательности и наблюдательности, снятие эмоционального напряжения.	5	5	Добиваться искренности при обсуждении результатов упражнения
1.2	Обсуждение приёмов и упражнений для развития внимательности и наблюдательности.	10	10	Подготовить презентацию (мультимедиа).
2.	Основная часть занятия			
2.1	Идеомоторная тренировка. Цель – сформировать способность четкого представления применения различных частей техники при выполнении пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и быстроту реакции. Внешняя оптимизация идеомоторной тренировки с применением специальных упражнений техники выстрела, выполняемого в последовательности воображаемого действия (идеально выполненное упражнение, тренированное идеомоторным методом, выполняется практически в соответствии с заданием). Комплекс идеомоторных упражнений направленных на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.	15	15	Предлагается принять удобное положение (стоя, сидя, лежа). Представить как можно точнее образ специального двигательного действия в соответствии с выполняемым стрелковым упражнением в пулевой и стендовой стрельбе.
2.2	Практика Майндфулнесс. Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель - отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Упражнение «Осознанное дыхание». Цель - повышение концентрации внутреннего внимания.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Д и Е.
2.3	Практика Майндфулнесс. Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Ж и З.

	Упражнение «Сканирование тела». Цель - повышение концентрации внутреннего внимания.			
2.4	Упражнение «Посмотри в зеркало». Цель - развитие внимательности и наблюдательности, получение обратной связи.	10	10	Добиваться искренности относительно уровня проявления внимания при обсуждении результатов упражнения.
2.5	Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн - тренажер). Цель - тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г.	20	10	Результаты внести в протокол выполнения упражнений на онлайн-тренажерах.
2.6	Упражнение «Фейсконтроль» (онлайн-тренажер). Цель - тренировка концентрации и распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г.	10	20	Результаты внести в протокол выполнения упражнений на онлайн-тренажерах.
3.	Заключительная часть занятия (Общая рефлексия занятия)			
3.1	Упражнение «Снежный ком». Цель – развитие внимательности, получение общего мнения о тренинге.	10	10	Привлекать к анализу результатов тренинга всех участников.
3.2	Задание «Домашний кейс». Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн-тренажерах.	60	60	Результаты личных наблюдений внести в спортивный дневник.
Девятый день тренинга. Тема: «Внимательность и наблюдательность как свойство личности»				
1.	Вводная часть занятия			
1.1	Упражнение «Ералаш». Цель - развитие внимательности, снятие эмоционального напряжения.	5	5	При обсуждении результата упражнения выделить типичные ошибки и проговорить приёмы развития внимательности для их устранения.
2.	Основная часть занятия			
2.1	Идеомоторная тренировка. Цель – сформировать способность четкого представления применения различных частей техники при выполнении пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и быстроту реакции. Внешняя оптимизация идеомоторной тренировки с применением специальных упражнений техники выстрела, выполняемого в последовательности воображаемого действия (идеально выполненное упражнение, тренированное идеомоторным методом, выполняется практически в соответствии с заданием). Комплекс идеомоторных упражнений	15	15	Предлагается принять удобное положение (стоя, сидя, лежа). Представить как можно точнее образ специального двигательного действия в соответствии с выполняемым стрелковым упражнением в пулевой и стендовой стрельбе.

	направленных на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.			
2.2	Практика Майндфулнесс. Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель - отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Упражнение «Осознанное дыхание». Цель - повышение концентрации внутреннего внимания.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Д и Е.
2.3	Практика Майндфулнесс. Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния. Упражнение «Сканирование тела». Цель - повышение концентрации внутреннего внимания.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Ж и З.
2.4	Упражнение «Развивай способности саморегуляции!». Цель – развитие способности регулировать объем и концентрацию внимания на различных частях тела, являющихся базовыми про овладении техниками саморегуляции.	10	10	Добиваться искренности относительно уровня проявления внимания при обсуждении результатов упражнения.
2.5	Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн - тренажер). Цель - тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г.	20	10	Результаты внести в протокол выполнения упражнений на онлайн-тренажерах.
2.6	Упражнение «Фейсконтроль» (онлайн-тренажер). Цель - тренировка концентрации и распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г.	10	20	Результаты внести в протокол выполнения упражнений на онлайн-тренажерах.
3.	Заключительная часть занятия (Общая рефлексия тренинга)			
3.1	Упражнение «Чемодан». Цель - развитие внимательности, получение общего мнения о тренинге.	10	10	Активизировать на обсуждение всех участников тренинга.
3.2	Задание «Домашний кейс». Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн-тренажерах.	60	60	Результаты личных наблюдений внести в спортивный дневник.
Десятый день тренинга. Заключительное занятие. Тема: «Я внимательный и наблюдательный!»				
1.	Вводная часть занятия			
1.1	Разминочное упражнение «Я внимательный и наблюдательный». Цель – развивать зрительное и слуховое внимание, командную работу.	5	5	Добиваться командной сплочённости.
2.	Основная часть занятия			
2.1	Идеомоторная тренировка. Цель – сформировать способность четкого представления применения различных	15	15	Предлагается принять удобное положение (стоя, сидя, лежа).

	частей техники при выполнении пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и быстроту реакции. Внешняя оптимизация идеомоторной тренировки с применением специальных упражнений техники выстрела, выполняемого в последовательности воображаемого действия (идеально выполненное упражнение, тренированное идеомоторным методом, выполняется практически в соответствии с заданием). Комплекс идеомоторных упражнений направленных на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.			Представить как можно точнее образ специального двигательного действия в соответствии с выполняемым стрелковым упражнением в пулевой и стендовой стрельбе.
2.2	Практика Майндфулнесс. Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель - отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Упражнение «Осознанное дыхание». Цель - повышение концентрации внутреннего внимания.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Д и Е.
2.3	Практика Майндфулнесс. Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психо-эмоционального состояния. Упражнение «Сканирование тела». Цель - повышение концентрации внутреннего внимания.	15	15	Упражнения выполняются в соответствии с последовательностью Приложений Ж и З.
2.4	Упражнение «Отпечатки на руке». Приложение А, рисунок 2. Цель – развитие внимательности и наблюдательности.	15	15	Предложить озвучить свои успехи при выполнении задания.
2.5	Упражнение «Муха» (онлайн-тренажер). Цель - тренировка концентрации внимания. Содержание задания в Приложении Г.	10	20	Добиваться концентрации внимания.
2.6	Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн-тренажер). Цель - тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г.	20	10	Результаты внести в протокол выполнения упражнений на онлайн-тренажерах.
3.	Заключительная часть занятия (общая рефлексия занятия)			
3.1	Упражнение «Дерево ожиданий». Цель – осознание личностных новообразований связанных с вниманием и внимательностью, оценка результативности тренинга полноты внимания.	10	10	Активизировать на обсуждение всех участников тренинга.
3.2	Задание «Домашний кейс». Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн-тренажерах.	60	60	Результаты личных наблюдений внести в спортивный дневник.

2.2. Содержание программы «тренинг полноты внимания для спортсменов высокого класса в пулевой и стендовой стрельбе»

Первый день тренинга

Тема: «Знакомство, внимание как познавательный процесс»

1. Вводная часть занятия.

1.1 Знакомство, целевая установка тренинга, принятие правил.

Тренер предлагает участникам тренинга создать бейджики и сесть в тренинговый круг. На бейджиках предлагается написать ту форму имени, которая импонирует спортсмену в процессе межличностного общения.

Целевая установка тренинга, принятие правил общения в тренинге. Тренер: «Сегодня мы начинаем работать в тренинге по развитию полноты внимания. Тренинг рассчитан на 10 встреч, нам необходимо будет общаться и взаимодействовать. Для того чтобы это взаимодействие было эффективным, предлагаю в начале тренинга принять правила работы в тренинге и познакомиться.

Выбирается доброволец, который с помощью маркера записывает правила на ватмане или доске.

Примерные варианты правил в группе:

1. Правило доброжелательности
2. Правило активности.
3. Правила «здесь и сейчас».
4. Говорить от своего имени (не допускаются формулировки от 3 лица).
5. Правило искренности.
6. Правило конфиденциальности.
7. Правило поддержки.

Тренер предлагает проголосовать за каждое правило, правило принимается большинством голосов. Тренер формулирует цель и задачи тренинга.

Цель тренинга – способствовать развитию полноты внимания.

Задачи тренинга:

1. Дать знания о видах и свойствах внимания как мотивационной основы для развития внимания;
2. Отработать техники развития всех видов и свойств внимания.
3. Формировать внимательность и наблюдательность.

1.2. Мини-лекция «Внимание как познавательный процесс». Цель - формирование комплекса знаний по проблеме внимания: изучить виды и свойства внимания как основы успешности осуществления спортивной задачи и деятельности в условиях тренировки и соревнования.

Сегодня внимание как важный познавательный процесс привлекает специалистов-практиков и является профессионально-важным качеством в любой сфере деятельности. Внимание улучшает результат других психических процессов – таких как мышление, запоминание, воображение.

Спортсмену высокого класса в пулевой и стендовой стрельбе необходимо развивать все виды и свойства внимания: в психологии выделяют непроизвольное, произвольное и после произвольное внимание.

Непроизвольное внимание возникает в ответ на сильный необычный раздражитель (необычная машина, одетый не по погоде человек, яркая молния или радуга в небе привлечет наше внимание).

Произвольное внимание – возникает при постановке и принятии цели и задачи в любом виде деятельности, в том числе и спортивной.

Послепроизвольное внимание возникает на основе произвольного в результате появившегося интереса к той деятельности, которая выполняется человеком. Свойства и качества внимания у разных людей могут проявляться по-разному. Самыми значимыми свойствами внимания являются: интенсивность, концентрация, объём, переключение, устойчивость. Об их характеристиках более детально мы поговорим на следующих занятиях.

1.3. Разминочное упражнение «Имя-качество».

Цель – знакомство и снятие эмоционального напряжения.

Тренер обращает внимание участников тренинга на красивые имена, написанные на бейджиках и предлагает познакомиться с помощью упражнения «Имя-качество».

Инструкция к выполнению. Сейчас справа налево по очереди мы будем называть имена участников тренинга и их личностные качества. Например: первый участник называет своё имя и личностное качество, которым гордится. «Привет, я Ольга - смелая», участник слева должен повторить имя и личностное качество предыдущего участника и назвать своё. «Ольга - смелая, Роман - меткий». Третий участник называет двух предыдущих и себя и т.д. Упражнение позволяет проявить максимум социального внимания и его активизацию при знакомстве.

Рефлексия:

1. Какие эмоции испытываете после упражнения?
2. Какое открытие сделали для себя о группе?

1.4. Упражнение «Дерево ожиданий».

Цель – изучение ожиданий от тренинга полноты внимания.

Инструкция к выполнению. На флип-чарт вывешивается рисунок дерева с прорисованными ветками. Участникам в течение одной минуты предлагается подумать и записать на стикерах свои ожидания от тренинга

полноты внимания. Например: я ожидаю, развития произвольного внимания, я хочу научиться сосредотачиваться, я хочу овладеть приёмами помехоустойчивости. Стикеры прикрепляются к веткам дерева. Тренер или доброволец зачитывает ожидания участников без указания на личность автора. Подытоживая содержание написанных суждений, выделяет главные и чаще встречающиеся ожидания, добавляет и озвучивает главные задачи тренинга.

2. Основная часть занятия

2.1. Идеомоторная тренировка. Мини-лекция. Цель – сформировать знание о развитии способности мысленно визуализировать различные части техники выполнения пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и быстроту реакции.

Многолетние исследования ученых выявили особенности изменения функциональных систем организма человека под воздействием мысленного представления. Представление какого-либо действия, концентрация на нем внимания вызывают непроизвольное сокращение мышц, участвующих в реальном выполнении данного действия. Причем двигательные представления могут оказывать на мышечную структуру как возбуждающее, так и тормозящее действие. Теоретическое объяснение таким реакциям было дано еще И.П. Павловым. Он писал: «Давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определенном движении (т.е. имеете кинестезические представления), вы его невольно, этого не замечая, производите» [4, 5].

Процессы, которые в виде мысленных представлений, то есть в виде идей, рождаются в сознании и реализуются в моторике - в движении соответствующих мышц, получили название идеомоторных актов. Обучение идеомоторному методу следует строить на основе дидактических принципов: наглядности, доступности, последовательности. Успешность овладения мышечными представлениями зависит от умения тренера или спортсмена создать предельно точные «образы» элементов техники выполнения выстрела.

Визуализация необходима как начинающим спортсменам, так и стрелкам высшей квалификации, так как она помогает не только повысить результативность, но и закрепить, и сохранить достигнутое мастерство. Достижению максимальных результатов способствуют следующие основные принципы визуализации:

1. Наибольшая точность мысленного образа движения: яркость образа, управляемость, детальность и ритмичность.

2. Согласованность между программирующим органом (головным мозгом) и исполняющим аппаратом (мышцами и суставами) при проведении визуализации. Необходимо четко уяснить, что чисто «зрительные» представления, не связанные с «командами» мышцам и суставам, обладают очень малым тренировочным действием. Поэтому в идеомоторной тренировке следует задействовать максимальное число сенсорных элементов: органы чувств, эмоции и другие психофизические анализаторы. Иными словами, визуализация должна быть чувственной.

3. Точные словесные формулировки, сопровождающие мысленные упражнения. Следует не только четко представлять то или иное движение, но одновременно проговаривать его суть. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других – непосредственно перед ним. Как лучше – определяется на практике.

4. Принцип замедленной киносъемки при разучивании новых элементов техники, для оптимизации и усовершенствования двигательных навыков. Детализация и хронометраж упражнения – важный прием метода визуализации.

5. Во время занятий идеомоторикой принятие позы тела, наиболее близкой к его реальному положению в момент практического выполнения тренируемого элемента. В этом случае возникает гораздо больше импульсов, передаваемых в головной мозг, которые соответствуют реальному рисунку движения. Для закрепления мышечной памяти целесообразно использовать тренажеры, позволяющие имитировать невесомость, и отрабатывать элементы техники движения после отрыва от точек опоры.

6. Полное «погружение» в мысленный образ движения вплоть до начала реального движения вслед за идеомоторными представлениями, что свидетельствует о прочности связи между программирующей и исполняющей системами.

7. Многократное повторение мысленной репетиции упражнения для создания устойчивых нервных связей между головным мозгом и мышцами, что обеспечит автоматизм выполнения оптимального варианта движения [1, 25].

Соблюдение этих основных правил принесет положительный, ощутимый эффект, в спортивной подготовке, если использование идеомоторных упражнений на занятиях будет системным и регулярным.

2.2. Комплекс идеомоторных упражнений. Выполняемые упражнения направлены на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.

2.3. Практика Майндфулнесс. Мини-лекция.

Цель – ознакомить с различными программами психической подготовки, включающие практические упражнения для переключения внимания, расслабления мышц и дыхания.

Спортивные действия стрелка не только периферически-моторный процесс, но и психически регулируемая деятельность, что отображает значительный вес психологических факторов и высокую зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена. Совершенствование технической и психологической подготовки спортсменов-стрелков и управление психическим состоянием являются одним из факторов повышения результативности тренировочной и совершенствования надежности соревновательной деятельности спортсменов [9, 21].

Термин «mindfulness» можно определить, как направление внимания на текущий конкретный момент, безоценочное осознанное наблюдение, т.е. осознание и принятие собственных мыслей, чувств, своего состояния как есть, без самокритики и осуждения. В переведенных на русский язык материалах можно встретить такие варианты перевода, как «внимательность», «самоосознанность», «ментальная практика», «безоценочное осознание» [45].

Практика Майндфулнесс – это тренинг полноты внимания, базирующийся на осознанности, что организует внимание особым образом: произвольно, применительно только к настоящему моменту и безоценочно, уменьшает стрессы и уровень тревожности, улучшает внимание, сокращает цикл навязчивых мыслей. В основе метода – освобождение от автоматического реагирования на мысли, эмоции, ощущения и события жизни за счет развития навыка осознанности.

Практика Майндфулнесс отмечает три базовых признака:

- осознанное и неподсудное проживание собственного опыта (понимание собственных чувств и переживаний и отсутствие каких-либо опасений относительно них),
- проживание настоящего в каждом моменте (временный уход от планирования будущего или воспоминаний о прошлом),
- внимательность (сосредоточение на том, что происходит «здесь и сейчас»).

Практики Майндфулнесс «Дыхание Дзэн» (дыхание диафрагмой) и «Осознанное дыхание» способствуют изменению психоэмоционального состояния, тренирует безоценочное и внутрь направленное внимание. Тренировки с использованием дыхательных практик являются фактором

концентрации внимания на существующей задаче, к возвращению ситуации «здесь и сейчас» [15, 16].

Практика Майндфулнесс помогает сформировать навык осознания телесных проявлений, основанных на концепции взаимосвязанного и непрерывного функционального единства тела и психики. Навык расслабляться и снимать напряжение – основополагающий аспект подготовки к соревновательной деятельности, так как мышечная напряженность препятствует длительной координированной работе. Комплексы упражнений на расслабление по принципу «контраста» и сканирование частей тела, направленные на различные группы мышц, имеют общую цель - концентрировать внимание на физических ощущениях при фактически напряженной или расслабленной мышце. При этом субъективно процесс расслабления представлен ощущениями распространения волны тепла и тяжести в прорабатываемом участке тела [27, 44, 46, 47].

2.4. Практика Майндфулнесс.

Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель – отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Приложение Д.

Упражнение «Осознанное дыхание». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение Е.

2.5. Практика Майндфулнесс.

Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния. Приложение Ж.

Упражнение «Сканирование тела». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение З.

2.6. Упражнение: «Поиск закономерностей». Приложение А, рисунок 1.

Цель – развитие концентрации внимания. *Инструкция к выполнению.* Участникам тренинга предлагается сесть за столы и выполнить задание. Тренер раздаёт листы бумаги, на которых в левом квадрате в определённом порядке помещены восемь физиономий. Необходимо найти закономерность, по которой они расположены, и определить, какое лицо из правого квадрата должно занять свободное место в левом. Тренер через 5-7 минут озвучивает правильный ответ. Ответ: свободное место займёт лицо из правой верхней клетки [10].

Вопросы для обсуждения:

1. Как удалось точно выполнить задание?
2. Руководствуясь какой закономерностью, Вы определили правильный выбор лица?

2. Какой вид внимания, и какие его свойства Вы активизировали при выполнении задания?

3. Заключительная часть занятия (общая рефлексия занятия)

3.1. Упражнение «Сегодня на тренинге».

Цель – осмысление общей (поведенческой и психологической) работы на тренинге. Тренер предлагает несколько минут подумать о внешней (поведенческой) и внутренней (личностно-психологической) работе на тренинге. Выделить самое главное и важное в этой работе для себя. Озвучить свои мысли, закончив фразу «Сегодня на тренинге...».

Дополнительно можно предложить ответить на вопросы:

1. Что нового Вы узнали на тренинге?
2. Какие задания Вами оцениваются как полезно-результативные?
3. Какие эмоции (положительные или отрицательные) сопровождали ваши действия?

3.2. Задание «Домашний кейс».

Задания для отработки навыка активизации внимания. Выполнить самостоятельно комплекс статических дыхательных упражнений, заполнить спортивный дневник.

Второй день тренинга

Тема: «Развитие распределения внимания»

1. Вводная часть

1.1. Разминочное упражнение «Колпак».

Цель – развитие слухового и зрительного внимания, создание положительного эмоционального настроения на совместную работу в тренинге. Тренер здоровается и предлагает участникам тренинга сесть в тренинговый круг.

Тема сегодняшнего занятия «Развитие распределения внимания». В начале нашей встречи предлагаю первое разминочное упражнение «Колпак». Цель данного упражнения развитие слухового и зрительного внимания. Я сейчас начну произносить текст, который необходимо внимательно его послушать, а затем выполнить задания. Ведущий начинает произносить следующий текст: «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак, а если не треугольный, то это не мой колпак. При повторном произношении фразы вместо слова «колпак» в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопать себя по голове, а само слово не произносить. Вслед за ведущим участники выполняют задание. Кто-то хлопает себя невпопад, кто-то забывает о задании. Это может вызывать улыбки. Далее ведущий предлагает заменить жестом следующее по порядку слово «мой». Вместо

слова «мой» предлагается жестом показать на себя. Текст произносится теперь уже с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова, вместо слова «треугольный» – каждый выпячивает локоть. Главный итог упражнения – общее приподнятое настроение, но можно поздравить тех, кто был наиболее внимательный и не совершил или совершил минимум ошибок [23].

Обсуждение:

1. Кто ни разу не допустил ошибки в выполнении упражнения?
2. Какое настроение вызвало упражнение?

1.2. Мини лекция «Распределение внимания – что это?»

Цель – формирование комплекса знаний по проблеме формирования распределения внимания как основы успешности выполнения задачи в условиях тренировки и соревнования.

Распределение внимания – это возможность удерживать в сфере внимания одновременно несколько объектов; распределённое внимание является своего рода одновременным вниманием, которое позволяет нам обрабатывать различные источники информации и успешно выполнять более одной задачи в одно и то же время. Обеспечивает данное свойство внимания работа нашего мозга, который позволяет реагировать на различные стимулы окружающей среды или решать задачи одновременно. Данная когнитивная способность очень важна для спортсмена, поскольку позволяет быть эффективными при осуществлении спортивной деятельности.

Примеры распределения внимания

1. Это свойство играет важную роль в процессе учёбы, тренировки, поскольку нам приходится одновременно слушать учителя, тренера смотреть на доску или в учебные материалы, делать записи и т.п.

2. Водитель готовится совершить обгон и вдруг замечает знак, указывающий необходимость смены полосы. Если он не в состоянии одновременно и должным образом отреагировать на знак и завершить обгон, он либо свернёт с намеченного маршрута, либо создаст аварийную ситуацию, если вовремя не совершит манёвр.

3. Даже когда мы одновременно едим и разговариваем, или смотрим телевизор и общаемся в чате по телефону, мы задействуем распределение внимания.

2. Основная часть занятия

2.1. Идеомоторная тренировка.

Комплекс идеомоторных упражнений. Цель – сформировать способность четкого представления применения различных частей техники при выполнении пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и

анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и быстроту реакции. Практика мысленного программирования идеального выполнения техники выстрела.

Выполняемые упражнения направлять на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.

2.2. Практика Майндфулнесс.

Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель – отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Приложение Д.

Упражнение «Осознанное дыхание». Цель - повышение концентрации внутри направленного внимания. Приложение Е.

2.3. Практика Майндфулнесс.

Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния. Приложение Ж.

Упражнение «Сканирование тела». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение З.

2.4. Упражнение «Отпечатки на руке» (7 заданий), Приложение А, рисунок 2.

Цель – развитие распределения внимания. Тренер предлагает участниками занять места за столами. Раздаются листы бумаги с изображением четырнадцати ладоней со следами. На каждой из четырнадцати ладоней показаны места соприкосновения с одним из четырнадцати предметов: дверной ручкой, карандашом, лампочкой и так далее [10]. *Инструкция к выполнению.* Тренер говорит: «Вам необходимо определить ладони, которые держали семь первых предметов. После проведения упражнения называются правильные ответы, участники сравнивают их со своими результатами (приложение А, таблица 1).

Задаются вопросы на осмысление полученных результатов.

1. Что помогло получить хороший результат?
2. Что помешало качественно выполнить упражнение?
3. Какое свойство внимания Вы активно проявляли в упражнении?

2.5. Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн-тренажер).

Цель – тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г. Результат фиксируется в протоколе (Приложение В).

2.6. Упражнение «Фейсконтроль» (онлайн-тренажер).

Цель – тренировка концентрации и распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г. Результат фиксируется в протоколе (Приложение В).

3. Заключительная часть занятия (общая рефлексия занятия).

3.1. Упражнение «Погодные явления».

Цель – осознание результативности работы на тренинге, определение общего эмоционального состояния после занятия.

Инструкция к выполнению. Ведущий предлагает участникам тренинга отобразить своё отношение к происходящему на занятии с помощью рисунка. Дается время для изображения на рисунке погодных явлений, соответствующих эмоциональному состоянию и отношению к происходящему сегодня на тренинге (дождь, радуга, солнце и т.п.). Допускается музыкальный фон во время выполнения работы.

После упражнения предлагается ответить на вопросы:

1. Почему данное погодное явление Вы изобразили на рисунке?
2. Как Вы оцениваете результативность своего участия в тренинге?
3. Какие цели ставите перед собой для тренировки распределения внимания?

3.2. Задание «Домашний кейс».

Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн-тренажерах. Результаты личных наблюдений вносятся в спортивный дневник.

Третий день тренинга

Тема: «Концентрация внимания»

1. Вводная часть занятия

1.1. Вводное разминочное упражнение на концентрацию внимания «Пум-пум».

Цель – развитие концентрации внимания, настрой на командную работу. *Инструкция к выполнению.* Тренер говорит: Я знаю, что такое «пум-пум-пум», и никто кроме меня, этого не знает, но я Вам подскажу: пум-пум-пум – это такая характеристика, свойство, признак, предмет, который присущ некоторым участникам или есть у кого-то из участников группы и отсутствует у других. Это реально существующая наблюдаемая характеристика. Ваша задача определить, что такое пум-пум-пум, причём сделать это нужно, сосредоточив внимание. Отгадать можно, задавая мне вопросы, например: «Это галстук?», «Это доброта?» и т.д. Каждый получит возможность задать свои вопросы, будем это делать справа налево. Ведущий выполняет в упражнении роль эксперта [31].

Обсуждение выполнения упражнения:

1. Как удалось определить пум-пум?

2. Какое свойство внимания было наиболее активным в данном упражнении?

Ведущий тренинга резюмирует: для выполнения данного упражнения нам необходимо было проявить максимум концентрации внимания.

1.2. Мини-лекция «Концентрация внимания».

При выполнении сложного задания мы часто говорим или нам говорят: «Сконцентрируй своё внимание!». Что бы выполнить данное условие следует понимать, что такое концентрация внимания.

Концентрация внимания – это степень сосредоточенности внимания на предмете, удержание информации о каком-либо объекте в кратковременной памяти. Такое удержание предполагает выделение «объекта / предмета» в качестве понятия из общего представления о мире. Концентрация внимания является одним из свойств внимания. Нарушение способности к концентрации внимания носит название «рассеянность внимания». Итак, как вы концентрируете внимание? Два важных момента едины для всех – это практика и великолепное воображение! Если вы отрабатываете навыки и при этом никогда тщательно не сосредотачиваетесь на чём-либо, в особенности во время тренировки, Вы будите допускать промахи и ошибки. Вам следует прорабатывать любую ситуацию, которая может произойти на важных соревнованиях, активизируя концентрацию внимания. Безусловно, я не могу рекомендовать никаких «скороспелых решений», чтобы помочь лучше концентрироваться всем и каждому. Таковых действительно не существует. Тем не менее, вот несколько советов, которые всегда смогут помочь в сложных или стрессовых ситуациях:

1. Дышите!! Остановитесь и несколько раз глубоко и медленно вздохните, чтобы замедлить пульс. Вы будете удивлены тем, насколько это может помочь.

2. Мыслите рационально и сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать. Любые переживания из серии «а что, если» или о том, что находится вне вашего контроля, абсолютно бесполезны и только мешают концентрации внимания.

3. Живите настоящим! Хорошее было прошлое или плохое – его не вернуть! Его не изменишь. Если прошлое было отличным, порауйтесь этому и идите вперёд. Если оно было плохим, запомните этот опыт и идите вперёд. Сделайте текущий выстрел настолько отличным, на какой вы только способны, насладитесь им и повторите то же самое при следующем выстреле.

4. Представьте себе короткое видео «вашего лучшего выстрела» и проигрывайте его снова и снова в своей голове. Пусть оно будет коротким и простым.

В заключение – неважно, на чемпионате ли вы своего клуба или на Олимпийских играх помните, свой выстрел нужно сделать качественно. Регулировка прицелов и отличный выстрел приносят огромное удовольствие от занятия любимым делом.

2. Основная часть занятия

2.1. Идеомоторная тренировка.

Комплекс идеомоторных упражнений. Цель – сформировать способность четкого представления применения различных частей техники при выполнении пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и быстроту реакции. Внутренняя оптимизация визуализации двигательных действий с акцентом основных характеристик техники выстрела с применением мультимедийных средств (видеозапись, кинограммы).

Выполняемые упражнения направлять на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.

2.2. Практика Майндфулнесс.

Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель – отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Приложение Д.

Упражнение «Осознанное дыхание». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение Е.

2.3. Практика Майндфулнесс.

Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния. Приложение Ж.

Упражнение «Сканирование тела». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение З.

2.4. Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн-тренажер). Цель – тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г. Результат фиксируется в протоколе Приложение В.

2.5. Упражнение «Фейсконтроль» (онлайн-тренажер).

Цель - тренировка концентрации и распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г. Результат фиксируется в протоколе Приложение В.

2.6. Упражнение «Найди различия». Приложение А, Рисунок 3.

Цель – развитие концентрации внимания. Тренер раздаёт участникам тренинга листы бумаги с изображением рисунков. *Инструкция к выполнению:* На первый взгляд картинки, расположенные на рисунке 3 кажутся совершенно одинаковыми. Но если вы приглядитесь и сконцентрируете своё внимание, то можете найти 12 различий. В своих

блокнотах можно записывать найденные различия. Кто выполнит первым, поднимите руку. Участникам даётся 5 - 7 минут для определения различий [10].

Обсуждение:

1. Как удалось отыскать отличия?
2. Какой приём (ы) Вы применили?

3. Заключительная часть занятия (общая рефлексия занятия)

3.1. Упражнение «Мои успехи».

Цель – осмысление своих успехов, определение навыков концентрации внимания. Тренер предлагает участникам тренинга подумать над результатами сегодняшнего занятия. Эти успехи можно выразить словами или жестами, в любой символической форме. Участники тренинга выслушивают мнения и помогают определить сформированные навыки распределения внимания друг у друга.

Вопросы для обсуждения:

1. В каких заданиях и упражнениях Вам удалось развивать концентрацию внимания?
2. Как полученный опыт будите применять на практике?

3.2. Задание «Домашний кейс».

Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн-тренажерах. Результаты личных наблюдений вносятся в спортивный дневник.

Четвёртый день тренинга

Тема: «Переключение внимания»

1. Вводная часть занятия.

1.1. Разминочное упражнение «Добрые пожелания».

Цель – развитие внимания и внимательности, снятие эмоционального напряжения. *Инструкция к выполнению:* ведущий предлагает участникам тренинга поздороваться необычным способом, тем самым подарить группе добрые пожелания на совместную работу, например, «Я рад сегодня всех видеть и желаю эффективной работы в тренинге». «Привет всем, у нас все получится!! И т.п. [31].

Вопросы для обсуждения:

1. Какие эмоции вызвали добрые пожелания?
2. Почему вы придумали такое пожелание?

1.2. Мини-лекция «Что означает переключение внимания?»

Переключение – намеренный перенос внимания с одного объекта на другой. Об особенностях переключения внимания можно судить по тому,

насколько человек быстро переходит от одного занятия к другому, легко ли начинает новое дело, втягивается в работу, может ли быстро закончить какое-либо занятие. Переключение внимания всегда сопровождается некоторым напряжением, которое выражается в волевом усилии. Отсюда понятно, почему иногда спортсмену трудно бывает начинать новую работу, особенно если она не вызывает приятных чувств, а предыдущая деятельность, наоборот, была более интересной. Например, переключение внимания на тренировку от дел, которыми вы с удовольствием занимались в свободное время.

В переключении внимания ярко проявляются индивидуальные особенности человека – одни люди могут быстро переходить от одной деятельности к другой, а другие – медленно и с трудом. Разные виды деятельности требуют разных форм внимания. Например, работа корректора требует высокой концентрации внимания, работа воспитателя, учителя – способности распределять внимание.

Примерная схема переключения внимания для спортсменов пулевой и стендовой стрельбы:

1. Время.
2. Фаза выполнения прицельного выстрела.
3. Элементы работы.
4. Привычность изготовки.
5. Тонус мышц ног.
6. Тонус мышц плечевого пояса. Установка на продолжительность.
7. Неподвижность мушки в прорези.
8. Установка на достижение устойчивости оружия.
9. Управление спуском. Работа указательного пальца.
10. Установка на работу в завершающей фазе выстрела.
11. Отметка выстрела.
12. Оценка работы. Установка на совершенствование.

2. Основная часть занятия

2.1. Идеомоторная тренировка.

Комплекс идеомоторных упражнений. Цель – выработка способности четко представлять и выполнять отдельные элементы техники пулевой и стендовой стрельбы, анализировать возникающие мышечно-двигательные, зрительные ощущения, восприятия, представления, внимание и быстроту реакции. Внутренняя актуализация: идеомоторная фаза (3-5-кратное повторение внутреннего представления специальных двигательных действий в соответствии с заданием).

Выполняемые упражнения направлены на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.

2.2. Практика Майндфулнесс.

Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель - отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Приложение Д.

Упражнение «Осознанное дыхание». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение Е.

2.3. Практика Майндфулнесс.

Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния. Приложение Ж.

Упражнение «Сканирование тела». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение З.

2.4. Упражнение «Жалко вазу!». Приложение А, рисунок 4.

Цель – развитие переключения внимания. *Инструкция к выполнению:* на рисунке 4 нарисована хозяйка, которая вытирала вазу, сделала неловкое движение и выронила её. Попробуйте по черепкам определить какая из шести представленных на рисунке ваз, разбилась? На выполнение упражнения отводиться 5-7 минут [10]. Вопросы для обсуждения:

1. Какая ваза из 6 разбилась?
2. Как вы это определили?
3. Как удалось выполнить задание? Какие свойства внимания вы проявляли?

Выслушиваются несколько вариантов. Называется правильный ответ. Приложение А.

2.5. Упражнение «Муха» (онлайн-тренажер).

Цель - тренировка концентрации внимания. Содержание задания в Приложении Г.

2.6. Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн-тренажер).

Цель - тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г. Результат фиксируется в протоколе Приложение В.

3. Заключительная часть тренинга (общая рефлексия занятия)

3.1. Упражнение «Работа над ошибками».

Цель – рефлексия своих успехов и задач на предстоящую работу. *Инструкция к выполнению.* Ведущий тренинга предлагает сесть удобнее, закрыть глаза и расслабиться. Представьте, что Вы как в кино, кадр за кадром прокручиваете плёнку сегодняшнего занятия. Отмечайте мысленно, что удалось узнать нового, какие задания и упражнения удалось выполнить успешно, а что выполнить не удалось? Ответьте себе почему? Свои мысли

перестройте в позитивном ключе: сделайте как бы «работу над ошибками». Запишите в спортивный дневник свои действия, позволяющие тренировать переключение внимания и другие его свойства.

После завершения упражнения, тренер предлагает по желанию зачитать свои записи.

3.2. Задание «Домашний кейс».

Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн-тренажерах. Результаты личных наблюдений вносятся в спортивный дневник.

Пятый день тренинга

Тема: «Устойчивость внимания»

1. Вводная часть занятия

1.1. Разминочное упражнение «Что изменилось?».

Цель – развитие концентрации и устойчивости внимания. *Инструкция к выполнению.* Ведущий тренинга обращается к группе: Я рад (а) видеть всех на тренинге. В начале работы предлагаю разбиться на подгруппы и встать друг другу лицом. Внимательно посмотреть друг на друга, постараться запомнить всех участников, их одежду, наличие аксессуаров, последовательность расстановки и т.п. Сейчас первая группа отворачивается, участники второй что-то придумываю и меняют. По сигналу «Мы готовы» первая группа поворачивается и отмечает, что изменилось? Затем группы меняются. Угадывает вторая группа. Задание можно повторить 1-3 раза [31].

За каждое правильно угаданное отличие команда получает условные фишки. Выигрывает та команда, которая будет наиболее внимательной и наберёт больше фишек.

1.2. Мини-лекция «Устойчивость внимания что это?».

Цель: познакомить участников с определением понятия «устойчивость внимания», дать представление о его проявлении у спортсмена. **Устойчивость внимания** – это длительность сосредоточения внимания на объекте. Устойчивость внимания у начинающих спортсменов непродолжительна. Научой установлено, что внимание подвержено произвольным периодическим колебаниям, которые наблюдаются даже при высокой степени его устойчивости и сосредоточенности. Это можно наглядно продемонстрировать с помощью зрительных восприятий двойственных изображений. Например, рисунок вазы на черном фоне или двух профилей на белом. После того как человек начинает воспринимать оба изображения, внимание начинает колебаться и человек видит попеременно то вазу, то профили. Однако эти колебания можно устранить, если вместо

простого рассматривания предмета поставить себе более сложную задачу. Представим, например, пустую комнату, которую нужно обставить: поставить посередине большой обеденный стол, вокруг него расставить стулья с резными спинками, над ним повесить люстру, а стены украсить красивыми и дорогими картинами и т.д. Так вот, пока вы будете заниматься дизайнерскими изысканиями, внимание будет устойчивым и колебаний не будет. Следовательно, для сохранения устойчивости необходима внешняя и внутренняя активность личности. За решением одной задачи следует ставить перед собой новую.

Устойчивость внимания очень важна для получения результата в любой сфере человеческой деятельности. Она является ярким показателем глубины, продолжительности и силы психической деятельности человека и характеризует в первую очередь людей увлеченных, полностью отдающихся делу, способных не обращать внимания на множество отвлекающих факторов. Уровень устойчивости внимания зависит от целого ряда причин:

1. сложности материала,
2. трудности его восприятия,
3. субъективного к нему отношения
4. от индивидуальных особенностей личности.

2. Основная часть занятия

2.1. Идеомоторная тренировка.

Комплекс идеомоторных упражнений. Цель – сформировать способность четкого представления применения различных частей техники при выполнении пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и быстроту реакции. Внешняя оптимизация идеомоторного применения специальных двигательных действий техники выстрела, выполняемого во временной последовательности повторяя воображаемое действие (4-6 кратное повторение в соответствии с заданием).

Выполняемые упражнения направлены на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.

2.2. Практика Майндфулнесс.

Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель – отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Приложение Д.

Упражнение «Осознанное дыхание». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение Е.

2.3. Практика Майндфулнесс.

Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния. Приложение Ж.

Упражнение «Сканирование тела». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение З.

2.4. Упражнение «Лабиринт». Приложение А, Рисунок 5.

Цель – Развитие устойчивости внимания. *Инструкция к выполнению.* Ведущий тренинга обращается к группе: перед вами представлен лабиринт. Дорожки лабиринта расположены в трёх уровнях. Задача состоит в том, чтобы попасть из точки входа вверху лабиринта в комнату, расположенную в его центре. Прошу быть предельно внимательными и выполнить данное задание. На выполнение задания отводится 10 минут. В конце задания предлагается показать результат [10].

Вопросы для обсуждения:

1. Как удалось активизировать устойчивость внимания?
2. Легко ли Вам проявлять в жизни устойчивость внимания?

2.5. Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн-тренажер).

Цель - тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г. Результат фиксируется в протоколе Приложение В.

2.6. Упражнение «Фейсконтроль» (онлайн-тренажер).

Цель - тренировка концентрации и распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г. Результат фиксируется в протоколе Приложение В.

3. Заключительная часть тренинга (общая рефлексия занятия)

3.1. Упражнение «Музыка дыхания».

Цель – осознание своего эмоционального состояния. *Инструкция к выполнению:* сядьте удобнее и расслабитесь. Прислушайтесь к своему дыханию. Не старайтесь дышать глубже или медленнее – просто наблюдайте. Представьте, что ваше дыхание – это музыка. И постарайтесь различить, какую мелодию оно рождает? Поиграйте с этой мелодией. Напойте её вслух или про себя. Затем подключите тело. Потанцуйте под эту мелодию. Каким бы ни выходил ваш танец – будь то размашистые па или микродвижения, едва заметные со стороны. Позвольте телу вести вас за собой. Ответьте себе на вопрос: какое напутствие в свою повседневную жизнь вы могли бы взять с собой из этого танца?

Вопросы для обсуждения:

1. Как Вы оцениваете свою результативность на этом занятии?

2. Какие советы вы сформулируйте для начинающих спортсменов по формированию устойчивости внимания (записи предлагается выполнить в спортивных дневниках).

3.2. Задание «Домашний кейс».

Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн-тренажерах. Результаты личных наблюдений вносятся в спортивный дневник.

Шестой день тренинга

Тема: «Развитие помехоустойчивости как свойства личности»

1. Вводная часть занятия.

1.1. Разминочное упражнение «Чужие коленки».

Цель – развитие внимательности и сосредоточенности. *Инструкция к выполнению.* Тренер говорит: «Вам следует сидя в кругу, положить ладони на колени соседей: правую – на левое колено соседа справа, левую – на правое колено соседа слева. Играющие передают хлопок от колена к колену. В случае ошибки, задержки, «провинившаяся» рука убирается с колена. Игра продолжается, пока не останется на коленях 2-3 руки. Упражнение позволяет сконцентрировать внимание. Его можно использовать перед информационной частью занятия. Одна из целей упражнения – снятие эмоционального напряжения. Вариант интерпретации: чтобы достичь успеха, нужно внимательным быть и в своей работе, и к работе другого, согласовывать свои действия, следуя главной задаче [23].

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли было выполнить задание?
2. Какое эмоциональное состояние вы чувствуете?

1.2. Мини-лекция «Помехоустойчивость личности, что это?»

Цель – познакомить участников с определением понятия «помехоустойчивость», дать представление о его проявлении у спортсмена. **Помехоустойчивость** – это характеристика внимания, отражающая способность человека сопротивляться воздействию фоновых признаков (помех) при восприятии какого-либо объекта.

Помеховлияющий эффект представляет собой сложное психологическое опосредование реально складывающихся в соревновательной обстановке обстоятельств. Ситуативная или окончательная соревновательная неудача может быть обусловлена неготовностью к помеховлияниям, неожиданностью, силой, количеством и рядом других показателей в их индивидуальном восприятии. Поэтому можно сказать, что противоположные, проявляемые в соревновании качества, основанные на

адекватном представлении об уровне собственной подготовки и возможности преодолеть помеховлияния, являются содержательными характеристиками помехоустойчивости спортсмена. К ним относятся предвидение помеховлияющей ситуации, оперативное применение определенных способов преодоления ее негативного воздействия и наличие разнообразного арсенала этих способов. Анализ описаний помех у спортсменов помог составить более-менее полный список источников помеховлияний, каждый из которых в конкретном виде спорта может иметь большее или меньшее значение.

Этих источников семь:

1. соперник: его поведенческие проявления во время соревнований, которые могут оказать негативное воздействие на психическое состояние, а также наличие или отсутствие определенной важной информации о нем;

2. объективные внешние условия: обстоятельства, одинаковые для всех участников соревнования - состояние спортивной площадки, погода (для соревнований на открытом воздухе), различные организационные трудности;

3. поведение тренера и товарищей по команде: эти люди наиболее значимы для спортсмена, как и их мнение об уровне его подготовки и соревновательных возможностях, поэтому их поведенческие проявления влияют на эмоциональное состояние спортсмена;

4. присутствие и поведение зрителей: помеховлияющее воздействие на эмоциональное состояние спортсмена может возникнуть из-за слишком большого или слишком малого количества зрителей, из-за их активного «боления» за соперников или за него;

5. некондиционное состояние собственной экипировки: низкое качество спортивной формы и инвентаря, их неправильная подготовка к соревнованиям, неожиданные повреждения во время выступления или незадолго до его начала;

6. собственное неблагоприятное физическое состояние: недостаток сил вследствие издержек функционально-физической подготовки, изъяны в технике выполнения упражнений, недостаточность технических приемов, последствия недавно перенесенных заболеваний и травм, плохое самочувствие и болевые ощущения непосредственно во время соревнований;

7. собственное негативное психическое состояние: страх перед выступлением, неуверенность в своих силах, угнетенное эмоциональное состояние или излишняя возбужденность, переизбыток мотивации, чрезмерная самоуверенность и т.п.

Данные помеховлияния могут быть как результатом действия описанных выше факторов и возникать независимо от них.

2. Основная часть занятия

2.1. Идеомоторная тренировка.

Комплекс идеомоторных упражнений. Цель – сформировать способность четкого представления применения различных частей техники при выполнении пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и быстроту реакции. Внешняя оптимизация идеомоторной тренировки с применением специальных упражнений техники выстрела, выполняемого во временной последовательности воображаемого действия (4-6 кратное повторение в соответствии с заданием).

Выполняемые упражнения направлены на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.

2.2. Практика Майндфулнесс.

Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель – отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Приложение Д.

Упражнение «Осознанное дыхание». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение Е.

2.3. Практика Майндфулнесс.

Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния. Приложение Ж.

Упражнение «Сканирование тела». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение З.

2.4. Упражнение «Помехи».

Цель – формировать помехоустойчивость к внешним факторам. *Инструкция к выполнению:* группа разбивается по 2 человека. Первому спортсмену в паре даётся задание, например, на листе бумаги нарисовать летний пейзаж. Второй из пары садиться напротив и начинает создавать помехи (хлопает в ладоши, стучит ногами, задаёт вопросы и т.п.). Одновременно, создавая факторы помех, участник фиксирует, сколько отвлечений было у его напарника. На какие помехи он чаще отвлекался? Затем участники меняются заданиями и ролями.

Вопросы для обсуждения.

1. Удалось ли сосредоточиться и выполнить качественно задание?
2. Какие помехи воздействовали сильнее?

2.5. Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн-тренажер).

Цель - тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г. Результат фиксируется в протоколе (Приложение В).

2.6. Упражнение «Фейсконтроль» (онлайн-тренажер).

Цель – тренировка концентрации и распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г. Результат фиксируется в протоколе Приложение В.

3. Заключительная часть тренинга (общая рефлексия занятия)

3.1. Упражнение «Мой цвет – моё настроение».

Цель – формирование внимательности и наблюдательности как свойств личности. Ведущий предлагает подвести итоги тренинга, выполнив упражнение «Мой цвет – моё настроение». На свободном столе раскладываются квадратики (прямоугольники) разных цветов (ярких, мрачных и нейтральных). Ведущий предлагает, выбрать цвет настроения в ситуации «Здесь и сейчас». Даётся следующая инструкция: перед Вами разноцветная мозаика из разных цветов. Попробуйте понять и определить цвет своего настроения, которое испытываете здесь и сейчас.

Сосед справа должен определить настроение и высказать своё мнение о настроении участника. Выслушав мнение соседа справа, участник либо соглашается, либо высказывает собственное мнение. Ведущий следит за тем, чтобы высказывания носили оценочный характер относительно активности и работоспособности на тренинге.

Вопросы для обсуждения:

1. Какое настроение испытывает группа в целом?
2. Какие навыки наблюдательности помогли определить настроение у соседа справа?

3.2. Задание «Домашний кейс».

Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн-тренажерах. Результаты личных наблюдений вносятся в спортивный дневник.

Седьмой день тренинга

Тема: «Внимательность и наблюдательность как свойство личности»
(этой теме посвящаются занятия с 7 по 9 день тренинга)

1. Вводная часть занятия.

1.1. Разминочное упражнение «Комплимент».

Цель – развитие социального внимания, снятие эмоционального напряжения. *Инструкция к выполнению.* Ведущий здоровается с участниками тренинга и предлагает поприветствовать друг друга, высказав свой комплимент соседу слева. Выслушав комплимент, участник благодарит и говорит комплимент следующему участнику тренинга. Условие – говорить комплимент следует, называя своего соседа по имени глядя в глаза.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствуете после упражнения?
2. Какие комплименты звучали чаще?

1.2. Мини-лекция «Внимательность и наблюдательность как свойство личности».

Цель – формирование внимательности и наблюдательности как свойств личности. **Внимательность** как качество личности – способность избирательно направленно и сосредоточенно фокусировать сознание на своём внутреннем мире, на человеке, внешнем объекте, явлении или деятельности; умение внимательно слушать другого человека. Наблюдательность требует от человека развитой осведомленности в той или иной области познания. Различия в наблюдательности в значительной степени зависят от индивидуальных особенностей личности. Наблюдательность – это умение подмечать в предметах и явлениях то, что в них мало заметно, не бросается само собой в глаза, но существенно для человека.

Когда человек делает все свои дела со вниманием и аккуратностью, то внимание как процесс порождает постоянную черту личности – внимательность. Человек, обладающий данной положительной чертой, гораздо лучше воспринимает окружающий мир, быстрее реагирует на какие-либо события, происходящие в мире, стране, семье, спорте. Внимательность, как черта личности, связана с развитием свойств внимания. Довольно интересно, что в отличие от некоторых других черт личности, внимательность позволяет человеку запомнить и заметить даже то, что ему совершенно неинтересно, а в том, что по-настоящему вызывает интерес заметить самые мельчайшие подробности и нюансы.

2. Основная часть занятия

2.1. Идеомоторная тренировка.

Комплекс идеомоторных упражнений. Цель – сформировать способность четкого представления применения различных частей техники при выполнении пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и быстроту реакции. Внешняя оптимизация идеомоторной тренировки с применением специальных упражнений техники выстрела, выполняемого в последовательности воображаемого действия (идеально выполненное упражнение, тренированное идеомоторным методом, выполняется практически в соответствии с заданием).

Выполняемые упражнения направлять на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.

2.2. Практика Майндфулнесс.

Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель – отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Приложение Д.

Упражнение «Осознанное дыхание». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение Е.

2.3. Практика Майндфулнесс.

Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния. Приложение Ж.

Упражнение «Сканирование тела». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение З.

2.4. Упражнение «Наблюдательность» (модификация упражнения «Кто как выглядит»).

Цель – развивать умение «видеть» обыденные вещи и запоминать детали. *Инструкция к выполнению.* Участники разбиваются по парам и становятся наблюдателями. Ведущий тренинга даёт задание развернуться друг к другу лицом и в течение 3-4 минут внимательно рассмотреть лицо друг друга. Затем участники выходят в круг парами по очереди и разворачиваются спиной друг другу. Ведущий тренинга задает вопросы: какого цвета у Оли волосы, есть ли карманы на футболке у Ивана и т.д. Отмечаются самые наблюдательные участники тренинга [23].

Вопросы для обсуждения:

1. Считаете ли вы себя наблюдательными? Если да, то почему?
2. Как в жизни и спортивной деятельности помогает наблюдательность?

2.5. Упражнение «Муха» (онлайн-тренажер).

Цель: тренировка концентрации внимания. Содержание задания в Приложении Г.

2.6. Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн-тренажер).

Цель - тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г. Результат фиксируется в протоколе Приложение В.

3. Заключительная часть тренинга (общая рефлексия занятия)

3.1. Упражнение «Колокол».

Цель – сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы командного единения. *Инструкция к выполнению.* Участники группы становятся в круг, поднимают поочередно правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде «колокола». Произносят «Бом!» и синхронно, с силой бросают руки вниз. На вдохе

поднимают руки, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки вниз. Ведущий задает ритм. Упражнение можно повторить несколько раз.

Вопросы для обсуждения.

1. Какой приём, способствующий расслаблению, Вы сейчас применили?

2. Какое эмоциональное состояние испытываете в конце занятия?

3.2. Задание «Домашний кейс».

Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн - тренажерах. Результаты личных наблюдений вносятся в спортивный дневник.

Восьмой день тренинга

Тема: «Внимательность и наблюдательность как свойство личности»

1. Вводная часть занятия.

1.1. Разминочное упражнение «Шпион».

Цель – развитие внимательности и наблюдательности, снятие эмоционального напряжения. *Инструкция к выполнению.* Группа располагается по кругу на стульях или встаёт в круг. Выбирается доброволец, ему отводится роль «шпиона». Работа шпиона заключается в том, что он задаёт вопросы окружающим. Участники тренинга реагируют на вопросы по правилу. Тот, кто нарушает правило, становится «шпионом». Правило заключается в том, что, когда задают вопрос одному из участников, он должен молчать, а ответить необходимо на вопрос соседу справа. Вопросы и ответы могут быть любые, главное не нарушать правило [23].

Вопросы для обсуждения:

1. Трудно ли было выполнить роль «шпиона»?

2. Какие эмоции вы сейчас испытываете?

3. Какой вид и свойства внимания активизировали в ходе упражнения?

1.2. Обсуждение приёмов и упражнений для развития внимательности и наблюдательности.

Ведущий тренинга предлагает участникам познакомиться с упражнениями, способствующими развитию внимательности и наблюдательности (текстовый материал либо раздаётся спортсменам, либо демонстрируется с помощью презентации на слайдах как домашнее задание).

Упражнение 1. Положите на стол семь разных предметов и накройте их платком. Снимите платок, сосчитайте до десяти, затем, опять закрыв вещи, попросите участвующих в этой игре как можно полнее описать на бумаге виденные предметы. Присутствующих можно подводить к столу поодиночке и давать им записывать впечатления в другом конце комнаты.

Со временем число лежащих на столе предметов может быть доведено до пятнадцати. Развитые этим методом способности обостряют наблюдательность.

Упражнение 2. Участникам предлагается ряд чисел 489561348526419569724. Необходимо называть количество групп из трех последовательных цифр, которые в сумме дают 15.

Упражнение 3. Сколько цифр одновременно делятся на 3 и на 2: 33; 74; 56; 66; 18.

Упражнение 4. Поставьте будильник перед телевизором во время какой-либо интересной программы. В течение 2-х минут удерживайте внимание только на секундной стрелке, не отвлекаясь на ТВ-передачу.

Упражнение 5. Возьмите два фломастера. Попробуйте рисовать одновременно обеими руками. Причем одновременно начиная и заканчивая. Одной рукой – круг, второй – треугольник. Круг должен быть по возможности с равной окружностью, а треугольник – с острыми кончиками углов. Теперь попробуйте нарисовать за 1 мин. максимум кругов и треугольников. Система оценивания: меньше 5 – плохо; 5-7 – средне; 8-10 – хорошо; больше 10 – отлично.

2. Основная часть занятия

2.1. Идеомоторная тренировка.

Комплекс идеомоторных упражнений. Цель – сформировать способность четкого представления применения различных частей техники при выполнении пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и быстроту реакции. Внешняя оптимизация идеомоторной тренировки с применением специальных упражнений техники выстрела, выполняемого в последовательности воображаемого действия (идеально выполненное упражнение, тренированное идеомоторным методом, выполняется практически в соответствии с заданием).

Выполняемые упражнения направлены на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.

2.2. Практика Майндфулнесс.

Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель – отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Приложение Д.

Упражнение «Осознанное дыхание». Цель – повышение концентрации внутри направленного внимания. Приложение Е.

2.3. Практика Майндфулнесс.

Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния. Приложение Ж.

Упражнение «Сканирование тела». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение З.

2.4. Упражнение «Посмотри в зеркало».

Цель – развитие внимательности и наблюдательности, получение обратной связи. Это упражнение обычно очень нравится участникам группы и проходит, как правило, весело и оживленно. В молодежных группах почти все стремятся получить свое «отражение» и как можно в большем количестве «зеркал».

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет «смотреть в зеркала». Задача по отражению в «зеркалах» определить, кто из членов группы подошел к тебе сзади. Эти два «зеркала», разумеется, будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе «зеркало» – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Выбери из группы тех двоих, кто станет молчащим и говорящим «зеркалом». После того, как игрок сделал выбор, ведущий дает «зеркалам» более подробную инструкцию: «Зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение «зеркалами» происходит по очереди. Сначала работает молчащее «зеркало». Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает «говорящее зеркало» и произносит одну – только одну! – фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова – можно по-другому – отражает молчащее «зеркало» и так далее. Задача игрока – угадать человека за спиной как можно быстрее.

Обсуждение:

1. По каким жестам, мимике удалось угадать человека?
2. Какие подсказки оказались полезными.

2.5. Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн-тренажер).

Цель - тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г. Результат фиксируется в протоколе (Приложение В).

2.6. Упражнение «Фейсконтроль» (онлайн-тренажер).

Цель – тренировка концентрации и распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г. Результат фиксируется в протоколе (Приложение В).

3. Заключительная часть тренинга (общая рефлексия занятия)

3.1. Упражнение «Снежный ком».

Цель – развитие внимательности, получение общего мнения о тренинге. *Инструкция к выполнению.* Ведущий тренинга предлагает участникам подумать о том, какое мнение у них складывается о личной и совместной работе в тренинге и предлагает это мнение составить общей группой таким образом: один из участников произносит первое слово или небольшую фразу, второй участник произносит предыдущее слово или фразу и добавляет своё. В результате упражнения должен высказаться каждый участник. Получается общий рассказ о тренинге и совместной работе в группе [23].

Обсуждение:

1. Получилось ли составить общий логично-последовательный рассказ?
2. Соответствует ли ваше мнение общему?

3.2. Задание «Домашний кейс».

Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн-тренажерах. Результаты личных наблюдений вносятся в спортивный дневник.

Девятый день тренинга

Тема: «Внимательность и наблюдательность как свойство личности»

1. Вводная часть занятия.

1.1. Разминочное упражнение «Ералаш».

Цель – развитие внимательности, снятие эмоционального напряжения. *Инструкция к выполнению:* ведущий называет 4 слова: плавание, волейбол, стрельба, бокс. На каждое слово группа реагирует определённым жестом, соответствующим названному слову. При слове «плавание» участники должны делать движение руками имитирующие «плавание», при фразе «Стрельба по мишени» участники встают в стойку, вытягивают правую руку, прицеливаются. Когда ведущий произносит фразу «Горшок на голове» участники подхватывают этот воображаемый предмет так, чтобы он не свалился с головы. В игре может определиться победитель, самый внимательный и сосредоточенный участник (ки) [23].

Обсуждение:

1. Какие ошибки были при выполнении упражнения?
2. Какие свойства внимания позволили не ошибаться?

1.2. Приёмы и техники для развития внимательности и наблюдательности.

Материал раздаётся как домашнее задание на отдельных листах.

Упражнение 1.

1. Перед собой поставьте какой-нибудь предмет.
2. Спокойно и внимательно смотрите на него несколько минут.
3. Закройте глаза и вспомните вещь во всех деталях.
4. Откройте глаза и найдите «пропущенные» детали.
5. Закройте глаза.
6. Повторяйте так до тех пор, пока не будете в состоянии абсолютно точно воспроизвести предмет в своей памяти.

Упражнение 2.

1. Спрячьте использованную в предыдущем упражнении вещь.
2. Нарисуйте ее во всех деталях.
3. Сравните оригинал с рисунком.

Упражнение 3.

1. Сегодня перед сном вспомните все лица и предметы, с которыми сталкивались за день.
2. Припомните слова, обращенные к вам в течение прошедшего дня. Дословно повторите то, что было сказано.
3. Восстановите в памяти последнее действие, тренировку, лекцию и т.п. Вспомните речи, манеры и жесты тренера, ораторов и проанализируйте их.
4. Дайте оценку своей наблюдательности и памяти.

Упражнение 4.

1. Возьмите любое стихотворение.
2. Выделите в нем фразы.
3. К каждой фразе поставьте несколько вопросов. Делайте это всякий раз, когда вам нужно что-то хорошо запомнить.

Упражнение 5.

1. Определите себе маршрут движения от пункта А до пункта Б.
2. Пройдите пешком этот путь, замечая все яркие приметы.
3. Составьте карту необычных примет.

2. Основная часть занятия**2.1. Идеомоторная тренировка.**

Комплекс идеомоторных упражнений. Цель – сформировать способность четкого представления применения различных частей техники при выполнении пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и быстроту реакции. Внешняя оптимизация идеомоторной тренировки с применением специальных упражнений техники выстрела, выполняемого в последовательности воображаемого действия (идеально выполненное

упражнение, тренированное идеомоторным методом, выполняется практически в соответствии с заданием).

Выполняемые упражнения направлять на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.

2.2. Практика Майндфулнесс

Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель – отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Приложение Д.

Упражнение «Осознанное дыхание». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение Е.

2.3. Практика Майндфулнесс.

Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния. Приложение Ж.

Упражнение «Сканирование тела». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение З.

2.4. Упражнение «Развивай способности саморегуляции!».

Цель – развитие способности регулировать объем и концентрацию внимания на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техники саморегуляции. Участники располагаются в комнате. Ведущий говорит: «Сейчас мы выполним задание, которое начнем по моей команде: «Начали» и «Стоп». Если вы по какой-то причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал, например, хлопните в ладоши. Прошу сесть поудобнее, закройте глаза. «Я прошу не думать о хромой обезьяне». «Начали». Проходит 30 - 120 секунд, команда «Стоп».

Вывод: часто люди думают, что они могут управлять своими мыслями и вниманием, данное упражнение позволяет рассеять данную иллюзию. Но научиться можно. Как вы думаете, как его можно выполнить? Например, посчитать до 100, прочитать стихотворение и т.п.

2.5. Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн-тренажер).

Цель – тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г. Результат фиксируется в протоколе (Приложение В).

2.6. Упражнение «Фейсконтроль» (онлайн-тренажер).

Цель – тренировка концентрации и распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г. Результат фиксируется в протоколе (Приложение В).

3. Заключительная часть тренинга (общая рефлексия занятия)

3.1. Упражнение «Чемодан».

Цель – развитие внимательности, получение общего мнения о тренинге. *Инструкция к выполнению.* Ведущий предлагает участникам

подумать о своих успехах в тренинге. Мысленно похвалить себя за приобретенные знания и навыки на тренинге полноты внимания. Ведущий предлагает представить ситуацию, что скоро работа в тренинге завершается и нужно подумать о том, что важного и нужного положит каждый из нас в «чемодан», чтобы использовать и применять в своей спортивной деятельности и в быту. Высказаться должен каждый. После того как выскажется каждый из нас, группа может внести свои добавления. Например, Наташа говорит: «Я беру в свой чемодан умение чётко выполнять задание, проявляя концентрацию внимания». Кто-то из участников добавляет, я заметил, что ты меткая и внимательная и т.д. Тренер активизирует вербальную активность всех участников тренинга.

Обсуждение.

1. Какие свойства вашей личности увидела и оценила группа?
2. Какие свойства внимания развиты у вас на высоком уровне?

3.2. Задание «Домашний кейс».

Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн-тренажерах. Результаты личных наблюдений вносятся в спортивный дневник.

Десятый день тренинга

Тема: «Я внимательный и наблюдательный»

1. Вводная часть занятия.

1.1. Разминочное упражнение «Я внимательный и наблюдательный».

Цель – развивать зрительное и слуховое внимание, командную работу. *Инструкция к выполнению.* Тренер предлагает всем участникам сесть в круг. «Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «четыре», как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание следует молча. Тактику выполнения задания необходимо вырабатывать в процессе работы, ориентируясь, на действия друг друга. Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5-7, в середине – 1-2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы [31].

Обсуждение.

1. Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?

2. На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?

3. Какой тактикой пользовались?

2. Основная часть занятия

2.1. Идеомоторная тренировка.

Комплекс идеомоторных упражнений. Цель – сформировать способность четкого представления применения различных частей техники при выполнении пулевой и стендовой стрельбы, возможность восприятия и анализа мышечно-двигательных, зрительных ощущений, качества внимания и быстроту реакции. Внешняя оптимизация идеомоторной тренировки с применением специальных упражнений техники выстрела, выполняемого в последовательности воображаемого действия (идеально выполненное упражнение, тренированное идеомоторным методом, выполняется практически в соответствии с заданием).

Методические указания: напомнить о том, что субъективные мышечно-двигательные представления только тогда способствуют успешному формированию навыка, когда они соответствуют оптимальному варианту техники выполняемого упражнения в стрельбе. Ошибки в представлении движения неизбежно приводят к искажению реального исполнения.

Выполняемые упражнения направлены на формирование устойчивых двигательных действий в стрелковой подготовке. Приложение Б.

2.2. Практика Майндфулнесс.

Комплекс статических дыхательных упражнений. Цель – отработка навыка диафрагмального типа дыхания. Приложение Д.

Упражнение «Осознанное дыхание». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение Е.

2.3. Практика Майндфулнесс.

Комплекс упражнений нейромышечной релаксации. Цель – устранение нервно-психической напряженности, оптимизация психоэмоционального состояния. Приложение Ж.

Упражнение «Сканирование тела». Цель – повышение концентрации внутреннего внимания. Приложение З.

2.4. Упражнение «Отпечатки на руке». Приложение А, рисунок 2.

Цель – развитие внимательности и наблюдательности (с 8-14 предметы). Ведущий тренинга предлагает участниками занять места за столами. Напоминает участникам, что такое задание уже участники тренинга выполняли. Тренер произносит: «Сегодня мы продолжим эту работу, будем выполнять с 8 по 14 задание». Прошу при обсуждении результатов упражнения отметить в обсуждении, если задание будет выполнено лучше,

чем в предыдущий раз. Раздаются листы бумаги с изображением четырнадцати ладоней и четырнадцати предметов со следами [10].

На каждой из четырнадцати ладоней показаны места соприкосновения с одним из четырнадцати предметов: дверной ручкой, карандашом, лампочкой и так далее. Вам необходимо на сегодняшнем занятии определить, с 8 по 14 предмет ладони, которые их удерживали, (время выполнения фиксируется в протоколе). После проведения упражнения называются правильные ответы, участники сравнивают их со своими результатами.

Задаются вопросы на осмысление полученных результатов.

1. Что помогло получить хороший результат?
2. Считаете ли вы, что результат стал лучше, если да, то почему?

2.5. Упражнение «Муха» (онлайн-тренажер).

Цель – тренировка концентрации внимания. Содержание задания в Приложении Г.

2.6. Упражнение «Таблица Шульте (цифры)» (онлайн-тренажер).

Цель – тренировка распределения внимания. Содержание задания в Приложении Г. Результат фиксируется в протоколе (Приложение В).

3. Заключительная часть тренинга (общая рефлексия занятия)

3.1. Упражнение «Дерево ожиданий».

Цель – осознание личностных новообразований, связанных с вниманием и внимательностью, оценка результативности тренинга полноты внимания. На флип-чарте вывешивается дерево, с прикрепленными стикерами. Ведущий тренинга предлагает вспомнить первый день совместной работы, когда участники тренинга формулировали свои ожидания. Тренер говорит: «Сейчас вы подойдете к «Дереву ожиданий» и возьмете свои записи, вернувшись в тренинговый круг, следует по очереди зачитать свои «ожидания», пояснив, на сколько они были реализованы в тренинге?

Обсуждение.

1. Прослушав общие суждения, вы считаете, что ожидания были реализованы?
2. Считаете ли вы, что данный тренинг, результативно повлиял на общие спортивные результаты.
3. Какие навыки, полученные в ходе тренинга вы будете применять?

3.2. Задание «Домашний кейс».

Выполнение комплекса упражнений на развитие внимания на онлайн-тренажерах. Результаты личных наблюдений вносятся в спортивный дневник.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методические рекомендации предназначены для использования в тренировочном процессе спортсменов – стрелков высокой квалификации с целью улучшения внимания и повышения результативности спортивной деятельности в пулевой и стендовой стрельбе. Развитие внимания у спортсменов, занимающихся пулевой и стендовой стрельбой - важнейший элемент спортивной подготовки. Сосредоточенность на контроле над всеми элементами правильного выстрела дает возможность выполнять все действия качественно, и это приносит высокий спортивный результат.

Свойства внимания в каждом индивидуальном случае определяются особенностями нервной системы человека. Так, распределение и переключаемость внимания связаны с подвижностью, концентрация и устойчивость – с силой и уравновешенностью нервных процессов.

Основной содержательной частью рекомендаций является десятидневная программа тренинга полноты внимания, которая представляет собой многофункциональный метод изменений показателей внимания спортсменов – стрелков для оптимизации использования их психических, физических и технических возможностей.

На каждом тренинговом занятии применяются комплексные компоненты учебно-развивающей и коррекционной работы, реализующиеся через активные формы: мини-лекции по вниманию, психо-развивающие и психо-коррекционные упражнения на развитие внимания, медитации-визуализации, идеомоторная тренировка; применены современные технологии управления психическим состоянием - практики Майндфулнесс «Осознанное дыхание» и «Сканирование тела», использованы он-лайн технологии развития внимания на компьютерных тренажерах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амбарцумов, Н. А. Психологические аспекты повышения результативности в стендовой стрельбе (с учетом визуализации) / Н. А. Амбарцумов, А. Н. Блеер, М. Г. Покотило // Теория и практика – 2013. - №3 (28). – С. 39 - 42. – Текст : непосредственный.
2. Алиев, Х. М. Метод Ключ в борьбе со стрессом / Х. М. Алиев / Серия «Психологический практикум». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 320 с. – Текст : непосредственный.
3. Багаутдинова, В. Р. Особенности общей психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / В. Р. Багаутдинова, К. А. Рямова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: матер. м/н науч.-практ. конф. – Иркутск, 2014. – С. 335 - 339. – Текст : непосредственный.
4. Белкин, А. А. Идеомоторная подготовка в спорте / А. А. Белкин. – М., 1983. – 128 с. – Текст : непосредственный.
5. Белкин, А. А. Эффект идеомоторной настройки укрепления психологической устойчивости спортсмена / А. А. Белкин // Теория и практика физической культуры, 2012. - №2 – С.23 - 28. – Текст : непосредственный.
6. Вайнштейн, Л. М. Психология в пулевой стрельбе / Л. М. Вайнштейн. – М.: ДОСААФ, 1981. – 142 с. – Текст : непосредственный.
7. Волков, Д. Н. Ошибки внимания в спорте: теория и практика / Д. Н. Волков, В. К. Сафонов // Спортивный психолог. – 2013. – № 3 (30). – С. 10-13. – Текст : непосредственный.
8. Воронин, Е. В. Сравнительная характеристика проявления свойств внимания у высококвалифицированных стрелков / Е. В. Воронин // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: материалы II Всерос. заоч. науч.-практич. конф. 10 ноября 2015 г. – Белгород, 2015. – С. 238-243. – Текст : непосредственный.
9. Воропаева, Е. В. Динамика работоспособности в пулевой стрельбе и способы ее оптимизации: автореф. дисс....к.п.н., Москва, 2002. – 191 с. – На правах рукописи. - – Текст : непосредственный.
10. Гамезо, М. В. Атлас по психологии: Информ. - метод. материалы к курсу «Общ.психолгия»: учеб. пособие для студентов пед.ин-тов / М. В.Гамезо, И. А. Домашенко. – М.: Просвещение, 1986. – 272 с. – Текст : непосредственный.

11. Гахраманова, З. И. Использование идеомоторной тренировки в стрелковом виде спорта / З. И. Гахраманова, С. А. Ахмедова, А. К. Джафарова // Научный вестник академии физической культуры и спорта. – Т.1. - 2018. – С. 60-62. – Текст : непосредственный.

12. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин – М.: АСТ: Харвест, 1998 – С. 90-92. – Текст : непосредственный.

13. Григорьева, И. В. Психологическая подготовка спортсмена / И. В. Григорьева Е. В. Волкова, Е. Н. Петров // Актуальные направления науч. исслед XXI века: теория и практика. – 2014. – Т. №1 (6). – С.201-204. – Текст : непосредственный.

14. Гросс, И. Л. Влияние физических упражнений на эффективность стрельбы из пистолета / И. Л. Гросс // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 5. – С. 52–54. – Текст : непосредственный.

15. Добрачёва, Е. Ю. Правильный дыхательный процесс как один из факторов, влияющих на производство выстрела из пистолета / Е. Ю. Добрачёва, Е. И. Васильченко, С. А. Ермоленко, С. С. Клименко // Экстремальная деятельность человека. – №2 (52). – 2019. – С. 21-24. – Текст : непосредственный.

16. Журавлёв, Д. В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена / Д. В. Журавлев. - М., 2009. - 120 с. – Текст : непосредственный.

17. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. – СПб/б.: Питер, 2014. – 576с. – Текст : непосредственный.

18. Иткис, М. А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М. А. Иткис. - Москва: ДОСААФ, 1982. – 128 с. – Текст : непосредственный.

19. Кадуцкая, Л. А. Проявление концентрации и переключение внимания у стрелков по движущейся мишени / Л. А. Кадуцкая, А. В. Посохов, Т. А. Миронова, Е. Ю. Домрачёва // Теория и практика физической культуры. – №8. – 2019. – С. 87 - 89. – Текст : непосредственный.

20. Коробейникова, Е. Ю. Психологические особенности внимания у стрелков из лука / Е. Ю. Коробейникова, С. В. Леонов, И. С. Поликанова // Национальный психологический журнал. – №2 (26). – 2017. – С35-45. – Текст : непосредственный.

21. Крючин, В. А. Соревновательная подготовка спортсменов в области практической стрельбы: автореф. дисс...к.п.н., Челябинск, 2006. – 201 с. - На правах рукописи. – Текст : непосредственный.

22. Макаров, В. В. Дыхательные практики в психологическом консультировании и психотерапии: исцеление и оздоровление. Экспедиции души: психология, духовность (путевые заметки экспедиций в Индию) / В. В.

Макаров, Г. А. Макарова, Ю. В. Колбасин. - М.: Академический проект, 2012. - С. 296-298. – Текст : непосредственный.

23. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг. – 4-е изд., испр. и доп. / Г. И. Марасанов. – М., «Когнито-Центр», 2001. – 251 с. – Текст : непосредственный.

24. Менделевич, В. Д. Клиническая и медицинская психология / В. Д. Менделевич. Издательство: МЕД пресс-информ. – 2008. - 592 с. – Текст : непосредственный.

25. Морозов, Н. А. Психо-нейрофизиологические аспекты моторной и идеомоторной тренировки в стендовой стрельбе (на примере круглого стенда) / Н. А. Морозов, А. Н. Блеер, Т. А. Морозова, В. Ю. Сазонова // Спортивный психолог – 2015 – 4(39). – С. 76-82. – Текст : непосредственный.

26. Общая и спортивная психология: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2004. – 132с. – Текст : непосредственный.

27. Одинцова, С. В. Применение методов психорегуляции на занятиях физической культурой со студентами вуза: учеб.-метод. пособие / С. В. Одинцова. - Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. – 72 с. – Текст : непосредственный.

28. Ожуг, Н. Н. Развитие осознанной саморегуляции деятельности у спортсменов-стрелков высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. Н. Ожуг; Кубанская гос. акад. физ. культу-ры. – Краснодар, 2002. – 167 с. – На правах рукописи. – Текст : непосредственный.

29. Орешкина, Т. И. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена / Т. И. Орешкина, О. А. Маркиянов, А. И. Орлов // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 2. – С. 8–11. – Текст : непосредственный.

30. Петровская, Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга / Л. А. Петровская. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – С. 97-121. – Текст : непосредственный.

31. Психогимнастика в тренинге / Под.ред. Н.Ю. Хрящёвой. – СПб.: «Речь», институт тренинга, 2000. – 256с. – Текст : непосредственный.

32. Психологическая безопасность: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050100 «Естественнонаучное образование» (профиль подготовки «Безопасность жизнедеятельности») / Л. А. Михайлов, В. П. Соломин, Т. В. Маликова, О. В. Шатровой. – Москва: Дрофа, 2008. – 284 с. – Текст : непосредственный.

33. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И. В. Вачков. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с. – Текст : непосредственный.

34. Психолого-педагогические условия совершенствования сенсорноперцептивных качеств спортсменов на этапах становления спортивного мастерства: практ. пособие / Е. В. Микуло [и др.]. – Минск: БГУФК, 2014. – 109 с. – Текст : непосредственный.

35. Реньш, М. А. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие / М. А. Реньш, Е. Г. Лопес. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016 - 235 с. – Текст : непосредственный.

36. Родионов, А. В. Психологическая подготовка спортсмена / А. В. Родионов // Наука в олимп. спорте. – 2007. - №1. – С. 93 - 98. – Текст : непосредственный.

37. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн – Издательство: Питер, 2002 г. – 720с. – Текст : непосредственный.

38. Савинкина, А. О. Экспериментальная оценка эффективности применения психологических методов развития внимания в спорте / Савкина А.О. Сопов В.Ф // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №10(164). – С. 385 – 388. – Текст : непосредственный.

39. Савинкина, А. О. Апробация методики диагностики помехоустойчивости спортсменов в условиях системы виртуальной реальности / А.О. Савинкина, Д.К. Корнеев // Экстремальная деятельность человека. – 2018. – №3 (49). – С.3 - 7. – Текст : непосредственный.

40. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие / Л. К. Серова – Москва: Советский спорт, 2007. – 116 с. – Текст : непосредственный.

41. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. Ф. Сопов - М., 2010. - 120 с. – Текст : непосредственный.

42. Тарасенко, А. А. Внимание как один из главных компонентов психической надёжности при стрельбе по движущейся мишени у стрелков различных категорий / А. А. Тарасенко // Аллея науки. – Т-1– №8 (47). – 2020. – С. 451- 453. – Текст : непосредственный.

43. Тарасова, Л. В. Информативные показатели физической подготовленности квалифицированных спортсменов в пулевой и стендовой стрельбе на этапах подготовки / Л. В. Тарасова, П. Ю. Тарасов, В. А. Хромов и др. // Вестник экономической безопасности, 2018. - № (4). – С.294-297. – Текст : непосредственный.

44. Хекалов, Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учеб. пособие / Е. М. Хекалов. – М.: Сов. спорт, 2003. – 64 с. – Текст : непосредственный.

45. Шелестюк, Е. В. Концептуальный состав американского популярно-психологического дискурса / Е. В. Шелестюк, Е.А. Москвина // Вестник Челябинского государственного университета, 2017. № 9 (405). Филологические науки. Вып. 108. - С. 83—95. – Текст : непосредственный.

46. Щербатых, Ю. В. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека / Ю. В. Щербатых, А .Б. Леонова, А. С. Кузнецова. - М.: 1987. – С. 5-53. – Текст : непосредственный.

47. Эверли, Дж. Медитация / Дж. Эверли, Р. Розенфельд; пер. с англ. В. В. Храмелашвили. – М.: Весть, 1991. – 24 с. – Текст : непосредственный.

48. Bortoli, L. (2012) Striving for excellence: A multi-action plan intervention model for Shooters. L. Bortoli, M. Bertollo, Y. Hanin et al. Psychology of Sport and Exercise, 13, 693–701. doi: 10.1016 / j.psychsport. 2012.04.06.

49. Weinberg, R.S. (1998) Fundamentals of the psychology of sports and physical education. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 335.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

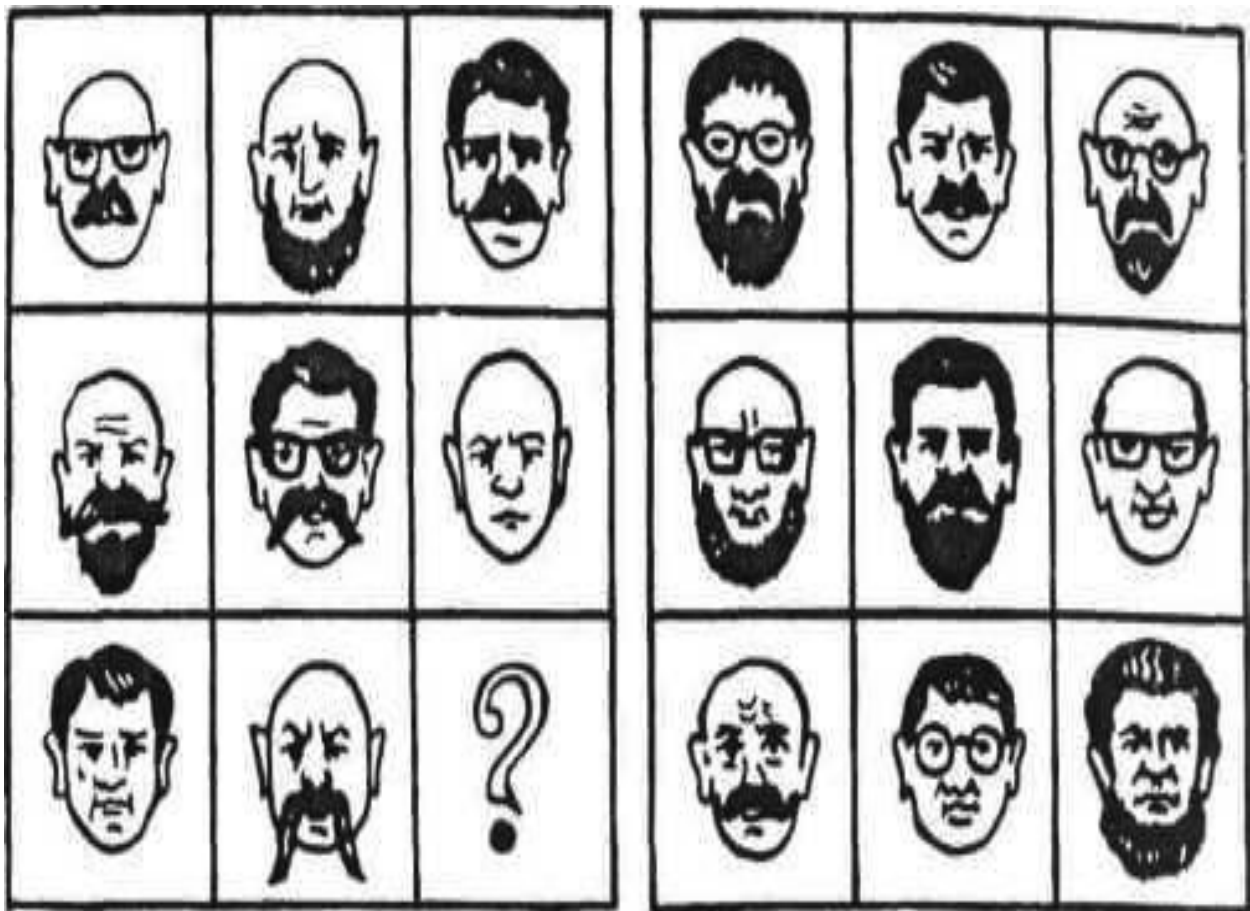


Рисунок 1 – Раздаточный материал к упражнению «Поиск закономерностей»

Ответ к упражнению «Поиск закономерностей»: свободное место в левой таблице займёт лицо из правой верхней клетки правой таблицы.

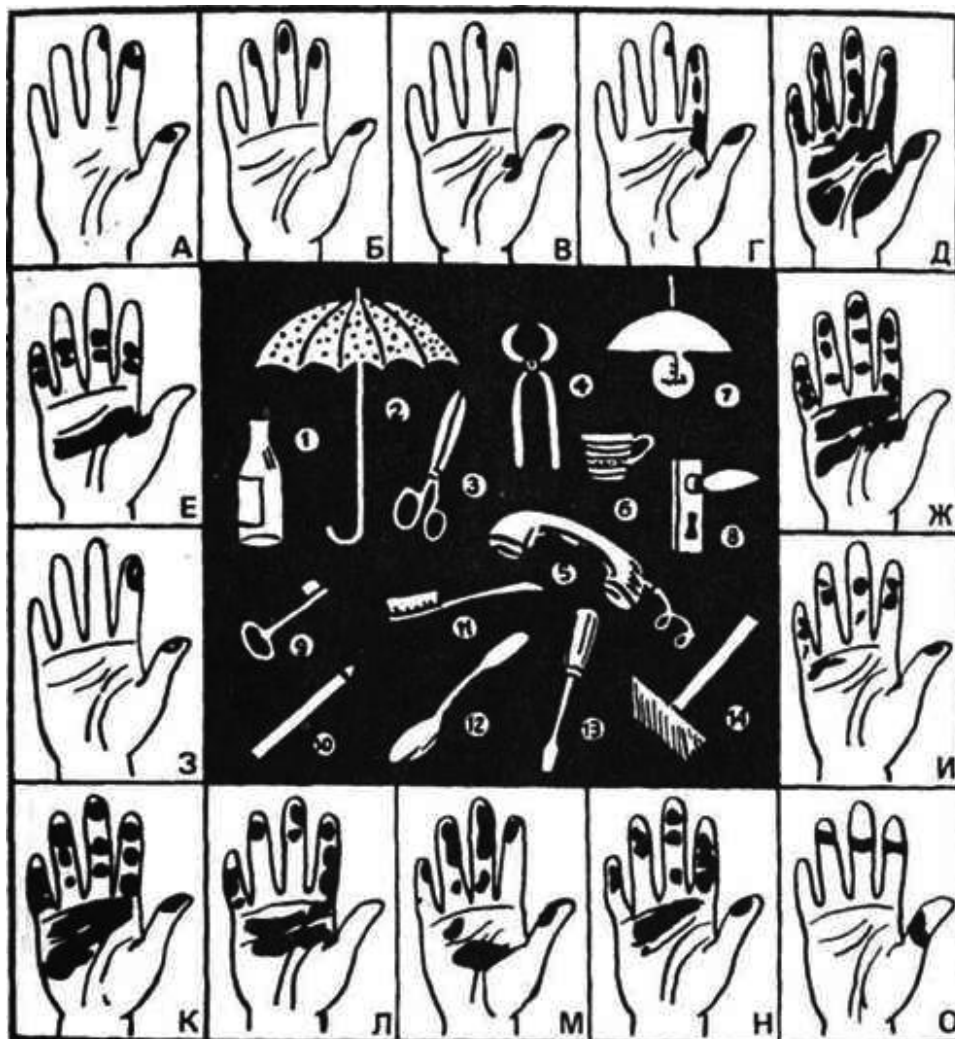


Рисунок 2 – Упражнение «Отпечатки на руке»

Таблица 1 – Ключ к упражнению «Отпечатки на руке»

Нумерация предметов	Определение букв (отпечатков)
1	Д
2	Л
3	О
4	Е
5	К
6	А
7	Б
8	Н
9	З
10	В
11	И
12	Г
13	М
14	Ж



Рисунок 3 – Упражнение «Найди различия»
(на картинках можно обнаружить 12 различий)



Рисунок 4 – Раздаточный материал к упражнению «Жалко вазу».

Ответ к упражнению «Жалко вазу»: разбилась ваза под номером 5.

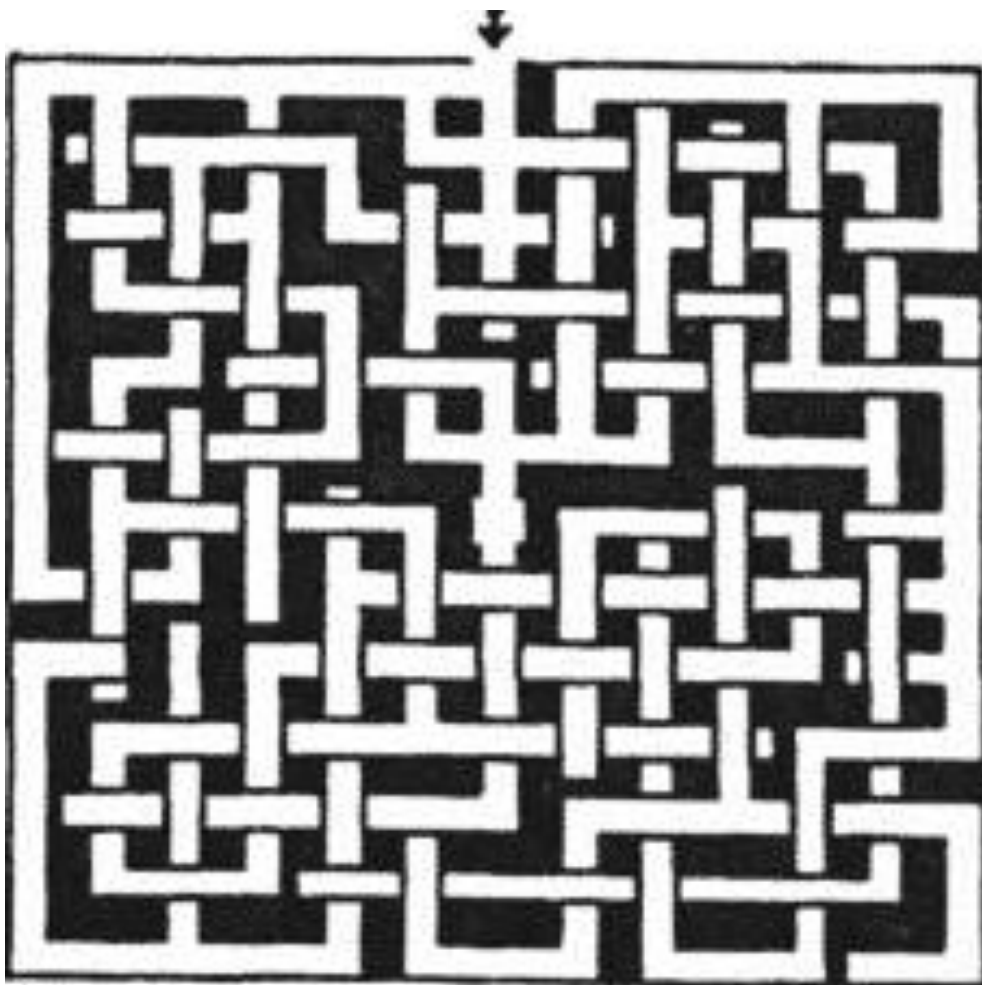


Рисунок 5 – Раздаточный материал к упражнению «Лабиринт»

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Идеомоторная тренировка – это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого двигательного навыка.

Упражнение первое — расхождение рук – 3 мин

Держите руки свободными перед собой. Голову держите удобно и дайте мысленную команду рукам, чтобы они начали расходиться в стороны автоматически, без мышечных усилий. Можете начать с того, что пробуете разводить руки обычным механическим движением, а потом – идеомоторно. Возможность проверки себя на присутствие зажимов: если руки остаются неподвижными, значит, следует сделать несколько обычных физических упражнений, чтобы затем еще раз попробовать этот прием. Если руки устают, опустите их, дайте им отдохнуть. Затем попробуйте снова. Вы можете это делать с открытыми или закрытыми глазами. Ищите, как легче. Главное – не ждите немедленного результата, не спешите, дайте себе несколько секунд для сосредоточения. Вы можете использовать три варианта распределения внимания:

- а) сосредоточиться на том, что руки расходятся без мускульных усилий;
- б) сосредоточиться на том, что руки расходятся с равномерным усилием и равномерной скоростью;
- в) найти собственный образ расхождения рук, например, можно представить, что руки отталкиваются друг от друга как однополярные магниты и т. д.

Упражнение второе — схождение рук – 3 мин

Разведите руки в стороны обычным механическим движением и настройтесь на их обратное автоматическое движение друг к другу. Если движение, получается, повторите его несколько раз, а затем попробуйте сделать первое движение — руки в стороны. Подключение физических ощущений свидетельствует о глубине наступающего расслабления и возникновении умственной и телесной связи. Расхождение и схождение рук надо повторить несколько раз, добиваясь непрерывного движения. В моменты, когда руки «застревают», можно слегка подтолкнуть их. Если у вас наступило состояние релаксации, отдохните в нем несколько минут. Во время выполнения этих приемов следует настроиться на улучшение самочувствия.

Упражнение третье — левитация руки – 3 мин

Руки опущены. Можно неотрывно смотреть прямо на руку или закрыть глаза. Ищите, как легче. Но не смотрите по сторонам, иначе теряется контакт с самим собой. Настройтесь, чтобы рука стала легче и начала подниматься,

«всплывать». Этот прием лучше всего выполняется непосредственно после двух предыдущих. Если он не получается, снова разведите и сведите руки, а затем попробуйте поднять руку еще раз. Когда рука начинает «всплывать», возникает масса новых и приятных ощущений. Надо запомнить эту «ниточку» внутренней связи, которая возникает у вас между «волей и рукой». Пользуясь этим внутренним контактом, можно управлять не только движением руки, но и, например, снимать головную боль, регулировать артериальное давление, улучшать себе настроение, т. е. — управлять своими внутренними процессами. Если прием не получился, нужно искать другое движение. Например, он может срабатывать только после первых двух приемов. В таком случае следует их повторить. Когда вы будете делать только то, что получается, и не «зацикливаться» на том, что не удастся, начнет получаться и то, что раньше не получалось.

Упражнение четвертое — автоколебания тела - 3 мин

Человек с хорошей внутренней координацией меньше других поддается и внешним влияниям, обладает самостоятельностью мышления и поэтому быстрее находит выход в самых различных сложных ситуациях. Потому все упражнения, направленные на развитие координации, формируют и устойчивость к стрессу. Уникальным приемом для быстрого развития координации и способности управлять своим состоянием является способ покачивания тела с поиском приятного ритма покачивания. Закиньте слегка голову назад, раскиньте руки. Расслабьтесь. Не спешите, дайте себе несколько минут. Следующие движения вы почувствуете сами.

Попробуйте слегка раскачиваться вперед или назад или делать как захочется, круговые движения. Руки можем сложить на груди, глаза можно закрыть или оставить открытыми — как приятнее. Сначала это не просто, но после нескольких повторов легко получается. Главное — искать приятный ритм раскачивания. При этом снимается нервное напряжение и возникает чувство глубокого душевного и физического покоя, внутреннего равновесия. Когда вы находите свой ритм, покачивание тела становится уверенным, гармоничным. Для устойчивости можно шире расставить ноги или встать спиной к стене.

Упражнение пятое — движения головой – 3 мин

Первый вариант: сидя или стоя медленно вращать головой в поиске приятного ритма и точек поворота, как бы выполняя лечебное упражнение для шеи, рисуя восьмерку или просто по кругу, но обязательно — с поиском приятного ритма и комфортных точек поворота. Для этого следует обходить болевые или напряженные места или нужно их массировать по ходу выполнения приема. Когда делаешь эту приятную работу, отвлекаешься

от проблем, и твоя нервная система успокаивается, потому что в поиске приятных ощущений, становится легче дышать. Если найдена приятная точка поворота, на которой так и хочется оставить голову, следует зафиксировать ее. Потому что это — точка релаксации. Вы сидите, откинув слегка голову назад или в сторону, или вперед, как приятнее.

Второй вариант: сидя или стоя медленно вращать головой в поиске приятного ритма и точек поворота, но очень медленно, как только возможно. Затем — еще медленнее. Это сверхмедленное движение непривычно, требует внимания и поэтому быстро отвлекает от текущих проблем и помогает найти желаемое состояние душевного равновесия. Чем медленнее движение, тем быстрее наступает эффект снятия напряжения. Если вы устали от поиска «сверхмедленности», лучше отдохнуть и наступит релаксация.

Третий вариант: движения можно выполнять, покачивая головой с боку на бок, как мы обычно делаем в знак несогласия при общении, или — вверх-вниз, как обычно — в знак согласия. Задача — найти такое движение, которое делается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которое хочется продолжать. Можно помочь себе в поиске релаксации и с помощью сопровождения вертикальных наклонов головы вертикальными движениями глазных яблок, а при покачивании головы «с боку на бок» — горизонтальными движениями глазных яблок. Если такое движение найдено, — сразу наступает облегчение. Глаза при этом могут быть закрытыми или открытыми, как вам приятнее. Движения головой можно и начинать с движения глазных яблок. Или, если приятнее, ограничиться только движениями глазных яблок [2].

Упражнения, созданные тренером или спортсменом – 15 мин

Спортсмен, успешно освоивший мышечно-двигательные упражнения может переходить к самостоятельному моделированию мысленно выполненного идеального выстрела в тренируемом упражнении. Все осваиваемые идеомоторные упражнения, необходимо выполнять систематически и в любых условиях.

ФИО _____

[illegible]

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Инструкция по выполнению упражнений на онлайн-тренажерах
на развитие внимания

Упражнения онлайн-тренинга на развитие внимания выполняются ежедневно. Для выполнения упражнений необходим компьютер (ноутбук) WINDOWS или смартфон на платформе «Android».

Упражнение «Таблица Шульте (цифры)»

Выполнить вход на сайт mozgotren.ru. В левой колонке сделать выбор – «Тренажеры» - «Внимание» - «Таблица Шульте (цифры)».

В настройках «Сложность тренажера» выбрать «Переворот» и начало подсчета – «От 1-го». На выполнение упражнения дается 60 секунд. Упражнение выполняется 3 раза (для пулевой стрельбы) и 6 раз (для стендовой стрельбы). После каждого выполнения результат фиксируется в протоколе.

В настройках «Сложность тренажера» выбрать «Переворот» и начало подсчета – «От 11-го». На выполнение упражнения дается 60 секунд. Упражнение выполняется 3 раза (для пулевой стрельбы) и 6 раз (для стендовой стрельбы). После каждого выполнения результат фиксируется в протоколе.

В настройках «Сложность тренажера» выбрать «Переворот» и начало подсчета – «От 101-го». На выполнение упражнения дается 60 секунд. Упражнение выполняется 3 раза (для пулевой стрельбы) и 6 раз (для стендовой стрельбы). После каждого выполнения результат фиксируется в протоколе.

Упражнение «Фейсконтроль»

Выполнить вход на сайт www.mozgotren.ru. В левой колонке сделать выбор – «Тренажеры» - «Внимание» - «Фейсконтроль».

В настройках «Сложность тренажера» выбрать «Переворот» и количество смайликов – «1 смайлик». На выполнение упражнения дается 60 секунд. Упражнение выполняется 3 раза. После каждого выполнения результат фиксируется в протоколе.

В настройках «Сложность тренажера» выбрать «Переворот» и количество смайликов – «2 смайлика». На выполнение упражнения дается 60 секунд. Упражнение выполняется 3 раза. После каждого выполнения результат фиксируется в протоколе.

В настройках «Сложность тренажера» выбрать «Переворот» и количество смайликов – «3 смайлика». На выполнение упражнения дается 60 секунд. Упражнение выполняется 3 раза. После каждого выполнения результат фиксируется в протоколе.

В настройках «Сложность тренажера» выбрать «Переворот» и количество смайликов – «4 смайлика». На выполнение упражнения дается 60 секунд. Упражнение выполняется 3 раза. После каждого выполнения результат фиксируется в протоколе.

Упражнение «Муха»

1. На сервисе «Play market» скачать приложение «Муха».
2. Открыть вкладку «?» и изучить методику работы с тренажером (разделы «Что это?», «Как играть?»).
3. Вернуться на главную страницу и выбрать «Тренировка». Провести тренировку.
4. Вернуться на главную страницу и выбрать «Настройки». В «Настройках» выбрать «Размер поля» - 3, «Количество команд» -10, «Разное время между командами», «Посторонние звуки».
5. Вернуться на главную страницу и выбрать «Играть». Выполнять упражнение в течение 10 минут (для стендовой стрельбы) и 20 минут (для пулевой стрельбы).

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

КОМПЛЕКС СТАТИЧЕСКИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка (кол-во раз)	Методические указания
1	На счет 1-2 – вдох; На счет 3-4 –выдох.	5-6	Овладение техникой диафрагмального дыхания И. п. – стоя. - вдох через нос; - на высоте вдоха - опускается диафрагма и расслабляются мышцы передней брюшной стенки (выпячивается живот); - выдох через рот; - на высоте выдоха напряжение мышц передней брюшной стенки (подтягивается живот).
2	На счет 1-4 – вдох; На счет 3-4 – пауза; На счет 5-8 – выдох.	4-6	Техника диафрагмального дыхания И. п. – стоя. - полный (глубокий) вдох через нос; - выдох рывками не менее трёх.
3	На счет 1-3 – вдох; На счет 4-10 – выдох.	4-6	Техника диафрагмального дыхания И. п. – стоя. - вдох через нос; - замедленный выдох через нос с усилением в конце.
4	На счет 1-2 – выдох; На счет 3 -4 – вдох; На счет 5-6 – выдох; На счет 7-8 – задержка дыхания; На счет 9-10 – вдох.	8-10	Овладение техникой полного вдоха и выдоха И. п. – стоя. - вдох через нос, опускается диафрагма и расслабляются мышцы передней брюшной стенки (выпячивается живот); - выдох через рот, с активацией мышц передней брюшной стенки (потягивается живот).
5	На счет 1-3 – вдох; На счет 6-8 – выдох.	6-8	Техника полного вдоха и выдоха И. п. – стоя. - вдох медленный через нос, расслабление мышц передней брюшной стенки (выпячивается живот); - на высоте вдоха расширяется грудная клетка; - энергичный выдох, с напряжением мышц передней брюшной стенки (живот втянут)
6	На счет 1-6 – полный выдох; На счет 7-12 – вдох;	5-6	Овладение техникой брюшного дыхания И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. - вдох медленный через нос;

	На счет 13-18 – выдох.		- выдох через губы, сложенные трубочкой, короткими толчками.
7	На счет 1-6 – вдох; На счет 7-12 – выдох.	6-8	Техника брюшного дыхания И. п. – стоя. - глубокий вдох через нос; - выдох через нос в течение 10 с, затем выдох удлиняется ещё на 2-3 с
8	На счет 1-4 – вдох; На счет 5-8 – пауза; На счет 9-12 – выдох.	3-5	Техника задержки дыхания И. п. – стоя. - вдох через нос, прерывистый в 3-4 приёма; - выдох быстрый, через широко открытый рот.

ПРАКТИКА МАЙНДФУЛНЕСС «ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ»

Инструкция к выполнению:

1. И.п. – сидя, спина прямая, глаза закрыты, дыхание спокойное, одна рука на грудной клетке.
2. Сконцентрировать внимание на процессе вдоха – выдоха в течение 1 минуты.
3. При отвлечении внимания определить направление мыслей – о прошлом, будущем, какие-либо оценочные действия? Вновь перенести акцент внимания на процесс дыхания.
4. Выход из практики – сфокусируйтесь на звуке таймера и определите, что какое желание возникло и что важно для Вас сделать именно в этот момент.
5. Через осознание постройте мостик из практики в момент «здесь и сейчас».
6. Время практики медитации при необходимости можно увеличивать.

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

КОМПЛЕКСТ УПРАЖНЕНИЙ НЕЙРОМЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка (кол-во раз)	Методические указания
1	1). Сжать ладони в кулаки, напрячь мышцы предплечья и плеча; 2). Расслабить мышцы.	2	Упражнения для мышц верхних конечностей. И. п. – стоя, руки вниз. - удерживать напряжение в течение 7 секунд, при этом концентрировать внимание на физических ощущениях в напряженных мышцах; - удерживать расслабление 20 секунд, при этом концентрировать на внимание на физических ощущениях в мышцах при расслаблении.
2	1). Согнуть руки в локтях, напрячь бицепсы; 2). Расслабить мышцы.	2	Упражнения для мышц верхних конечностей И. п. – стоя, руки вниз. - удерживать напряжение в течение 7 секунд, при этом концентрировать внимание на физических ощущениях в напряженных мышцах; - удерживать расслабление 20 секунд, при этом концентрировать внимание на физических ощущениях в мышцах при расслаблении.
3	1). Согнуть руки, привести к плечам; 2). Напрячь трицепс; 3). Вернуться в и.п., расслабить мышцы.	1	Упражнения для мышц верхних конечностей И. п. – стоя, руки вниз. - удерживать напряжение в течение 7 с, при этом концентрировать внимание на физических ощущениях в напряженных мышцах; - удерживать расслабление 20 с, при этом концентрировать на внимание на физических ощущениях в мышцах при расслаблении.
4	1). Напряжение мышц лба 2). Удерживать положение 3). Расслабление	2	Упражнения для мышц лица И. п. – стоя. - для максимального напряжения поднять брови как можно выше; - удерживать напряжение в течение 7 с, при этом концентрировать внимание на физических ощущениях в напряженных мышцах; - удерживать расслабление 20 с, при этом концентрировать на внимание на

			физических ощущениях в мышцах при расслаблении.
5	1). Напряжение мышц лица; 2). Удерживать положение; 3). Расслабить мышцы.	2	Упражнения для мышц лица И. п. – стоя. - для максимального напряжения представить, что каждой частью лица стараетесь дотянуться до кончика носа; - удерживать напряжение в течение 7 с, при этом концентрировать внимание на физических ощущениях в напряженных мышцах; - удерживать расслабление 20 с, при этом концентрировать на внимание на физических ощущениях в мышцах при расслаблении.
6	1). Закрыть глаза и улыбнитесь, 2). Удерживать положение; 3). Расслабить мышцы.	2	Упражнения для мышц лица И. п. – стоя. - для максимального напряжения растянуть губы максимально широко; - удерживать напряжение в течение 7 с, при этом концентрировать внимание на физических ощущениях в напряженных мышцах; - удерживать расслабление 20 с, при этом концентрировать на внимание на физических ощущениях в мышцах при расслаблении.
7	Упражнение 1. 1). Сжать челюсти; 2). Расслабить мышцы. Упражнение 2. 1). Широко открыть рот (как будто произносите звук "о"); 2). Удерживать положение; 3) Расслабить мышцы	2 2	Упражнения для мышц лица И. п. – стоя. - удерживать напряжение в течение 7 с, при этом концентрировать внимание на физических ощущениях в напряженных мышцах; - удерживать расслабление 20 с, при этом концентрировать на внимание на физических ощущениях в мышцах при расслаблении.

8	Упражнение 1. 1). Максимально отклонить голову назад; 2). Удерживать положение; 3). Вернуться в и.п., расслабить мышцы. Упражнение 2. 1). Наклонить голову в сторону как можно ближе к плечу; 2). Удерживать положение; 3). Вернуться в и.п., расслабить мышцы. Упражнение 3. 1). Наклонить голову в противоположную сторону как можно ближе к плечу; 2). Удерживать положение; 3). Вернуться в и.п., расслабление. Упражнение 4. 1). Наклон головы вперед, подбородком до грудной клетки; 2). Удерживать положение; 3). Вернуться в и.п., расслабить мышцы.	2 2 2 2	Упражнения для различных групп мышц шеи И. п. – стоя. - удерживать напряжение в течение 7 с, при этом концентрировать внимание на физических ощущениях в напряженных мышцах; - удерживать расслабление 20 с, при этом концентрировать на внимание на физических ощущениях в мышцах при расслаблении.
9	Упражнение 1. 1). Высоко поднять плечи, удерживать положение 2) Опустить плечи 3). Расслабить мышцы Упражнение 2. 1). Отвести плечи назад, стремясь свести лопатки; 2). Удерживать положение; 3). Вернуться в и.п., расслабить мышцы.	2 2	Упражнения для различных групп мышц плечевого пояса И. п. – стоя. - удерживать напряжение в течение 7 с, при этом концентрировать внимание на физических ощущениях в напряженных мышцах; - удерживать расслабление 20 с, при этом концентрировать на внимание на физических ощущениях в мышцах при расслаблении.
10	1) Перекрестить руки (не сгибая), максимально заводя друг за друга; 2) Удерживать положение; 3) Опустить руки, расслабить мышцы.	2	Упражнения для различных групп мышц плечевого пояса И. п. – стоя, руки параллельно перед собой. - удерживать напряжение в течение 7 с, при этом концентрировать внимание на физических ощущениях в напряженных мышцах в верхней части спины; - удерживать расслабление 20 с, при этом концентрировать на внимание на физических ощущениях в мышцах при расслаблении.

11	1) Глубокий вдох. 2) Напрячь мышцы передней брюшной стенки; 3) Удерживать положение; 4) Выдох; 4) Расслабить мышцы.	2	Упражнения для мышц передней брюшной стенки И. п. – стоя. - вдох через нос, выдох через рот; - удерживать напряжение в течение 7 секунд, при этом концентрировать внимание на физических ощущениях в напряженных мышцах; - удерживать расслабление 20 секунд, при этом концентрировать на внимание на физических ощущениях в мышцах при расслаблении.
12	1) Медленно прогнуть спину вперед; 2) Удерживать положение; 3) Вернуться в и. п.; 4) Расслабить мышцы.	2	Упражнения для мышц спины И. п. – сидя, спина прямая. - удерживать напряжение в течение 7 секунд, при этом концентрировать внимание на физических ощущениях в напряженных мышцах в верхней части спины; - удерживать расслабление 20 секунд, при этом концентрировать на внимание на физических ощущениях в мышцах при расслаблении.
13	1) Напрячь ягодичные мышцы и мышцы бедра. 2) Усилить напряжение мышц, выпрямляя ноги и с упором пятками в пол, 2) Удерживать положение; 3) Вернуться в и. п.; 4) Расслабить мышцы.	2	Упражнения для различных групп мышц нижних конечностей И. п. – стоя. - удерживать напряжение в течение 7 секунд, при этом концентрировать внимание на физических ощущениях в напряженных мышцах; - удерживать расслабление 20 секунд, при этом концентрировать на внимание на физических ощущениях в мышцах при расслаблении.
14	1). Напрячь мышцы внутренней поверхности бедра; 2) Удерживать положение; 3) Расслабить мышцы.	2	Упражнения для различных групп мышц нижних конечностей И. п. – стоя, ноги вместе. - удерживать напряжение в течение 7 секунд, при этом концентрировать внимание на физических ощущениях в "подтянутой" мышце; - удерживать расслабление 20 секунд, при этом концентрировать на внимание на физических ощущениях в мышцах при расслаблении.
15	1). Сжать пальцы ног; 2) Удерживать положение; 3) Расслабить мышцы.	2	Упражнения для различных групп мышц нижних конечностей И. п. – стоя. - удерживать напряжение в течение 7 секунд, при этом концентрировать внимание на физических ощущениях в напряженных мышцах;

			- удерживать расслабление 20 секунд, при этом концентрировать на внимание на физических ощущениях в мышцах при расслаблении.
16	1). Напрячь икроножные мышцы, 2). Удерживать положение; 3). Расслабить мышцы.	2	Упражнения для различных групп мышц нижних конечностей И. п. – стоя. - для максимального напряжения расправить пальцы ног "веером"; - удерживать напряжение в течение 7 секунд, при этом концентрировать внимание на физических ощущениях в напряженных мышцах; - удерживать расслабление 20 секунд, при этом концентрировать на внимание на физических ощущениях в мышцах при расслаблении.

ПРАКТИКА МАЙНДФУЛНЕСС «СКАНИРОВАНИЕ ТЕЛА»

Инструкция:

1. И.п. – сидя или лежа, глаза закрыты, дыхание спокойное – 1 мин.
2. Внутренним сосредоточением просканируйте каждую часть нижних конечностей, начиная с мизинца левой ноги (разделяя пальцы, свод стопы, подошву, голень, коленный сустав, бедро и т.д.); в течение не менее двух дыхательных циклов на каждую часть нижних конечностей.
3. Сосредоточьте внимание на каждом фрагменте тела - область таза, нижняя и верхняя часть спины, грудная клетка, сердце и легкие (каждое отдельно), лопатки, плечи так же, в течение не менее двух дыхательных циклов на каждый фрагмент тела.
4. Сконцентрируйте внимание на каждом фрагменте рук (одновременно или отдельно) – каждый палец, ладонь, тыльная сторона руки, запястье, предплечье, локоть и вернитесь к плечам, в течение не менее двух дыхательных циклов на каждый фрагмент верхних конечностей.
5. Все внимание сосредоточьте на шее, лице, подбородке, щеках, глазах, висках, ушах, коже головы и затылка, сканируйте фрагменты тела не менее двух дыхательных циклах.
6. Мысленно определите тело как единое целое, сделайте глубокий вдох, медленный выдох и закончите медитацию.

**Рябцев Сергей Михайлович
Корепанов Алексей Львович
Кажарская Ольга Николаевна
Жмурова Татьяна Анатольевна**

МЕТОДИКА ТРЕНИНГА ПОЛНОТЫ ВНИМАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ПУЛЕВОЙ И СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Методические рекомендации

В авторской редакции

Изд. № 170/2021. Объем 5,25 п.л. Усл. печ. л. 4,88. Уч.-изд. л. 5,145.
РИИЦМ ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»