

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**ЯДРИНКИНА ЕЛИЗАВЕТА ДМИТРИЕВНА**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА СПОРТСМЕНОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ,  
ПОСРЕДСТВОМ АУТОТРЕНИНГА**

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
образовательной программы Система подготовки в профессиональном спорте

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

26.11.2018

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

23.11.2018

(дата, подпись)

Научный руководитель  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

20.11.2018

(дата, подпись)

Обучающийся Ядринкина Е.Д.

19.11.2018

(дата, подпись)

Красноярск 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические исследования психологических факторов и особенностей психофизических показателей для соревнований по пулевой стрельбе.....	10
1.1 Особенности психофизических показателей как критериев отбора спортсменов для участия в соревнованиях.....	10
1.2 Негативные факторы и психологические проблемы, мешающие выступлению спортсменов на соревнованиях .....	20
ГЛАВА 2. Организация и методы исследования.....	27
2.1 Организация исследования.....	27
2.2 Методы исследования.....	30
ГЛАВА 3. Результаты исследования психологической подготовленности, спортсменов занимающихся пулевой стрельбой	34
3.1 Выявление методов и средств, психологической подготовки спортсменов в период предсоревновательной подготовки.....	34
3.2 Исследования степени психологической подготовленности спортсменов занимающихся пулевой стрельбой методом наблюдения.....	48
3.3 Проверка устойчивости спортсменов на воздействия внешних факторов.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	67
БИБЛИОГРАФИЯ.....	73
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	80

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На современном этапе развитие спорта характеризуется активной динамикой спортивно-технических показателей. Этот процесс прослеживается и на примере спортивно пулевой стрельбы. Так, за последние четыре года по всем многоборьям олимпийской программы произошло обновление всех мировых рекордов. На фоне этих процессов отмечается заметный спад результативности российских спортсменов в соревнованиях по пулевой стрельбе, так на Олимпийских соревнованиях, начиная с 2008 года (в олимпиады 2012 г., 2016 г.) отечественные спортсмены-стрелки по пулевой стрельбе не завоевали ни одной золотой медали. Все отмеченное требует от специалистов стрелкового спорта обратить внимание на вопросы совершенствования содержания не столько физической подготовки спортсменов, но больше психологической подготовки спортсменов занимающихся пулевой стрельбой в соревновательном периоде, чтобы они могли проявить свое мастерство в условиях сложнейшей спортивной борьбы на самых высоких соревнованиях.

Как показывает анализ спортивной практики, в настоящее время невозможно прогнозировать успешность выступлений на соревнованиях, поскольку многие спортсмены психологически не готовы к этим соревнованиям. По мнению ведущих специалистов, в пулевой стрельбе прогноз результативности спортсменов оправдывается не более чем наполовину, и во многом результативность могла быть выше, если бы больше внимания обращалось на психологическую подготовку спортсменов в соревновательном периоде [2: 20]. Во многом это вызвано тем, что в содержании отбора к соревнованиям для занятий спортивной стрельбой практически не используются факторы, связанные с особенностями психики человека и некоторые другие, которые могут влиять на повышение результатов выступления через психологические факторы.

В спортивной практике ранее используемые методики отбора к соревнованиям утратили свою эффективность, так как в пулевой стрельбе за последние 25 лет были изобретены различные средства тестирования спортсменов в повышении спортивной квалификации спортсменов-стрелков.

Проблема заключается в том, чтобы обосновать средства и способы психологической подготовки у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой для повышения спортивного результата в соревновательный период. Объектом исследования является тренировочный процесс спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой.

Предметом исследования является повышение спортивного результата спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой посредством аутотренинга. Исходя из представленной проблемы, цель исследования - теоретическое и экспериментальное обоснование содержания методики психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой для повышения спортивного результата в соревновательный период посредством техники аутотренинга.

Задачи исследования:

1. Изучить по данным анализа специальной литературы состояние проблемы психологической подготовки у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательный период.

2. Выявить спортивно важные психологические качества, и психологические факторы, способствующие высоким достижениям в пулевой стрельбе.

3. Определить взаимосвязь психологических особенностей и уровня подготовки у спортсменов-стрелков в период тренировочного процесса.

4. Определить взаимосвязь психологической подготовки спортсмена и ее влияния на повышение спортивного результата в соревновательный период у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой.

5. Разработать доступную комплексную методику психологической подготовки на основе техники аутотренинга для повышения спортивного

результата в соревновательный период у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что выявление психологических факторов, не подверженных изменению в результате проведения спортивной тренировки, а также имеющих устойчивую взаимосвязь с результатами соревновательной деятельности спортсменов-стрелков, позволит определить важнейшие составляющие спортивной подготовки и разработать методику психологической подготовки для повышения спортивных результатов в соревновательный период у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой.

Научная новизна состоит в том, что впервые:

- обобщен опыт применения методов психологической подготовки у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательный период, выявлены его характерные особенности в применении техники аутотренинга для повышения спортивного результата;

- обоснованы критерии и психологические факторы, имеющие большое значение для повышения спортивного результата и определения эффективности психологической подготовки у спортсменов занимающихся пулевой стрельбой в соревновательный период с помощью техники аутотренинга;

- разработана современная, доступная методика психологической подготовки на основе аутотренинга для повышения спортивного результата с помощью техники аутотренинга у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательный период.

Теоретическая значимость состоит в том, что результаты исследования расширяют представление о средствах и методах психологической подготовки, используемых для повышения спортивного результата в соревновательный период и повышения эффективности тренировочного процесса в соревновательном периоде посредством аутотренинга, у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой.

Практическая значимость исследования заключается в разработке эффективной методики психологической подготовки на основе техники аутотренинга для повышения спортивного результата у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательный период. Экспериментальным путем определена зависимость повышения спортивного результата у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой посредством введения в тренировочный процесс методики психологической подготовки посредством аутотренинга, что позволяет усовершенствовать эффективность использования психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательном периоде.

Результаты исследования внедрены в практику отбора для повышения спортивного результата у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой с помощью техники аутотренинга многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС» г. Красноярск.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивалась объективностью методов, применяемых в рамках исследования, при сборе эмпирических данных, соответствующих цели и задачам исследования, репрезентативной выборкой испытуемых, применением методов математико-статистической обработки для проверки полученных данных.

Методы исследования: анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов по проблеме исследования, опрос спортсменов в виде беседы, педагогическое наблюдение, определение через самоанализ, тестирование, оценка психологической устойчивости, диагностика психологических способностей стрелка для повышения спортивного результата у спортсменов занимающихся пулевой стрельбой с помощью техники аутотренинга, анализ результатов спортивной деятельности, педагогический эксперимент, методы математической статистики, оценка показателей выступлений на соревнованиях.

В соответствии с поставленными задачами, исследование проводилось в четыре этапа. На первом этапе проведен сбор источников и анализ литературы по проблеме исследования, изучены и систематизированы известные методы проведения психологической подготовки у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательный период. Проводились мероприятия по подготовке педагогического эксперимента. Выбирались тестовые задания. На основании научно-методической литературы определялись критерии отбора в соревновательном периоде с учетом психологических факторов, влияющих на повышение спортивного результата у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой с помощью техники аутотренинга. Проводился поиск участников исследования, определялся состав контрольных и экспериментальных групп из числа испытуемых, проводилась методическая подготовка, необходимая для обеспечения тренировочного процесса.

На втором этапе проводилось исследование в форме наблюдения, опрос тренеров в виде беседы, изучалось содержание существующей методики психологической подготовки у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательный период, велась подготовка к основному эксперименту.

На третьем этапе была организована работа по проведению эксперимента: отобраны испытуемые, разработано содержание эксперимента, проведен основной педагогический эксперимент.

На четвертом этапе производилась обработка и анализ полученных результатов исследования, делались выводы и обобщения по теме.

Все полученные на всех этапах исследования данные были оформлены в виде диссертационной работы.

В первой главе обосновывается проблема психологической подготовки у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательный период. Рассматриваются понятия «психологическая подготовка»,

особенности психологической подготовки у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательный период.

Под «видом» средств отбора для повышения спортивных результатов понимают специфику применяемых средств и методов для оценки каких-либо показателей человека, необходимых для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта и пригодных к многолетним физическим нагрузкам [12: 12].

Исследований по проблеме подготовки спортсменов пулевой стрельбе проведено немного. Большинство исследований, как например, Цицишвили И.З., Чугунова Ю.И., Шеламова Б.Н., посвящены исследованиям физической выносливости спортсменов-стрелков. При этом значение психологической подготовки спортсменов к соревнованиям изучали немногие специалисты (Параносич В. Сопов В.Ф. Шарипова Д.С., Шилин Ю.Н.) в области стрелковой подготовки, в основном в отдельных небольших публикациях.

В основе успешной подготовки спортсменов-стрелков качественно проведенный отбор по психофизиологическим особенностям спортсмена и возможность использования методов психологической подготовки на тренировках для повышения спортивного результата с помощью техники аутотренинга у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой.

Структура работы состоит из введения, трех основных глав и входящих в них параграфов, заключения и списка литературы.

В первой главе внимание уделяется рассмотрению психофизических показателей как критериев отбора спортсменов для участия в соревнованиях и детально рассматриваются особенности психофизических показателей для соревнований по пулевой стрельбе. Рассматриваются психологические факторы и особенности психофизических показателей для соревнований по пулевой стрельбе: особенности психофизических показателей как критериев отбора спортсменов для участия в соревнованиях; негативные факторы и психологические проблемы, мешающие выступлению спортсменов на соревнованиях.

Во второй главе рассматриваются организация и раскрываются методы проводимого в диссертации исследования по каждому его этапу.

В третьей главе дан анализ результатов исследования психологической подготовленности, спортсменов занимающихся пулевой стрельбой: 1) выявлены методы и средства психологической подготовки спортсменов в период предсоревновательной подготовки путем проведения исследования в форме анкетирования спортсменов; 2) проведено исследование степени психологической подготовленности спортсменов занимающихся пулевой стрельбой методом наблюдения; 3) в процессе проведения педагогического эксперимента проведена проверка устойчивости спортсменов на воздействия внешних факторов, на основе чего проведено обоснование внедрения в тренировочный процесс методов аутотренинга.

Заключение содержит выводы по проведенному исследованию и содержит рекомендации для повышения спортивного результата с помощью техники аутотренинга у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой.

В списке используемой литературы включены все источники, научные публикации, специальные исследования, научно-методическая литература, раскрывающая отдельные вопросы исследуемой темы диссертационной работы.

## **ГЛАВА 1 Психологические факторы и особенности психофизических показателей для соревнований по пулевой стрельбе**

### **1.1. Особенности психофизических показателей как критериев отбора спортсменов для участия в соревнованиях**

Достижение высоких результатов и вообще спортивных рекордов, невозможно без учёта психологических факторов даже при отличной координации и высокой физической готовности стрелка. Помимо физической подготовки спортсмена всегда будет то, что не позволит спортсмену достичь рекордного результата и это не обязательно связано с техникой спорта [8].

Во многом в конечном итоге достижения спортсмена на соревнованиях определяет психологическая работоспособность. Именно психологические особенности чаще определяют достижение стабильных высоких показателей в спорте и инициируют уровень физической подготовки на высоком уровне. Следовательно, в спортивных тренировках необходимо развивать как физические, так и психологические предпосылки работоспособности.

При выступлении на соревнованиях практически все спортсмены отмечают, что психологическое и физиологическое состояние сильно отличается от состояния на тренировке. В результате этого у некоторых спортсменов результат улучшается, у других, напротив, ухудшается. Улучшение происходит у спортсменов, способных к оптимальной мобилизации организма к работе, тогда как ухудшение результата происходит у спортсменов из-за перевозбуждения, апатии и различных тревог, связанных с негативным опытом выступлений на предыдущих соревнованиях.

Ухудшение результата и нестабильность показателей на соревнованиях происходит у спортсменов, когда на тренировках они добиваются достаточно высоких результатов, но волнение, вызванное соревновательной обстановкой, сковывает движения и не позволяет проявить достигнутый уровень.

В процессе выполнения спортивной задачи в организме каждое отдельное движение спортсмена (принятие изготовки, восприятие цели или спуск) регулируется психикой. Многие движения протекают на уровне подсознания и выполняются почти автоматически, особенно у опытных стрелков [23: 31].

На соревнованиях же зачастую уже натренированные автоматические процессы не запускаются по причине повышенного возбуждения, всплеска стрессовых гормонов. В таком случае спортсмен оказывается в ситуации, когда ему приходится бороться еще и со своими чувствами и эмоциями.

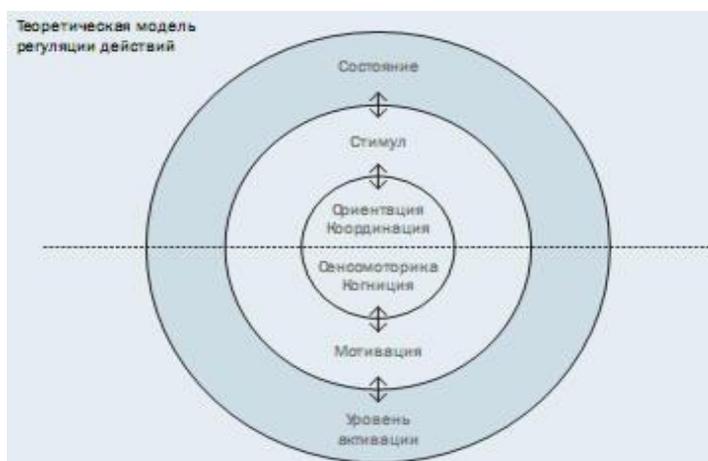


Рисунок 1 - Теоретическая модель регуляции действий [13: 30].

Систему протекания регуляционных процессов описывает и объясняет теория регуляции действий стрелка. Теоретическая модель регуляции действий изображена на рисунке 1. Рассмотрим все элементы этой модели подробно.

Модель регуляции представляет собой систему, состоящую из трех подсистем, позволяющих регулировать механизм действия спортсмена при условии их единства в протекании процесса:

1. Ориентация / когниция / сенсомоторика

В этой подсистеме действуют психические и сенсомоторные компоненты, которые обеспечивают осуществление действий и контроль над ними. К ним относятся:

- процессы приема информации (например, восприятие),
- процессы обработки информации (мыслительные операции),
- процессы сенсомоторной реализации (например, спуск).

## 2. Стимул / мотивация

В рамках этой подсистемы происходит оценивание спортивных действий. Эмоциональная и когнитивная составляющие в единстве способствуют определению и сверке индивидуальных целевых установок. В первую очередь речь идет о мотивации, интересах, желаниях, намерениях и т. д., составляющих целенаправленности поведения спортсмена.

## 3. Состояние / уровень активации (уровень волнения/спокойствия)

Чтобы спортсмен мог достигнуть наивысших результатов на соревновании ему требуется оптимальное спокойное психологическое состояние [63: 34].

В оценке психического состояния критерием является степень возбуждения. Крайние проявления активации - психическая инертность и перевозбуждение не обеспечивают достижения наивысших результатов [60: 25].

Три этих подсистемы действуют одновременно при регуляции спортивных действий и являются взаимозависимыми в механизме действия. Например, перевозбуждение приводит к хаотичным, беспорядочным движениям, следовательно, заставляет совершать ошибки, которые, вызывают в спортсмене неуверенность, изменяя мотивацию.

Психика человека тренируема, как и многие другие функции человеческого организма. Физические упражнения, выполняемые на тренировках, укрепляют мышцы, их силу, выносливость, при тренировках мышления улучшается возможность мыслительных процессов. Для улучшения же своего состояния на соревнованиях и лучшей мобилизации всех регулятивных процессов и их координации нужно заниматься психическим состоянием спортсмена.

В отличие от других видов спорта, где происходит состязание между спортсменами за лучшие достижения, в пулевой стрельбе стрелок должен бороться только со своим волнением.

Помимо стрелкового спорта есть другие сферы, где от человека требуется максимальная концентрация и работоспособность. Чаще всего для поддержания стабильного психологического состояния в этих случаях используют психотренинги. Причем, применяемые методики психотренинга идентичны, имеют одну основу. Самым эффективным средством психологической подготовки, используемым во многих видах спорта, где требуется развитие высокой концентрации и работоспособности, является аутогенная тренировка или мысленное проигрывание сложных ситуаций, возможных в будущих выступлениях, самовнушение, медитация. В процессе отрабатывается не только механизм действия, но и механизм реакции психики в подготовке этих действий.

В каждом случае применения аутогенной тренировки все индивидуально и каждому спортсмену требуется разное время для адаптации психики к физическим и психологическим нагрузкам. Общей задачей спортсмена и тренера является освоение методов адаптации психики к выполнению спортивных задач, в частности для повышения спортивных результатов. В этом процессе важно учитывать психологические состояния и различные мешающие факторы, с которыми приходится сталкиваться спортсмену [44: 65].

Возбуждение представляет реакцию организма на стрессовую ситуацию, сопровождаемую выбросом гормонов адреналина, что влияет на различные кровеносные сосуды, и за счет чего происходит увеличение частоты и силы сердечных сокращений. После этого происходит перераспределение кровотока, за счет чего возникает дополнительный приток крови, который позволяет более эффективно обеспечивать мышцы кислородом и питательными веществами [56: 34].

В результате всех этих физиологических процессов происходит улучшение реакции, изменяются другие важные функции организма. Поэтому, возбуждение является необходимым врожденным механизмом мобилизации организма, который позволяет более эффективно использовать резервы организма в борьбе за выживание. Наиболее выраженная реакция человека на стресс наблюдается при возникновении реальной опасности, чуть менее выражена влияние на психику незнакомой или непривычной обстановки, с чем спортсмен часто встречается на соревнованиях. Неизвестность и неопределенность предполагает риск наступления какой-либо опасной ситуации и поэтому реакция организма выражается всплеском гормона адреналина, чтобы подготовить организм к борьбе, к сопротивлению. Но во время выступления на стрелковых соревнованиях этот механизм выживания становится серьезной помехой в достижении результатов. Излишнее волнение сужает объем внимания, нарушает координацию движений, а из-за дополнительного напряжения мышц ухудшается регуляция движений при стрельбе [44: 56].

Апатия, противоположное возбуждению, оно гораздо реже встречается в стрелковом спорте, но имеет также негативное действие на организм и выступает фактором негативного влияния на выступлении. При апатии во время выступления у стрелка наблюдается пониженная работоспособность, равнодушие к выполняемой работе, пониженная концентрация внимания. Ухудшение результата в основном происходит из-за снижения концентрации внимания и пониженного тонуса организма. Причина апатии в большинстве случаев вызывается перевозбуждением перед стартом, перетренированностью, переутомлением, болезнью, а также отсутствием мотивации [56: 12].

Тревоги и беспокойства, связанные с негативным опытом, представляют следующий фактор негативного влияния на показатель выступления в соревнованиях.

Если возбуждение и апатия отражаются на физиологическом состоянии организма, то тревоги и беспокойство представляют психологическую проблему, вызванную определенными причинами. У тревоги могут быть конкретные причины, например, боязнь неудачно выступить, боязнь первого или последнего выстрела, попасть в цейтнот, подвести команду и т.д. Но есть и тревоги неосознанные. Они развиваются также, как развиваются классические неврозы: например, если спортсмен выступал на соревнованиях и сильно волновался, в результате чего и потерпел неудачу. Впоследствии обстановка соревнований или мысли о предстоящих соревнованиях автоматически запускают тревожное состояние. Ухудшение результата происходит из-за дополнительного повышения мышечного тонуса, посторонних мыслей и тревог, которые не дают сконцентрироваться вниманию спортсмена на определенном объекте [14: 54].

Все описанные выше состояния, как правило, появляются при неправильной или вообще при отсутствии какой-либо психологической подготовки. Поэтому, для более успешного выступления на соревнованиях спортсмен и тренер должны заранее начинать подготовку к предстоящему выступлению. Многие известные спортсмены начинали психологическую подготовку значительно задолго до соревнований, например, олимпийские чемпионы по стрельбе из скоростного пистолета начинали свою психологическую подготовку примерно за один-два года. Заранее проведенная психологическая подготовка повышает гарантии того, что повышенное волнение не повлияет на результат выступления. После того, как спортсмен в течение длительного времени представлял себя выступающим на Олимпийских Играх или других соревнованиях, психологическое состояние во время выступления на них становится более стабильным, физиологические реакции менее выраженными, повышается контроль за выступлением. Именно благодаря этому удается показать результат, даже более высокий, чем в период подготовки на тренировках. Пример адаптации своей психики каждый спортсмен имеет на основе своего

опыта. Если, вспомнить стрельбу человека, первый раз пришедшего в тир, то, как правило, первоначально происходит процесс довольно сильного волнения. Но по истечении небольшого периода времени волнение проходит совсем. Примерно то же происходит после нескольких выступлений на соревнованиях одного уровня. Все это еще раз говорит о том, что психика тренируема, т.е. адаптация к выступлениям с каждым выступлением происходит быстрее. При подготовке к крупным соревнованиям этот процесс несколько усложняется: тем, что, например, Олимпийские Игры бывают один раз в четыре года и это повышает ответственность на соревнованиях такого ранга. Кроме того, на таком выступлении у спортсмена практически нет времени для того, чтобы наступил момент, когда психика спортсмена адаптируется после нескольких выступлений на олимпиадах, так как победить нужно именно на данных Олимпийских играх [25:6].

При этом требуется найти возможность подготовки к подобным соревнованиям. Основной инструмент этой методики – аутогенная (ментальная) тренировка, о которой многие спортсмены слышали, но как правильно ее использовать и для чего это нужно, часто не понимают и не знают конкретной методики для ее применения в своем тренировочном процессе. В случае применительно для спортсменов-стрелков аутогенная тренировка позволяет ввести человека в такое состояние, в котором появляется возможность мысленно смоделировать любую ситуацию и прожить ее в своих движениях. При аутогенной тренировке предоставляется реальный шанс побывать в ситуации, в которой вы ранее никогда не бывали, и повторять это можно много раз. В результате происходит тренировка психики и её программирование на успешное выступление. И поэтому, чем детальнее возникает мысленный образ, представленный в результате аутотренинга, например, о предстоящих Олимпийских играх или Чемпионате страны, тем уверенней и успешней будет выступление на этих соревнованиях [14:19].

Аутогенные тренировки желательно начинать примерно за год или полгода до соревнований. По мнению специалистов, если срок подготовки будет совсем небольшим, даже в этом случае можно ожидать положительного эффекта от него на выступлении. Как бы мало времени не осталось до соревнований, это время надо использовать для подготовки. На первом этапе нужно освоить основы аутогенной тренировки. Для этого возможно использовать практически любую методику аутотренинга, поскольку ее основное содержание практически неизменное. Основная цель применения – это возможность для спортсмена полностью расслабиться и ввести себя в состояние спокойной дремоты через самовнушение. Как правило, на это уходит от недели до трех. Далее уже можно пробовать представлять какие-либо образы. На первом этапе очень эффективны коллективные тренировки под руководством тренера или психолога. Но после освоения этого нужно переходить к индивидуальным самостоятельным тренировкам, что является важным моментом в подготовке. Во время выступления на огневом рубеже спортсмен будет преодолевать все трудности самостоятельно без посторонней помощи. Для более яркого и точного представления об предстоящих соревнованиях нужно собрать максимум информации о стрельбище, для чего желательно посетить место стрельбища, осмотреться и привыкнуть к его обстановке. Но если такой возможности нет, то достаточно иметь изображение или точное описание места стрельбища или его расположения, которое позволит лучше представить себя на данном месте и привыкнуть к его обстановке [14: 27].

На следующем этапе стрелок должен вспомнить и письменно воспроизвести все факторы, которые негативно влияют на его психологическое состояние и выводят из равновесия, распределяя их по вероятности появления и по силе влияния на психику. Затем поочередно представлять себе, наступление события, вызванного каждым из факторов во время стрельбы на соревнованиях, причем во время одного занятия достаточно отработать не более одного-двух.

В первое занятие будет достаточно отработки прибытия на соревнования и адаптации психики к восприятию этого факта. Уже через несколько занятий приезд на стрельбища станет привычным для восприятия и не будет отражаться на состоянии спортсмена, физиологические процессы и реакции будут в норме.

В данном случае это будет означать, что произошла некоторая адаптация к данной ситуации, и следует переходить к отработке первого зачетного выстрела. Поскольку фактор попаданий представляет самый критичное влияние на психологическое состояние, здесь требуется обеспечить психологический настрой на попадания в «10», что необходимо для повышения спортивных результатов. Если настраиваться на высокий результат, то вероятность частого попадания в «десятку» становится высокой [25: 64].

При моделировании соревновательных ситуаций в сознании спортсмена возникают реакции возбуждения и на их фоне мышечные ощущения правильного выстрела. При этом, если используются какие-то словесные внушения, то не должны допускаться фразы с отрицанием «не» (не боюсь, не волнуюсь), поскольку психологически человек не воспринимает отрицание «НЕ» в сознании оно опускается и остаются: «боюсь, волнуюсь». Поэтому при внушении используются только фразы типа: «я уверен», «я контролирую», «я спокоен» и т.п. После освоения вышеописанной методики можно переходить к подобному моделированию обстановки соревнования в момент проведения тренировки или во время выступления на соревнованиях невысокого уровня [27: 77].

Можно начинать мысленно представлять себя на соревнованиях чемпионата или кубка и моделировать ситуацию своего выступления в деталях, начиная с подготовки и проведения выстрела.

Важно учитывать свои переживания к выступлению на ответственных соревнованиях, поскольку, когда стрелок начинает думать об предстоящих крупных соревнованиях, у него появляется волнение и легкая паника. Данное

возбуждение можно использовать для тренировок психики. Специалисты считают, что даже до аутогенной тренировки спортсмену можно тренировать свою психику, привыкая к возбуждению и настраивать себя на его снижение. Стрелок должен прокручивать технику совершения идеального выстрела на мышечном уровне и внушать себе при этом уверенность в том, что он способен достигнуть высокого результата на выступлении. Внушение не допускает каких-либо панических чувств и ощущений, но предполагает, что спортсмен на выступлении будет способен справляться с любой проблемой. В процессе данных тренировок психика спортсмена тренируется, возникает программа успешного выполнения поставленной спортивной задачи [27: 77].

При анализе деятельности спортсменов-стрелков, выяснили, что для достижения высоких результатов в стрелковом спорте необходимым условием является наличие определенных психологических качеств спортсмена, проявляемых в концентрации внимания, сенсомоторной координации, точном анализе ощущений, быстрой корректировке действий и устойчивости всех этих процессов в стрессовых ситуациях. В период соревнований на психическое состояние спортсмена влияет множество психологических факторов, проявляемых в эмоциональных переживаниях. Эмоциональные переживания оказывают разное влияние на состояние, например, вызывают напряжение, возбуждение, волнение и стресс.

Частота возникновения эмоциональных проявлений у спортсменов-стрелков в различных условиях зависит от профессионально-спортивной подготовки, чем она выше, тем реже они возникают [7: 73]. При этом, проявление некоторых эмоций стенического уровня повышая жизнедеятельность организма, способствуют наиболее успешной спортивной деятельности, тогда, как возникновение эмоций астенического характера, напротив, снижают успешность спортивной деятельности спортсмена-стрелка, препятствуют ей. Особенности соревновательной спортивной ситуации в основном обуславливают психическое состояние спортсмена и провоцируют возникновение у него определенных эмоциональных

переживаний, которые влияют на его индивидуальное поведение в соревновательной деятельности [3: 56].

Таким образом, подводя итоги проведенного анализа можно указать, что психика человека тренируема, для того, чтобы продемонстрировать высокие достижения спортсмену требуется как физическая, так и психологическая подготовка. В пулевой стрельбе стрелок ведет борьбу не только с соперниками, но прежде всего со своим волнением. В этом процессе важно учитывать психологические состояния и различные мешающие факторы, с которыми приходится сталкиваться спортсмену. Поэтому в следующей части работы проведем изучение негативных факторов и психологических проблем, мешающих выступлению спортсменов на соревнованиях.

## **1.2 Негативные факторы и психологические проблемы, мешающие выступлению спортсменов на соревнованиях**

Анализ научной литературы по изучению негативных факторов и психологических проблем, мешающих выступлению спортсменов на соревнованиях показал, что специалистами среди возможных ресурсов, которые позволяют адаптировать спортсменов-стрелков к условиям соревновательной деятельности, выделяются возможности организма. При этом все чаще предметом изучения специалистов является совершенствование направлений психологической подготовки спортсменов. Однако проблема поиска средств преодоления неблагоприятных факторов психологического характера, препятствующих повышению соревновательных возможностей спортсмена, остается неисследованной [1:47]. В основном исследования не носят целенаправленности по выявлению психологических факторов, влияющих на успешность выступлений в соревнованиях у спортсменов-стрелков. Хотя эта проблема уже заявлена в отдельных публикациях.

Поэтому важно провести исследование с учетом практики и рассматривать статистику и данные практических исследований.

Так, например, на сайте профессионалов по пулевой стрельбе были приведены данные по проведенному опросу спортсменов и тренеров сборной команды России по стрельбе [56]. Цель опроса состояла в том, чтобы выявить все, что мешает спортсмену проявить себя на соревновании на должном уровне. С этой целью, при опросе спортсменам задавался только один вопрос: «Что мешает или когда-либо мешало вам успешно выступать на соревнованиях?». Все ответы были классифицированы и систематизированы по группам проблем технического и психологического характера, в зависимости от преобладания влияния факторов на выступление спортсмена.

В результате проведенного опроса получился целый список проблем, вызванных различными факторами, влияющими на успешность выступлений:

Проблемы, связанные с техническими факторами:

Поломка оружия во время стрельбы или перед стрельбой.  
Замена оружия или стрелкового снаряжения прямо перед соревнованиями.

При стрельбе из пневматического оружия неправильная зарядка или нарушение последовательности в производстве выстрела.

Поломка оружия мишенной установки (соперника или напарника по команде).

Задержка начала стрельбы.

Остановка стрельбы на неопределенное время. Неудобное расположение места проживания спортсменов. Длительная дорога от места дислокации до стрельбища.

Неудобное стрелковое место (небольшое место, наклон пола, деревянный нежесткий пол, мало возможности для маневра).

Перемена условий, при которых проходят стрельбы. В разное время прохождения стрельб бывает перемена направления или силы ветра

Изменение правил соревнований, о которых стрелок узнал только в последний момент.

Неблагоприятные погодные условия в период до и самого выхода на огневой рубеж: ветер, жара, либо холод.

Случайный, неприцельный выстрел, далеко от центра. Выстрел в мишень соседу или чьё-то попадание в мишень спортсмена. Стрелок забыл элементы стрелкового снаряжения, прицел, патроны, мушку и т.д.

Проблемы, связанные с психологическими и субъективными восприятиями:

Перед выходом на старт у спортсмена может быть неожиданная реакция на замечание о его волнении со стороны.

Низкая мотивация. Отсутствие стимула к борьбе. Боязнь неудачного выступления. Цейтнот или боязнь попасть в цейтнот. Высокая ответственность. Отбор на более крупные соревнования. Командные соревнования. Чувство неуверенности в успешности выступления добавляют неотмеченные выстрелы. Невезение. Много выстрелов «9,9» сбивает и расстраивает. Точный подсчет результата стрельбы во время выполнения упражнения. Удачные выстрелы соперников. Выяснение отношений до начала выступления. Нервное поведение тренера. Равнодушное отношение тренера или его навязчивая опека. Излишние претензии судейства. Мешает скопление зрителей. Отвлекает назначенная после стрельб встреча. Присутствие близкого человека невдалеке от стрелкового места. Один из основных соперников находится поблизости и видны результаты стрельбы стоящего рядом соперника. Навязчивость отвлекающих от стрельбы мыслей. Реакция со стороны присутствующих людей. Намеченный отъезд после выступления.

Факторы, связанные со здоровьем или физическим состоянием:

Болезни. Травмы. Физические перегрузки накануне. Женские ежемесячные циклы. Недосып или пересып. Разница в часовых поясах между

местом проживания и местом соревнований. Нарушения биоритмов: сдвиги ритма сна и отдыха. Акклиматизация. Перетренированность. Пониженная работоспособность, связанная с неполноценным питанием. Пищевые отравления. Избыток выпитой воды перед стрельбой. Переедание перед стрельбой. Употребление алкоголя накануне. Перегрев на солнце. Процедуры лечебно-профилактического характера (массаж, душ и т.п.), проведенные накануне или непосредственно перед стрельбой. Романтические свидания и встречи накануне стрельб.

Для каждого спортсмена перечень негативных факторов может быть различным, но, тем не менее, все они так или иначе в совокупности или по отдельности могут влиять на состояние спортсмена в период ответственных соревнований. На некоторых спортсменах влияние может быть больше, на некоторых меньше, могут усиливать или напротив снижать волнение.

Поэтому, каждому спортсмену рекомендуется составление списка всех возможных негативных факторов для того, чтобы быстрее выяснить причину неудачной стрельбы. Фактически в объективном плане не столько факторы влияют успешность стрельбы, сколько все зависит от того, как к этому фактору относится человек и реагирует на действия отвлекающих факторов. Если спортсмен будет понимать причину своего волнения, он сможет справиться с ним, снизив влияние негативного фактора, переключив свое внимание.

Последний раздел списка представляют факторы, меняющее физиологическое состояние. Например, перегрев на солнце или отравление не позволят спортсмену показать высокий результат, но важно, чтобы спортсмен смог стабилизировать свое состояние.

Для диагностики уровня возбуждения рекомендуется периодически проверять частоту сердечных сокращений. Стрелок должен знать, какое количество ударов сердца в минуту для него будет оптимальным. Если спортсмен чувствует, что во время стрельбы количество ударов увеличилось по сравнению с нормой на 10 и более ударов, то лучше остановиться до

стабилизации волнения. Наиболее простой и эффективный метод стабилизировать свое состояние в этот период - это дыхательные упражнения через короткий вдох и длинный-длинный выдох с расслаблением мышц лица и рук.

В перечне факторов физиологического характера есть и те, что влияют на психологическое восприятие.

Влияние предыдущего опыта:

Неудачное выступление на прошедших соревнованиях влияет на успешность и психологическое состояние в будущем. После неудачного выступления на соревнованиях может остаться неприятный осадок в памяти, связанный с выступлениями и вызывать ассоциации с неудачей. Чтобы избавиться от этого, требуется перестройка своей психики под контролем опытного тренера или психолога.

Для снижения негативного влияния неудачных выступлений необходимо после каждого соревнования проводить анализ своего выступления. Анализ стрельбы ведется по двум направлениям: 1) выяснение причин неудачных выстрелов (чисто технический разбор выступления); 2) психологический анализ направлен на разбор эмоционального восприятия всех выстрелов [26: 34].

Теперь проведем анализ психологических проблем и состояний с учетом отмеченных выше эмоциональных волнений на индивидуальное поведение спортсмена в ситуации соревновательной деятельности на основе проведения классификации влияния эмоциональных волнений на индивидуальное поведение спортсмена в ситуации соревновательной деятельности. Эмоциональные проявления влияют на индивидуальное поведение спортсмена, но также они определяются склонностью спортсмена к эмоциональной активности.

Таблица 1. Классификация влияния эмоциональных волнений на индивидуальное поведение спортсмена в соревновательной деятельности [56]

Тип	Основная характеристика	Подгруппа	Индивидуальные особенности поведения
I	<p>Полноценный спектр эмоциональной активности.</p> <p>Активно-адекватная форма поведения.</p> <p>Быстрая ориентация в стрессовой ситуации.</p> <p>Высокий групповой статус.</p>	1	Эмоциональная уравновешенность, склонность к положительным эмоциям, умеренная инициативность и замедленность поведенческих ответов, избегание конфликтных взаимодействий, неконфликтность
		2	Склонность к агрессивности при общей эмоциональной уравновешенности. Лидирует в силу высокой инициативности, адекватности. Низкий уровень конфликтности
		3	Эмоциональная лабильность с быстрой сменой эмоций и смешанных эмоций, инициативность, конфликтность. Лидерство зависит от состава группы
II	<p>Повышенный уровень тревожности.</p> <p>Склонность к страху, сужение эмоционального спектра.</p> <p>Склонность к пассивным формам поведения.</p>	1	Тревожность поведения. Склонность к страху. Потеря инициативности в ситуации непредвиденности. Затруднение ориентации на фоне чрезмерного психоэмоционального напряжения. Вражеская неконтактность. Отсутствие доминирующего поведения.
		2	Ярко выраженная склонность к страху тонического характера при пассивной форме поведения. Полная редукция позитивных эмоций. Практическое отсутствие ориентации в условиях воздействия стресс-факторов повышенной интенсивности. Пассивная неконтактность
III	<p>Склонность к агрессивным и враждебным реакциям.</p> <p>Частичная подавление позитивных эмоций.</p> <p>Враждебно-конфликтная, аффективная форма поведения.</p> <p>Аффективная активация поведения в стрессовой ситуации.</p> <p>Доминирование в любой по составу группе</p>	1	Выраженная склонность к ярости, аффективной неуравновешенности. Инициативность снижена. Координация действий при воздействии стресс-факторов повышенной интенсивности происходит на фоне эмоционального возбуждения. Вражеская конфликтность. Лидерство в группе
		2	Эмоциональные проявления в виде агрессии или других не выражены в поведении. Умеренная инициативность. Конфликтность и лидерство в силу агрессивности умерены.

Проведенная классификация влияния эмоциональных волнений (переживаний) на индивидуальное поведение спортсмена в ситуации соревновательной деятельности, оформленная ниже в табличной форме подразумевает проведение анализа психологических факторов и их влияния на выступление с учетом основных характеристик и индивидуальных особенностей поведения спортсмена, выраженных в эмоциональном переживании.

По данным, приведенным в таблице 1 видно, что среди спектра эмоциональной активности у спортсмена особенно важна активно-адекватная форма поведения, когда спортсмен способен при наличии психологических проблем, использовать лабильность и быстро ориентируется в стрессовой ситуации. Тогда как склонность спортсмена к аффективному поведению свидетельствует о склонности к эмоциональной неуравновешенности. О наиболее неуравновешенной форме поведения спортсмена в стрессовой ситуации и неумении контролировать ситуацию свидетельствует склонность эмоционального проявления в поведении спортсмена с преобладанием повышенного уровня тревожности с полной редукцией позитивных эмоций.

Если, тренер, при отборе к соревнованиям проводит соответствующий анализ поведения и эмоциональной активности спортсменов, это может помочь решить не только проблемы отбора того или иного кандидата на ответственные соревнования, но и определить уровень психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Таким образом, мы рассмотрели особенности психологических факторов, влияющих на успешность выступления стрелков в соревновательном периоде в теоретическом аспекте. И выяснили, что перспективы дальнейших исследований по данному направлению должны строиться по определению локуса контроля личности стрелка-спортсмена в связи субъективного контроля спортсмена и возможностью развития у него фиксированных форм и эмоциональных проявлений адекватного спортивного поведения, выборе методик для снижения действия негативных

психологических факторов, влияющих на индивидуальное поведение спортсмена в ситуации соревновательной деятельности.

Итак, изучение теоретических исследований психологических факторов и особенностей психофизических показателей для соревнований по пулевой стрельбе показало, что перед ответственными стартами спортсмены испытывают проблемы, связанные с эмоциональными волнениями, уровень проявления которых зависит как от индивидуальных особенностей спортсмена к их восприятию, так и от профессионального стажа и уровня психологической подготовки.

## **ГЛАВА 2. Организация и методы исследования**

### **2.1 Организация исследования**

Исследовательская работа по теме работы проводилась в двухлетний период 2016-2018 гг. в несколько этапов.

На первом этапе (октябрь 2016 – декабрь 2016 гг.) проводился анализ специальной научно-методической и учебной литературы по выбранной теме исследования, составлялся план и программа исследования, уточнялись проблемные вопросы исследования, концепция работы со спортсменами, участвующими в практических исследованиях. Основное внимание было направлено на изучение теоретико-методических основ и проблем психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательный период, а также на внедрение новых учебных методик по совершенствованию психологической подготовки спортсменов-стрелков в соревновательном периоде. На основании данного анализа были теоретически обоснованы и сформулированы проблема, гипотеза, цель и задачи исследования, определены соответствующие методы исследования.

На втором этапе (февраль-апрель 2017 г.) для решения поставленных задач было проведено анкетирование и педагогическое наблюдение. После проведенного анкетирования проводилось специальное наблюдение в г. Красноярск на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС», изучались организация тренировок и дневники самоконтроля тренирующихся спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой, организация их режима в соревновательном периоде.

На третьем этапе (май-июнь 2018 гг.) был проведен сбор документальных источников, в том числе, графика организации тренировок, по которым проведено наблюдение за подготовкой к стартам, проведен анализ их содержания, также проводилось отслеживание результатов спортсменов на соревнованиях в СФО и готовился предварительный анализ по результатам стартов СФО в 2016-2018 гг.

На четвертом этапе (июль-октябрь 2018 гг.) проводился эксперимент в течение трех месяцев по внедрению новых методических приемов в процесс совершенствования направлений психологической подготовки спортсменов-стрелков, для того чтобы повысить уровень психологической подготовленности спортсменов в соревновательном периоде и достойно выступать на главных стартах Сибири и РФ.

Для проведения эксперимента из общего числа занимающихся на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС» были отобраны 24 испытуемых, из которых затем сформировали две группы: контрольная и экспериментальная. В каждой группе по 12 человек. Участники эксперимента - стрелки I разряда и КМС. До проведения эксперимента было проведено контрольное тестирование, стрелковое упражнение, по результатам которого был выявлен исходный результат каждого спортсмена к началу проведения эксперимента. До старта были проведены тесты на определение предстартового состояния: 1) метод измерения коротких интервалов времени; 2) измерение частоты сердечных сокращений - для необходимости использования комплекса аутогенной тренировки на регуляцию предстартового состояния.

Участники экспериментальной группы тренировались по предлагаемому комплексу. На общеподготовительном этапе провели аутогенную тренировку на восстановление между учебно-тренировочными занятиями, на специально-подготовительном этапе использовали тесты для определения предстартовых состояний спортсменов-стрелков и аутогенный комплекс для регуляции предстартового состояния.

На первом этапе, то есть за месяц до старта, приёмы аутогенной подготовки в тренировочном процессе использовались спортсменами перед второй тренировкой три раза в неделю.

На втором этапе, перед стартом, проводились психологические тесты, на определение предстартового состояния. Эти тесты использованы по

методике Бабушкина Г.Д. после чего использовали комплекс для регуляции предстартового состояния.

Участники контрольной группы в течение этого времени тренировались по стандартной системе, без приемов аутогенной тренировки.

В конце каждого месяца у спортсменов в обеих группах проводились контрольные тренировки, которые включали в себя стрельбу на зачёт в упражнении ПП-2, а также соревнования по календарному плану.

По завершению эксперимента были подведены итоги исследования и сравнение прироста результатов у спортсменов-стрелков, участвующих в эксперименте в сравнении с результатами в контрольной группе до и после проведения эксперимента на базе стартов СФО, обобщались материалы всех четырех этапов проведенного исследования.

## **2.2 Методы исследования**

Для исследования поставленных в работе задач использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ документальных источников.
3. Анкетирование.
4. Педагогическое наблюдение
5. Педагогический эксперимент.
6. Метод математической статистики.

### **Анализ научно-методической литературы**

Чтобы подготовить выпускную квалификационную работу, как и при написании любой научно-исследовательской работы, сначала требуется провести подбор и анализ специальной литературы по выбранной теме исследования. Изучение и анализ научно-методической литературы необходимы для понимания методологии исследования, теоретических позиций, общих проблем, степени их изученности и освещенности подходов

к их решению в специальных работах на основании результатов по соответствующим исследованиям.

При подборе и анализе научно-методической литературы основное внимание уделено изучению психологических факторов, влияющих на успешность выступления стрелков в соревновательном периоде, а также средств и методов совершенствования психологической подготовки спортсменов-стрелков. Обобщение данных из источников научной литературы позволило конкретизировать исследовательские задачи и направить их на решение наиболее актуальных вопросов совершенствования методики психологической подготовки спортсменов-стрелков в соревновательном периоде.

#### **Анализ документальных источников**

Для изучения актуальных проблем на данном этапе было проведен анализ графика тренировок и дневников самоконтроля спортсменов-стрелков на соревнованиях. По журналу выступлений и тренировочному плану был проанализирован график выступлений спортсменов-стрелков, тренирующихся на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС», отмечены недочеты в тренировочном плане.

#### **Анкетирование**

Анкетирование представляет собой письменный опрос в форме ответов на специально подготовленные вопросы по освещению задач исследования. Анкета опроса спортсменов оформлена в приложении 1.

Для изучения состояния психологической подготовки стрелков в соревновательном периоде, было проведено исследование в виде опроса двух групп спортсменов, юниоров и взрослых профессионалов спортсменов-стрелков, тренирующихся на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС». С помощью анкетирования удалось установить влияние эмоционального волнения на индивидуальное поведение спортсмена в ситуации соревнований, определить влияние

психологических факторов подготовки спортсменов среди иных факторов и определить степень психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой к соревнованиям, определить индивидуальные эмоциональные проявления и обобщить их проявления, классифицируя их при обработке полученных данных проведенного опроса.

### **Педагогическое наблюдение**

Педагогическое наблюдение есть целенаправленное восприятие отдельных сторон изучаемого процесса и воспитания и проводится на основе заранее разработанного плана.

Наблюдение предполагает избирательность и конкретность проводимого изучения. Результаты, полученные при наблюдении, должны быть зафиксированы специальными протоколами, в которых раскрываются задачи, методы, объекты и ход наблюдения. Протокол проведения наблюдения оформлен в приложении 2 (Приложение 2). Объекты наблюдения: средства и методы обучения, поведение и взаимоотношения занимающихся и тренера (педагога), характер и величина нагрузки, техника физических упражнений, продолжительность нагрузки и выполнения упражнений. В исследовании объектом наблюдения по выбранной теме является тренировочный процесс и использование спортсменами-стрелками, тренирующихся на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС», на тренировках средств психологической подготовки. Для оценки полученных результатов применяется шкала экспертных оценок, на основе которых могут быть измерены (оценены) характеристики объектов наблюдения.

### **Педагогический эксперимент**

Для выяснения эффективности предложенных приемов психологической подготовки в течение 3-х месяцев проводился педагогический эксперимент в период прохождения спланированных тренировочных занятий в период соревнований. В эксперименте приняло участие 24 спортсмена, занимающихся пулевой стрельбой на базе

многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС». Все спортсмены имеют различную квалификацию и стаж стрелковой подготовки. В течение этого периода было предложено внедрить в тренировочный процесс новый комплекс методов психологической подготовки, разработанных для тренировок в спортивных залах и на тренажерах и выявить уровень прироста спортивных результатов соревновательного сезона 2016-2018 гг. по результатам контрольного эксперимента до и после внедрения новых методов в соответствии с результатами в контрольной группе для каждого спортсмена индивидуально. В качестве контрольных результатов использованы результаты соревнований СФО, поскольку они являются первыми после длительного подготовительного сезона. Цель, задачи и проведение эксперимента оформлено в форме протокола эксперимента в приложении 3.

#### **Метод математической статистики**

Методы математической статистики представляют методы систематизации, обработки и использования статистических данных, выявление статистических закономерностей на основе полученных наблюдений для научных и практических выводов. Их использование в работе позволяет убедиться в достоверности проведенных исследований и взаимосвязи изучаемых показателей. Для проведения оценки достоверности полученных результатов применялся t-критерий Стьюдента.

Итак, организация проводимого исследования и выбранные методы исследования направлены на изучение, обоснование и оценку внедрения методик психологической подготовки, направленных на повышение спортивного результата у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой, посредством аутотренинга. Далее проведем собственное исследование по выявлению особенностей психологических факторов, влияющих на успешность выступления стрелков в соревновательном периоде по данным опроса самих спортсменов.

### **ГЛАВА 3. Результаты исследования психологической подготовленности, спортсменов занимающихся полевой стрельбой**

#### **3.1 Выявление степени психологической подготовленности спортсменов в период предсоревновательной подготовки (результаты анкетирования)**

В этой части работы мы проведем собственное исследование по выявлению особенностей психологических факторов, влияющих на успешность выступления стрелков в соревновательном периоде по данным опроса самих спортсменов. В данной главе мы рассмотрим особенности психологических факторов, влияющих на успешность выступления стрелков в соревновательном периоде и выясним, что есть наличие связи субъективного контроля с профессиональным стажем и возможностью развития у него фиксированных форм поведения, определим влияние психологических факторов на успешность выступлений и возможность их контроля в соревнованиях по субъективному восприятию самих спортсменов.

Для изучения данной проблематики, было проведено исследование в виде опроса двух групп спортсменов, юниоров и взрослых профессионалов спортсменов-стрелков, тренирующихся на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС». Цель исследования – установить влияние эмоциональных волнений (переживаний) на индивидуальное поведение спортсмена в ситуации соревновательной деятельности. Предметом исследования является степень психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой к соревнованиям.

Все анкетлируемые были поделены по стажу, возрастным характеристикам, половой принадлежности, спортивным разрядам, по периодичности проведения тренировок. Всего опрошенных 29 человек, из них 14 мужчин, 15 женщин, 19 юниоров и 10 взрослых.

Опрос проходил в виде вопросов анкеты. Всего предлагалось ответить на 15 вопросов. Анкета представлена в приложении 1 (Приложение 1).

Предлагаемые вопросы содержали классификацию влияния эмоциональных волнений (переживаний) на индивидуальное поведение спортсмена в ситуации соревновательной деятельности и классификацию условий для успешности выступлений.

В первом вопросе предлагалось указать условия успешности выступления на соревнованиях. При ответе на этот вопрос большинство опрошенных в обеих группах указало, что показывают наиболее успешные результаты в случае, если они испытывают волнение и чуть меньше, те, кто не испытывают волнение вообще (при этом первых на несколько человек больше). Среди юниоров эти показатели меньше, чем среди взрослых респондентов. Наглядно они представлены на рисунке 3.1. Построим диаграмму полученных ответов по первому вопросу анкеты.

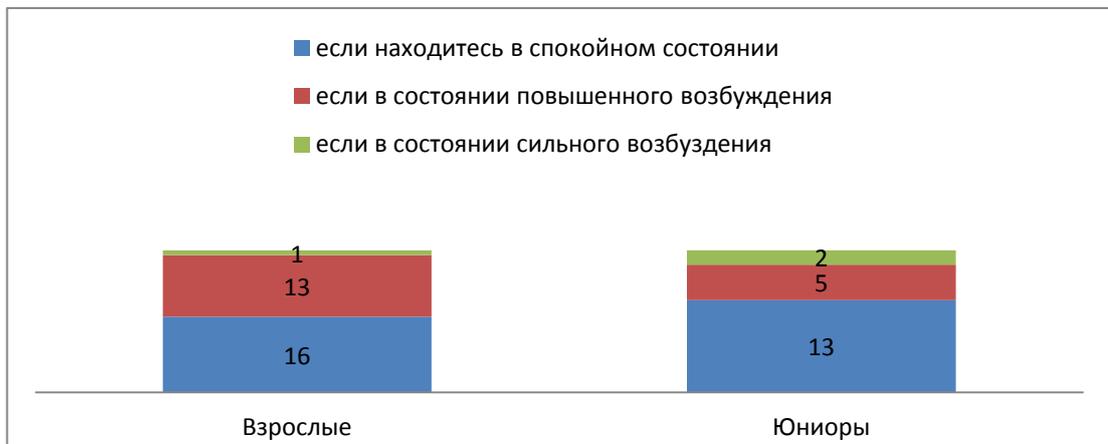


Рисунок 3.1 - Условия успешного выступления на соревнованиях

Второй вопрос анкеты содержал вопрос и варианты ответа о том испытывают ли спортсмены волнение на соревнованиях постоянно, не испытывают вообще, иногда испытывают волнение.

Согласно полученным данным, большинство опрошенных в обеих группах указало, что иногда испытывают волнение на старте, среди взрослых респондентов почти поровну опрошенных указали, что постоянно испытывают волнение и те, кто не испытывают волнение вообще (при этом

первых на одного человека больше). Среди юниоров эти показатели меньше, чем среди взрослых респондентов. Наглядно все показатели второго вопроса представлены на рисунке 3.2.

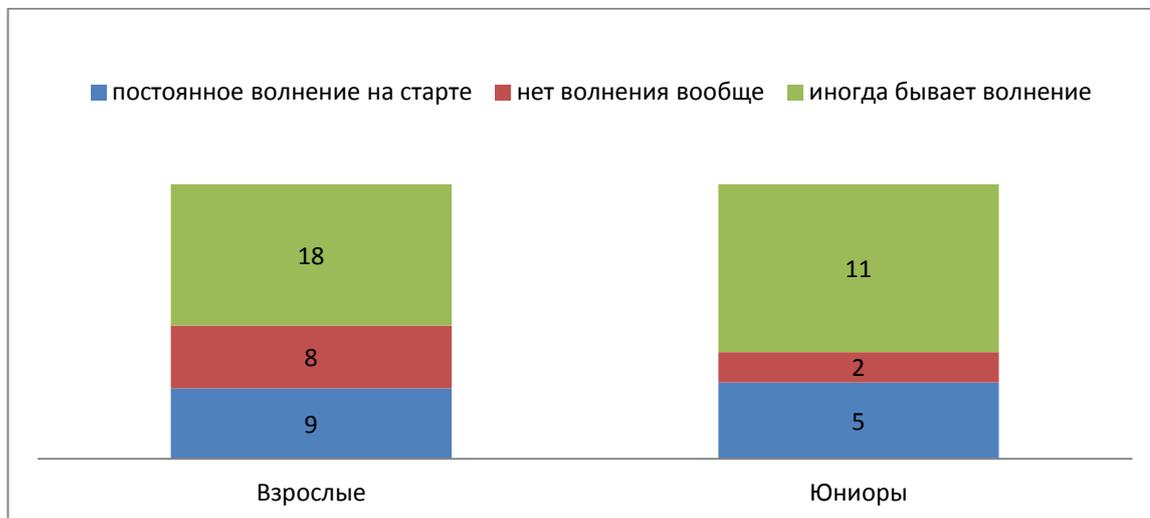


Рисунок 3.2 - Переживания спортсменов на соревнованиях

В третьем вопросе предлагалось ответить на вопрос о возможностях поддержания стабильного уровня высоких результатов в течение наиболее важного периода.

Большинство опрошенных в обеих группах при ответе на третий вопрос указало, что имеют возможности поддержания стабильного уровня высоких результатов в течение наиболее важного периода, чуть менее от этого числа указало, что иногда могут поддерживать стабильный уровень высоких результатов в течение длительного времени, равное наименьшее количество респондентов в обеих группах указало, что не может поддерживать стабильный уровень высоких результатов в течение длительного времени. Наглядно показатели опроса на третий вопрос представлены на рисунке 3.3.

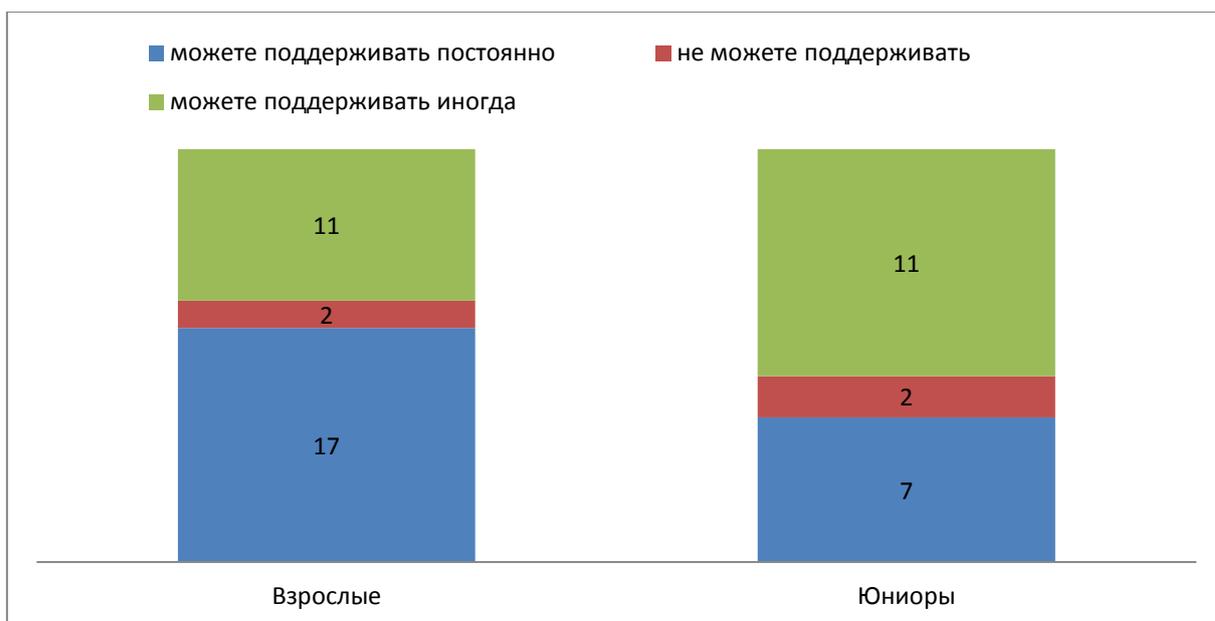


Рисунок 3.3 - Возможности поддержания стабильного уровня высоких результатов в течение наиболее важного периода

В четвертом вопросе предлагалось ответить о стабильности техники выступлений на соревнованиях с вариантами ответов: как и на тренировке, лучше, чем на тренировке, на тренировках лучше. Наглядно показатели опроса на четвертый вопрос представлены на рисунке 3.4.

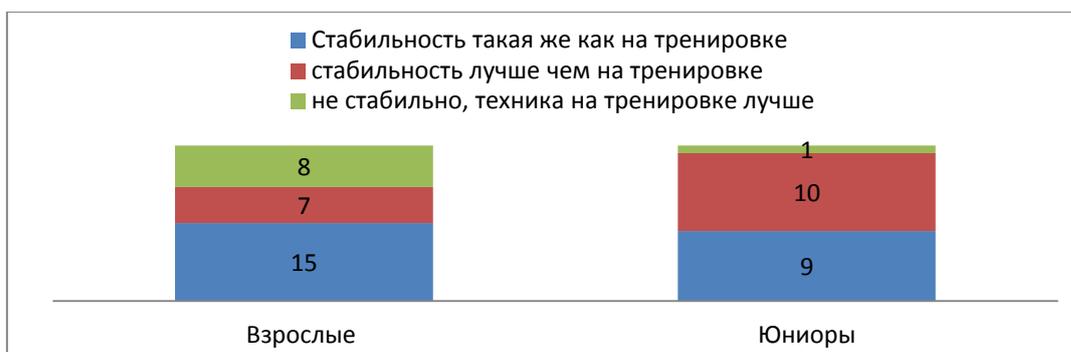


Рисунок 3.4 - Стабильность техники стрельбы спортсменов на соревнованиях

По данным опроса, сведенного на диаграмму 4 к вопросу 4 анкеты наглядно видно, что большинство опрошенных указало, что имеют стабильную технику стрельбы, как и на тренировке (15 и 9), несколько меньшее число указало на стабильную технику на соревнованиях, лучше чем на тренировках (в группе юниоров число больше, чем в группе взрослых (10

человек к 7)), на нестабильную технику указали больше в группе взрослых респондентов, чем на стабильную и в отношении к юниорам это число значительно выше (8 к 1).

В пятом вопросе опрошенным спортсменам предлагалось оценить влияние волнения на соревнованиях. Для оценки влияния предлагались варианты ответов: Не можете справиться; волнение помогает сконцентрироваться на технике выстрела; спокойно справляются с волнением. Наглядно показатели опроса на пятый вопрос представлены на рисунке 3.5.

По опросу в обеих группах респондентов большинство опрошенных (24) указало, что волнение помогает сконцентрироваться на технике выстрела (большинство опрошенных в обеих группах - 15 и 9), на втором месте количество опрошенных спокойно справляются с волнением - 15 человек (из них 9 в группе взрослых и 6 в группе юниоров), наименьшее число (11) указало (при этом число почти равное в обеих группах 5 и 6 человек) что не могут справиться с волнением.

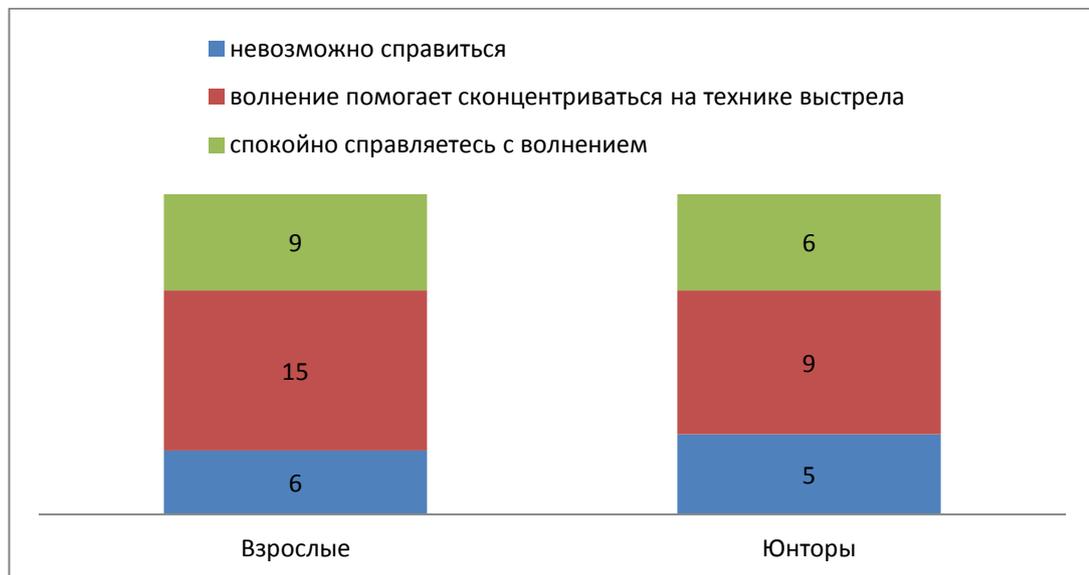


Рисунок 3.5 - Влияние волнения на стрельбу спортсменов на соревнованиях

По данным таблицы и диаграммы к вопросу 5 анкеты видно, что большинству волнение помогает в концентрации внимания.

Особо при опросе спортсменов исследовались негативные факторы и психологические проблемы, мешающие выступлению спортсменов на соревнованиях, которые ставились в следующих вопросах анкеты как оценка респондентом влияния различных факторов, классифицируемых по техническим и психологическим критериям.

В шестом вопросе анкетированным предлагалось оценить влияние неожиданных помех на успешность выступлений на соревнованиях по критерию периодичности этого влияния. Наглядно показатели опроса на шестой вопрос представлены на рисунке 3.6.

По опросу в обеих группах респондентов большинство опрошенных (32) указало, что испытывают влияние неожиданных помех на успешность выступлений на соревнованиях «иногда» (большинство опрошенных в обеих группах 20 и 12), на втором месте по опросу заняла позиция ответа «не сбивают, не мешают» (14 человек – из них 6 в группе взрослых и 8 в группе юниоров).

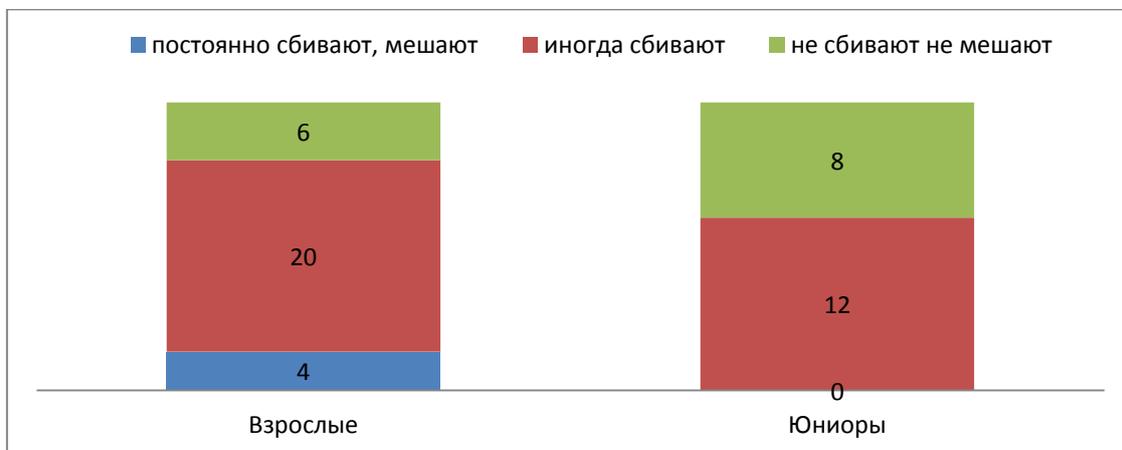


Рисунок 3.6 - Влияние неожиданных помех на стрельбу спортсменов на соревнованиях

Оценка влияния волнения на успешность выступления дается в ответах на седьмой вопрос анкеты. Наглядно показатели опроса на седьмой вопрос представлены на рисунке 3.7.

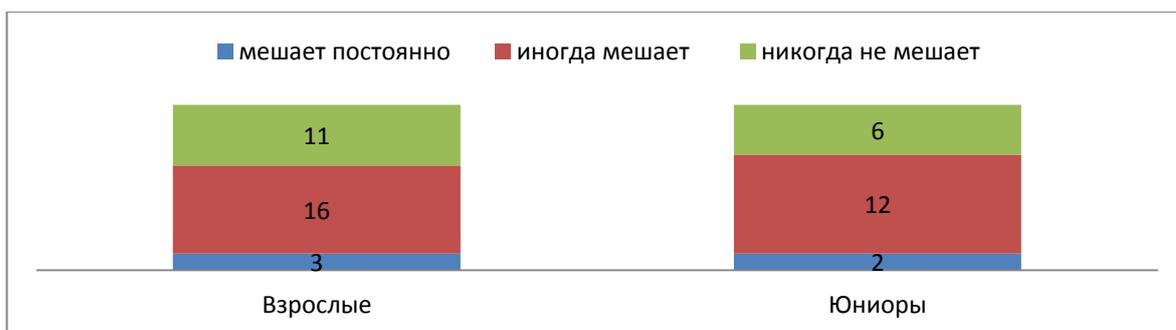


Рисунок 3.7 - Влияние волнения на возможность выступать наилучшим образом

По данным диаграммы к вопросу 7 анкеты видно, что по опросу в обеих группах респондентов большинство опрошенных указало, что испытывают волнение иногда (большинство опрошенных в обеих группах), на втором месте по опросу заняла позиция ответа - не мешает волнение, наименьшему числу респондентов волнение мешает выступать постоянно.

В восьмом вопросе было изучено влияние ошибок на успешность соревнований. Было предложено провести оценку по трем категориям: сбивают, влияют на результат; сбивают, но не влияют на результат; не сбивают, не влияют на результат. Наглядно показатели опроса на восьмой вопрос представлены на рисунке 3.8.

Ниже по данным ответов построена диаграмма полученных ответов о влиянии ошибок на успешность выступления (рисунок 3.8).



Рисунок 3.8 - Влияние ошибок на успешность выступления

По данным диаграммы к вопросу 8 анкеты видно, что по опросу в обеих группах респондентов большинство опрошенных указало, что серьезные ошибки и промахи сбивают, но не влияют на успешность выступления, почти поровну от числа опрошенных в обеих группах указало на критичное и влияние ошибок на успешность соревнований (при этом взрослые респонденты чуть больше к числу опрошенных юниоров отметили, что допущенные промахи не сбивают и не влияют на результат выступления).

При этом о том, что испытывают волнение перед соревнованиями указывают все анкетиремые при вопросе 9 анкеты. Наглядно показатели опроса на девятый вопрос представлены на рисунке 3.9.

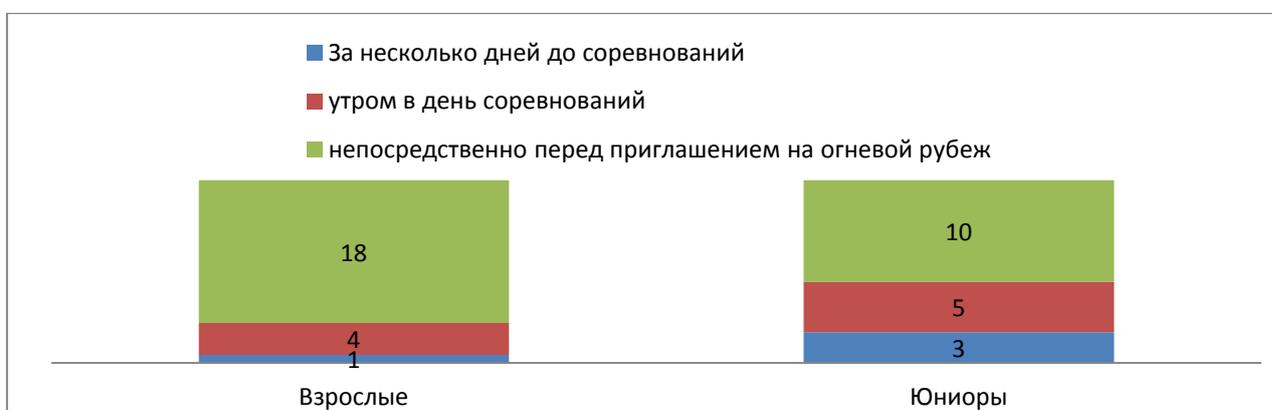


Рисунок 3.9 - Волнение перед соревнованиями

По данным диаграммы к вопросу 9 анкеты (рисунок 3.9) видно, что по опросу в обеих группах опрошенных наибольшее число опрошенных (18 и 10) указало на наибольшее волнение непосредственно перед приглашением на огневой рубеж, на втором месте 9 человек (5 взрослых и 4 юниора) показали утром в день соревнований, меньше всего испытывают волнение за несколько дней до соревнований, но при этом небольшое количество опрошенных юниоров (3 человека) указали, что волнуются заранее за несколько дней.

О влиянии факторов, наиболее сбивающих перед стартом показали ответы опрошенных на вопрос 10. Было предложено оценить это влияние по следующим позициям: отрицательный предыдущий опыт; проблемы,

связанные с техническими факторами; факторы здоровья; проблемы связанные с психологическим субъективным восприятием. Наглядно показатели опроса на 10 вопрос представлены на рисунке 3.10.

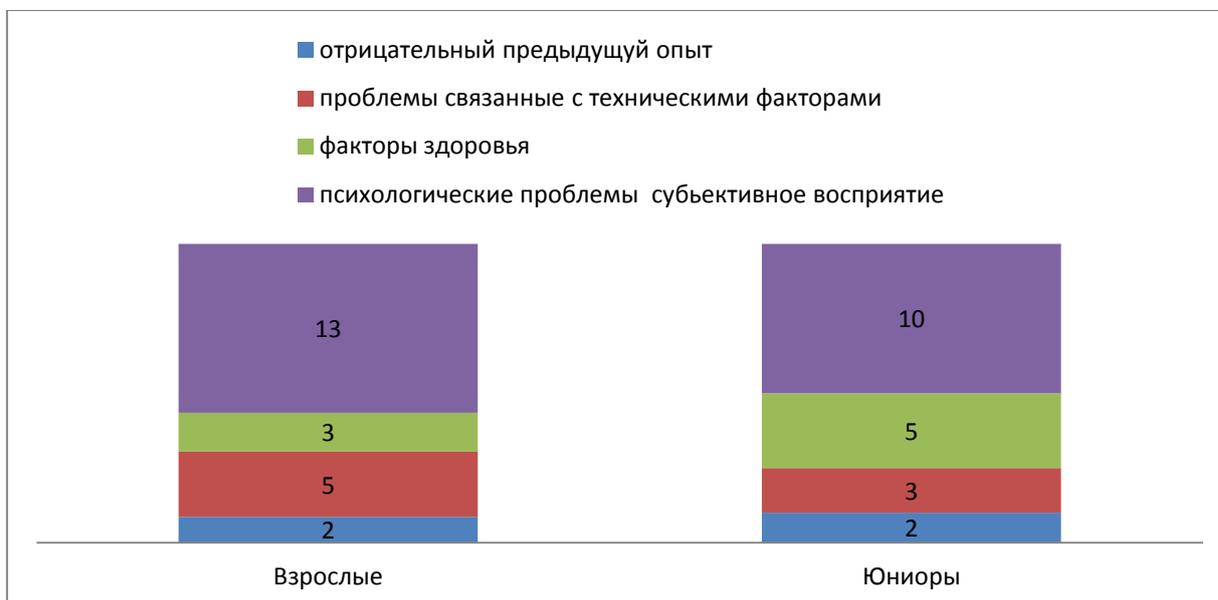


Рисунок 3.10 - Факторы, наиболее сбивающие перед стартом

По данным опроса по вопросу 10 анкеты (рисунок 3.10) видно, что по опросу в обеих группах опрошенных на спортсменов из факторов наиболее сбивающих стрельбу перед стартом, и которые оказывают влияние на стрельбу, наибольшее число опрошенных (23 человека: из них 13 взрослых и 10 юниоров) указало на наибольшее влияние проблем, связанных с психологическим субъективным восприятием и на втором месте на проблемы, связанные с техническими факторами 8 человек из них - 5 в группе взрослых и 3 в группе юниоров), на третьем месте указали факторы здоровья (8 человек из них 3 в группе взрослых и 5 в группе юниоров), на последней позиции указали негативный предыдущий опыт (4 человека всего из них 2 в группе взрослых и 2 в группе юниоров).

Исследование о влиянии технических проблем, больше всего отвлекающих на выступлениях проводилось как выбор ответа на вопрос № 11 по вариантам: поломка оружия, поломка установки, задержка стрельбы,

остановка стрельбы на неопределенное время, поломка оружия у соседа, долгая дорога до места проведения стрельб, замена оружия прямо перед соревнованиями, при стрельбе из оружия зарядка дух пулек сразу и не отвлекаются. Наглядно показатели опроса на одиннадцатый вопрос представлены на рисунке 3.11.

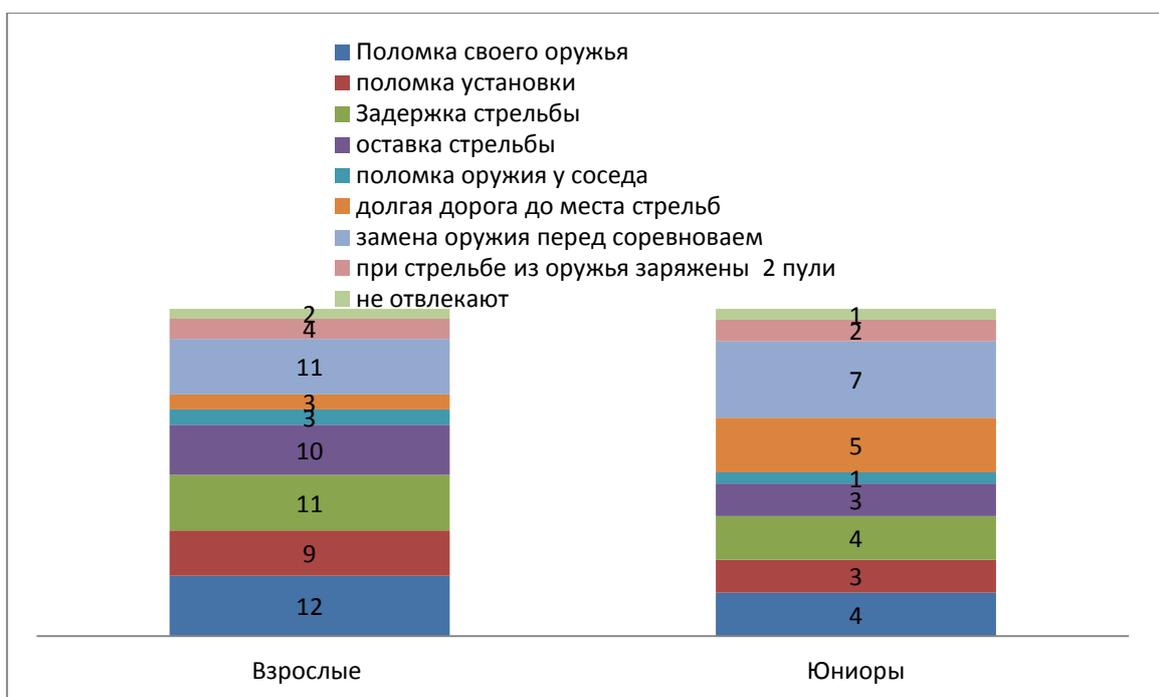


Рисунок 3.11 - Влияние технических проблем на стрельбу

По данным построенной диаграммы к вопросу 11 анкеты видно, что больше всего из технических проблем по опросу на спортсменов оказывают влияние на стрельбу поломка оружия и установки, задержка стрельбы, замена оружия прямо перед соревнованиями.

Проводилось исследование влияния и психологических проблем. Оценивалось влияние по степени воздействия и мотивации как ответы опрошенных по 12 вопросу анкеты по предложенным вариантам: низкая мотивация; отсутствие стимула к борьбе; Боязнь неудачного выступления; цейтнот или его боязнь; не отвлекают. Наглядно показатели опроса на двенадцатый вопрос представлены на рисунке 3.12.



Рисунок 3.12 – Влияние психологических проблем на стрельбу

Данные диаграммы к вопросу 12 анкеты (рисунок 3.12) иллюстрируют, что больше всего из психологических проблем по опросу в обеих группах на спортсменов оказывают влияние боязнь неудачного выступления, а также в группе взрослых спортсменов низкая мотивация и цейтнот, а в группе юниоров на боязнь неудачного выступления и низкую мотивацию указали меньше опрошенных, чем в группе взрослых.

Более подробно было изучено влияние факторов здоровья, больше всего отвлекающих от стрельбы в 13 вопросе анкеты, большее или меньшее влияние различных факторов респонденты определяют по выбору того или иного варианта ответа: болезни и травмы; физические перегрузки накануне, нарушение сна и отдыха, акклиматизация; проблемы связанные с не полноценным питанием, пищевые отравления; переедание; перегрев на солнце, не отвлекают. Наглядно показатели опроса на тринадцатый вопрос представлены на рисунке 3.13.

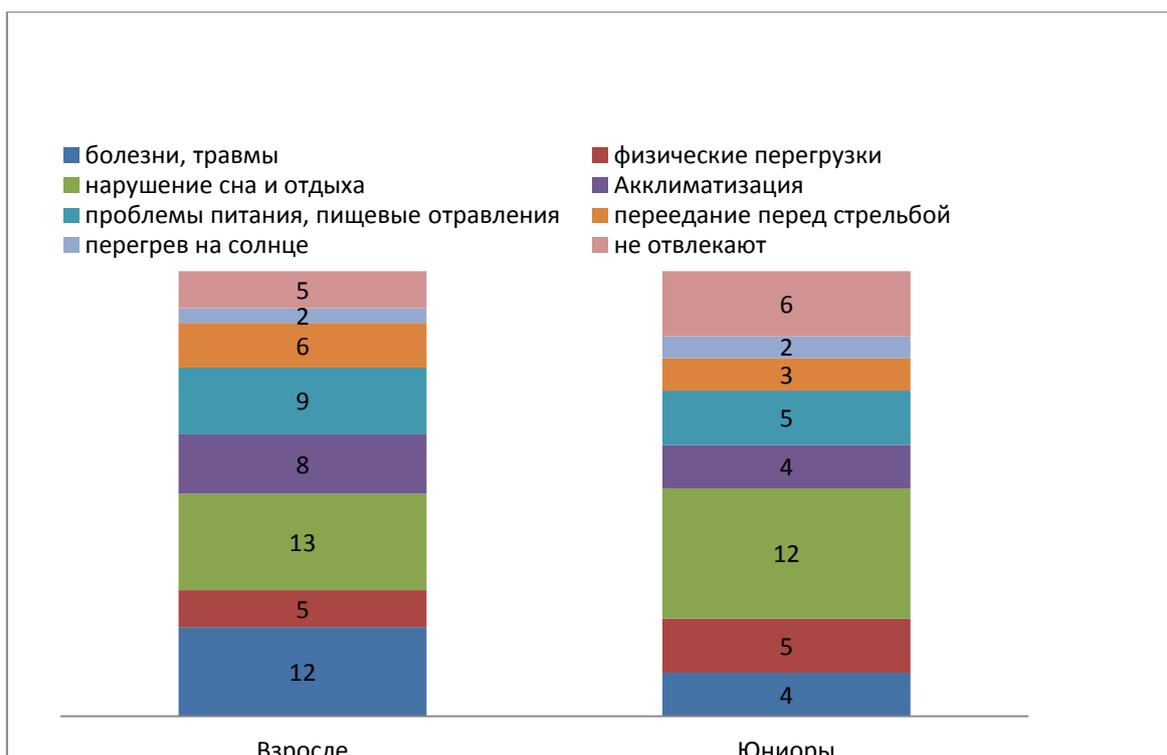


Рисунок 3.13 - Влияние факторов здоровья на стрельбу

Исследование по вопросу 13 анкеты показало, что больше всего из факторов здоровья по опросу в обеих группах на спортсменов оказывают влияние нарушение сна и отдыха, а также в группе взрослых спортсменов болезни и травмы, акклиматизация, проблемы, связанные с не полноценным питанием, пищевые отравления, физические перегрузки накануне, а в группе юниоров на болезни и травмы указали меньше опрошенных, чем в группе взрослых, кроме того, больше указали, что их не отвлекают такие проблемы.

Также более подробно было исследовано влияние предыдущего опыта в качестве проблемы. Так, этот аспект конкретизировался в вопросе 14 анкеты, где предлагалось оценить влияние предыдущего опыта как варианты ответа: имеет высокое негативное значение; не имеет значения; имеет только положительный опыт. Наглядно показатели опроса на четырнадцатый вопрос представлены на рисунке 3.14.



Рисунок 3.14 - Влияние предыдущего опыта на стрельбу

По данным диаграммы, составленной по результатам опроса по вопросу 14 анкеты (рисунок 3.14) видно, что по опросу в обеих группах влияние предыдущего опыта в качестве проблемы на спортсменов не имеет значения (11 и 11), а также имеет только положительный опыт (13 и 9), однако все-таки в группе взрослых на влияние негативного опыта указали больше опрошенных, чем в группе юниоров (6 к 1).

В процессе изучения было необходимо исследовать как оценивают спортсмены свои результаты на соревнованиях в сравнении с тренировками. Поэтому в 15 вопросе был поставлен вопрос об этом с вариантами предлагаемых ответов: результат лучше; результат на выступлениях хуже; результат не отличается. Наглядно показатели опроса на пятнадцатый вопрос представлены на рисунке 3.15.

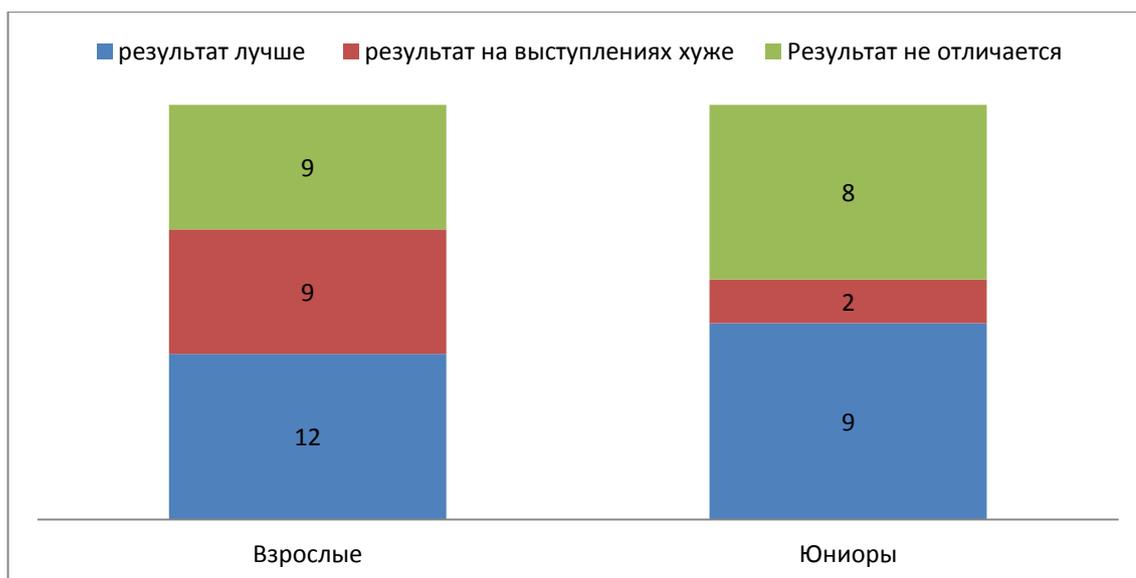


Рисунок 3.15 - Результаты соревнований по сравнению с тренировками

По данным построенной диаграммы к вопросу 15 анкеты (рисунок 3.15) видно, что по опросу в обеих группах большинство опрошенных (12 и 9) выбрали вариант: «результат лучше», однако при этом равное количество опрошенных в группе взрослых указали на то, что результат на соревнованиях «хуже» (9) и «не отличается» (9), в группе же юниоров преобладают только положительные оценки результата (17 из них: 9 «результат лучше; 8 «результат не отличается» и только 2 - «результат хуже»).

Подводя итог всего исследования можно сделать следующие обобщающие выводы.

Все спортсмены на этапе соревнований имеют психологические проблемы. Но, чем больше спортсмен имеет опыт соревнований, тем быстрее он справляется с психологическими проблемами.

Также, по результатам проведенного исследования следует, что, несмотря на то, что влияние волнения так или иначе испытывают все спортсмены, в большинстве своем спортсмены могут с ним справиться. При этом, из факторов наиболее сбивающих стрельбу перед стартом, и которые оказывают влияние на успешность стрельбы, наибольшее число опрошенных

указало на наибольшее влияние проблем, связанных с психологическим субъективным восприятием, на втором месте указывают на проблемы, связанные с техническими факторами, на третьем месте факторы здоровья, на последней позиции указали негативный предыдущий опыт.

Все это доказывает наибольшее влияние психологических факторов и необходимость проведения психологической подготовки и настроя спортсменов в соревновательный период для дальнейших выступлений.

В дальнейшей части рассмотрим, как организован тренировочный процесс спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой методом наблюдения и проведем исследование того, какое место в нем занимают методы и средства психологической подготовки.

### **3.2 Исследования степени психологической подготовленности спортсменов занимающихся пулевой стрельбой методом наблюдения**

Итак, далее рассмотрим, как организован тренировочный процесс спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в Красноярске на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС», методом наблюдения и проведем исследование того, какое место в нем занимают методы и средства психологической подготовки.

В сфере подготовки спортсменов занимающихся пулевой стрельбой в соревновательном периоде большую роль играет построение тренировочного процесса.

В тренировочном цикле представлены три периода:

- а) предсоревновательный (обеспечивает становление спортивной формы);
- б) соревновательный (создает условия для сохранения спортивной формы и реализации приобретенных оптимальных возможностей в спортивных достижениях);

в) восстановительный (поддерживает уровень тренированности на определенном уровне средствами активного отдыха) [11: 13].

Соревновательный период состоит из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного.

Главная задача общеподготовительного этапа направлена на повышение уровня развития основных физических качеств и выработку общей и специальной выносливости стрелка. На этом этапе на первом месте в подготовке стрелка основное место занимает общая физическая подготовка; средствами ее являются занятия другими видами спорта, оказывающими комплексное воздействие, направленное на развитие основных физических качеств, а также виды спорта, способствующие выработке специальных качеств у стрелка (спортивная ходьба, плавание). Техническая подготовка действительной стрельбой в это время должна быть направлена в основном на восстановление и дальнейшее освоение навыков и умений, связанных с техникой производства выстрела, отработкой специальных элементов выстрела [6: 13].

Специально-подготовительный этап необходим для становления спортивной формы. В его процессе завершается переход от отработки отдельных элементов техники стрельбы к целостному выполнению действий, связанных с техникой производства выстрела и отстрелом упражнения. С этой целью значительно возрастает объем тренировок с действительной стрельбой, направленных на отработку навыков стрельбы по условиям выполнения стрелковых упражнений [8: 34].

В соревновательный период спортсмену-стрелку следует сосредоточиться на нескольких компонентах саморегуляции: психомышечной релаксации, упражнениях. На ответственном соревновании стрелок не имеет времени на полноценное восстановление. Именно это часто становится причиной сбоев и неудач в выступлениях, влияя на психологическое состояние спортсмена перед ответственными выступлениями [6: 13].

Столкнувшись с этой проблемой, многие тренеры придумывают упражнения психологической подготовки для спортсменов в период соревнований.

Учитывая актуальность данной проблемы, в период 2017-2018 г. в рамках нашего исследования по теме было проведено педагогическое наблюдение за проведением более 50 тренировок по пулевой стрельбе из малокалиберного и пневматического оружия на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС» с целью выявления методов и средств психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательном периоде. На постоянной основе на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС» тренируются 1-МСМК; 3-МС; 9-КМС; 10-перворазрядников.

На основании этого, при изучении документов планирования тренировочного процесса по пулевой стрельбе из малокалиберного и пневматического оружия, были выявлены некоторые закономерности в подготовке и проведении тренировок в соревновательном периоде.

Так, годичный период подготовки между соревновательными периодами можно разделить по времени года на осенний, зимний, весенний, летний сборы и подготовку к основным стартам – кубку России и чемпионату России по пулевой стрельбе из малокалиберного и пневматического оружия.

Подготовка стрелков к соревнованиям длится в течение всего годичного периода. Так, на лето (июнь-июль) приходится подготовка к основным стартам – подготовка по чемпионату и первенству России по стрельбе из малокалиберного оружия. Старт проходит в конце июля – августе.

На зимний период приходится подготовка к стартам к чемпионату и первенству по стрельбе из пневматического оружия. Старт по Кубку России по стрельбе из пневматического оружия проходит в декабре.

Четкой градации между летними и зимними подготовками нет, поскольку процесс непрерывен. Между тем, именно от того как организована подготовка к стартам зависит успешность выступления спортсменов в период этих стартов.

В основе подготовки к стартам тренеры используют принцип разделения недельной нагрузки по объему и интенсивности. Так, микроциклы могут включать в себя разное количество дней. Все зависит от условий проведения тренировочных занятий и задач, которые решаются при подготовке к соревнованиям. Микроциклы могут быть недельными. Неделя может содержать два микроцикла и дни отдыха: 1-й, 2-й, 3-й дни - микроцикл накопления, 4-й день - активный отдых, 5-й и 6-й дни - микроциклы реализации, 7-й день - отдых (3-1-2-1).

Непосредственно перед соревнованиями подготовка к старту проходит следующим образом.

В течение трех недель – 21 день отводится на общефизическую подготовку.

Затем также три недели отводится непосредственно на стрельбы от двух до четырех часов по 5-6 дней в неделю.

Рассмотрим, как организован тренировочный процесс в период подготовки к основным стартам.

Тренировочный процесс начинается с подготовительной части, которая занимает до 15% от всего процесса и распадается на ОФП (10-15 минут) и пристрелку вхолостую (30 минут).

Задача разминки - помочь спортсмену привести свой организм в оптимальное состояние. Для этого необходимо сделать специальные упражнения, чтобы мысли, действия и чувства были направлены на достижение поставленной цели. В подготовительной части выполняется комплекс общефизических упражнений по растяжке суставов, направленных на развитие мелкой моторики, вестибулярного аппарата.

В части тренировочного процесса до 30% от всего процесса составляет техническая часть – отработка технических элементов стрельбы с оружием.

Основная часть тренировочного процесса – стрельбы занимает 1,5-2 часа (45 %).

Заключительная часть – оценка результатов, заполнение дневников самоконтроля и беседа по результатам стрельб с тренером (10%).

Тренер выступает в качестве психолога и проводит анализ подготовки, ошибки при стрельбах и в целом дает оценку показателей в беседе с каждым спортсменом.

Аутотренинг и идеомоторная (мысленная) тренировка давно нашли применение в стрелковом спорте и позволяют более быстро и эффективно осваивать спортивно-техническое мастерство, помогают стрелкам регулировать свое психофизическое состояние при стартовых волнениях. Однако в практике анализируемого тренировочного процесса они не находят отражения. Навыками мысленной тренировки и психологической подготовки большинство стрелков не владеют. Психологический настрой у каждого спортсмена формируется самостоятельно и в основном зависит от имеющегося опыта спортсмена на выступлениях. Поэтому, молодые спортсмены, не имеющие должного опыта выступлений часто испытывают тремор и не могут самостоятельно его преодолеть на соревнованиях. В итоге такие спортсмены в период соревнований демонстрируют нестабильные результаты. Это накладывает отпечаток на эмоциональное восприятие спортсменом своего выступления и часто создает психологический барьер к следующему старту.

В процессе наблюдения было рассмотрено несколько компонентов психологической подготовки стрелка-практика, используемых в практике наблюдаемого тренировочного процесса.

Последовательность компонентов является произвольной, так как ранжировать их можно по значимости, опираясь на индивидуальные

особенности спортсмена, его промахи и слабые места, требующие развития или коррекции.

Упражнения, выполняемые в тренировочном процессе должны выполняться в следующей последовательности 1) идеомоторная тренировка, 2) чувство времени и 3) образ движения.

В психологической подготовке стрелка идеомоторная тренировка выступает автоматически как «мысленное движение» перед каждым упражнением, при этом основу идеомоторной тренировки составляют развитие техники мысленного восприятия реально невыполняемых движений.

Вместе с тем, помимо идеомоторной подготовки, многие исследователи, анализируя возможности применения тех или иных форм психологической подготовки спортсменов все более часто рекомендуют стрелковые игры как часть тренировки и как средство и метод психологической подготовки стрелков. Так, например, анализ литературных источников показывает, что именно, игровая форма тренировок способствует активации тренировочного процесса, делая его более целенаправленным, разрушает монотонность, свойственную стрелковому спорту, делает тренировку более зрелищной и эмоциональной. При этом целью стрелковых игр является повышение психологической напряженности тренировки, повышение интереса, развитие психологических качеств стрелка: психологической выносливости к длительным напряжениям, мобилизации и готовности к соревнованиям. Их использование дает возможность моделировать соревновательную деятельность, вызывая психические состояния, близкие к тем, которые спортсмен испытывает в соревнованиях.

Так, предлагаем для спортсменов в тренировочный процесс на стадии подготовки к стрельбам ввести приемы аутотренинга (аутогенной тренировки) и идеомоторной тренировки, а для спортсменов с минимальным опытом стартов также использовать в подготовке стрелковые игры.

Поскольку, игровые формы тренер использует в процессе тренировок, а аутогенные формы вообще не применяются, считаем, что было бы важно провести внедрение в тренировочный процесс комплекса аутогенной тренировки до соревновательного периода для повышения результативности на стрельбах в соревновательном периоде.

Работая в соревновательный период спортсмену-стрелку, следует сосредоточиться на саморегуляции и психомышечной релаксации. На ответственном соревновании у спортсмена нет времени на полноценное восстановление, он ограничен временным интервалом между выстрелами. В связи с этим целесообразно изучить несколько расслабляющих техник, и включать их в первую половину промежутка времени между упражнениями. В подготовке к этому большое значение имеет овладение техниками аутогенной тренировки.

### **3.3 Проверка устойчивости спортсменов на воздействия внешних факторов**

Предлагаем внести коррективы в тренировочный процесс по стрельбе.

Так, предлагаем для спортсменов в тренировочный процесс на стадии подготовки к стрельбам ввести приемы аутотренинга (аутогенной тренировки) и идеомоторной тренировки.

Для выяснения эффективности предложенных приемов психологической подготовки проводился педагогический эксперимент, который проводился в течение трех месяцев в период прохождения спланированных тренировочных занятий в период соревнований. В эксперименте приняло участие 24 спортсмена, занимающихся пулевой стрельбой на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС». Все спортсмены имеют различную квалификацию и стаж стрелковой подготовки. В течение этого периода было предложено внедрить в тренировочный процесс новый комплекс методов психологической подготовки, разработанных для тренировок в спортивных

залах и на тренажерах и выявить уровень прироста спортивных результатов соревновательного сезона и сравнить прирост в соответствии с результатами в контрольной группе для каждого спортсмена индивидуально.

Для проведения эксперимента из общего числа занимающихся на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС» были отобраны 24 испытуемых, из которых затем сформировали две группы: контрольная и экспериментальная, по 12 человек каждая. Участники эксперимента - стрелки из пневматического и стрелкового оружия I разряда и КМС. До проведения эксперимента было проведено контрольное тестирование, стрелковое упражнение ПП-2, по результатам которого был выявлен исходный результат каждого спортсмена к началу проведения эксперимента.

Тесты на определение предстартового состояния проводились за 15 мин. до старта по методам: 1) метод измерения коротких интервалов времени; 2) измерение частоты сердечных сокращений - для необходимости использования комплекса аутогенной тренировки на регуляцию предстартового состояния. Участники экспериментальной группы тренировались по предлагаемому комплексу, который включал в себя: на общеподготовительном этапе аутогенную тренировку на восстановление психологического состояния между учебно-тренировочными занятиями, на специально-подготовительном этапе использовали тесты для определения предстартовых состояний спортсменов-стрелков и аутогенный комплекс для регуляции предстартового состояния.

Предстартовые результаты тестирования психологического состояния до проведения эксперимента заполнены в таблице 3.3.1 по ним будем ориентироваться при дальнейшем анализе после применения комплекса и для оценки завершения проведения эксперимента.

Таблица 3.3.1 - Результаты тестирования коротких интервалов времени и ЧСС до проведения эксперимента

№	Ф.И.О	Разряд	Тест измерения коротких интервалов времени	ЧСС (мин)	Предстартовое состояние спортсмена
1	О-ва М.	КМС	10	66	Боевой готовности
2	К-ов О.	КМС	9.6	68	Боевой готовности
3	Л-ов Н.	I	6	76	Предстартовая лихорадка
4	Б-ов С.	КМС	7	90	Предстартовая лихорадка
5	Т-ов С.	I	6	87	Предстартовая лихорадка
6	Н-ев Н.	I	8	77	Предстартовая лихорадка
7	Ц-кин И.	I	9	94	Предстартовая лихорадка
8	Л-ин М.	I	7	89	Предстартовая лихорадка
9	М-ин Р.	I	6	88	Предстартовая лихорадка
10	Ж-ов Л.	I	8	68	Предстартовая лихорадка
11	М-ева Т.	I	10	65	Боевой готовности
12	Т-ва Е.	I	9.8	71	Боевой готовности

Результаты тестирования показали, что большинство спортсменов-стрелков экспериментальной группы испытывают повышенное и возбужденное предстартовое состояние.

На первом этапе, то есть за месяц до старта, приёмы аутогенной подготовки использовались спортсменами перед второй тренировкой три раза в неделю.

На втором этапе, перед стартом, в группе проводились психологические тесты, на определение предстартового состояния по методике Бабушкина Г.Д., с комплексом регуляции предстартового состояния. Участники контрольной группы, тренирующиеся на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС» также в течение этого времени тренировались по стандартной системе, без приемов аутогенной тренировки.

В конце каждого месяца у спортсменов в обеих группах проводились контрольные тренировки, которые включали в себя стрельбу на зачёт в стрелковом упражнении, а также соревнования по календарному плану.

По завершению эксперимента были подведены итоги исследования и проведено сравнение показателей прироста результатов у спортсменов-стрелков, участвующих в эксперименте в сравнении с результатами в контрольной группе до и после проведения эксперимента на базе стартов СФО, обобщались материалы всех четырех этапов проведенного исследования. Для измерения исходного уровня предстартового состояния спортсменов-стрелков, были проведены соответствующие тесты.

Для получения исходных результатов стрелковой подготовленности спортсменов, в экспериментальной и контрольной группах были проведены контрольные стрельбы, результаты которых представлены в таблице 3.2.2.

Таблица 3.3.2 - Результаты контрольной стрельбы в группах до эксперимента по результатам на июль 2018

№	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Ф.И.О	Разряд	Результат (Вып.разр.)	Ф.И.О	Разряд	Результат (Вып.разр.)
1	О-ва М.	КМС	372 (I)	Ю-ва Н.	КМС	361 (II)
2	К-ов О.	КМС	364 (I)	Ш-ок Ю.	КМС	351 (II)
3	Л-ов Н.	I	372 (I)	У-як М.	КМС	372 (I)
4	Б-ов С.	КМС	372 (I)	Р-ук С.	КМС	360 (I)
5	Т-ов С.	I	349 (II)	М-ев Ю.	I	350 (-)
6	Н-ев Н.	I	350 (II)	О-ва А.	I	345 (II)
7	Ц-кин И.	I	343 (-)	Г-ева А.	I	356 (II)
8	Л-ин М.	I	345 (-)	Д-ч Н.	I	359 (I)
9	М-ин Р.	I	330 (-)	Б-ов А.	I	351 (II)
10	Ж-ов Л.	I	350 (-)	К-на Т.	I	342 (II)
11	М-ева Т.	I	338 (-)	С-ов А.	I	345 (-)
12	Т-ва Е.	I	348 (-)	Щ-ик Н.	I	344 (-)
		х	352		х	352

Результативность стрелков определялась по результатам контрольной стрельбы (таблица 2), которая была проведена перед началом эксперимента, состоящей из 40 зачётных выстрелов из пневматического пистолета (основное контрольное упражнение ПП-2). По результатам контрольной стрельбы установлено, что из 24 испытуемых 6 человек выполнили I разряд, 9 – II разряд. Разницу между средними показателями составил показатель 0,25.

При этом, только 4 спортсмена из всех испытывают оптимальный уровень эмоционального возбуждения, характеризующийся как состояние боевой готовности, а 8 спортсменов испытывали чрезмерный уровень эмоционального возбуждения, характеризующееся состоянием предстартовой «лихорадки». Практически, эти данные свидетельствуют о том, что на результаты стрельбы повлияло эмоциональное состояние стрелков перед стартом. Количество стрелков, находящихся в состоянии боевой готовности и количество справившихся с заданием практически совпадает (4 и 6), так же как и количество стрелков, находившихся в состоянии волнения и количество стрелков, показавших более низкие результаты (8 и 9 соответственно) также почти совпадает.

Для нашего эксперимента для тренировки стрелков-спортсменов используем комплекс аутогенной тренировки авторов О.А. Черниковой и О.В. Дашкевича.

Комплекс на восстановление спортивной работоспособности будем использовать на общеподготовительном этапе. К нему добавим дыхательные упражнения для расслабления организма и приведения спортсмена к состоянию готовности ко второй тренировке.

Методические условия для проведения аутогенной тренировки:

1. Длительность проведения не менее 40 минут.
2. Занятие должно проходить в спокойной обстановке, чтобы ничто мешало и не отвлекало спортсменов.
3. Спортсмены во время проведения подготовки по комплексу аутогенной тренировки находятся в положении сидя.
4. Комплекс аутогенной тренировки проводился в период между первой и второй тренировкой стрелков 2 раза в неделю. Аутогенная тренировка проходила в замедленном темпе, между упражнениями делались паузы, фразы произносились негромко, в одинаковой интонации. При выведении из состояния аутогенного расслабления интонация изменялась, постепенно повышался темп речи.

С июля 2018 года в тренировочном процессе экспериментальной группы стрелков использовался метод аутогенной тренировки с целью нормализации психологического состояния стрелков накануне старта.

Аутогенная тренировка применялась по 5-10 минут до начала соревнований участниками, тренирующихся на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС». Текст аутогенной тренировки включал следующее содержание для снижения эмоционального возбуждения и психологической подготовки к началу старта:

1. Я спокоен. Ощущение полного покоя. Мне хорошо и комфортно. Все мышцы тела расслаблены. Я спокойно отдыхаю.
2. Расслаблены все мышцы правой руки. Расслаблены все мышцы левой руки. Расслаблены кисти рук. В руках ощущается приятное тепло.
3. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы левой ноги. Приятное тепло ощущаю в правой ноге.
4. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены мышцы живота. Я чувствую приятное тепло во всем теле.
5. Расслаблены мышцы лица. Мышцы лица в покое. Мышцы лица спокойны, без напряжения.
6. Я дышу свободно и ощущаю приятную свежесть в легких. Мне приятно. Я отдыхаю.
7. Сердце бьется спокойно, ровно и ритмично. Не ощущения биения сердца. Оно бьется ритмично. Мне приятно и хорошо.
8. Я отдохнул. Чувствую себя освеженным. Дыхание глубокое. Чувствую бодрость и свежесть во всем теле. Я полон сил и бодрости. Хочу встать и действовать. Открываю глаза.
9. После этого быстро встать; поднять руки и развести их в стороны; затем сделать резкий и глубокий вдох, задержать дыхание и глубоко выдохнуть.

Первый контрольный старт (упражнение ПП-2) был проведен в конце июля 2018 года.

За 30 минут до старта спортсмены экспериментальной группы тестировались по двум тестам, измерения коротких интервалов времени в стрельбе и частоту сердечных сокращений, по которым выявлялось предстартовое состояние спортсменов.

Таблица 3.3.3 - Результаты тестирования на измерение предстартового состояния спортсменов экспериментальной группы после аутотренинга

№	Ф.И.О	Разряд	Тест измерения коротких интервалов времени	ЧСС (в мин)	Предстартовое состояние спортсмена
1	О-ва М.	КМС	10	66	Боевая готовность
2	К-ов О.	КМС	11	69	Боевая готовность
3	Л-ов Н.	I	9	76	Предстартовая лихорадка
4	Б-ов С.	КМС	8	90	Предстартовая лихорадка
5	Т-ов С.	I	7	87	Предстартовая лихорадка
6	Н-ев Н.	I	6	77	Предстартовая лихорадка
7	Ц-ин И.	I	7	94	Предстартовая лихорадка
8	Л-ин М.	I	10	70	Боевая готовность
9	М-ин Р.	I	9	88	Предстартовая лихорадка
10	Ж-ов Л.	I	8	68	Предстартовая лихорадка
11	М-ева Т.	I	11	65	Боевая готовность
12	Т-ва Е.	I	10	71	Боевая готовность

Результаты проведенных тестов в экспериментальной группе показали, что большинство спортсменов испытывают повышенное эмоциональное состояние или состояние предстартовой «лихорадки», и только 5 спортсменов испытывают состояние боевой готовности. Поэтому за 15 минут до старта была проведена аутогенная тренировка для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний и снижения уровня излишнего нервного возбуждения.

В таблице 3.3.4 показаны результаты проведенных контрольных испытаний в упражнении ПП-2 по каждому участнику в каждой группе, по соревнованиям, проводимым в августе 2018 года.

Таблица 3.3.4 - Результаты контрольных стартов в упражнении ПП-2 в экспериментальной и контрольной группах за август 2018 г.

№	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Ф.И.О	Разряд	Результат (Вып.разр.)	Ф.И.О	Разряд	Результат (Вып.разр.)
1	О-ва М.	КМС	372 (I)	Ю-ва Н.	КМС	360 (I)
2	К-ов О.	КМС	371 (I)	Ш-ок Ю.	КМС	376 (I)
3	Л-ов Н.	I	370 (I)	У-як М.	КМС	370 (I)
4	Б-ов С.	КМС	370 (I)	Р-ук С.	КМС	364 (I)
5	Т-ов С.	I	351 (I)	М-ев Ю.	I	352 (-)
6	Н-ев Н.	I	348 (II)	О-ва А.	I	343 (II)
7	Ц-ин И.	I	352 (II)	Г-ева А.	I	351 (II)
8	Л-ин Н.	I	351 (-)	Д-ч Н.	I	350 (II)
9	М-ин Р.	I	345 (-)	Б-ов А.	I	361 (II)
10	Ж-ов Л.	I	352 (II)	К-на Т.	I	352 (II)
11	М-ева Т.	I	336 (-)	С-ов А.	I	340 (-)
12	Т-ва Е.	I	345 (II)	Щ-ик Н.	I	351 (-)
		х	356	х		355

Участники в экспериментальной и контрольной группах выполнили основное контрольное стрелковое упражнение из 40 зачётных выстрелов из пневматического пистолета. По результатам стрельбы установлено, что в экспериментальной группе у 5 человек выполнены нормативы на - I разряд, 4 человек – II разряд. В контрольной группе выполнили 4 – на I разряд, 5 – на II разряд.

Разница между средними показателями составила - 0,16

Вторым контрольным стартом (упражнение ПП-2) был Чемпионат СФО по пулевой стрельбе пневматического пистолета (в сентябре 2018 года).

За полчаса до старта спортсмены экспериментальной группы были протестированы по двум тестам для выявления их предстартового состояния. Результаты тестирования после проведения эксперимента проводились на измерение коротких интервалов времени частоты сердечных сокращений. Результаты измерений этих тестирований предстартового состояния экспериментальной группы после проведения эксперимента заполнены в таблице 3.3.5.

Таблица 3.3.5 - Результаты тестирования по измерению предстартового состояния экспериментальной группы после проведения эксперимента

№	Ф.И.О	Разряд	Тест измерения коротких интервалов времени (сек.)	ЧСС (мин)	Предстартовое состояние спортсмена
1	О-ва М.	КМС	10	65	Боевая готовность
2	К-ов О.	КМС	11	73	Предстартовая лихорадка
3	Л-ов Н.	I	8	86	Предстартовая лихорадка
4	Б-ов С.	КМС	10	68	Боевая готовность
5	Т-ов С.	I	6	81	Предстартовая лихорадка
6	Н-ев Н.	I	7	78	Предстартовая лихорадка
7	Ц-ин И.	I	7	90	Предстартовая лихорадка
8	Л-ин Н.	I	10	68	Боевая готовность
9	М-ин Р.	I	9	86	Предстартовая лихорадка
10	Ж-ов Л.	I	8	78	Предстартовая лихорадка
11	М-ева Т.	I	10	67	Боевая готовность
12	Т-ва Е.	I	11	66	Боевая готовность

По результатам проведенных тестов у большинства спортсменов отмечается повышенное эмоциональное состояние, 5 спортсменов испытывали состояние боевой готовности, у остальных наблюдается состояние предстартовой «лихорадки».

Поэтому за 15 минут до старта была проведена аутогенная тренировка для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний при излишнем нервном возбуждении. Результаты проведенных контрольных испытаний в упражнении ПП-2 после проведения эксперимента сведены в таблице 3.3.6.

На Первенстве по пулевой стрельбе из пневматического пистолета проходившем в октябре 2018 г. в упражнении ПП-2 из 40 зачетных выстрелов из пневматики в экспериментальной группе один спортсмен выполнил норматив Мастера спорта РФ и два спортсмена выполнили нормативы кандидата в мастера спорта, 7 – первый разряд, 1 – второй разряд. По итогам контрольных испытаний в контрольной группе 3 спортсмена выполнили нормативы на первый разряд, 8 – на второй разряд.

Таблица 3.3.6 - Результаты соревнований на Первенстве РФ по пулевой стрельбе из пневматического пистолета за октябрь 2018 г. экспериментальной и контрольной группах после эксперимента

№	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Ф.И.О	Разряд	Результат (Вып.разр.)	Ф.И.О	Разряд	Результат (Вып.разр.)
1	О-ва М.	КМС	380 (МС)	Ю-ва Н.	КМС	370 ( I )
2	К-ов О.	КМС	378 (КМС)	Ш-ок Ю.	КМС	372 ( I )
3	Л-ов Н.	I	375 (I)	У-як Н.	КМС	361( I )
4	Б-ов С.	КМС	378 (КМС)	Р-ук С.	КМС	358(II)
5	Т-ов С.	I	372 ( I )	М-ев Ю.	I	340 ( - )
6	Н-ев Н.	I	370 ( I )	О-ва А.	I	345 ( II )
7	Ц-ин И.	I	368 ( I )	Ю-ва А.	I	350 ( II )
8	Л-ин Н.	I	370 ( I )	Д-ч Н.	I	357 ( II )
9	М-ин Р.	I	345 ( - )	Б-ов А.	I	353 ( II )
10	Ж-ов Л.	I	363 ( II )	К-на Т.	I	351 ( II )
11	М-ева Т.	I	365 ( I )	С-ов А.	I	360 ( II )
12	Т-ва Е.	I	372 ( I )	Щ-ик Н.	I	358 ( II )
		х	373		х	356

Итак, после проведения эксперимента, было отмечено, что среди спортсменов экспериментальной группы, в которой использовали методы аутогенной тренировки, наблюдается отсутствие спадов и у большинства стрелков этой группы наблюдается прирост в результатах. По результатам, полученным в процессе стрельбы, была построена диаграмма среднего прироста результатов стрельбы контрольной и экспериментальной групп после эксперимента. Диаграмма среднего прироста результатов стрельбы контрольной и экспериментальной групп после эксперимента изображена на нижеприведенном рисунке 3.3.1.

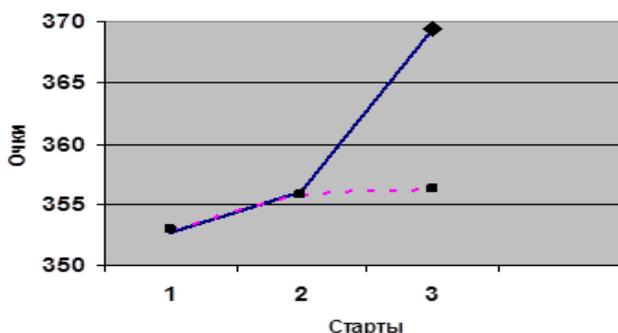


Рисунок 3.3.1 – Диаграмма среднего прироста результатов стрельбы контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Подводя итоги после эксперимента по результатам стрельбы, проведем расчет средних показателей результативности стрелков в группах. Расчет средних показателей результативности в каждой группе показал, что прирост результатов в экспериментальной группе составил 16 очков, а в контрольной группе только 3 очка. Теперь следует провести оценку достоверности полученных результатов.

Чтобы проверить достоверность результатов предложенной методики, полученные результаты рассчитываем по t-критерию Стьюдента. Расчет достоверности результатов исследования по t-критерию Стьюдента представлен в таблице 3.2.7 по каждой группе участников эксперимента.

Таблица 3.2.7 - Расчет достоверности результатов исследования по t-критерию Стьюдента

№	Группы	Количество человек	очки	X	$\sigma$	m	P
1	Экспериментальная группа	12	380, 376, 374, 378, 372, 370, 368, 370, 345, 363, 365, 372	369	11	3,2	3 > 0,05
2	Контрольная группа	12	370, 372, 361, 358, 340, 345, 350, 357, 353, 351, 360, 358	356	10	2,95	

Расчет достоверности результатов исследования по t-критерию Стьюдента, показал, что результаты проведенного эксперимента можно считать достоверными, поскольку до эксперимента разница между группами была недостоверна так критерий достоверности составил отрицательное значение  $t = -0,05$ , тогда как после проведения эксперимента значение этого критерия положительное  $t = 3$ , следовательно, разница между группами является достоверной, чем доказана зависимость повышения спортивного результата у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой посредством введения в тренировочный процесс методики психологической подготовки посредством аутотренинга.

## Выводы

1. До начала проведения эксперимента все испытуемые показали средний уровень стрелковой подготовленности. Выявленным уровнем

стрелковой подготовленности спортсменов, занимающихся на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС», являются I разряд и КМС. Оценка психологического состояния до начала проведения эксперимента показала, что только у четырех из 24 спортсменов было предстартовое состояние соответствующее боевой готовности, а у остальных 20 спортсменов было состояние предстартовой лихорадки, которая влияет на показатели стрельбы, поскольку более высокие и стабильные показатели стрельбы демонстрируют спортсмены, находящиеся в перед стартом в состоянии боевой готовности.

2. Предложенные методы аутогенной тренировки для психологической подготовки стрелков, занимающихся на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС» включают в себя комплекс аутогенных упражнений на сохранение психологического настроя на общеподготовительном этапе, а также тесты, на определение предстартового состояния стрелков, и комплекс аутогенной тренировки на снижение повышенного эмоционального состояния перед стартом, на специально-подготовительном этапе в соревновательном периоде спортсменов-стрелков по пулевой стрельбе.

3. Разработанные методы аутогенной тренировки для психологической подготовки спортсменов-стрелков, проводимые в соревновательном периоде оказывают положительное влияние на стабильность результатов спортсменов по стрельбе из пневматического пистолета и результативность тренировочного процесса. Средние показатели по группам после проведения эксперимента возросли в экспериментальной группе на 16 значений, тогда как в контрольной группе эти показатели возросли на 3.

4. Расчет достоверности результатов по t-критерию Стьюдента, показал их достоверность. Методы психологической подготовки в процессе тренировки эффективны и могут быть использованы в тренировочном процессе стрелков, занимающихся на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС».

Таким образом, в процессе эксперимента была определена и доказана зависимость повышения спортивного результата у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой посредством введения в тренировочный процесс методики психологической подготовки посредством аутотренинга.

Итак, подводя итоги проведенного анализа можно указать, что спортсмену для улучшения своего состояния на соревнованиях нужно заниматься не только физической подготовкой, но психическим состоянием. В процессе подготовки к соревнованиям важно учитывать психологические состояния и различные мешающие факторы, с которыми приходится сталкиваться спортсмену на соревнованиях. Для эффективной психологической подготовки и для повышения спортивных результатов при организации тренировочного процесса можно рекомендовать применение методики аутогенной тренировки (техники аутотренинга).

## **Заключение**

В процессе исследования рассмотрели особенности психологических факторов, влияющих на успешность выступления стрелков в соревновательном периоде. Также выяснили, что перспективы дальнейших исследований по данному направлению должны строиться с учетом связи психологических возможностей и развития у спортсмена фиксированных форм и эмоциональных проявлений адекватного спортивного поведения, требуемых для решения спортивных задач, выборе методик для снижения негативных психологических факторов, влияющих на индивидуальное поведение спортсмена в ситуации соревновательной деятельности

Изучение теоретических исследований психологических факторов и особенностей психофизических показателей для соревнований по пулевой стрельбе показало, что перед ответственными стартами спортсмены испытывают проблемы, связанные с эмоциональными волнениями, уровень проявления которых зависит как от индивидуальных особенностей спортсмена к их восприятию, так и от профессионального стажа и уровня психологической подготовки.

При анализе научной литературы выяснилось, что предмет изучения специалистов составляет совершенствование направлений психологической подготовки спортсменов. Между тем нет фундаментальных научных исследований по проблемам использования конкретных методов психологической подготовки. Также недостаточно научных работ, которых указывается на возможности преодоления психологических факторов в соревновательном периоде стрелков методами психологической подготовки.

В работе было проведено собственное исследование по выявлению особенностей психологических факторов, влияющих на успешность выступления стрелков в соревновательном периоде.

Исследовательская работа проводилась в двухлетний период 2016-2018 гг. в несколько этапов.

На первом этапе (октябрь 2016 – декабрь 2016 гг.) проводился анализ специальной научно-методической и учебной литературы по выбранной теме исследования, составлялся план и программа исследования, уточнялись проблемные вопросы исследования, концепция работы со спортсменами, участвующими в практических исследованиях. Основное внимание было направлено на изучение теоретико-методических основ и проблем психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательный период, а также на внедрение новых учебных методик по совершенствованию психологической подготовки спортсменов-стрелков в соревновательном периоде. На основании данного анализа были теоретически обоснованы и сформулированы проблема, гипотеза, цель и задачи исследования, определены соответствующие методы исследования.

Во втором этапе (февраль-апрель 2017 г.) для решения поставленных задач было проведено анкетирование и педагогическое наблюдение). После проведенного анкетирования проводилось специальное наблюдение в г. Красноярск на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС», изучались дневники самоконтроля тренирующихся спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой.

На третьем этапе (это май-июнь 2017 гг.) было проведено отслеживание результатов спортсменов на соревнованиях в СФО и готовился предварительный анализ по результатам стартов СФО в 2016 и 2017 гг.

На четвертом этапе (январь-апрель 2018 гг.) проводился эксперимент в течение трех месяцев по внедрению новых методических приемов в процесс совершенствования направлений психологической подготовки спортсменов-стрелков, для того чтобы повысить уровень психологической подготовленности спортсменов в соревновательном периоде и достойно выступать на главных стартах Сибири и РФ.

В процессе проведенного анкетирования спортсменов «Академии биатлона» КГАУ «РЦСС» г. Красноярска были выявлены психологические

факторы, влияющие на успешность выступлений спортсменов-стрелков в период выступлений на соревнованиях.

По результатам проведенного исследования следует, что, несмотря на то, что влияние волнения так или иначе испытывают все спортсмены, в большинстве своем спортсмены могут с ним справляться. При этом, из факторов наиболее сбивающих стрельбу перед стартом, и которые оказывают влияние на успешность стрельбы, наибольшее число опрошенных указало на наибольшее влияние проблем, связанных с психологическим субъективным восприятием, на втором месте указывают на проблемы, связанные с техническими факторами, на третьем месте факторы здоровья, на последней позиции указали негативный предыдущий опыт.

Все это доказывает наибольшее влияние психологических факторов и необходимость психологической подготовки и настроя спортсменов в соревновательный период.

В работе в процессе проведенного наблюдения было рассмотрено, как организован тренировочный процесс спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой и того, какое место в нем занимают методы и средства психологической подготовки. В процессе наблюдения было рассмотрено несколько компонентов психологической подготовки стрелка-практика, используемых в практике наблюдаемого тренировочного процесса. Эти компоненты можно ранжировать по значимости в произвольной последовательности, учитывая индивидуальные особенности спортсмена, его ошибки и слабые места, требующие развития или коррекции в тренировочном процессе.

Работая в соревновательный период спортсмену-стрелку, следует сосредоточиться на нескольких компонентах саморегуляции. Испытывая недостаток времени на восстановление, последнее становится причиной сбоев и неудач в выступлениях, влияя на психологическое состояние спортсмена перед ответственными выступлениями. Столкнувшись с этой проблемой, многие тренеры придумывают упражнения психологической

подготовки для спортсменов в период соревнований. Конкретные рекомендации или упражнения, выполняемые в тренировочном процессе - 1) идеомоторная тренировка, 2) чувство времени (внутренний контроль времени); 3) алгоритм движения (техника).

В психологической подготовке стрелка важна идеомоторная тренировка, в основе которой развитие техники мысленного восприятия реально невыполняемых движений. В подготовке к этому большое значение имеет овладение техниками аутогенной тренировки.

В работе в процессе проведенного наблюдения было определена необходимость введения и использования в процессе тренировок методов и средств психологической подготовки. По результатам наблюдения было предложено внести коррективы в тренировочный процесс по стрельбе.

Так, предлагаем для спортсменов в тренировочный процесс на стадии подготовки к стрельбам ввести приемы аутотренинга (аутогенной тренировки) и идеомоторной тренировки, а для спортсменов с минимальным опытом стартов также использовать в подготовке стрелковые игры.

Поскольку аутогенные формы вообще не применяются, считаем, что было бы важно провести внедрение в тренировочный процесс комплекса аутогенной тренировки. Для выяснения эффективности предложенных приемов психологической подготовки в течение трех месяцев проведен педагогический эксперимент, который проводился в период прохождения спланированных тренировочных занятий в период соревнований.

Для проведения эксперимента из общего числа занимающихся на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС» были отобраны 24 испытуемых, из которых сформировали две группы. Одна группа была контрольной, вторая – экспериментальной, по 12 человек каждая. Участники эксперимента - стрелки I разряда и КМС. До проведения эксперимента было проведено контрольное тестирование, стрелковое упражнение ПП-2, по результатам которого был выявлен исходный результат стрелковой подготовки каждого спортсмена к началу

проведения эксперимента. За 10-15 мин. до старта проводились тесты на определение предстартового состояния: 1) метод измерения коротких интервалов времени; 2) измерение частоты сердечных сокращений - для необходимости использования комплекса аутогенной тренировки

Подводя итог всего исследования можно сделать следующие выводы.

1. Молодые спортсмены, не имеющие должного опыта выступлений часто испытывают тремор и не могут самостоятельно его преодолеть на соревнованиях. В итоге такие спортсмены в период соревнований демонстрируют нестабильные результаты. Это накладывает отпечаток на эмоциональное восприятие спортсменом своего выступления и часто создает психологический барьер к следующему старту. Навыками психологической подготовки большинство стрелков не владеют. Для повышения эффективности тренировок требуется научить спортсменов снижать эмоциональное возбуждение перед стартами за счет внедрения в тренировочный процесс методов аутогенной тренировки.

2. Для выяснения эффективности предложенных приемов психологической подготовки в течение 3-х месяцев проведен педагогический эксперимент, который проводился в период прохождения спланированных тренировочных занятий в период соревнований на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС». Оценка психологического состояния до начала проведения эксперимента показала, что только у четырех из 24 спортсменов было предстартовое состояние соответствующее боевой готовности, а у остальных 20 спортсменов было состояние предстартовой лихорадки, которая влияет на показатели стрельбы, поскольку более высокие и стабильные показатели стрельбы демонстрируют спортсмены, находящиеся перед стартом в состоянии боевой готовности.

2. Предложенные методы аутогенной тренировки для психологической подготовки стрелков, занимающихся на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС» включают в

себя комплекс аутогенных упражнений на снижение повышенного эмоционального состояния перед стартом, на специально-подготовительном этапе в соревновательном периоде спортсменов-стрелков по пулевой стрельбе.

3. Разработанные методы аутогенной тренировки для психологической подготовки спортсменов-стрелков оказывают положительное влияние на стабильность результатов спортсменов и результативность тренировочного процесса и могут быть рекомендованы для внедрения в процесс совершенствования психологической подготовки спортсменов-стрелков, для того чтобы повысить уровень психологической подготовленности спортсменов в соревновательном периоде.

Таким образом, при проведении педагогического эксперимента экспериментальным путем определена зависимость повышения спортивного результата у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой посредством введения в тренировочный процесс методики психологической подготовки посредством аутотренинга, что позволяет значительно повысить эффективность тренировочного процесса в соревновательном периоде.

**БИБЛИОГРАФИЯ**

1. Алабин, В.Г. Основы подготовки спортсменов в соревновательном периоде / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин: учеб. пособие. - Харьков: Основа, 1993.- 243 с.
2. Афанасьев, В.В. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте / В.В. Афанасьев: монография. - Ярославль: Ярославский гос.пед. ун-т им. К.Д. Ушинского, 2008. - 278 с.
3. Бордунова, М.В. Основы спортивной стрельбы / М.В. Бордунова. - М.: Вече, 2002. - 255 с.
4. Брегман, М.А. Результаты стрельбы в зависимости от нагрузки различной интенсивности / М.А. Брегман, М.И. Савицкий // Теория и практика физической культуры. — 1999 - № 7. - С. 36-39.
5. Бриль, М.С. Перспективы совершенствования системы подготовки к соревнованиям / М.С. Бриль, В.П. Филин // Теория и практика физ. культуры. 1982. - № 10. - С. 32-37.
6. Булгакова Н.Ж. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки (на примере спортивной стрельбы: дис.. д-ра пед. наук; М., ГЦОЛИФК. 1978. - 259 с.
7. Вайнштейн, Л.М. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки на начальном периоде обучения стрелков / Л.М. Вайнштейн, В.П. Жур // Теория и практика физической культуры - 1974. - № 6. - С. 44-47.
8. Вайнштейн, Л.М. Основы стрелкового спорта // Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ. - 1999. - 230 с.
9. Волков, В.М., Филин, В.П. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. - М.: ФиС, 1988. - с. 76.
10. Володина, И.С. Анализ результативности стрельбы из пневматического пистолета / И.С. Володина, Полякова // Тезисы докладов научно-практической конференции ВГИФК, МГАФК. — Воронеж, 2000. С. 12.
11. Володина, И.С. Комплексный контроль за уровнем специальной подготовленности стрелков-спортсменов, специализирующихся в стрельбе из пистолета: методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКа / И.С. Володина, Е.В. Комова. - М., 1992. - 35 с.

12. Воронов, Ю.С. Психофизические показатели как критерии отбора к соревнованиям / Ю.С. Воронов: Автореф. дис. .канд. пед. наук. / ВНИИФК. - М., 1997. - 25 с.
13. Воропаева, Е.В. Динамика работоспособности в пулевой стрельбе и способы ее оптимизации / Е.В. Воропаева: Дис. .канд. пед. наук. - М., 2002. - 191 с.
14. Гачечеладзе, Я.В. Методика формирования психологической готовности к соревнованиям спортсменов, специализирующихся в стрельбе из малокалиберной винтовки / Я.В. Гачечеладзе: Дис. канд. пед. наук. - М., 1979. - 188 с.
15. Гачечиладзе, Э.Я. Устойчивость стрелка к психологическим нагрузкам / Э.Я. Гачечеладзе, А.Н. Романин, В.Н. Саблин // Теория и практика физической культуры. 1978. - № 10. - С. 15-18.
16. Гицаенко, М.В. Психологические особенности соревновательной деятельности стрелков / М.В. Гицаенко, Е.В. Романина //Тезисы докладов научно-практической конференции ВГИФК МГАФК. - Воронеж, 2006. - С. 14-16.
17. Грицаенко М.В. Оптимизация соревновательной эмоциональной устойчивости спортсменов: на примере стрелкового спорта: автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М., 2002. - 18 с.
18. Дмитриева, Ю.В. Формирование готовности спортсменов к скоростной стрельбе / Ю.В. Дмитриева: Дис.. канд. пед. наук. - М., 2006.- 193 с.
19. Ефремов, В.А. Связь психомоторных характеристик с надежностью соревновательной деятельности спортсменов-стрелков / В.А. Ефремов: Дис.. канд. псих. наук. - М., 1987. - 239 с.
20. Жилина, М.Я. Исследование техники спортивной стрельбы из пистолетов и методика ее совершенствования с помощью психологии / М.Я. Жилина: Дис. .канд. пед. наук. — М., 1976. - 183 с.
21. Жилина М.Я. Оценка техники стрельбы из винтовки с помощью технических средств / М.Я. Жилина, А.А. Шалманов, А.В. Актов // Теория и практика физической культуры. 1981. - № 11. - с. 12-14.
22. Захарова, Н.А. Технология совершенствования двигательных действий стрелков-инвалидов на начальном этапе спортивной подготовки / Н.А. Захарова: Дис. . канд. пед. наук. - Хабаровск, 2002. - 138 с.

23. Зозулина, И.А. Силовая подготовка юных стрелков-пистолетчиков на этапах спортивного совершенствования / И.А. Зозулина: Дис. канд. пед. наук. - М., 2001.- 167 с.
24. Зоркин, И.Ф. Метод отбора спортсменов / И.Ф. Зоркин, А.Д. Ганюшкин // Теория и практика физ. культуры. — 1966. № 1. - С. 51-53.
25. Завирохин Д.С. Психологические аспекты пулевой стрельбы // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы. - Челябинск: УралГУФК, 2009. - Вып. 9. - С. 90-92.
26. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография. - М.: Сов. спорт, 2010. - 238 с.
27. Имнаишвили, Т.З. Функциональные изменения в состоянии спортсмена в условиях подготовки и соревнований по стендовой стрельбе / Т.З. Имнаишвили: Дис. . канд. биол. наук. — Тбилиси, 1989.- 128 с.
28. Иткис, М.А. Основы техники производства выстрела при стрельбе из винтовки / М.А. Иткис // Теория и практика физической культуры. 1974. - № 7. - С. 73-75.
29. Иткис, М.А. Оценка степени устойчивости системы человек-оружие как один из факторов для отбора стрелков / М.А. Иткис // Теория и практика физ. культуры. 1979.- № 6.- С. 34-39.
30. Иткис, М.А. Совершенствование методики обучения стрельбы из винтовки / М.А. Иткис: Дис. . канд. пед. наук. - Л, 1969. - 224 с.
31. Калиниченко, Н.А. Значение готовности в точности прицеливания при стрельбе из винтовки / Н.А. Калиниченко: Дис. . канд. пед. наук. - М., 1999. - 199 с.
32. Качурин, С.Н. Методы формирования точностных действий с использованием подготовки / С.Н. Качурин: Дис.. канд. пед. наук. - М., 1994. - 140 с.
33. Коваленко, В.С. Подготовка выхода к мишени / В.С. Коваленко - Минск: Полымя, 1989. - 290 с.
34. Ковшов, Н.В., Шестопалова, Е.В. Методика обучения стрельбе. / Н.В. Ковшов, Е.В. - М., 2003. – 149 с.
35. Шестопалова Е.В. пособие для преподавателей огневой подготовки Московского ун-та МВД России. - М., 2003. - 149 с.

36. Комова, Е.В. Методика педагогического контроля за уровнем технической подготовленности стрелков на этапе спортивного совершенствования / Е.В. Комова: Дис.. канд. пед. наук. - М., 1989. - 159 с.
37. Коренберг, В.Б. Спортивная подготовка: учебник / В.Б. Коренберг. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 358 с.
38. Королев, Г.И. Критерии отбора в спортивной стрельбе на этапах многолетнего тренировочного процесса / Г.И. Королев: Автореф. дис. .канд. пед. наук - М., 2006. - 21 с.
39. Корх, А.Я. Устойчивость стрелка при стрельбе из пистолета и некоторые возможности ее совершенствования (экспериментальное исследование) / А.Я. Корх: Дис. . канд. пед. наук. - М., 1965. - 134 с.
40. Кочеткова, С.В. Повышение соревновательной надежности спортсменов-стрелков / С.В. Кочеткова: Дис. . канд. пед. наук. - Краснодар, 2000. - 185 с.
41. Кривцов, С.М. Методика набора и отбора спортсменов в группы начальной подготовки на отделение пулевой стрельбы / С.М. Кривцов, А.С. Кривцов // Метод, рекомендации для тренеров, часть 1. Белгород. - 2004. - 36 с.
42. Кривцов, А.С. Комплексная форма отбора в пулевой стрельбе / А.С. Кривцов, Е.С. Палехова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка № 4.- 2008. - С. 64-67.
43. Кривцов, А.С. Готовность спортсменов-стрелков. /А.С. Кривцов, М.И. Чурносков, Ф.И. Собянин, В.В. Соколов, И.Н. Лепендина, Н.А. Рудых // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Научно-теоретический журнал. - 2007. - № 4 (26). С. 100-106.
44. Кубланов, М.М. Некоторые аспекты специальной физической подготовки стрелков из винтовки / М.М. Кубланов // Тезисы докладов научно-практической конференции ВГИФК МГАФК. — 2009. - С.16-18.
45. Кубланов, М.М. Силовая подготовка стрелков из винтовки / М.М. Кубланов: учебное пособие. - Воронеж, 2003. — 163 с.
46. Куделин, А.И. Мышечная модель выстрела / А.И. Куделин // Спортивное оружие. 2004. - № 12. - С. 66-69.
47. Кудряшов, Ю.Г. Исследование факторов, определяющих надежность выполнения выстрела в спортивной стрельбе из винтовки / Ю.Г. Кудряшов: Дис.. канд. пед. наук. - М., 1976. - 155 с.

48. Курамшин, Ю.Ф. Метод последовательного планирования экспериментов при изучении прогностичности наиболее важных для спортивного отбора показателей /Ю.Ф. Курамшин // Теория и практика физ. культуры. 1975. - № 9. - С. 43-45.
49. Лапкин, О.А. Целевая комплексная программа подготовки сборной команды России по пулевой стрельбе к Олимпийским Играм / О.А. Лапкин. - М., - 1997. - С. 3-8.
50. Меркулов, В.Е. Экспериментальное исследование возможностей управления устойчивостью системы «стрелок-оружие» / В.Е. Меркулов: Дис. канд. пед. наук. - М., 1974. - 150 с.
51. Мишуков, М.С. Методика управления предстартовым состоянием стрелков-пулевиков высокой квалификации / М.С. Мишуков: Дис.. канд. пед. наук. - М., 1989. - 210 с.
52. Мотылянская, Р.Е. Значение характеристик спортсменов высокого класса для спортивного отбора и управления тренировочным процессом / Р.Е. Мотылянская // Теория и практика физ. культуры. 1979.- № 4. - С. 21-23.
53. Неверкович, С.Д. Спортивная деятельность: психические состояния, диагностика, отбор / С.Д. Неверкович, У.Ш. Сундетова // Теория и практика физ. культуры. 2003. - № 5. - С. 43-46.
54. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук - М, - ВНИИФК, 1998. - 159 с.
55. Новоселов М.А. Специализированное обеспечение психодиагностики и коррекции функционального состояния спортсменов: Методики исследования и психодиагностика / Новоселов М.А., Филатов С. // Спортивный психолог. - 2004. — № 1. - С. 87-90.
56. Ожуг, Н.Н. Развитие осознанной саморегуляции деятельности у спортсменов-стрелков высокой квалификации / Н.Н. Ожуг: Дис. . канд. пед. наук. — Краснодар, 2002. - 171 с.
57. Организационные и программно-методические аспекты системы отбора перспективных спортсменов / Под общ. ред. Т.С. Тимаковой и др.: Сб. науч. тр. - М.: ВНИИФК, 1988. - 197 с.
58. Палехова, Е.С. Современный стрелковый спорт / Е.С. Палехова, О.В. Железнов: научный альманах МГАФК. - Малаховка, 2007. - Т. 8. - С. 153-164.

59. Палехова, Е.С. Подготовка высококвалифицированных стрелков: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.С. Палехова. - Малаховка, М.: - 2006. - 189 с.
60. Палехова, Е.С. Основы тренинга в подготовке стрелков / Е.С. Палехова // На рубеже XXI века. Год 2004-ой: научный альманах МГАФК. - Малаховка, 2004. - Т. 6. - С. 171-178.
61. Параносич, В. Психологические аспекты отбора в спорт / В. Параносич // Теория и практика физ. культуры. - 1978. - № 2. - С. 10.
62. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
63. Полякова, Т.Д. Психолого-педагогические основы управления состоянием в стрелковом спорте / Т.Д. Полякова: Дис.. д-ра. пед. наук. - Минск, 1993. - 357 с.
64. Психология спорта: монография / А.Н. Веракса, С.А. Исачев, С.В. Леонов и др.; под. ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. - М.: МГУ, 2011. - 424 с.
65. Приступа, Н.И. О формировании стрелковых качеств у спортсменов в процессе физического воспитания / Н.И. Приступа // Разноцветные мишени. - М.: 1983. - С. 47-49.
66. Пугачев, А.В. Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки на основе психологической готовности / А.В. Пугачев: Дис. . канд. пед. наук - М., 2002. — 167 с.
67. Пятков, В.Т. Отбор в группах пулевой стрельбы детско-юношеских спортивных школ и стрелково-спортивных клубов / В.Т. Пятков: Дис. . канд. пед. наук. - Семипалатинск, 1981. - 162 с.
68. Солдатов, О.А. Метод повышения результативности стрельбы у квалифицированных биатлонистов / О.А. Солдатов: Дис. . канд. пед. наук. — М., 1988.- 179 с.
69. Сопов В.Ф., Колпаков Е.В. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М.: Трикта, 2010. - 116 с.
70. Спортивная стрельба / под общ. ред. А.Я. Корха. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 255 с.

71. Тамбовский, А.Н. Подготовка стрелка-пулевика с применением методик оптимизации функций процесса прицеливания / А.Н. Тамбовский: Дис. . канд. пед. наук. -Малаховка, 2009. - 266 с.
72. Тамбовский, А.Н. Теоретические и прикладные основы спортивной стрельбы / А.Н. Тамбовский: Дис. . д-ра пед. наук. - М., 2002.- 480 с.
73. Тихомиров, А.К. Медико-педагогический контроль состояния и отбор спортсменов / А.К. Тихомиров, Т.В. Скуратова, Л.В. Сударикова // Теория и практика физ. культуры. - 1985.- №7. - С. 23-26.
74. Фролова, И.В. Управление тренировочным процессом спортсменов-стрелков с использованием современных технических средств обучения / И.В. Фролова: Дис.. канд. пед. наук. - Хабаровск, 2004. - 152 с.
75. Цицишвили И.З. Специальная физическая подготовка высококвалифицированных стрелков-пулевиков : автореф. дис. . канд. пед. наук / Цицишвили И.З.; ГГИФК. - Тбилиси, 1990. - 28 с.
76. Чугунов, Ю.И. Отбор стрелков-спортсменов и методика тренировки с учетом индивидуальной направленности нагрузок / Ю.И. Чугунов: Дис. канд. пед. наук. - Л., 1976. - 182 с.
77. Шарипова Д.С. Влияние эмоциональных переживаний на индивидуальное поведение спортсменов по пулевой стрельбе в ситуации соревновательной деятельности // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2014. Вып. 4(20). С. 71-77.
78. Шеламов, Б.Н. Средства и методы физической подготовки стрелка высокой квалификации в подготовительном периоде / Б.Н. Шеламов: Дис. . канд. пед. наук. М., 1986. - 146 с.
79. Шилин Ю.Н. Приемы психорегуляции для повышения стрессоустойчивости стрелков / Шилин Ю.Н., Худадов Н.А., Женин СЛ. // Теория и практика физ. культуры. - 1989. - № 9. - С. 18-20.
80. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев // 4-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС. - 1993. - с. 459.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Пол \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Город (организация) в котором тренируетесь \_\_\_\_\_

Дисциплина \_\_\_\_\_

Спортивное звание, разряд \_\_\_\_\_

Сколько лет тренируетесь \_\_\_\_\_

Количество тренировок в неделю \_\_\_\_\_

**1)** Вы выступаете на соревнованиях успешно в случае:

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <b>а)</b> если находитесь в спокойном состоянии, практически не волнуетесь; | <b>б)</b> если находитесь в состоянии повышенного возбуждения; | <b>в)</b> если находитесь в состоянии сильного возбуждения. |
|---|--|---|

**2)** На соревнованиях вы:

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <b>а)</b> постоянно испытываете волнение на каждом старте; | <b>б)</b> не испытываете волнение вообще; | <b>в)</b> иногда испытываете волнение. |
|--|---|--|

**3)** В течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов:

- |  |                                   |                                       |
|--|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <b>а)</b> можете поддерживать постоянно; | <b>б)</b> не можете поддерживать; | <b>в)</b> можете поддерживать иногда. |
|--|-----------------------------------|---------------------------------------|

**4)** Ваша техника стрельбы на соревнованиях:

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <b>а)</b> Стабильна, такая же как на тренировке; | <b>б)</b> Стабильна, лучше чем на тренировках; | <b>в)</b> не стабильна, техника на тренировке лучше. |
|--|--|--|

**5)** На соревнованиях с волнением:

- |                                    |   |  |
|------------------------------------|---|--|
| <b>а)</b> вы не можете справиться; | <b>б)</b> волнение вам помогает сконцентрироваться на технике выстрела; | <b>в)</b> спокойно справляетесь с волнением. |
|------------------------------------|---|--|

**6)** Неожиданные помехи на соревнованиях :

- |   |                            |   |
|---|----------------------------|---|
| <b>а)</b> постоянно (на каждом старте) сбивают, мешают; | <b>б)</b> иногда, сбивают; | <b>в)</b> ни на одном старте не сбивают, не мешают. |
|---|----------------------------|---|

**7)** Волнение в соревнованиях выступать наилучшим образом:

- |  |                          |   |
|--|--------------------------|---|
| <b>а)</b> мешает постоянно (на каждом старте); | <b>б)</b> иногда мешает; | <b>в)</b> ни на одном из стартов не мешает. |
|--|--------------------------|---|

**8)** Во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки:

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <b>а)</b> сбивают и влияют на результат выступления; | <b>б)</b> сбивают, но не влияют на результат выступления; | <b>в)</b> не сбивают и не влияют на результат выступления. |
|--|---|--|

**9)** Вы испытываете волнение перед ответственными соревнованиями:

- |  |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---|
| <b>а)</b> за несколько (1-3) дней до соревнований; | <b>б)</b> утром, в день соревнований; | <b>в)</b> непосредственно, перед приглашением на огневой рубеж. |
|--|---------------------------------------|---|

**10)** В наибольшей степени вас сбивают перед стартом

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>а)</b> отрицательный предыдущий опыт | <b>б)</b> проблемы связанные с техническими факторами | <b>в)</b> Факторы, связанные со здоровьем или изменённым физическим состоянием | <b>г)</b> проблемы, связанные с психологическими и субъективными восприятиями |
|---|---|--|---|

**11)** Технические проблемы, которые вас в большей степени отвлекают:

(выберите 1 и более вариантов ответа)

- |                                   |   |  |   |                        |
|-----------------------------------|---|--|---|------------------------|
| <b>а)</b> Поломка своего          | <b>б)</b> Поломка установки                                 | <b>в)</b> задержка стрельбы  | <b>г)</b> остановка стрельбы на неопределенное время                      |                        |
| <b>д)</b> поломка оружия у соседа | <b>е)</b> Долгая дорога от дома до места проведения стрельб | <b>ж)</b> Замена оружия или стрелковой одежды прямо перед соревнованиями | <b>з)</b> При стрельбе из пневматического оружия зарядил две пульки сразу | <b>и)</b> не отвлекают |

**12)** Психологические проблемы, которые вас в большей степени отвлекают:  
(выберите 1 и более вариантов ответа)

- |                            |                                       |   |  |                        |
|----------------------------|---------------------------------------|---|--|------------------------|
| <b>а)</b> Низкая мотивация | <b>б)</b> Отсутствие стимула к борьбе | <b>в)</b> Боязнь неудачного выступления | <b>г)</b> Цейтнот или боязнь попасть в цейтнот | <b>д)</b> не отвлекают |
|----------------------------|---------------------------------------|---|--|------------------------|

**13)** Факторы, связанные со здоровьем или изменённым физическим состоянием, которые вас в большей степени отвлекают:  
(выберите 1 и более вариантов ответа)

- |   |  |  |                          |
|---|--|--|--------------------------|
| <b>а)</b> Болезни. Травмы.  | <b>б)</b> Физические перегрузки накануне | <b>в)</b> Нарушения ритма сна и отдыха | <b>г)</b> Акклиматизация |
| <b>д)</b> проблемы связанная с неполноценным питанием, пищевые отравления | <b>е)</b> Переедание перед стрельбой     | <b>ж)</b> Перегрев на солнце           | <b>з)</b> не отвлекают   |

**14)** Влияние предыдущего опыта в качестве проблемы для вас:

- |   |                             |  |
|---|-----------------------------|--|
| <b>а)</b> имеет высокое негативное значение | <b>б)</b> не имеет значения | <b>в)</b> имею только положительный опыт |
|---|-----------------------------|--|

**15)** На соревнованиях, по сравнению с тренировками вы:

- |  |   |                                   |
|--|---|-----------------------------------|
| <b>а)</b> выступаете лучше, показываете результат выше | <b>б)</b> выступаете хуже, показываете результат ниже | <b>в)</b> результат не отличается |
|--|---|-----------------------------------|

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Протокол педагогического наблюдения

*Цель* – изучить применение средств психологической подготовки в организации тренировочного процесса для спортсменов-стрелков из пневматического оружия в г. Красноярск на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС», изучались организация тренировок и дневники самоконтроля тренирующихся спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой.

*Задачи* – 1) изучить организацию тренировочного процесса спортсменов-стрелков г. Красноярск на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС» с точки зрения подготовки к соревнованиям в годичном периоде, 2) изучить организацию тренировок и дневники самоконтроля тренирующихся спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС» г. Красноярска; 3) изучить методы и средства психологической подготовки, используемые в тренировочном процессе спортсменов-стрелков, тренирующихся на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС» в соревновательном периоде. Итак, организация проводимого исследования и выбранные методы исследования направлены на изучение тренировок и используемых средств, направленных на повышение спортивного результата у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой, посредством аутотренинга.

*Объектом наблюдения* в исследовании по выбранной теме является тренировочный процесс и использование спортсменами-стрелками, тренирующихся на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС», на тренировках, средств психологической подготовки.

**Предмет наблюдения** – организация тренировочного процесса в г. Красноярск на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС». **Участники:** На постоянной основе на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС» тренируются 1-МСМК; 3-МС; 9-КМС; 10-перворазрядников.

**Метод исследования – педагогическое наблюдение. Оборудование и средства** - изучались организация тренировок и дневники самоконтроля тренирующихся спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой. Для оценки полученных результатов применяется шкала экспертных оценок, на основе которых могут быть измерены (оценены) характеристики объектов наблюдения.

**Временной период:** годичный период 2017-2018 г. подготовки к стартам (сезонные сборы).

**Ход наблюдения:** в период 2017-2018 г. в рамках нашего исследования по теме было проведено педагогическое наблюдение за проведением более 50 тренировок по пулевой стрельбе из малокалиберного и пневматического оружия на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС» с целью выявления методов и средств психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательном периоде.

**Итоги:** при изучении документов планирования тренировочного процесса по пулевой стрельбе из малокалиберного и пневматического оружия, были выявлены некоторые особенности в подготовке и проведении тренировок в соревновательном периоде. В процессе наблюдения было рассмотрено несколько компонентов психологической подготовки стрелка-практика, используемых в практике наблюдаемого тренировочного процесса и состоящих из физического комплекса и идеомоторной тренировки. Наблюдение также показало, что их последовательность в проведении тренировок произвольна, так как ранжировать эти компоненты по

значимости можно, лишь опираясь на индивидуальные особенности спортсмена, его ошибки и слабые места, требующие развития или коррекции.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Протокол педагогического эксперимента

**Цель** – провести разработку методов аутотренинга в организации психологической подготовки, их внедрение и обоснование внедрения в организации тренировочного процесса для спортсменов-стрелков из пневматического оружия в г. Красноярск на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС.

**Задачи:** 1) внедрение новых методических приемов аутогенной тренировки в процесс совершенствования направлений психологической подготовки спортсменов-стрелков, для того чтобы повысить уровень психологической подготовленности спортсменов в соревновательном периоде и достойно выступать на главных стартах Сибири и РФ; 2) провести оценку полученных результатов внедрения новых методических приемов в процесс совершенствования направлений психологической подготовки спортсменов-стрелков, выявить взаимосвязь уровня психологической подготовленности спортсменов в соревновательном периоде посредством проведения психологических тестов по Бабушкину Г.Д. и показанных результатов на стартах; 3) обосновать внедрение новых методических приемов аутогенной тренировки в процесс совершенствования направлений психологической подготовки спортсменов-стрелков, для того чтобы повысить уровень психологической подготовленности спортсменов в соревновательном периоде и достойно выступать на главных стартах Сибири и РФ.

**Временной период проведения:** июль-октябрь 2018 гг. (сезонные сборы) проводился эксперимент в течение трех месяцев по внедрению новых методических приемов в процесс совершенствования направлений психологической подготовки спортсменов-стрелков, для того чтобы

повысить уровень психологической подготовленности спортсменов в соревновательном периоде и достойно выступить на главных стартах Сибири и РФ.

Для проведения эксперимента из общего числа занимающихся на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС» были отобраны 24 испытуемых, из которых затем сформировали две группы. Одна группа была контрольной, вторая – экспериментальной, по 12 человек каждая.

***Участники эксперимента*** - стрелки I разряда и КМС.

***Предложенные методы аутогенной тренировки*** для психологической подготовки стрелков, занимающихся на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС» включают в себя комплекс аутогенных упражнений на снижение повышенного эмоционального состояния перед стартом, на специально-подготовительном этапе в соревновательном периоде спортсменов-стрелков по пулевой стрельбе.

***Ход проведения:*** До проведения эксперимента было проведено контрольное тестирование, стрелковое упражнение ПП-2, по результатам которого был выявлен исходный результат каждого спортсмена к началу проведения эксперимента. За 10-15 мин. до старта проводились тесты на определение предстартового состояния: 1) метод измерения коротких интервалов времени; 2) измерение частоты сердечных сокращений - для необходимости использования комплекса аутогенной тренировки на регуляцию предстартового состояния.

Участники экспериментальной группы тренировались по предлагаемому комплексу, который включал в себя: на общеподготовительном этапе аутогенную тренировку на восстановление между учебно-тренировочными занятиями, на специально-подготовительном этапе использовали тесты для определения предстартовых состояний спортсменов-стрелков и аутогенный комплекс для регуляции предстартового состояния.

На первом этапе, то есть за месяц до старта, приёмы аутогенной подготовки использовались спортсменами перед второй тренировкой три раза в неделю.

На втором этапе, перед стартом, проводились психологические тесты, на определение предстартового состояния (ЧСС и частота коротких измерений между выстрелами), предложенные Бабушкиным Г.Д., и комплекс на регуляцию предстартового состояния. Участники контрольной группы в течение этого времени тренировались по стандартной системе, без приемов аутогенной тренировки. В конце каждого месяца у спортсменов в обеих группах проводились контрольные тренировки, которые включали в себя стрельбу на зачёт в упражнении ПП-2, а так же соревнования по календарному плану. По завершению эксперимента были подведены итоги исследования и сравнение прироста результатов у спортсменов-стрелков, участвующих в эксперименте в сравнении с результатами в контрольной группе до и после проведения эксперимента на базе стартов СФО, обобщались материалы всех четырех этапов проведенного исследования.

**Итоги:** Разработанные методы аутогенной тренировки для психологической подготовки спортсменов-стрелков оказывают положительное влияние на стабильность результатов спортсменов и результативность тренировочного процесса и могут быть рекомендованы для внедрения в процесс совершенствования психологической подготовки спортсменов-стрелков, для того чтобы повысить уровень психологической подготовленности спортсменов в соревновательном периоде. Экспериментальным путем определена зависимость повышения спортивного результата у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой посредством введения в тренировочный процесс методики психологической подготовки посредством аутотренинга, что позволяет усовершенствовать эффективность использования психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательном периоде.

## Реферат

Диссертация объемом 87 страниц, включающая в себя - 18 иллюстраций, 8 таблиц, 3 приложения, 80 источников. Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по пулевой стрельбе из малокалиберного и пневматического оружия на базе многофункционального спортивного комплекса «Академия биатлона» КГАУ «РЦСС». Предмет исследования: средства психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательном периоде.

Цель исследования: усовершенствовать учебно–тренировочный процесс с использованием средств аутогенной тренировки для психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательном периоде, тем самым повысить эффективность тренировки. Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно–методической литературы, документальных и архивных материалов.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод анализа и экспертных оценок.
6. Методы математико-статистической обработки результатов.

Научная новизна нашей работы заключается в использовании и обосновании применения аутогенной тренировки в тренировочном процессе как средства психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательном периоде для повышения спортивного результата. Практическая значимость: усовершенствована эффективность использования психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательном периоде. Экспериментальным путем определена зависимость повышения спортивного результата у спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой посредством введения в тренировочный процесс методики психологической подготовки посредством аутотренинга,

что позволяет усовершенствовать эффективность использования психологической подготовки спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в соревновательном периоде.

#### Abstract

The thesis is 88 pages, including 18 illustrations, 8 tables, 3 appendixes, 80 sources. Object of research: training process on shooting from small-caliber and pneumatic weapons on the basis of a multifunctional sports complex «biathlon Academy» KGAU «RSSS». Subject of research: means of psychological training of athletes engaged in bullet shooting in the competitive period.

The aim of the study was to improve the training process by using the means of autogenic training for the psychological preparation of the athletes involved in shooting in a competition period, thus to increase the effectiveness of the training.

Method of research:

1. Study and analysis of scientific and methodological literature, documentary and archival materials.
2. Survey.
3. Pedagogical observation.
4. Pedagogical experiment.
5. Method of expert assessments.
6. Methods of mathematical and statistical processing of results.

The scientific novelty of our work lies in the use and justification of the use of autogenous training in the training process as a means of psychological training of athletes engaged in bullet shooting in the competitive period to improve sports results. Practical significance: the efficiency of using psychological training of athletes engaged in bullet shooting in the competitive period has been improved. Experimentally determined the dependence of the increase in sports results in athletes engaged in bullet shooting through the introduction of the training process methods of psychological training through auto-training, which allows to improve the effectiveness of the use of psychological training of athletes involved in bullet shooting in the competitive period.