

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ

БАКАЛАВРОВСКОЙ РАБОТЫ

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ
СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ В ПОВЫШЕНИИ СПОРТИВНОЙ
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

направление подготовки 49.03.01 «Физкультурно-оздоровительные
технологии» профиль подготовки «Физическая культура»

Студентки 4 курса 424 группы

Института физической культуры и спорта

Жуковой Марии Андреевны

Научный руководитель

к.м.н. доцент _____

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

к. м. н, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов, 2023

Достижение положительных результатов стрельбы в сложных психологических условиях требует от спортсменов определенных знаний, навыков и умений. Выявление навыков стрелка – это понимание закономерностей психических процессов, присущих каждому человеку, и их индивидуально уникальное сочетание, определяющее реакцию и поведение личности.

Методической основой, способствующей реализации поставленной задачи на начальном этапе обучения стрельбе из оружия, является педагогическая подготовка стрелков. Она содержит ряд мероприятий, направленных на развитие у стрелков устойчивых морально-волевых качеств, позволяющих выполнять возложенные на них задачи в любых ситуациях (в том числе стрессовых).

Во время обучения часто можно увидеть, как уверенно стрелки работают с учебным оружием, на электронных тренажерах и как быстро появляется нерешительность при выходе на огневой рубеж. Отмечается неуверенность в действиях, скованность. Это явление нормально с физиологической и психологической точки зрения.

Актуальность темы определяется поиском путей повышения результативности стрелков в процессе стрельбы. Перспективным направлением представляется регуляция эмоционального состояния стрелков, как фактора, влияющего на точность стрельбы. Особый интерес вызывает возможность использования в тренировочном режиме психологической подготовки.

Стрельба из стрелкового оружия у людей связана с такими эмоциями, как страх и тревога, которые оставляют значительный след в центральной нервной системе каждого человека. Эти чувства заставляют нервную систему испытывать состояние психического напряжения.

Объект исследования – тренировочный процесс стрелков пулевой стрельбы, лиц мужского и женского пола 15-16 лет.

Предмет исследования – психологическое состояние стрелков пулевой стрельбы, лиц мужского и женского пола, в повышении результативности стрельбы

Целью данного исследования является изучение влияния психологической подготовки стрелков в пулевой стрельбе на результативность стрельбы.

Гипотеза исследования. Предполагается, что применение отдельных средств и методов подготовки спортсменов-стрелков в тренировочном процессе на этапе спортивного совершенствования, позволит выработать эмоциональную устойчивость и улучшить точность стрельбы. В процессе педагогического исследования предстояло решить следующие задачи:

1. Изучить, качественно оценить и систематизировать средства восстановления (физические упражнения) работоспособности акробатов;
2. Составить комплексы специальных упражнений, выполняемых в процессе тренировочных занятий с целью восстановления работоспособности акробатов.

В исследовании были использованы следующие **методы исследования**: изучение литературных источников, педагогические наблюдения, антропометрические методы, метод математической статистики, контрольные испытания

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что полученный материал существенно дополняет представления о тактике и методике дифференцированного использования восстановительных методов в тренировочном процессе акробатов.

Практическая значимость. На основе экспериментальных данных разработан комплекс физических упражнений в разминке.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ

Исследование проходило с сентября 2021 по май 2022 на базе стрелкового тира «ЦСШОР» №4. В исследовании приняли участие 18 стрелков 15-16 лет, занимающихся стрелковым спортом не менее 3 лет и находящихся на этапе спортивного совершенствования. Из общего числа участников в зависимости от гендерной принадлежности были сформированы 2 группы по 9 человек в каждой: юноши и девушки.

Для отбора спортсменов, принявших участие в эксперименте, был использован метод педагогического тестирования. Основным критерием отбора был результат спортсменов на уровне 1 разряда и КМС, в проведенной нами «контрольной стрельбе» (сентябрь 2021 г.). Перед стартом использовались тесты Бабушкина Г. Д.¹ и Мельниковой В. М.².

Исследование проходило в 3 этапа:

1. Подготовительный этап.

Для ознакомления с проблемой исследования мы проанализировали научно-методическую литературу, сделали выбор тем. Кроме того, были поставлены задачи, выбраны методы, по которым мы проводили наше исследование (сентябрь 2021 г. – май 2022 г.).

2. Основной этап.

Исследование проводилось с сентября 2021 по май 2022 года. Из общего числа участников стрелкового тира «ЦСШОР» №4 было отобрано 18 стрелков, из которых были сформированы 2 группы по 9 человек в каждой: юноши и девушки стрелки, имеющие 1 разряд и КМС. Перед началом эксперимента были проведены контрольные испытания, стрелковые упражнения, что позволило выявить исходный результат каждого спортсмена в начале эксперимента. Для определения предстартового состояния были проведены предстартовые испытания:

¹ Тест «Помехоустойчивость спортсмена» (Г. Д. Бабушкин, Ю. В. Яковых). URL: https://vuzdoc.org/845/psihologiya/test_pomehoustoychivost_sportsmena_babushkin_yakovyh (дата обращения: 10.09.2022)

² ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ТЕСТ (ПДТ) В.МЕЛЬНИКОВА. URL: https://miu.by/kaf_new/mpp/132.pdf (дата обращения: 10.09.2022)

- 1) метод измерения малых интервалов времени;
- 2) измерение пульса.

Группы юношей и девушек тренировалась по разработанному нами комплексу, который включал: на общеподготовительном этапе аутогенную восстановительную тренировку между тренировочными занятиями, на специальном подготовительном этапе применялись тесты на определение предстартового состояния стрелков, аутогенный комплекс, направленный на регуляцию предстартового состояния.

На первом этапе, т.е. за месяц до старта, аутогенные методики применялись спортсменами три раза в неделю перед второй тренировкой.

На втором этапе перед пуском были проведены испытания по определению предстартового состояния, предложенные Бабушкиным Г. Д., и комплекса регулирования предстартового состояния.

В конце каждого месяца у спортсменов обеих групп проводились контрольные тренировки, включавшие стрельбу на зачет в упражнении, а также соревнования по календарному графику.

3. Заключительный этап.

После эксперимента мы подсчитали средние показатели стрелков в группах. После обработки результатов оформили все имеющиеся материалы.

Для установления характера предстартового состояния спортсменом необходимо было сопоставить (короткие) временные интервалы, требующиеся для выполнения выстрела с ЧСС спортсмена.

Подавляющее большинство из обследуемых девушек-спортсменок (67%) имеет предстартовую лихорадку и (55%) юношей-спортсменов имеют предстартовую лихорадку.

Далее были проведены контрольные стрельбы для обеих групп с целью определения исходных результатов стрелковой подготовленности спортсменов.

Результативность стрельбы девушек и юношей на начальном этапе различий не имела и составила у девушек в среднем в группе 350 баллов, а у юношей 356. Разница между двумя группами в общем составила 6,33 балла.

О качестве стрельбы девушек на начальном этапе исследования свидетельствуют с следующие спортивные разряды:

в группе девушек

- 3 человека получили I разряд;
- 1 человек получил II разряд;
- 5 человек не получили разряд.

в группе юношей:

- 5 человек получили I разряд;
- 1 человек получил II разряд;
- 3 человека не получили разряд.

На общеподготовительном этапе использовали комплекс для восстановления спортивной работоспособности. В комплекс были добавлены дыхательные упражнения для расслабления тела и подготовки спортсмена ко второй тренировке.

Методика проведения аутогенной тренировки:

1. Продолжительность не менее 40 минут.
2. Занятия должны проходить в спокойной обстановке, ничто не мешает и не отвлекает спортсменов.
3. Спортсмены находились в положении сидя во время выполнения аутогенного комплекса.
4. Аутогенный комплекс проводился между первой и второй тренировкой стрелков. Дважды в неделю. Комплекс выполнялся медленно, между упражнениями делались паузы, фразы произносились тихим голосом, слегка приглушенным голосом и с одинаковой интонацией. При выходе из состояния аутогенной релаксации менялась интонация, постепенно увеличивался темп речи.

5. В дневной сессии наблюдался переход в сон с последующим выходом в активное состояние.

За 30 минут до старта спортсмены были протестированы в двух пробах, измеряющих короткие интервалы времени и ЧСС, что позволило выявить предстартовое состояние спортсменов.

По результатам тестирования можно отметить, что у большинства спортсменок отмечается повышенное эмоциональное состояние, у 2 спортсменок наблюдалось состояние боевой готовности. У остальных отмечалась предстартовая лихорадка.

Поэтому за 15 минут до старта проводим аутогенную тренировку для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний и успокоения при чрезмерном нервном возбуждении.

Вторым стартом испытаний стал турнир по стрельбе из пневматического пистолета. За 30 минут до старта спортсмены были протестированы на двух пробах, выявивших их предстартовое состояние.

По результатам тестирования видно, что у большинства спортсменок наблюдается повышенное эмоциональное состояние, у 4 спортсменок наблюдалось состояние боевой готовности. Остальные испытали состояние предстартовой лихорадки. Поэтому за 15 минут до начала соревнований мы провели аутогенную тренировку для снижения нежелательных эмоциональных состояний и успокоения при чрезмерном нервном возбуждении.

Следовательно предстартовое состояние в группе девушек за 30 мин до старта в течение исследования улучшилось, о чем свидетельствует увеличение количества спортсменок с уровнем предстартового состояния «боевая готовность» с 3 до 4. Проведение аутогенной тренировки непосредственно перед стартом сопровождалось существенными изменениями уровня предстартового состояния девушек и выразилось в увеличении количества спортсменок с уровнем предстартового состояния «боевая готовность» с 4 до 5. Следовательно в группе девушек аутогенная тренировка, проведенная в

течение тренировочного процесса и непосредственно перед стартом существенно улучшает уровень предстартового состояния.

Следовательно предстартовое состояние в группе юношей за 30 мин до старта в течение исследования не улучшилось, о чем свидетельствует снижение количества спортсменов с уровнем предстартового состояния «боевая готовность» с 4 до 3. Проведение аутогенной тренировки непосредственно перед стартом сопровождалось существенными изменениями уровня предстартового состояния юношей и выразалось в увеличении количества спортсменов с уровнем предстартового состояния «боевая готовность» с 3 до 4. Следовательно в группе юношей аутогенная тренировка, проведенная в течение тренировочного процесса и непосредственно перед стартом улучшает уровень предстартового состояния.

Изменение уровня предстартового состояния в группах стрелков из пистолета в течение исследования способно изменить результативность выполнения контрольных упражнений.

В группе девушек в ходе исследования результативность стрельбы возросла с 350 очков до 367, на 5%.

В группе юношей в ходе исследования результативность стрельбы возросла с 356 очков до 362, на 2%.

Следовательно, в рамках нашего исследования, в группе девушек эффективность аутогенной тренировки была выше, чем в группе юношей.

О качестве стрельбы девушек на заключительном этапе исследования свидетельствуют следующие спортивные разряды:

в группе девушек

- 8 человек получили I разряд;
- 1 человек получил II разряд.

в группе юношей

- 6 человек получили I разряд;

- 1 человек получил II разряд.

Таким образом, мы можем отметить следующее:

1. Количество спортсменов, не получивших разряда, существенно сократилось после проведения аутогенной тренировки – на 5 человек;
2. Количество спортсменов, получивших I разряд, существенно увеличилось после проведения аутогенной тренировки – на 5 человек.

Опираясь на диаграмму, отражающую сравнение результатов спортсменов юношей и девушек, мы можем сделать следующие выводы:

1. Проведение аутогенной тренировки перед выполнением упражнения в группе девушек достигло наиболее высокого результата в ходе исследования;
2. Количество спортсменов, получивших I разряд, в группе девушек на 3 больше, чем в контрольной у юношей;
3. Количество спортсменов, не получивших разряд, в группе девушек на 3 меньше, чем в контрольной, и равно нулю.

На основании исследования мы можем отметить, что спортивная подготовка среди девушек-стрелков при применении аутогенной тренировки оказывает более результативное воздействие на психологическое состояние, нежели чем у юношей-стрелков.

Данные выводы подтверждают результативность и эффективность использования аутогенной тренировки перед соревнованиями для пулевых стрелков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подготовка стрелка предполагает овладение фундаментальными методическими принципами подготовки начинающих спортсменов. Знания этого уровня используются в работе с начинающими спортсменами различных возрастных групп. Основное внимание уделяется последовательному изучению различных двигательных процессов.

Перед тренером, решившим посвятить себя профессиональной подготовке спортсменов, стоит задача превратить начальные тренировочные модули базовой подготовки в систематическую, продуманную и целенаправленную тренировку. В базовой подготовке это означает физическую и психологическую подготовку к развитию основных (общих) и специальных качеств, таких как сила, выносливость, скорость, подвижность и координация, а также когнитивных и умственных способностей.

После проведения исследования мы проанализировали полученные результаты, что позволило нам сделать следующие выводы:

В процессе психологической подготовки стрелка у последнего должны сохраняться следующие черты:

- умение влиять на себя, брать себя в руки и отключаться от различных внешних факторов, мешающих ему произвести точный выстрел;
- умение концентрировать внимание, концентрировать внимание на самом главном в стрельбе;
- стабильное поражение цели;
- уверенность в себе, смелость и решительность, находчивость и инициативность;
- устойчивость центральной нервной системы к неблагоприятным факторам;
- умение использовать аутогенную и идеомоторную тренировку.

Проведение аутогенной тренировки перед выполнением упражнения позволило спортсменкам достичь наиболее высоких результатов за все исследования;

1. Количество девушек, получивших I разряд, на 3 больше, чем в юношей;
2. Количество девушек, не получивших разряд, в ходе исследования на 3 меньше, чем в юношей, и равно нулю.

Аутогенная тренировка способствует не только оптимизации психологического (предстартового состояния) стрелков-спортсменов, но и повышает результативность стрельбы. Эффективность аутогенной тренировки в группе девушек-стрелков выше, чем в группе юношей. Данные выводы подтверждают результативность и эффективность использования аутогенной тренировки перед соревнованиями для пулевых стрелков.

В связи с этим, для повышения эффективности психологической подготовки стрелка нами были предложены 2 тренировки:

1. Идеомоторная тренировка – это мысленное воссоздание ранее усвоенных приемов и действий. Она направлена на закрепление двигательных навыков и поддержание постоянной готовности стрелка к упражнениям. Использование идеомоторной тренировки при обучении позволяет развивать у стрелков умение четко представлять в уме отдельные элементы техники стрельбы, тонко анализировать возникающие мышечно-скелетные, зрительные и другие ощущения, развивать внимание и быстроту реакции.

2. Аутогенная тренировка – это многократное повторение специальных словесных упражнений, направленных на овладение техникой самовнушения с целью профилактики чрезмерного нервно-психического напряжения и поддержания отличного спортивного состояния. Основным принципом аутогенной тренировки заключается в том, чтобы научить человека концентрировать внимание на определенных