

Примечали – если на Великий Четверг холодно, то и весна будет холодной, если идет дождь, то надо ожидать мокрой весны. «Какова погода в Страшной Четверг, таково и Вознесенье!»

Страстная Пятница – одна из особо чтимых в народе пятниц, хотя и меньше Благовещенской и «десятой». В Великую Субботу, перед сумерками, заклинаются утренники (морозы), просят их не губить яровых хлебов, льна-конопли. А там – наступает и Святая, «великоденская», «славная», и «красная» неделя.

В годы язычества на Руси Страстная неделя посвящалась богу громов небесных, его чествовали разжиганием костров. Небесный костер – солнце – начинало в эти дни играть – плясать на небе, радуясь победе над темными силами зимы.

На Страстной неделе совершалось в древние времена ограждение полей от злых духов.

Пасха всегда была самым торжественным праздником. Девушки и молодые женщины наряжались в нарядные платья, мужчины надевали торжественные костюмы.

Встречаясь в этот день, христиане приветствуют друг друга словами: «Христос Воскрес!» и троекратно целуются. По традиции верующие дарят друг другу крашеные яйца как символ возрождающейся жизни.

Обычай красить яйца связывают с Марией Магдалиной. По преданию, она пришла к императору Тиберию и с возгласом: «Христос Воскрес!» подала ему яйцо.

Но император усомнился: «В это так же трудно поверить, как и в то, что это белое яйцо может стать красным». В тот же миг белое яйцо стало пунцовым. Красный цвет – это воспоминание о крови Иисуса Христа, которую он пролил за нас на Кресте.

Вслед за днем Воскресения Христова следует Светлая седмица, торжественно отмечаемая церковью и всеми христианами. Она празднуется как один долгий торжественный день, ибо пасхальная неделя – самая праздничная в году. Почитая церковные каноны и свято следуя им, народ дополнил празднование Пасхи и своими обычаями и даже приметам. Так, многие в этот день ходят на кладбище «христосоваться с умершими» (хотя для этого есть особый день – Радуница), по домам (особенно в деревнях) ходят волочечники – славят Христа пением; молодежь играет в «битки» и катание яиц; все ходят друг к другу в гости и готовят щедрый стол (обязательно в этот день должны поздравить друг друга крестные родители и крестные дети).

Серьезная и развернутая работа со студентами позволяет им узнавать о культуре, традициях своего народа, чтить их и приумножать.

1. Пасха / сост. И. А. Панкеев. – М., ОЛМА-ПРЕСС, 2001. – 288 с.: ил.
2. Этнаграфія Беларусі. – Мінск: БСЭ, 1989. – 686 с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА И ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

*Некраш М.С.,*

*Ковалева С.А.,*

*Юрчик Н.А.,* канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Под психической готовностью спортсмена подразумевается состояние спортсмена, приобретенное в результате его подготовки (в том числе и психологической), позволяющее достигнуть определенных результатов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [3].

Психологическая подготовка спортсмена-стрелка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов в повышении эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

Весьма существенным понятийным компонентом психологической подготовки в спорте является взаимодействие видов подготовки спортсмена-стрелка (технической, теоретической, физической, специальной, психологической) [1]. Чаще всего психологическая подготовка рассматривается как один из видов подготовки. В этом случае ей, наряду с другими видами, отводится определенная роль в планировании тренировочного и соревновательного процессов, назначаются соответствующие цели, формы и методы. Такой подход упрощает решение организационных задач и структурирование подготовки, однако является проблематичным для решения задач системного взаимодействия различных ее видов.

Особенность спортивных упражнений, в том числе и стрелковых, заключается в том, что их выполнение связано с преодолением трудностей, которые требуют большого напряжения всех сил спортсмена. Чтобы заставить себя преодолевать эти трудности, стрелок должен приложить значительные волевые усилия и обладать достаточно развитыми волевыми качествами: настойчивостью, решительностью, выдержкой, дисциплинированностью. Стрелок должен уметь усилием воли побороть усталость, тягостное состояние, болевые ощущения при длительном выполнении монотонной работы при стрельбе, при этом сохраняя как можно дольше концентрацию внимания при выполнении точного и меткого выстрела. Усилием воли он должен сдерживать себя и после неудачных выстрелов, не поддаваться чувству досады и раздражения, «взять себя в руки» и исправить плохой результат с последующим выполнением хорошей стрельбы.

Выступая на соревнованиях, спортсмен волнуется. Сильное волнение в стрелковом спорте особенно вредно, так как из-за него снижается контроль за своими действиями, нарушается согласованность движений стрелка и, в конечном счете, зачастую резко снижается его спортивный результат. Добиться стабильных спортивных показателей может только тот спортсмен, который обладает волей, наделен достаточным самообладанием, выдержкой и умеющий побороть внезапно наступившее волнение.

Эти качества не только проявляются, но и вырабатываются в условиях соревнований. Стрелок, имеющий опыт выступления на соревнованиях, значительно лучше справляется с волнением и, поборов его, хорошо стреляет. Для приобретения такого опыта важно в учебно-тренировочном процессе создать такую обстановку, которая максимально может быть приближена к соревновательной [2].

Таким образом, при проведении учебно-тренировочного процесса спортсмену необходимо выполнять работу как с патроном, так и без него (работа «вхолостую»), чтобы максимально приблизиться к идеальной технической подготовленности стрелка. Начинающему спортсмену-стрелку в учебно-тренировочный процесс необходимо чаще включать различные зачетные тренировочные стрельбы, конкурсы и стрелковые турниры, во время которых, с одной стороны, проявляются волевые качества стрелка, а с другой – вырабатывается выдержка, устойчивость и умение, несмотря на присутствующее при этом волнение, точность, меткость стрельбы. В свою очередь, подобные технические аспекты и игровые моменты в стрелковой подготовке способствуют в дальнейшем развитию и укреплению морально-волевых качеств, что в конечном итоге должно привести к стабильным стрелковым результатам спортсмена.

Психическое состояние спортсмена-стрелка оказывает большое влияние на его спортивный результат. Высококвалифицированные спортсмены-стрелки могут управлять своим состоянием и показывать высокие стабильные результаты. Эту способность они приобретают в процессе тренировок, в которых совершенствуют техническую подготовку одновременно с психологической, морально-волевой подготовкой (рисунок 1).

Известно, что обычное психическое состояние не способствует максимальному проявлению навыков и качеств, которыми обладает стрелок. Необходимо, чтобы психическое состояние перед стартом и во время соревнований имело оптимальный уровень возбуждения. Такое психическое состояние называется состоянием боевой готовности. Оно не приходит само собой, в него нужно научиться входить. Поэтому, чтобы управлять процессом повышения спортивного мастерства, необходимо овладеть всем комплексом средств и методов психологической подготовки. Психологическая подготовка является составной и обязательной частью комплексной подготовки стрелка.



Рисунок 1 – Состояние спортсмена-стрелка после финала



Рисунок 2 – Готовность спортсмена-стрелка к предстоящему выстрелу

В зависимости от условий спортивной деятельности условно можно выделить три этапа проведения психологической подготовки:

1. На тренировочных занятиях вне сбора.
2. В период централизованных сборов.
3. Во время соревнований и перед стартом.

Основными задачами психологической подготовки в условиях тренировок являются: изучение психофизиологических изменений, происходящих в организме стрелка в предстартовом периоде, и их влияния на технику стрельбы; индивидуальный подбор средств и методов для регуляции психического состояния. В период соревнований и перед стартом необходимо создать оптимальное «психическое состояние» способствующее достижению максимального результата на соревнованиях

В процессе тренировок необходимо вести постоянные наблюдения за техникой стрельбы и реакцией стрелка на участие в соревнованиях, так как эта связь индивидуальна и различна в разные периоды в зависимости от степени его подготовленности.

Задачи психологической подготовки стрелка решаются при помощи специальных средств. Выбор их зависит от цели и методической направленности тренировочных занятий (отработки спе-



специальных технических приемов для совершенствования техники стрельбы; развития специальных физических качеств, обеспечивающих многократное выполнение стрелковых упражнений; овладения рациональной техникой стрельбы и техникой выстрела с максимальным результатом; овладения прочным навыком многократного выполнения выстрелов с максимальным попаданием в «десятку»; тренировки устойчивости нервной системы стрелка к плохим и хорошим выстрелам)

Подобная методическая направленность тренировочного процесса может быть решена с помощью следующих средств:

- стрельба по заданию (стрелок должен выполнить определенное количество выстрелов с заданным результатом);
- проведение различных турниров с выполнением части или целого упражнения в соответствии с игровым методом;
- контрольная стрельба;
- аутогенная тренировка;
- тренировка в различных метеоусловиях, в разных временных интервалах дня;
- моделирование соревновательных условий на тренировке и др.

Основным условием при подготовке спортсмена-стрелка является воспитание воли, то есть привитие ему качеств, позволяющих в условиях эмоциональной напряженности реализовать все свои навыки и умения, приобретенные в ходе учебно-тренировочного и соревновательного процессов (рисунок 3).



Рисунок 3 – Достижение наивысшего спортивного результата. С. Мартынов (Республика Беларусь)

Решение этой задачи невозможно без развития способности противостоять эмоциональным реакциям, препятствующим достижению высоких спортивных результатов.

Таким образом, воспитание морально-волевых качеств является одним из актуальных вопросов при подготовке спортсмена-стрелка.

1. Корх, А. Я. Стрелковый спорт и методика преподавания: учеб. пособие / А. Я. Корх. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.
2. Наглак, Ж. Некоторые психологические аспекты подготовки в спортивной стрельбе на примере подготовки зарубежных стрелков к соревнованиям: обзор. лекция / Ж. Наглак. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 32 с.
3. Юрчик, Н. А. Современный подход к организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-стрелков: монография / Н. А. Юрчик. – М.: БГУФК, 2014. – 114 с.