

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

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической
культуры и безопасности жизнедеятельности

ПОПОВА ВЕРА АЛЕКСЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Повышение уровня стрессоустойчивости
стрелков-винтовочников 13-14 лет**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

27.05.25

(дата, подпись)

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

23.05.25

(дата, подпись)

Дата защиты 17.06.2025

Обучающийся Попова В.А.

(фамилия, инициалы)

22.05.25

(дата, подпись)

Оценка

отлично

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТРЕЛКОВ-ВИНТОВОЧНИКОВ 13-14 ЛЕТ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ.....	7
1.1 Возрастные особенности спортсменов подросткового периода.....	8
1.2. Физическая особенность подготовки стрелка.....	14
1.3. Техничко-тактическая особенность подготовка стрелка.....	17
1.4. Психологическая особенность подготовки стрелка	20
1.5. Подготовка стрелка к соревнованиям.....	23
1.6. Взаимоотношение тренера и стрелка.....	27
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
2.1. Организация исследования.....	30
2.2. Методы исследования.....	31
ГЛАВА 3. Экспериментальное обоснование повышения уровня стрессоустойчивости.....	33
3.1. Выявление особенностей психологической подготовки стрелков- винтовочников 13-14 лет.....	33
3.2. Выявление факторов стресса, снижающих эффективность выступления стрелков-винтовочников 13-14 лет.....	45
3.3. Повышение уровня стрессоустойчивости стрелков-винтовочников 13-14 лет с помощью стресс-факторов.....	50
Заключение	66
Библиографический список	68
Приложение 1	74
Приложение 2	75

Введение

Актуальность исследования определяется требованиями Федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба», утверждённый приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 года №939 (с изменениями и дополнениями от 15 сентября 2023 года), который отражает требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пулевая стрельба»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «пулевая стрельба»;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пулевая стрельба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пулевая стрельба»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья [1; 52].

Гусев Ю.М. и Поздняков А.П. считают, что выполнение прицельного выстрела требует высокой и длительной концентрации всех психологических сил спортсмена на производимых действиях. В этот момент спортсмены испытывают значительное, а иногда и очень сильное эмоциональное возбуждение на соревнованиях. Повышенные эмоции ведут к усиленному проявлению энергии, приливу сил, повышают внимательность и остроту ощущений, способствуют сопротивляемости организма к утомлению. Чаще всего при хорошей устойчивости оружия стрелок стремится ускорить выстрел и бессознательно выжимает спуск быстрее, что приводит к отрыву. Либо, испытывая уверенность в полноценности выполняемых действий, стрелок отключает внимание раньше, чем пуля покинет канал ствола [19; 45].

Валентюк Е.А. и Лебедев И.И. говорят нам, что существует другая сторона работы стрелка. Это психологическая подготовка, она является одной из составляющей многосторонней подготовки спортсмена. Психологическая напряженность поддерживается на всем протяжении упражнения, вызывая сильное утомление, что может привести к ошибкам. Необходимость противостоять утомлению, сохранить психологическую устойчивость в течение всего времени соревновательной стрельбы является важной отличительной чертой этого вида спорта [15; 37].

Холина Л.И. и Матыцин О.В. в своих учебных пособиях говорят нам, что любой хороший стрелок должен быть физически и технически подготовлен, что успешно конкурировать. Однако различие между великим стрелком и хорошим стрелком – психологическая стойкость, психологическая подготовка и твердая вера в то, что именно психологическая подготовка определяет это различие. Для получения максимальной пользы от психологической подготовки стрелки должны быть убеждены, что именно этот тип обучения, помимо необходимого физического обучения, обеспечит им в итоге преимущество над конкурентами и сыграет решающую роль в случае победы или поражения [67; 40].

Объект исследования: тренировочный процесс по пулевой стрельбе.

Предмет исследования: повышение уровня стрессоустойчивости стрелков-винтовочников 13-14 лет.

Цель исследования: теоретическое обоснование проблемы повышения уровня стрессоустойчивости, разработка стресс-факторов направленные на повышение уровня стрессоустойчивости, реализация в учебно-тренировочном процессе и подтверждение повышения эффективности стрессоустойчивости стрелков-винтовочников 13-14 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить и обобщить накопленный в теории и практики теоретический и практический опыт;
2. Исследовать уровень повышения стрессоустойчивости стрелков-винтовочников 13-14 лет;
3. Разработать стресс-факторы, направленные на повышение уровня стрессоустойчивости стрелков-винтовочников 13-14 лет;
4. Экспериментальным путем реализовать в учебно-тренировочном процессе и подтвердить его эффективность.

Гипотеза исследования: повышение уровня стрессоустойчивости стрелков-винтовочников 13-14 лет в учебно-тренировочном процессе по пулевой стрельбе будет результативным, если:

- обобщен накопленный опыт в отечественной и зарубежной практики, выявлена проблема недостаточно изученной стрессоустойчивости стрелков-винтовочников 13-14 лет

- охарактеризован период развития мальчиков 13-14 лет;

- разработаны стресс-факторы, диагностический инструментарий;

- реализованы стресс-факторы в тренировочном процессе и имеет свое подтверждение.

Научная новизна состоит в том, что впервые в тренировочный процесс экспериментальной группы были введены разработанные нами стресс-факторы, позволяющие повысить уровень стрессоустойчивости стрелков-винтовочников 13-14 лет в учебно-тренировочной группе 1 года.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ МАЛЬЧИКОВ-ВИНТОВОЧНИКОВ 13-14 ЛЕТ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Мы исследовали 73 литературных источника. Все литературные источники распределились по 6 разделам неравномерно (рис 1).

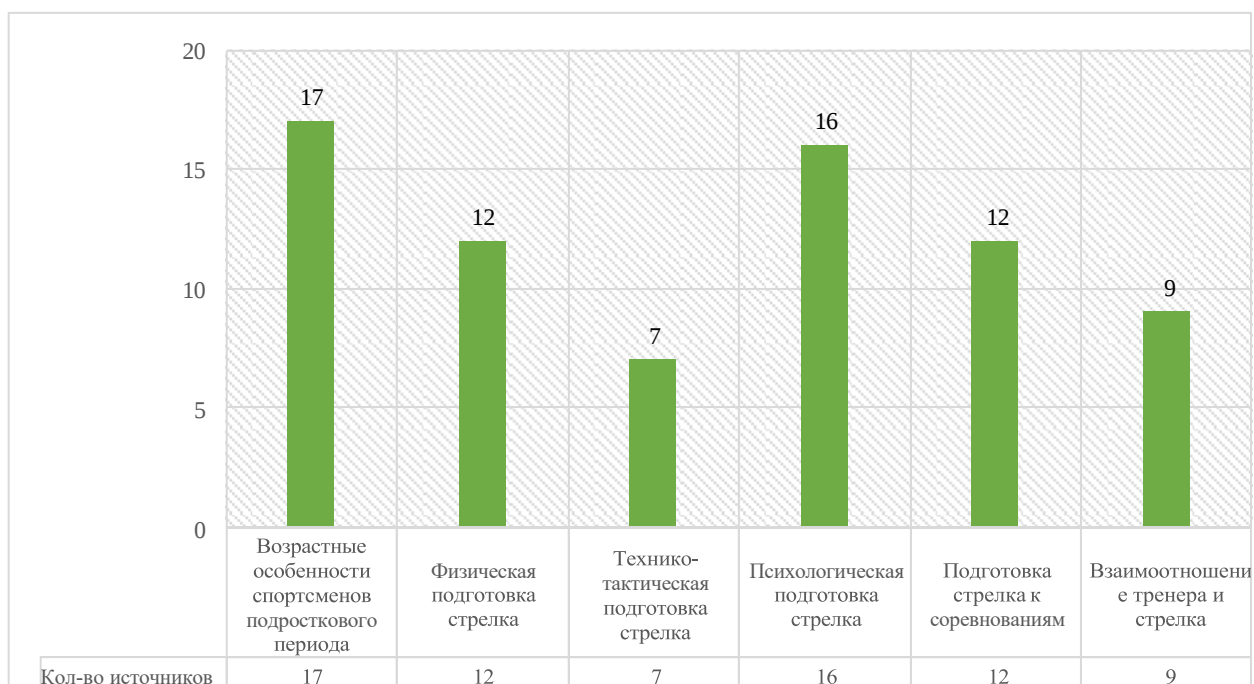


Рисунок 1 — Распределение источников по вопросам

- 1- Возрастные особенности спортсменов подросткового периода
- 2- Физические особенности подготовки стрелка
- 3- Технико-тактические особенности подготовки стрелка
- 4- Психологические особенности подготовки стрелка
- 5- Подготовка стрелка к соревнованиям
- 6- Взаимоотношения тренера и стрелка

1.1 Возрастные особенности спортсменов подросткового периода

Снесарь М.А. и Ланденюк С.В. акцентируют внимание на важности биологических изменений в подростковом возрасте. Они объясняют, что этот период характеризуется значительными перестройками в организме, связанными с физическим ростом и половым созреванием, что, в свою очередь, обусловлено глубокими морфологическими и физиологическими процессами [47].

Безруких М.М. считает, что формирование человека в подростковый период предполагает собой переход от раннего возраста к независимой и серьезной зрелой жизни. Иными словами, подростковый возраст — период перестройки организма, порождающий напряженность нервной работы, которая требует рационального и бережного взаимоотношения преподавателей и тренеров к молодым спортсменам. Значимой проблемой физиологического обучения, в стрелковой подготовке, является обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышц и предотвращения нарушения осанки. С целью поддержания опорно-двигательного аппарата необходимо подбирать упражнения, нацеленные на укрепление сгибателей и разгибателей нижних конечностей [17; 31; 32].

Пубертатный период у мальчиков обычно стартует в возрасте 12-13 лет. Вторая стадия характеризуется заметными изменениями в росте и пропорциях тела. В отличие от предпубертатного периода, когда рост был относительно медленным и преимущественно затрагивал туловище, в начале пубертата наблюдается ускоренный рост конечностей в длину [58]. Рост конечностей происходит неравномерно: сначала интенсивно увеличиваются длина рук, а затем — ног. В результате, детское телосложение, характеризующееся пропорциональным развитием, сменяется подростковым, для которого типичны удлинённые конечности, особенно руки и ноги [27]. В этот период рост сердца замедляется, что может временно ограничивать его способности обеспечивать организм кислородом и питательными

веществами. Аналогично, замедляется увеличение объема легких, что снижает эффективность дыхания. При этом, хотя мышцы рук и ног активно растут, их структура и состав мышечных волокон остаются в основном такими же, как и до начала полового созревания [20]. Возникающие в этом возрасте ограничения в кровоснабжении затрагивают не только мышцы, но и другие органы, включая головной мозг. Так, объемная скорость кровотока в сосудах мозга временно снижается.

На третьей стадии развития наблюдается диссоциация ростовых процессов. Темпы роста дистальных отделов конечностей снижаются, в то время как рост туловища демонстрирует выраженное ускорение. Данный период характеризуется максимальными значениями скорости роста массы и длины тела, что соответствует пубертатному скачку роста. Превалирует рост костей в длину, а относительно отставание в развитии мышечной и жировой ткани обуславливает визуальное впечатление похудения. Увеличение размеров туловища сопровождается пропорциональным ростом грудной и брюшной полости. Отмечается интенсивное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, проявляющееся в увеличении жизненной емкости легких и ударного объема сердца. Несмотря на снижение частоты сердечных сокращений до значений, близких к взрослым, объемная скорость кровотока возрастает, обеспечивая адекватное кислородное снабжение органов и тканей в условиях повышенной метаболической активности [20]. Это создает возможность для снабжения органов и тканей кислородом при их напряженной работе. Третьей стадии полового созревания соответствует первая фаза мышечных пубертатных дифференцировок, когда большинство волокон приобретает выраженные черты «аэробности»: увеличивается размер и количество митохондрий, растет активность окислительных ферментов. Все это, с одной стороны, необходимо для дальнейшего роста и развития мышц, с другой — представляет собой энергетическую базу для реализации сократительной функции на основе аэробного энергообеспечения. Увеличение объемной скорости кровотока приводит к

усилению тока крови через кожные сосуды [66]. При этом заметно повышается температура кожи, особенно конечностей, что является довольно характерным признаком наступления третьей стадии как у мальчиков, так и у девочек. Однако расширение сосудов кожи снижает возможности физической терморегуляции, и для поддержания постоянства температуры тела необходимо увеличение производства тепла, (использование химической терморегуляции). Этот способ поддержания температурного баланса организма менее экономичен, и в регуляции температурного гомеостаза происходит регресс, что в свою очередь ограничивает эффективность закаливающих процедур и может привести к более частому возникновению простудных заболеваний.

На четвертой стадии полового созревания рост тела замедляется после резкого скачка, и становятся более заметными индивидуальные различия в строении и функциях организма. Формируется определенный тип телосложения, который тесно связан с физиологическими и биохимическими процессами, а также способностью организма адаптироваться. Рост рук, ног и туловища происходит медленнее, но при этом туловище становится шире. У юношей в большей степени увеличивается ширина плеч, а у девушек – ширина таза. На этом этапе окончательно формируются признаки, определяющие тип телосложения. У людей с торакальным типом телосложения грудная клетка вытянута в длину, а у людей с мышечным и особенно дигестивным типом телосложения ширина грудной клетки почти равна ее длине. В подростковом возрасте дыхательная система продолжает интенсивно развиваться, приближаясь по своим параметрам к взрослой. Легкие увеличиваются в объеме, а дыхательные пути, такие как трахея и бронхи, становятся более широкими и длинными. У юношей происходят заметные изменения в гортани: формируются хрящевые структуры и голосовые связки. Это приводит к мутации голоса, когда он становится более низким, появляются басовые оттенки, а детский тембр постепенно исчезает. Сердечно-сосудистая система также меняется, но не так значительно. Сердце

растет в соответствии с общим ростом тела. Реакция сосудов остаются относительно стабильными, и механизмы регуляции кровообращения не претерпевают существенных изменений по сравнению с предыдущим этапом полового созревания. Под влиянием половых гормонов, особенно тестостерона, активно развивается мышечная ткань. Быстро увеличиваются в размере белые мышечные волокна (2 типа), которые характеризуются высокой сократительной способностью и преимущественно анаэробным способом получения энергии. К концу этой стадии развития эти волокна составляют до половины от общего объема мышц [8].

Наступление пятой стадии у мальчиков происходит в основном в 16—17, иногда в 18 лет, т.е. уже не в подростковом, а в юношеском возрасте. Темп полового созревания во многом определяется наследственностью, в частности типом телосложения. Так, у представителей астенического и астенистического типов половое созревание происходит сравнительно медленно, а половая зрелость наступает в возрасте 16—17 лет. У подростков мышечного и дигестивного типов половое созревание завершается в среднем на 1,5—2 года раньше [17; 39; 67].

По мнению Ивановой Т.В., подростковый возраст характеризуется значительными психологическими изменениями, в частности, в сфере познавательных процессов. В этот период наблюдается пик развития всех когнитивных функций и творческого потенциала. Память претерпевает существенную трансформацию: на первый план выходит логическая память, и подросток постепенно переходит к осознанному, произвольному и опосредованному запоминанию. При этом развитие механической памяти замедляется. Однако, в связи с увеличением объема учебного материала, требующего механического заучивания, у подростков могут возникать трудности с запоминанием. Для эффективного усвоения информации им становится необходимо устанавливать логические связи между ее элементами [18].

По мнению А.И. Петрова, развитие речи у подростков затрагивает разные аспекты: чтение, монологическую и письменную речь. Чтение эволюционирует от простого понимания прочитанного к умению выразительно читать. Монологическая речь развивается от навыка пересказа к способности самостоятельно создавать устные выступления. Письменная речь претерпевает изменения от простого изложения информации к написанию сочинений. В результате речь становится более разнообразной и выразительной. Параллельно с этим развивается мышление: оно становится более теоретическим и основанным на понятиях. Подросток учится понимать и использовать абстрактные понятия, развивает логическое мышление и способность к рассуждениям [50].

В подростковом возрасте, когда формируется самосознание, дети становятся особенно восприимчивы к тому, как их оценивают другие, будь то внешность, умственные способности или таланты. Эта повышенная чувствительность может проявляться в обидчивости и стремлении к совершенству, желании выглядеть лучше всех и производить благоприятное впечатление. Страх совершить ошибку заставляет их быть более осторожными в высказываниях. Учитывая эти особенности, взрослым следует избегать прямых оценок и критики, а вместо этого использовать «Я-сообщения», выражая свои чувства и переживания. Важно принимать подростков такими, какие они есть, давать им возможность полностью выразить свои мысли и чувства, и поддерживать их начинания, даже если они кажутся не совсем целесообразными [56].

В подростковом возрасте проявляется выраженные изменения в поведении. Подростки стремятся к независимости, что выражается в бунте установленных правил и желании дистанцироваться от контроля взрослых. Они могут намеренно игнорировать нормы поведения, критиковать окружающих и настойчиво отстаивать свою позицию, даже если она не до конца сформирована. В этот период особенно важна потребность в

доверительном общении, где подростки чувствуют себя услышанными и уважаемыми [36].

В подростковом возрасте возрастает тяга к рискованным поступкам. Эмоциональная незрелость и юношеский максимализм создают иллюзию всемогущества, однако реальная оценка собственных возможностей и осознание опасности еще недостаточно развиты. В этот период особенно сильно влияние сверстников, и подросток, стремясь избежать отчуждения, может подавлять собственное мнение. Неуверенность в себе и отсутствие навыков самостоятельного принятия решений делают некоторых подростков легко внушаемыми и подталкивают к необдуманным, а порой и противозаконным действиям под влиянием более авторитетных сверстников. Подросткам свойственна повышенная восприимчивость к стрессу, что может приводить к импульсивным и неадекватным реакциям. Несмотря на активное участие в учебной и общественной жизни, в вопросах, касающихся будущего, моральных принципов и ответственности, они часто проявляют детскую незрелость. Взрослым необходимо изменить подход к общению с подростками: относиться к ним с уважением, как к личностям, но при этом помнить об их уязвимости и потребности в поддержке и помощи [10; 12; 13].

*** завершаю 1 «Возрастные особенности спортсменов подросткового периода», можно сделать следующие выводы: подростковый возраст — это пик активности, прежде всего физической, время бурной перестройки организма, который «диктует» специфические парадоксы подростковой психики. Подросток хочет вырваться из-под опеки взрослых, получить свободу, выразить себя. Он стремится иметь свое лицо, выделиться из «толпы», но делает это при полной слитности со своим окружением, стараясь быть как все в компании, в классе.

1.2. Физическая особенность подготовки стрелка

Физическая подготовка стрелка — это целенаправленное развитие его физических способностей, необходимых для достижения стабильно высоких результатов в спорте. Целью физической подготовки стрелка является улучшение его физической формы, что позволяет ему демонстрировать высокие и стабильные спортивные показатели [25;15].

Петров А.Н. и Сидоров И.В. рассматривают физическую подготовку как управляемый компонент системы спортивного совершенствования, наряду с технической, тактической и психологической подготовкой. Они указывают на наличие специфических факторов, определяющих управление процессом физической подготовки стрелков, включая спортивную специализацию, уровень квалификации, степень развития физических качеств и специальных двигательных навыков, функциональное состояние организма и периодизацию тренировочного процесса [49].

Морозов Д.Л. подчеркивает, что общая физическая подготовка (ОФП) является основной для достижения высоких результатов в спорте. Развивая силу, быстроту, выносливость и ловкость, ОФП создает базу для освоения специализированных двигательных навыков. Для стрелков высокого уровня, физическая подготовка особенно важна для восстановления функционального состояния организма, подвергающегося нагрузкам в процессе специализированных тренировок [42].

Шпак М.П. говорит нам, что специальная физическая подготовка неразрывно связана с общей, и ее выделение в определенной степени условно. Необходимость органического сочетания общей и специальной физической подготовки определяется закономерностями функционирования и совершенствования организма спортсмена в целом. При достаточно высоком уровне развития основных физических качеств более эффективно протекает совершенствование специальных качеств и навыков, необходимых

в том или ином виде спорта. Кроме того, приобретенные в процессе физической подготовки многообразные двигательные умения и навыки являются тем фундаментом, благодаря которому легче и быстрее образуются новые, необходимые конкретному виду спорта формы движений [2; 72].

Успешные и стабильные выступления стрелка, полноценные тренировочные занятия в известной мере зависят от состояния здоровья и функционального уровня всех систем его организма. Отсутствие должного внимания к физической подготовке, недостаток двигательной активности, наряду с просчетами в проведении различного рода профилактических мероприятий, не только ухудшают состояние здоровья спортсмена, но и могут вызвать различные патологические явления, изменения в опорно-двигательном аппарате и внутренних органах [63; 70].

Помимо точности, в стрельбе важную роль играет умение задерживать дыхание. Например, при выполнении упражнения «стандарт 3х40» стрелок задерживает дыхание в среднем 1-3 раза перед каждым выстрелом. За 5 часов тренировки общее время задержки дыхания может достигать 40-50 минут, что приводит к кислородному голоданию и, как следствие, к быстрой утомляемости. Поэтому физическая подготовка крайне важна для стрелка, так как она развивает силу и выносливость. Не менее важна она и для улучшения работы нервной системы: повышения гибкости нервных процессов в мозге, формирования новых рефлексов, создания устойчивых двигательных программ и закрепления правильных навыков. Физическая культура и спорт не только способствует поддержанию и улучшению здоровья, но и играют ключевую роль в формировании правильного дыхания, увеличении объема легких, укреплении мышц, развитии выносливости (как силовой, так и статической), ловкости, быстроты реакции, находчивости и самоконтроля. Именно благодаря хорошей физической подготовке и занятиям другими видами спорта многие стрелки смогли быстро достичь выдающихся результатов и войти в число лучших в стране.

Физическая подготовка стрелка должна включать:

- Развитую мускулатуру (особенно мышцы пресса, плечевого пояса, рук и ног) и высокую выносливость, позволяющую выполнять большое количество выстрелов без потери точности.
- Способность к дифференцированному мышечному расслаблению, то есть умение максимально расслаблять мышцы, не участвующие в удержании оружия и нажатии на спусковой крючок.
- Сильные дыхательные мышцы, обеспечивающие комфортное дыхание даже в стесненных положениях (изготовка, лежа, с колена), когда грудная клетка испытывает давление.
- Высокую координацию движений, быстроту реакции и хорошо развитое чувство равновесия [73].

Физическая подготовка стрелка требует системного подхода. Необходимо ограничиваться эпизодическими занятиями, привязанными к определенным этапам тренировочного процесса. Напротив, необходимо обеспечить регулярные тренировки, варьируя их интенсивность в зависимости от периода тренировочного года. Внедрение утренней зарядки и водных процедур в повседневную жизнь стрелка является важным фактором поддержания оптимальной физической формы [4; 9; 65]

*** завершаю 2 «Физическая подготовка стрелка», можно сделать следующие выводы: физическая подготовка является составной частью комплексной подготовки стрелка. Физическая подготовка стрелка представляет собой систематический процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного выступления в стрельбе. Она позволяет организму спортсмена выдержать значительные нагрузки, связанные с тренировками и соревнованиями, а также эффективно справляться с нервным напряжением, что в конечном итоге приводит к улучшению точности и стабильности стрельбы. Физическая подготовленность является объективно действующим фактором, оказывающим влияние на процесс становления и поддержания спортивной

формы стрелка. Она нужна, чтобы выдержать объем стрелковых тренировок и суметь увеличить их, осуществить достаточное количество повторений высокого качества и для быстрого восстановления за одну тренировку или между тренировками.

1.3. Техничко-тактическая подготовка стрелка

Тактическая подготовка — это процесс, в ходе которого спортсмен учится принимать оптимальные решения в процессе стрельбы, учитывая специфику соревнований [21; 35]. В отличие от видов спорта, требующих высокой физической выносливости, в стрельбе ключевую роль играют безупречная техника, тактическая грамотность и психологическая устойчивость спортсмена [16; 24; 60].

Техническая подготовка включает в себя:

1. Обучение основам стрельбы: правильному прицеливанию и контролю над спуском.
2. Совершенствование техники выстрела путем развития необходимых физических качеств и автоматизации движений, составляющих выстрел [11; 18].

Постоянное улучшение отдельных деталей и техники выстрела в целом позволяет стрелку развить особые качества: ощущение стабильности оружия, понимание просвета в мушке и чувство времени. Эти развитые качества, в сочетании с технико-тактическим мастерством, приводят к формированию ключевого навыка в стрельбе – «чувства выстрела» [12; 35; 53].

Техническая подготовка на первом этапе направлена на формирование новой техники, улучшение предпосылок ее практического освоения, заучивание отдельных движений, входящих в состав соревновательных действий. На втором этапе техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков

соревновательных действий. На третьем этапе техническая подготовка имеет целью совершенствование сформированных навыков, стабильность, надежность применительно к условиям основных соревнований. Главными задачами каждого этапа являются: 1) достижение высокой стабильности навыков, составляющих основу технических приемов в стрельбе, повышение их эффективности в соревновательных условиях; 2) частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование отдельных деталей с позиции достижений современной науки и требований спортивной практики [69].

Тактическая подготовка — это процесс, в ходе которого спортсмен учится принимать оптимальные решения в процессе стрельбы, учитывая специфику соревнований. Это достигается путем изучения и отработки приемов стрельбы, позволяющих эффективно управлять своим поведением и действиями на каждом этапе выстрела [21; 37].

Основной целью тактической подготовки винтовочников является формирования у них способностей тактического мышления и освоение комплекса рациональных действий, обеспечивающих оптимальное использование технических и функциональных ресурсов спортсмена в различных соревновательных сценариях [30;25].

Для успешной тактической подготовки и достижения поставленных целей необходимо:

1. Выработать тактическую модель стрельбы, которая будет использоваться в предстоящем цикле.

2. Провести разбор поведения стрелка в тренировочном и соревновательном процессах, обращая внимание на изменения в мотивации, указаниях, соответствие действий инструкциям тренера и соответствие реальной тактики стрельбы разработанной модели. На основе анализа выявить факторы, положительно и отрицательно влияющие на освоение тактической модели.

3. Спланировать тренировочные занятия на предстоящий период, которые будут оптимально направлены на улучшение технико-тактического мастерства стрелков [59;28].

Для спортивного роста стрелку необходимо развивать умение анализировать каждый выстрел, выявляя причины, влияющие на точность. Нельзя останавливаться на достигнутом и игнорировать ошибки. Важно тщательно разбирать неудачные попытки, осознавать свои ощущения и визуальные впечатления, чтобы находить причины промахов. Стрелок, который не учится на своих ошибках, не сможет прогрессировать и достичь высоких результатов.

Спортивный рост стрелка напрямую связан с его способностью к рефлексии и анализу собственной деятельности. Важным компонентом является осознание кинестетических ощущений в процессе выстрела, самообладание и систематическая фиксация результатов. Периодический анализ записей, мишеней обобщение полученных данных позволяет выявлять закономерности и корректировать тренировочный процесс. Ведение стрелкового дневника, включающего протоколирование тренировок, экспериментов с оборудованием и поисков оптимальных техник, является общепринятой практикой среди высококвалифицированных стрелков [3].

*** завершаю 3 «Технико-тактическая подготовка стрелка», можно сделать следующие выводы: техническая подготовка – это целенаправленный процесс, в ходе которого спортсмен осваивает все тонкости техники стрельбы, доводя свое мастерство до наивысшего уровня, необходимого для достижения максимальных спортивных показателей. Тактическая подготовка – это обучение и совершенствование комплекса приемов и стратегий, которые позволяют спортсмену гибко и эффективно управлять своим поведением и действиями на протяжении всего процесса стрельбы, адаптируясь к меняющимся условиям соревнований и выбирая оптимальный подход, а каждой конкретной ситуации.

1.4. Психологическая особенность подготовки стрелка

Психологическая подготовка – это формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд. Под психологической готовностью спортсмена подразумевается состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности [5; 62].

Для современного спорта характерны неуклонный и значительный рост спортивных результатов, огромная трата как физической, так и психологической энергии. Даже физически и технически хорошо подготовленный спортсмен не может одержать победу, если у него недостаточно развиты психологические функции и психологические черты личности [33].

Целенаправленное формирование психологической устойчивости спортсмена, направленное на минимизацию риска срывов в условиях соревновательного стресса, требует внедрения комплексной системы психологических воздействий. Данная система должна быть интегрирована во все компоненты тренировочного процесса, включая физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовку, и в спортивной практике обозначается как психологическая подготовка спортсмена.

В контексте современной психологической подготовки спортсменов, особое значение приобретает анализ факторов, определяющих способность спортсмена демонстрировать стабильно высокие результаты даже в условиях повышенного давления и ответственности. Надежность, в данном случае, является интегральным критерием оценки качества психологической подготовки [14].

Спортивные действия не только периферически-моторный процесс, но и, что важно, психически регулирующая и психически регулируемая деятельность. Это не означает большую сложность психологических

проблем, с которыми сталкивается стрелок, а отображает больший удельный вес психологических факторов в общем объёме работы стрелка, высокую зависимость результатов стрельбы от психического состояния спортсмена, узкий диапазон эмоционального возбуждения, являющегося оптимальным для показа в соревнованиях результатов, освоенных в тренировке. Большое количество стресс-факторов соревнований способных вызвать психическую напряженность, приводящую к дезорганизации навыков. Всё это создаёт сложность управления подготовкой стрелков. Потенциалы совершенствования спортивного мастерства сместились здесь в психические механизмы, деятельность которых не имеет внешних проявлений, недоступна контролю со стороны, во многом не осознается и самим спортсменом [71].

Целью психологической подготовки в тренировочном процессе является исследование психофизиологических изменений, возникающих у стрелка в предстартовом периоде, и их корреляции с техническими аспектами стрельбы. На основе полученных данных разрабатываются индивидуализированные программы регуляции психоэмоционального состояния [55; 34].

Физиологические реакции, возникающие в предстартовый период, оказывают дестабилизирующее воздействие на двигательные навыки стрелка. Это проявляется в изменении временных и пространственных характеристик прицеливания, нарушении координации при нажатии на спусковой крючок, изменении темпо-ритмической структуры стрельбы, усилении тремора конечностей и снижении точности выполнения целевых движений. Диагностика индивидуальных особенностей проявления предстартового состояния является важной задачей тренера [38]. Ключевые факторы, определяющие успешность выстрела, непосредственно перед его выполнением, включают в себя: 1) физиологические признаки (чрезмерное напряжение мышц корпуса, в то время как мышцы кистей рук и голеностопа расслаблены; повышенное потоотделение ладоней; учащенное сердцебиение; усиление тремора рук; нарушение координации движений, приводящее к

проблемам с нажатием на спусковой крючок; потеря равновесия в стойке); 2) психомоторные признаки (замедленная или слишком быстрая реакция). В процессе тренировок необходимо тщательно отслеживать технику стрельбы и индивидуальную реакцию спортсмена на соревновательные условия. Эта взаимосвязь уникальна для каждого стрелка и может меняться в зависимости от уровня его подготовки [26].

Психологическая подготовка стрелка достигается использованием специализированных инструментов и техник. Выбор этих средств определяется задачами и направленностью тренировок, которые могут быть сфокусированы на:

- Совершенствование техники стрельбы через отработку специальных приемов;
- Развитие физической выносливости, необходимой для многократного выполнения упражнений;
- Освоении оптимальной техники стрельбы и выстрела для достижения максимальных результатов;
- Формировании устойчивого навыка выполнения точных выстрелов, направленных на максимальное попадание в цель;
- Повышение устойчивости нервной системы к колебаниям результатов стрельбы.

Для достижения этих целей в тренировочном процессе могут использоваться следующие методы:

- Выполнение стрельбы по заданным параметрам (количество выстрелов и требуемый результат);
- Организация соревнований, имитирующих реальные условия, с выполнением упражнений частично или полностью;
- Проведение контрольных стрельб для оценки прогресса;
- Применение аутогенной тренировки для саморегуляции;
- Тренировки в различных погодных условиях и в разное время суток;

- Моделирование соревновательной обстановки на тренировках [22].

1.5. Подготовка стрелка к соревнованиям

Основным содержанием спорта являются подготовка к соревнованиям и борьба за содержание в них победы. Соревнования в высшем спорте привлекают пристальное внимание многомиллионной армии болельщиков. Техническое мастерство многих участников крупных современных соревнований исключительно велико и достигает примерно одного уровня. Побеждает обычно тот, кто помимо технического мастерства вооружен умением преодолевать специфические трудности, возникающие в условиях соревнований. Соревновательная обстановка создает уникальные трудности, которые не встречаются на тренировках и, следовательно, не позволяют спортсмену развивать навыки их преодоления. Эти трудности обусловлены, в частности, тем, что атмосфера соревнований существенно отличается от тренировочной [30].

Возникновение этих трудностей обусловлено рядом обстоятельств, к которым относятся:

- обстановка соревнований, существенно отличающаяся от тренировочной. Торжественность открытия, непосредственно предшествовавшая выполнению упражнения. Наличие зрителей. Общая эмоциональная приподнятость;
- высокая значимость соревнований. Ощущение чувства личной ответственности, тревога за успешность выступления. Состояние напряженности, вызванное заблаговременными переживаниями предстоящей борьбы;
- особенности выполнения упражнения. Строгий регламент времени. Определенное количество производимых выстрелов, распределяемое по сериям. Резко возросшая «цена ошибок». Наличие судей, контролирующих работу стрелка;

- необходимость помнить свою мишень, чтобы при высокой сосредоточенности на процессе выстрела не произвести его в мишень соседа. Непроизвольно возникающее прогнозирование своего положения в соревнованиях по результатам произведенных выстрелов [14; 16; 23].

Большое значение для формирования оптимального эмоционального состояния стрелка имеет разминка перед соревнованием, которая строится в зависимости от его индивидуальных особенностей, спортивной формы, объективных условий предстоящих соревнований. Разминка — комплекс специально подобранных упражнений для подготовки организма к предстоящей работе.

Первая часть разминки должна поднять общую работоспособность организма путем усиления главным образом вегетативных функций (дыхания, кровообращения), а также способствовать достижению оптимального эмоционального состояния стрелка. В эту часть входят такие упражнения, как спокойный бег, прыжки, гимнастические упражнения. Вторая часть настраивает спортсмена на выполнение специфических упражнений и способствует возникновению оптимальных взаимоотношений процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, установлению соответствующих нервных процессов и связей, а в целом проявлению динамического стереотипа предстоящего действия. Это не только нервно-координационная настройка. Под влиянием повышения тонуса центральной нервной системы и повторных упражнений рефлекторно повышается работоспособность всех органов и систем применительно к специфике действия. Вторая часть включает выполнение элементов техники стрельбы, упражнения на координацию, темп, ритм.

Задача спортсмена — посредством разминки поднять работоспособность организма, настроиться на предстоящую работу, сохраняя силы для основной части занятия или соревнования [31; 32; 41].

Для подготовки спортсменов на соревнования применяют некоторые способы повышения эффективности тренировок, такие как:

- тренировка без патрона. Дополняя стрельбу, она имеет ряд методических преимуществ перед ней. Во-первых, отсутствие отдачи винтовки позволяет стрелку хорошо контролировать свои действия в ответственный момент «выстрела». Во-вторых, отсутствует звуковое раздражение, что также способствует концентрации внимания на наиболее важном моменте «выстрела». В-третьих, не отвлекается внимание на подсчет очков и на рассмотрение пробоин, на поправки прицела, выносе точки прицеливания.

- мысленное воспроизведение действий (идеомоторная тренировка) необходимо для повышения результативности путем четкого представления и уточнения усилий удерживания тела и оружия и характера движения оружия при наводке, времени удерживания оружия в устойчивом положении, тонуса мышц наиболее важных звеньев тела, характера нажатия пальца (начало нажима, усилие, время, отпускание на случай ухода мушки), продолжительности всего процесса производства выстрела.

- ограничение времени: устанавливаются временные рамки на выполнение отдельных выстрелов, серий, смену позиций или всего упражнения. Это заставляет стрелка действовать быстрее и эффективнее.

- изменение последовательности выполнения упражнения. Нарушение привычной последовательности создает непривычные условия, требующие адаптации и концентрации. Это также вносит элемент новизны в тренировочный процесс.

- создание отвлекающих факторов: имитация соревновательной обстановки с помощью музыки, звуков выстрелов, присутствие зрителей и других помех тренирует устойчивость к стрессу и способность концентрироваться в сложных условиях.

- стрельба в неблагоприятных погодных условиях: тренировка при сильном боковом ветре развивают навыки оценки внешних факторов, внесения поправок в прицел и использования «выноса» точки прицеливания, а также тренируют выдержку и терпение.

- стрельба без предварительной разминки: выполнение первых серий выстрелов без разминки (при условиях хорошей отработки позиции) тренирует способность немедленно сосредоточиться на точном выполнении действий.

- контрольные стрельбы: применяются для оценки готовности спортсменов к соревнованиям, отбора в команду лучших стрелков и проверки психологической устойчивости в соревновательных условиях [13;41; 68].

*** завершаю 4 «Подготовка стрелка к соревнованиям», можно заключить тем, что повышения эффективности подготовки спортсменов к соревнованиям применяются следующие методы:

- Тренировка без патрона: этот метод позволяет стрелку лучше контролировать свои действия во время выстрела, так как отсутствует отдача и звуковое раздражение. Кроме того, спортсмен не отвлекается на подсчет очков, анализ пробоин и внесение поправок;

- Идеомоторная тренировка (мысленное воспроизведение действий): визуализация процесса стрельбы помогает улучшить технику и концентрацию;

- Регулирование темпа стрельбы: ускорение или замедление темпа стрельбы помогает бороться с такими проблемами, как «затягивание» выстрелов или опоздание со спуском курка. Это достигается путем ограничения времени на выстрел, серию, положение или упражнение в целом;

- Изменение порядка выполнения упражнений: создание непривычных условий и внесение элемента новизны помогает спортсмену адаптироваться к различным ситуациям и развивать гибкость;

- Стрельба после вестибулярной нагрузки: этот метод усложняет стрельбы, временно усиливая колебания тела и оружия, что способствует повышению устойчивости и точности;

- Тренировка в отвлекающих условиях: создание помех, таких как музыка, звуки выстрелов или присутствие зрителей, помогает спортсмену развивать устойчивость к внешним раздражителям и улучшить концентрацию в соревновательной обстановке;
- Контрольные стрельбы проводятся для оценки готовности спортсменов к соревнованиям, отбора лучших в команду и проверки их способности сохранять спокойствие и концентрацию в условиях, приближенных к соревнованиям.

1.6. Взаимоотношение тренера и стрелка

Успешное проведение тренировок, быстрый и непрерывный спортивный рост стрелка в огромной мере зависит от тренера. И не случайно, многие ведущие стрелки, оглядываясь на пройденный путь, говорят, что своими достижениями обязаны тому, что им посчастливилось с самого начала заниматься под руководством хорошего тренера. С первых же дней тренировки нужно правильно поставить работу тренера со стрелком, так, чтобы последний не приобрел неправильных и вредных для спортивной стрельбы навыков [28; 29; 57].

Тренер, как лидер команды, обязан быть предельно внимательным к любому, даже незначительным деталям, касающимся безопасности и поведения стрелков. Его задача – неуклонно формировать у них правильные и безопасные привычки. Ключевые правила безопасности на рубеже включают в себя: постоянное направление винтовки вниз, прицеливание исключительно в мишень и открытый затвор вне рубежа. Для обеспечения безопасности тренер должен поддерживать строгую дисциплину и четко обозначить это требование с самого начала, чтобы избежать разногласий [43;64].

Развитие стрелка – это долгий и сложный процесс, требующий установления тонких и доверительных отношений. Стрелки часто обладают сильным характером и аналитическим складом ума. Эта часть работы

тренера – самая ответственная и сложная, но и самая благородная. Успех тренера определяется не только техническим прогрессом стрелка, но и его личностным ростом [23; 24; 54].

Задача тренера – развить в спортсмене необходимые качества, привить интеллектуальные навыки, поддержать его природные склонности и всесторонне способствовать раскрытию его потенциала, воспитывая его как личность и как стрелка [41; 38].

Для эффективной работы с командой тренер должен выстроить прочные личные связи с каждым спортсменом, определив индивидуальный подход к каждому. Важно как можно раньше понять, какой стиль общения наиболее эффективен для конкретного стрелка: кому-то нужна прямая критика, кому-то мягкие советы, а кому-то юмористический подход. Ключевым фактором является последовательность: выбранная линия поведения должна быть неизменной, чтобы спортсмен чувствовал уверенность и доверял тренеру. Непредсказуемость в общении подрывает доверие и снижает эффективность работы. Подход к каждому стрелку должен быть определен как можно раньше, и в дальнейшем от него не должно быть никаких отклонений. Если стрелок не чувствует, что тренер придерживается по отношению к нему совершенно определенной и неизменной линии поведения, то у него никогда не появится личного доверия к тренеру. При этом, несмотря на индивидуальный подход, тренер должен сохранять объективность и справедливость по отношению ко всем членам команды. Равные требования к выполнению заданий, одинаковое внимание и справедливое отношение – основа здоровой атмосферы в коллективе [73].

Важно понимать, что личные взаимоотношения не должны переходить в панибратства. Тренер должен поддерживать баланс между доверием и авторитетом, уметь как хвалить, так и давать указания, чтобы эффективно руководить тренировочным процессом [38; 51].

Важным фактором доверия стрелка к тренеру являются личные качества: его честность, надежность и моральная стойкость. Тренер,

стремящийся воспитать эти качества в своих подопечных, должен сам быть их носителем. В противном случае, его наставления будут неэффективны [13]. Установив индивидуальный подход к каждому спортсмену и завоевав его доверие и уважение, тренер направляет его развитие. Этот путь развития должен быть уникальным для каждого стрелка. Цель тренера – воспитать чемпиона, но истинный чемпион формируется благодаря тем же качествам, которые делают его зрелой личностью [73]. Работая с потенциальным чемпионом, тренер готовит его к моменту, когда он, самостоятельно, сможет установить новый мировой рекорд. Для этого стрелок должен обладать не только техническими знаниями, уверенностью и мастерством, но и способностью к самостоятельному мышлению, самокритике, уверенности в себе и полному самоконтролю [29].

*** завершаю 5 «Взаимоотношение тренера и стрелка», можно сделать следующие выводы: для эффективной работы с командой тренеру необходимо выстроить крепкие личные связи как с командой в целом, так и с каждым спортсменом в отдельности. В первую очередь, тренер должен определить свой стиль общения и последовательно его придерживаться. Если выбран индивидуальный подход, то ко всем спортсменам следует относиться одинаково: предъявлять равные требования, уделять одинаковое внимание и быть справедливым. Важно понимать, что близкие отношения не подразумевают панибратства. Тренер должен стремиться к доверию и уважению. Доверие спортсменов к тренеру во многом зависит от его личных качеств: честности, надежности и моральной устойчивости. Тренер должен прививать эти качества своим подопечным. Однако, если тренер проповедует эти ценности, но сам им не соответствует, его педагогические усилия в этой области будут безуспешными.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Первый этап информационно - поисковый, обобщался теоретический материал по проблеме исследования, отбирались литературные источники по данной теме, формулировался исследовательский аппарат. Также на первом этапе нами были определены: объект и предмет исследования.

Второй этап исследовательский, проводилось анкетирование, которое было направлено на выявление особенностей психологической подготовки стрелков-винтовочников 13-14 лет. В анкетировании приняли участие 100 стрелков-винтовочников 13-14 лет в пулевой стрельбе.

Третий этап в период с октября 2022 года по март 2023 года на базе стрелкового тира АНО ДО «СШОР «Академии биатлона» нами было проведено педагогическое наблюдение, в ходе которого мы наблюдали и анализировали какой стресс-фактор влияет на состояние стресса и результат спортсмена. Педагогическое наблюдение было направлено на определение уровня стрессоустойчивости стрелков-винтовочников 13-14 лет.

Четвертый этап был направлен на проведение педагогического эксперимента. Постановка цели и задач педагогического эксперимента, разработка научной гипотезы. Педагогический эксперимент проходил на базе стрелкового тира АНО ДО «СШОР «Академии биатлона» в период с сентября 2024 по декабрь 2024 года. В эксперименте приняли участие 20 юных стрелков 13-14 лет. Участников педагогического эксперимента мы разделили на 2 группы: контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 10 человек. Педагогический эксперимент был направлен на повышения уровня стрессоустойчивости во время стрельбы.

Пятый этап стал завершающим в нашей работе. Он был посвящен анализу и статистической обработке полученных данных. Мы установили достоверность результатов, оценили результативность экспериментального метода подготовки и подвели окончательные итоги.

2.2. Методы исследования

Для расширения поставленной цели и задачи, нами были использованы следующие методы исследований:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Анкетирование;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

Анализ информационных источников – данный метод использовался для уточнения понятийного аппарата, получения информации, исследования основных вопросов связанных со стрессом стрелков-винтовочников 13-14 лет в пулевой стрельбе. Так же значительное количество литературных источников было изучено по возрастным особенностям подросткового периода, физической, специально-физической, технико-тактической и психологической подготовки стрелков-винтовочников 13-14 лет. Также, на основе данных из источников учли факторы, которые влияют на низкую стрессоустойчивость спортсменов.

Анкетирование – техническое средство социального исследования, составление, применение и изучение анкет. Анкетирование проходило с целью выявления особенностей психологической подготовки у стрелков-винтовочников 13-14 лет. Нами была составлена анкета из 10 вопросов закрытого типа.

Педагогическое наблюдение – систематический анализ и оценка индивидуального метода организации образовательного процесса без вмешательства в этот процесс исследователя. Наше педагогическое наблюдение было проведено с целью определения уровня стрессоустойчивости спортсменов. Наблюдение было открытым и непосредственным, так как сам исследователь является тренером-преподавателем в период эксперимента.

Педагогический эксперимент – основной метод, посредством которого решались задачи исследования и подтверждалась выдвинутая гипотеза. В рамках исследования для эксперимента были отобраны 20 юных стрелков 13-14 лет из учебно-тренировочной группы. Участники были разделены на две равные группы: контрольную и экспериментальную (по 10 человек в каждой). Целью педагогического эксперимента было изучение влияния стресс-факторов на результат стрельбы. Для этого использовались 5 блоков, каждый из которых содержал по 2 стресс-фактора, потенциально влияющих на уровень стресса и спортивные показатели. В ходе эксперимента мы стремились оценить эффективность предложенных стресс-факторов и выявить изменения в результатах выполнения соревновательных упражнений по стрельбе.

Метод математической статистики использовались для обработки данных, полученных в результате проведенных тестов. Вычисление t-критерия Стьюдента для связанных выборок позволяет проверить гипотезу о том, что среднее значение выборки «до» достоверно отличается от значений в выборке «после».

Вычисление t-критерия:

1. В таблицу вносятся пары значений измерений «до» и «после»
2. Рассчитывается разность значений в каждой паре (до-после) – d
3. Рассчитывается среднее арифметическое по разности: $Md = \Sigma d \div N$
4. Рассчитывается среднее квадратическое отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\Sigma (Md - d)^2 \div (N - 1)}$$
5. Т-критерий Стьюдента ($t_{э}$ -эмпирическое) вычисляется по формуле:

$$t_{э} = \frac{Md}{\sigma \div \sqrt{N}}$$

Далее сравниваем полученное значение со значением из таблицы Стьюдента (t_k — критическое) для заданного уровня значимости ($p = 0.05$) и количества степеней свободы ($N-1$).

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

3.1. Выявление особенностей психологической подготовки стрелков-винтовочников 13-14 лет

В период с сентября 2021 по март 2022 мы провели анкетирование, в котором приняли участие 103 спортсмена по пулевой стрельбе. Для ответа на возникший вопрос, нами было проведено анкетирование действующих спортсменов по пулевой стрельбе.

Цель анкетирования - выявления особенностей психологической подготовки стрелков-винтовочников 13-14 лет. Исследование проходило посредством Google платформы с сентября 2021 года по март 2022 года.

Анкета состояла из 10 вопросов, часть из которых были открытыми. Полученные нами результаты были статистически обработаны и представлены ниже в виде диаграмм.

Для начала мы выявили уровень волнения на соревнованиях, результаты представлены на рисунке 2.

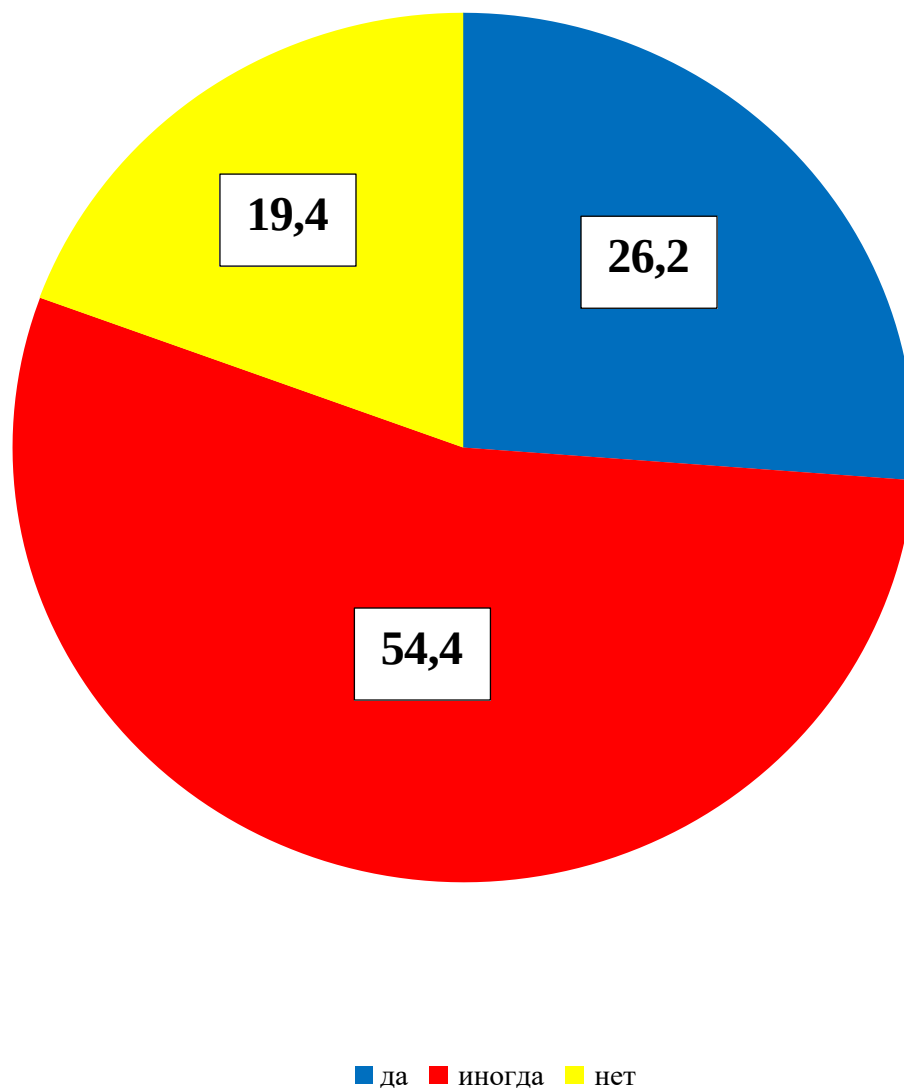


Рисунок 2 – Присутствие волнения на соревнованиях

Большинство опрошенных (54,4%) иногда волнуются на соревнованиях. Меньше половины (26,2%) опрошенных волнуются на соревнованиях. Еще меньшее количество (19,4%) не испытывают волнения на соревнованиях.

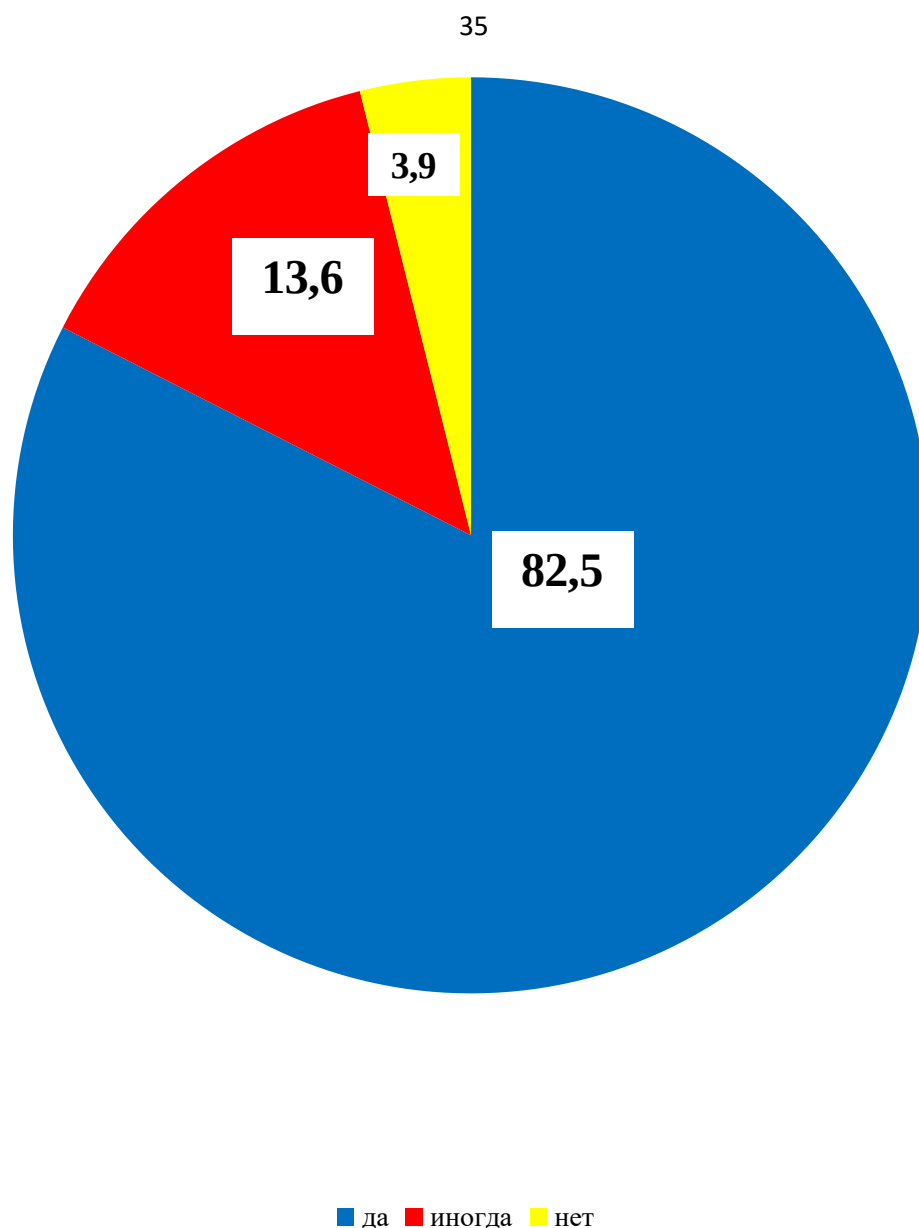


Рисунок 3 – Выступление в контрольных упражнениях на результат

Большинство опрошенных (82,5%) ответила, что им нравится выступать в контрольных упражнениях на результат. Наименьшей части опрошенных (13,6%) иногда нравится выступать на результат. Еще меньшему количеству (3,9%) не нравятся контрольные упражнения.

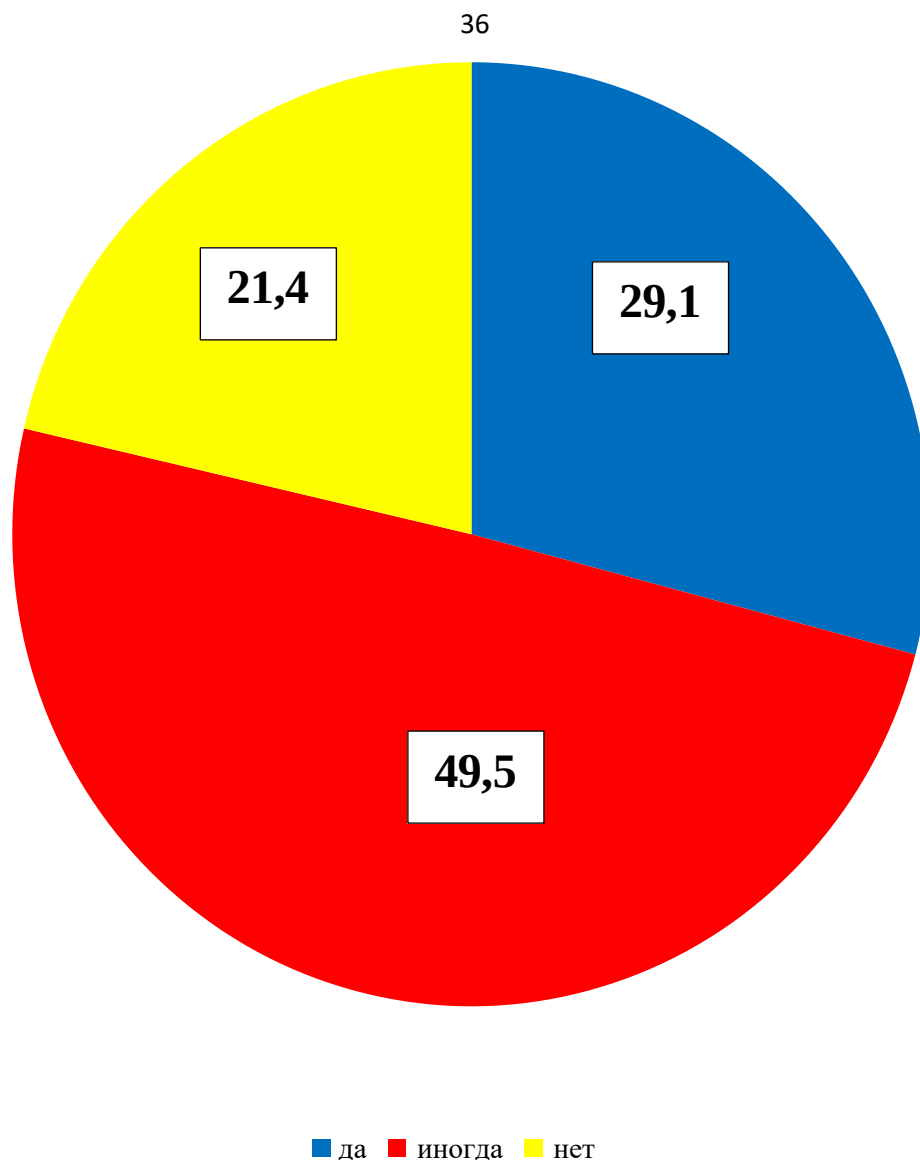
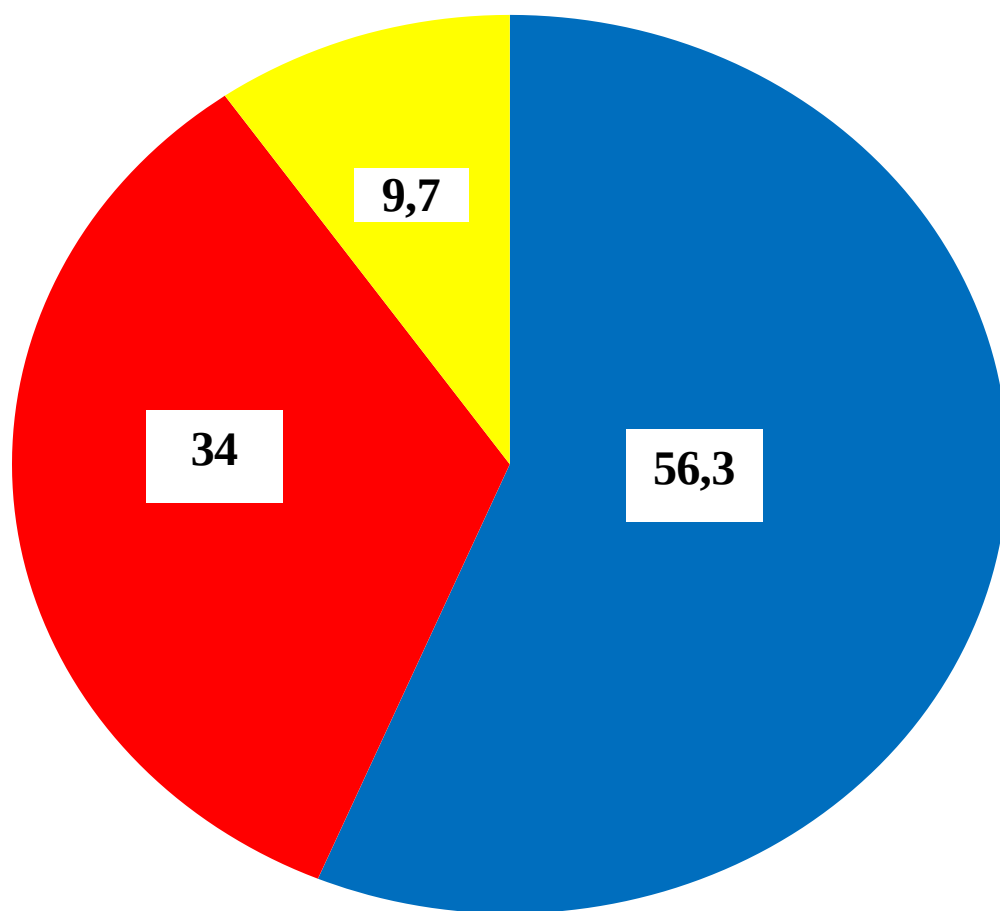


Рисунок 4 – Волнение мешает мне выступить на соревнованиях наилучшим образом

Большинство опрошенных (49,5%) ответила, что им иногда мешает волнение на соревнованиях. Половине опрошенных (29,1%) мешает волнение выступить на соревнованиях наилучшим образом. Почти столько же (21,4%) ответили, что им не мешает волнение выступать на соревнованиях.



■ да ■ иногда ■ нет

Рисунок 5 – Я охотно выполняю объемные и интенсивные тренировочные нагрузки

Чуть больше половины опрошенных (56,3%) ответила, что они охотно выполняют различные нагрузки. Меньше половины (34%) иногда с охотным желанием выполняют объемные, интенсивные нагрузки. Намного меньше (9,7%) ответили, что им не нравится выполнять объемные, интенсивные нагрузки.

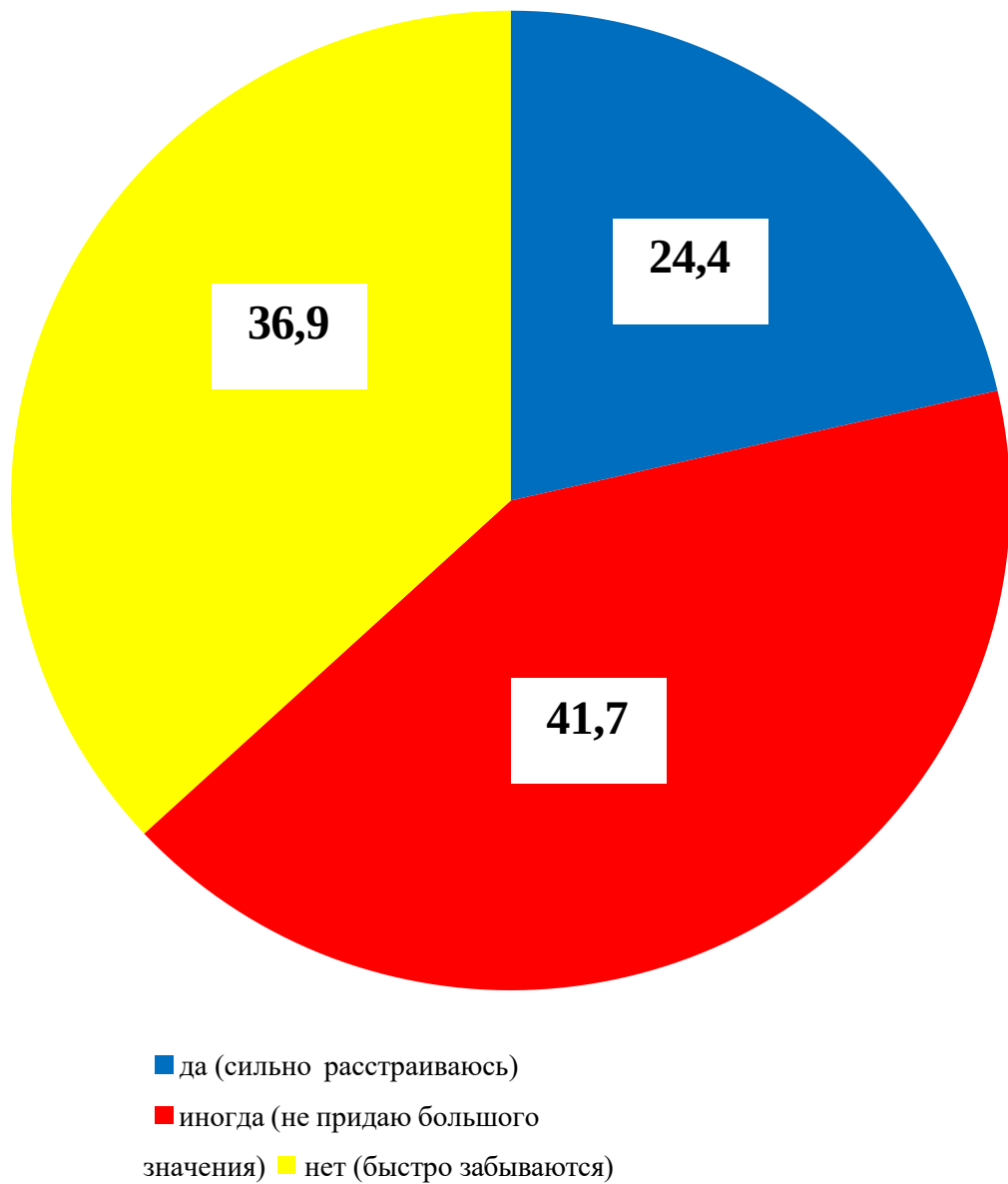


Рисунок 6 – Неудачи сильно действуют на меня

Чуть меньше половины опрошенных (41,7%) ответила, что не придают большого значения при неудачном выступлении. Почти столько же (36,9%) быстро забывают неудачи после соревнований. Немного меньше опрошенных (21,4%) ответили, что сильно расстраиваются своим неудачам на соревнованиях.

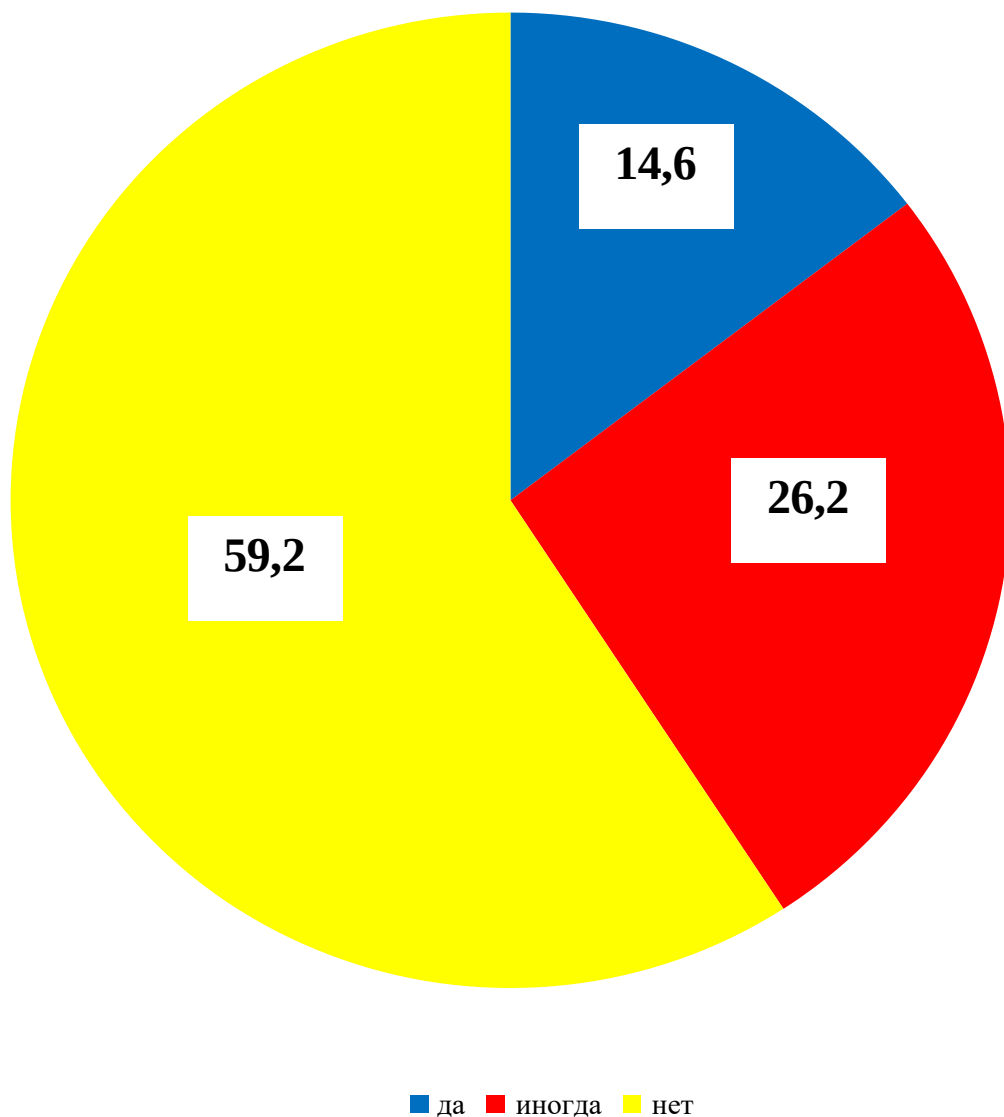


Рисунок 7 – При удачном течении спортивной борьбы у меня возникает чувство, что «дело сделано» и хочется, чтобы всё скорее закончилось

Большее половины опрошенных (59,2%) ответила, что не возникает такое чувство при удачной стрельбе. Почти в два раза меньше (26,2%), у опрошенных иногда возникает такое чувство. Немного меньше опрошенных (14,6%) ответили, что при удачном течении спортивной борьбы возникает такое чувство.

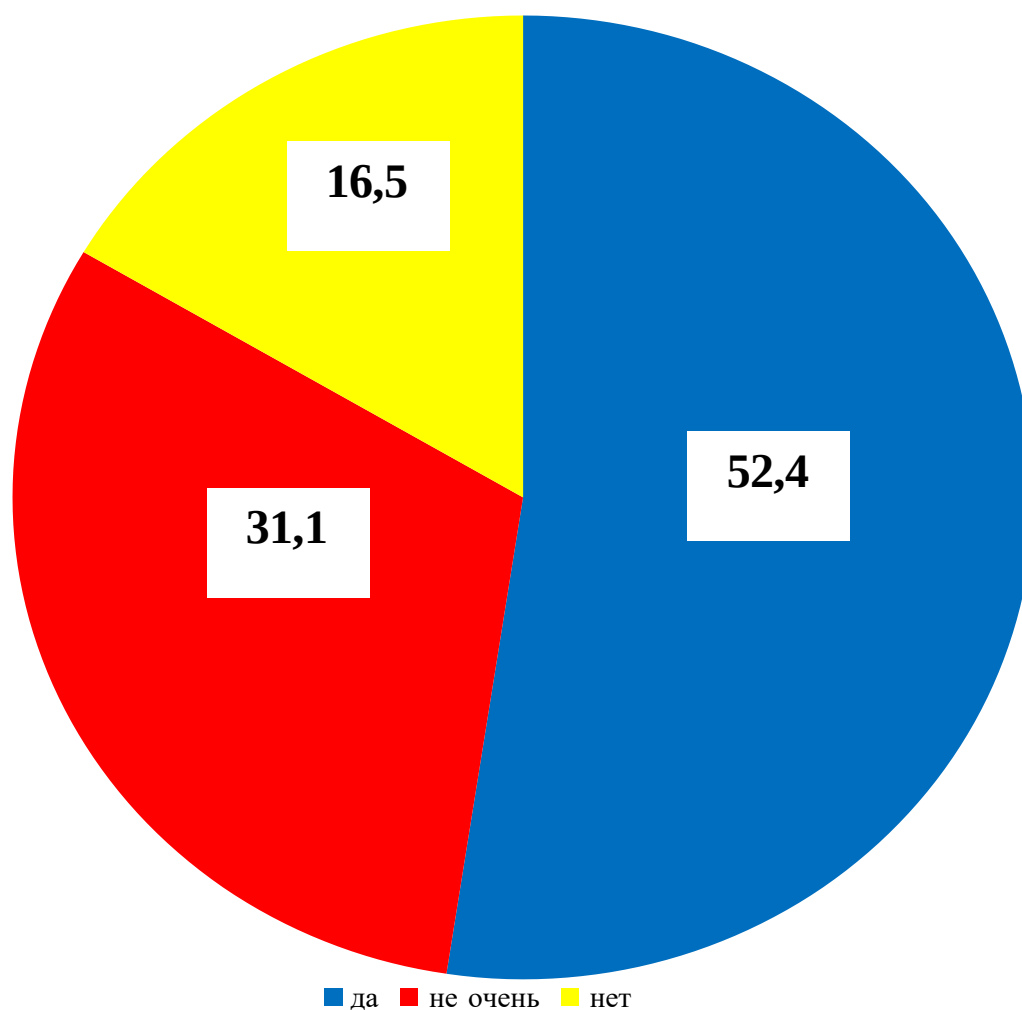


Рисунок 8 – Я доволен результатами, показанными в соревнованиях последнего года

Чуть больше половины опрошенных (52,4%) ответила, что довольны результатами за последний год. Немного меньше (31,1%), опрошенных отчасти довольны своими результатами. Еще меньше опрошенных (16,5%) ответили, что вообще не довольны результатами за прошлый год.

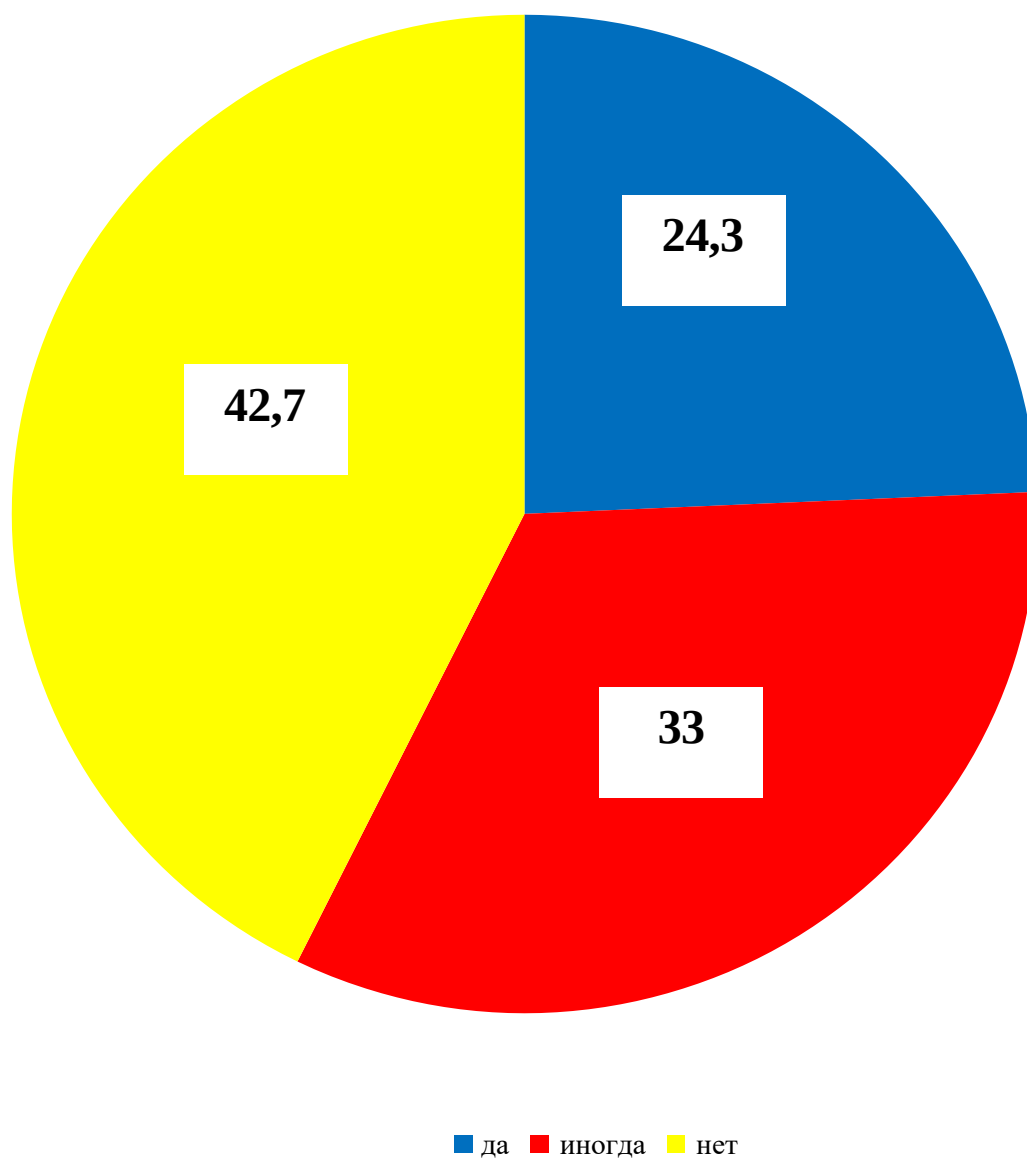


Рисунок 9 – Иногда из-за плохой стрельбы я чувствую, что подвожу тренера

Меньше половины опрошенных (42,7%) ответила, что у них отсутствуют моменты, что подводят тренера. Немного меньше (33%), опрошенных бывают моменты, что иногда подводят тренера из-за стрельбы. Почти столько же (24,3%) уверены в том, что своей плохой стрельбой подводят тренера.

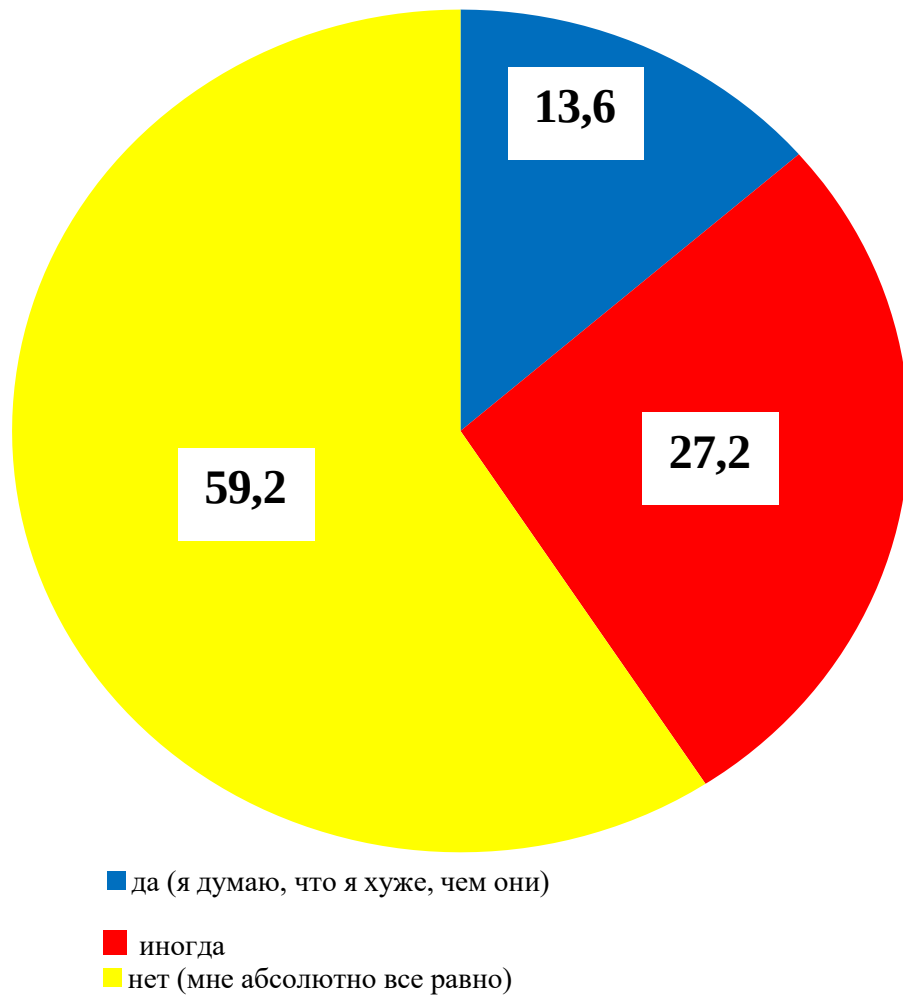


Рисунок 10 – Сильные соперники влияют на моё психологическое состояние перед стартом

Большинство опрошенных (59,2%) считают, что на них влияют сильные соперники. В два раза меньше опрошенных (27,2%), считают, что на них иногда влияют соперники перед стартом. Чуть меньше (13,6%) уверены в том, что они хуже, чем их соперники и они влияют на их состояние перед стартом.

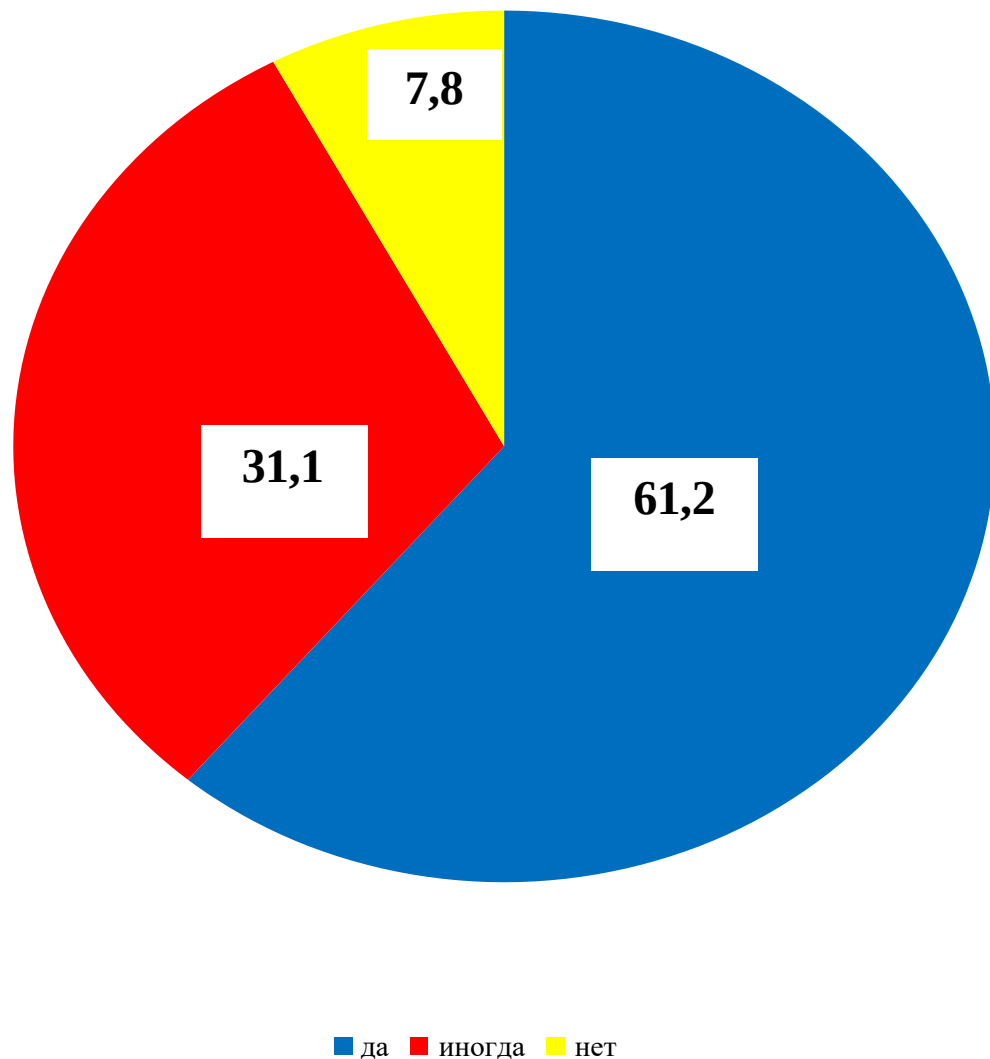


Рисунок 11 – В ходе спортивной борьбы я могу при необходимости быстро успокоиться

Наибольшая часть опрошенных (61,2%) могут себя успокоить во время стрельбы. В два раза меньше опрошенных (31,1%) считают. Что не всегда получается заставить себя успокоить. Самое наименьшее количество (7,8%) вообще не могут быстро успокоиться в ходе спортивной борьбы.

По итогам проведения анкетирования можно сделать следующие выводы:

- больше половины респондентов испытывают волнение во время соревнований и не могут в полном объеме выступить на соревнованиях;
- половине респондентов мешает волнение во время выполнения упражнений;
- тренеры не уделяют должного внимания психологической подготовке

спортсменов из-за чего у 24,5% отвечающих возникает страх подвести тренера во время соревнований;

➤ необходимо тренировать у спортсменов волевой фактор.

3.2. Выявление факторов стресса, снижающих эффективность выступления стрелков-винтовочников 13-14 лет

Необходимые условия достижения высоких результатов в стрелковом спорте - наличие определенного психологического качества - умения концентрироваться, точно анализировать свои чувства, быстро корректировать действия и сохранять все эти процессы в стрессовой ситуации [53].

Эмоциональные переживания стрелка во время соревнований могут различным образом влиять на его психику, вызывая эмоциональное напряжение, возбуждение, стрессы, предстартовое волнение и индивидуальное поведение в соревновательной деятельности [46]. Частота проявлений эмоционального характера стрелков в различных условиях профессиональной и спортивной деятельности зависит от их подготовки. Особенности соревновательной ситуации, в основном, обусловлены психическим состоянием спортсмена и провоцируют возникновение определенных эмоциональных переживаний, влияющие на его индивидуальное поведение в соревновательной деятельности [44; 48].

Педагогическое наблюдение проходило в период с октября 2022 по март 2023гг. на стрелковом тире АНО ДО «СШОР «Академия биатлона».

Цель педагогического наблюдения: определить уровень стрессоустойчивости на данном этапе подготовки спортсменов-стрелков.

Нами было проведено педагогическое наблюдение среди 50 спортсменов в возрасте 13-14 лет в период с октября 2022 года по март 2023 года. Наблюдение проводилось в тренировочных группах 1 года обучения в. Протокол педагогического наблюдения сгруппировали по блокам, выделили 10 факторов стресса, которые непосредственно влияют на состояние стресса спортсмена, а также его результат.

Первый блок «Условия проведения соревнований», включает в себя: освещение тира/стрельбища и температура в тире/стрельбище. Стрельба

осуществляется в закрытом тире зимой и открытом тире летом на дистанцию 10 и 50 метров. От характера и степени освещения тира зависит темп и скорость стрельбы, подбор прицельных приспособлений и светофильтров, способ прицеливания и управление спуском. Неожиданные изменения освещения тира требует мгновенного корректирования действий стрелка. Существенное влияние на стрельбу оказывает ветер, который снижает устойчивость системы стрелок-оружие, а также температура окружающей среды. На тренировках мы старались создать наиболее приближенные условия, которые могут возникнуть на соревнованиях и наблюдали за реакцией спортсмена, как он реагирует и ведет себя в данной обстановке.

Второй блок «Помехи от зрителей», содержит: поддержка соперников и шум на трибунах. Они оказывают влияние на состояние спортсмена, поскольку создается положительный или отрицательный эмоциональный фон. Их отношение к тому, что происходит на соревнованиях, может значительно повлиять на результаты выступления. Неопытные спортсмены могут чувствовать сильное перевозбуждение и выступить хуже обычного, а опытные спортсмены не так легко реагируют на окружающую среду и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание. На тренировке мы включали шум на музыкальной колонке, шум с трибун, имитировали аплодисменты и акцентировали свою поддержку нам одном спортсмене.

Третий блок «Реакция на замечания судьи» содержит: замечания и место расположения судьи. Стрелок готовится к выстрелу, за его внешне спокойной манерой часто скрыто возбужденное состояние нервной системы и психическая напряженность. И в этот период спортсмен сфокусирован на подготовке и выполнении выстрела, судья вправе воздействовать на спортсмена и сделать замечания, указать ошибки, попросить выйти с рубежа по просьбе тренера. В результате этого вмешательства спортсмен начинает ощущать страх и неуверенность, из-за этого повышается пульс, колебания мушки становятся больше и время на выстрел увеличивается. На

тренировках были проведены имитации появления и работы судьи как на соревнованиях.

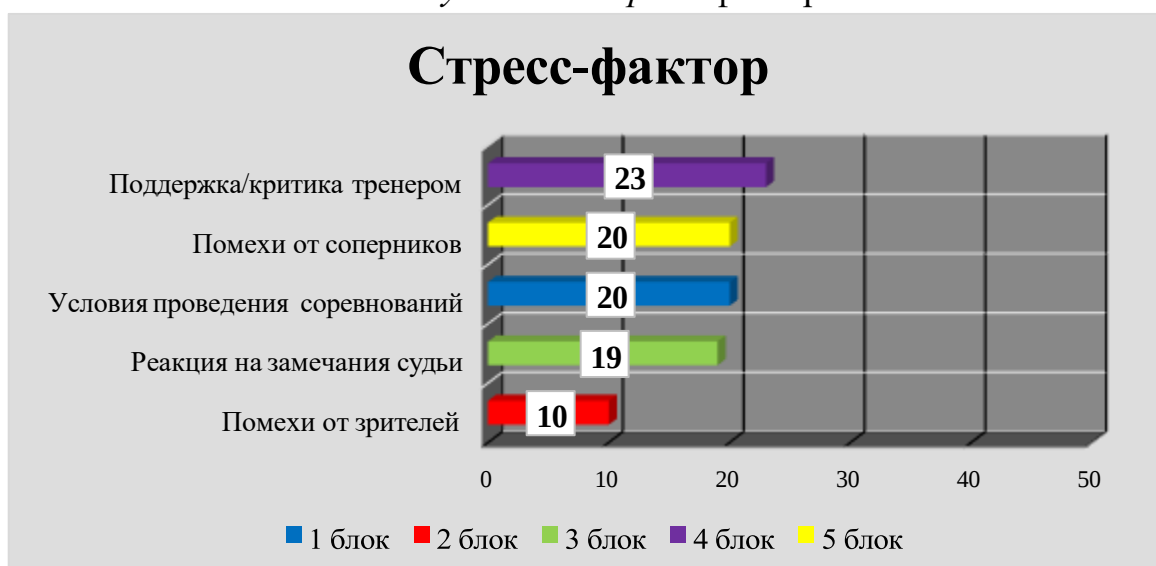
Четвертый блок «Поддержка/критика тренером», включает в себя: резкие замечания и чрезмерная поддержка. Успех спортсмена – это и успех воспитавшего его тренера, ведь подготовка спортсмена высокого класса означает для него получение общественного признания, укрепление престижа. Важное значение для успешной работы имеют взаимоотношения тренера с его спортсменами. Они должны строиться прежде всего на равном отношении тренера ко всем стрелкам. Эмоциональное возбуждение, в котором находится спортсмен, обостряет восприятие им замечаний и упреков по поводу допущенных ошибок. Они переносятся им более тяжело, надолго вызывают негативное отношение и к тренеру, и к своему участию в соревнованиях. На соревнованиях бывают случаи, что тренер обрушивается на стрелка с горькими, как ему кажется, совершенно обоснованными упреками по поводу того, что не выполнил тех или иных его указаний, приведшие в конечном итоге к неудаче. При этом тренер не учитывает, что спортсмен, находясь в состоянии повышенного возбуждения, мог не воспринять указаний тренера, не осознать их или даже просто забыть, поскольку они были вытеснены из сознания другими, более сильными влияниями. Или же другая ситуация во время прохождения финала, тренер покрикивает, дает какие-либо подсказки, которые делать не нужно думая, что так он поддерживает своего спортсмена, так как стрелок эмоционально возбужден и настраивается на правильную обработку техники выстрела.

Пятый блок «Помехи от соперников», состоит из титулов соперника и успешных действий соперников. Соперник во время стрельбы одна из действующих помех на спортсмена, которая могут быстро или постепенно вывести из себя. У спортсменов различного опыта соперничество может вызывать состояние ведения в счете, преждевременного выигрыша или проигрыша. Спортсмену нужно вести борьбу до конца, не снижая активности. На тренировках стреляли с разными титулованными

спортсменами, начиная от 1 разряда до призера Олимпийских игр, стрельба с форой от лидера.

На рисунке №1 изображены стресс факторы, которые чаще всего встречаются у спортсменов, за действиями которых мы наблюдали. Для 23 спортсменов главным фактором стресса является поддержка/критика тренером. По 20 спортсменов распределились на помехи от соперников и условия проведения соревнований. У 19 спортсменов фактором стресса является реакция на замечания судьи и 10 спортсменов испытывают стресс во время помех от зрителей. Данные блоки непосредственно в большей или меньшей мере влияют на эмоциональное состояние стрелка, неважно опытный он или нет. Перспективный стрелок должен обладать высокой стрессоустойчивостью, то есть способностью контролировать уровень стресса в критических ситуациях и оперативно возвращаться к оптимальному психоэмоциональному состоянию.

Рисунок 1 – Стресс-фактор



На рисунке №2, мы выявили количество стресс-факторов каждого спортсмена. Здесь мы можем увидеть, что 30 спортсменов имеют 2 стресс-фактора во время выполнения стрельбы. Половина из 20 оставшихся спортсменов имеют по 1 стресс-фактору. Другая половина 3 стресс-фактора. Это обуславливается тем, что к испытанию привлекались спортсмены одного возраста, но с разным спортивным опытом. Некоторые

стрелки больше участвовали на соревнованиях или выезжали в другие города, тем самым имеют понимание, как справляться, вести себя с данным стресс-фактором, который не повлияет на дальнейший результат.

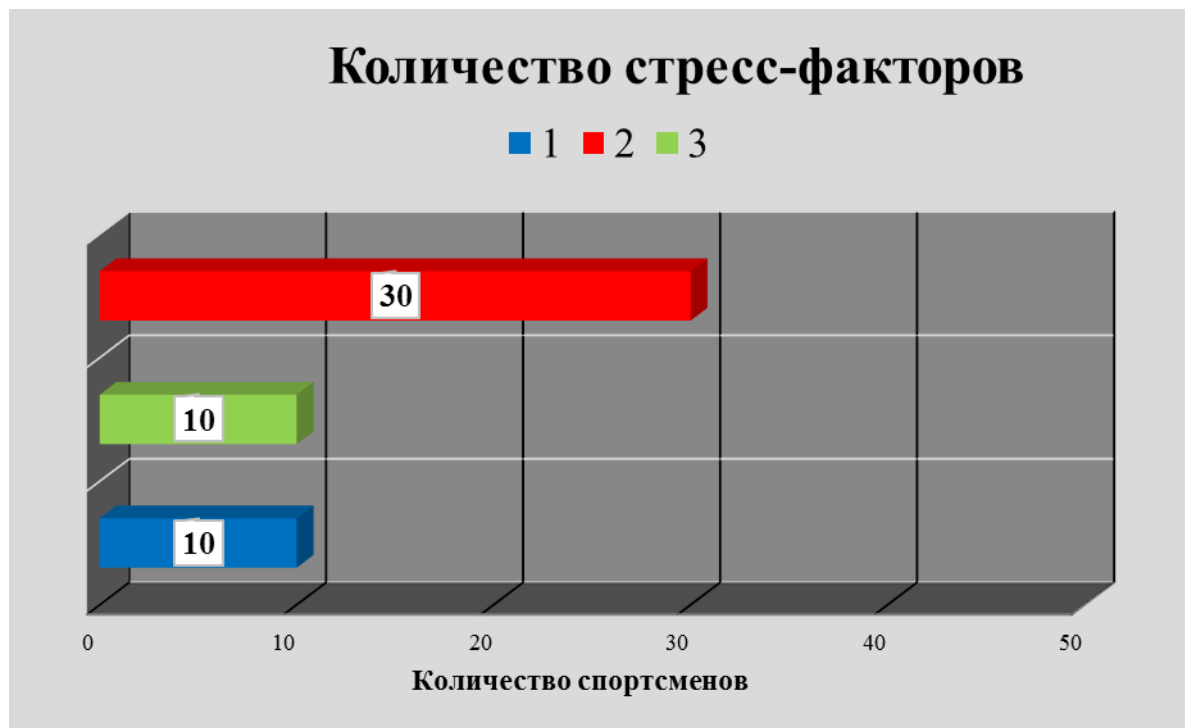


Рисунок 2 – Количество стресс-факторов

По итогам педагогического наблюдения, мы сделали следующие выводы:

1. Выявленные стресс-факторы позволяют внести изменения в тренировочный процесс, добавив упражнения, которые смогут их нейтрализовать.
2. Протокол педагогического наблюдения позволяет составить индивидуальную программу тренировок с учетом выявленных факторов и рекомендации по их устранению.
3. Результаты исследования проведение педагогического наблюдения у стрелков-винтовочников 13-14 лет показали нам, что у каждого спортсмена во время стрельбы присутствует один или несколько стресс-фактора одновременно.

Таблица 1 – Результаты тестирования контрольной группы до проведения педагогического эксперимента

Таблица 2 – Результаты тестирования экспериментальной группы до проведения педагогического эксперимента

Результат при воздействии условий проведения соревнований												
До эксперимента (экспериментальная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Н.М	9	6	8	6	6	9	10	9	5	7	75
2	Н.С	8	9	7	10	6	10	7	8	7	10	82
3	Ж.Т.	10	8	6	10	5	8	7	9	10	7	80
4	К.А.	9	7	10	10	6	6	10	6	8	10	82
5	Д.Р.	10	9	4	10	7	10	7	5	7	7	76
6	С.Л.	8	6	10	8	10	10	6	7	10	8	83
7	Х.М.	7	8	9	10	5	8	6	6	6	10	75
8	К.А.	8	7	9	9	10	5	10	9	9	7	83
9	О.Д.	9	4	10	10	5	8	4	5	7	8	70
10	Б.В.	10	5	9	9	10	10	4	9	10	8	84
Среднее значение												79

Таблица 3 - Результаты тестирования контрольной группы до проведения педагогического эксперимента

Результат при воздействии помех от зрителей												
До эксперимента (контрольная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Х.Л.	4	9	8	10	6	3	5	9	2	9	65
2	Ш.Ф.	9	5	5	7	9	2	10	7	9	8	71
3	Ш.В.	4	10	3	5	5	8	3	6	8	6	58
4	П.М.	10	2	9	5	7	6	7	8	9	4	67
5	П.И.	6	9	3	7	4	7	10	9	8	8	71
6	Р.А.	3	5	5	6	4	5	7	10	7	8	60
7	М.М.	10	7	5	5	8	7	4	6	4	5	61
8	Р.Я.	6	8	5	3	8	5	7	8	3	10	63
9	Б.С.	4	5	10	8	5	6	4	5	7	6	60
10	Н.С.	5	6	5	10	6	5	3	7	9	8	64
Среднее значение												64

Таблица 4 – Результаты тестирования экспериментальной группы до проведения педагогического эксперимента

Результат при воздействии помех от зрителей												
До эксперимента (экспериментальная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Н.М	5	5	7	3	5	9	10	9	2	9	64
2	Н.С	7	5	7	2	10	5	7	7	9	8	67
3	Ж.Т.	9	7	6	8	5	8	7	6	8	6	70
4	К.А.	7	7	8	6	7	10	5	8	7	4	69
5	Д.Р.	10	5	9	7	5	6	7	9	8	8	74
6	С.Л.	7	7	10	5	7	6	6	10	7	8	73
7	Х.М.	4	4	6	7	4	8	6	6	4	5	54
8	К.А.	7	7	8	5	7	6	5	8	3	10	66
9	О.Д.	7	7	5	6	4	8	4	5	7	6	59
10	Б.В.	7	6	5	5	3	10	4	7	9	8	64
Среднее значение												66

Таблица 52 - Результаты тестирования контрольной группы проведения педагогического эксперимента

Результат при воздействии замечания судей												
До эксперимента (контрольная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Х.Л.	6	10	7	10	6	2	9	9	8	10	77
2	Ш.Ф.	9	9	8	7	9	9	8	7	2	10	78
3	Ш.В.	6	8	10	6	5	8	6	6	8	8	71
4	П.М.	7	10	8	5	7	9	4	8	6	7	71
5	П.И.	5	9	10	4	6	8	6	9	7	10	74
6	Р.А.	6	10	7	6	4	7	8	10	5	7	70
7	М.М.	10	8	10	5	8	10	5	6	7	10	79
8	Р.Я.	6	7	9	3	8	10	10	8	5	7	73
9	Б.С.	6	9	10	8	10	7	6	5	6	6	73
10	Н.С.	5	9	9	10	6	9	6	7	5	8	74
Среднее значение												74

Таблица 6 – Результаты тестирования экспериментальной группы до проведения педагогического эксперимента

Результат при воздействии замечания судей												
До эксперимента (экспериментальная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Н.М	9	7	7	5	5	7	6	7	7	9	69
2	Н.С	10	7	8	7	10	5	7	5	10	7	76
3	Ж.Т.	7	8	6	6	10	8	6	7	10	6	74
4	К.А.	8	10	7	7	5	10	7	8	6	5	73
5	Д.Р.	9	8	6	10	8	6	5	8	10	7	77
6	С.Л.	10	7	8	6	10	6	6	8	7	10	78
7	Х.М.	6	4	5	6	8	8	10	7	7	6	67
8	К.А.	8	9	10	8	7	6	6	7	5	10	76
9	О.Д.	5	5	6	10	5	8	6	10	6	5	66
10	Б.В.	7	10	6	5	8	10	5	8	8	7	74
Среднее значение												73

Таблица 7 - Результаты тестирования контрольной группы до проведения педагогического эксперимента

Результат при воздействии поддержки/критики тренером												
До эксперимента (контрольная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Х.Л.	6	9	8	10	6	3	5	9	2	9	67
2	Ш.Ф.	9	5	5	7	9	2	10	7	9	8	71
3	Ш.В.	6	10	3	5	5	8	3	6	8	6	60
4	П.М.	10	2	9	5	7	6	7	8	9	4	67
5	П.И.	5	9	4	4	6	7	10	9	8	8	70
6	Р.А.	6	5	5	6	4	5	7	10	7	8	63
7	М.М.	10	7	5	5	8	7	4	6	4	5	61
8	Р.Я.	6	8	5	3	8	5	7	8	3	10	63
9	Б.С.	6	5	10	8	5	6	6	5	7	6	64
10	Н.С.	5	6	5	10	6	5	3	7	9	8	64
Среднее значение												65

Таблица 8 – Результаты тестирования экспериментальной группы до проведения педагогического эксперимента

Результат при воздействии поддержки/критики тренером												
До эксперимента (экспериментальная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Н.М	9	8	10	9	5	9	7	5	5	6	73
2	Н.С	7	9	9	10	6	5	7	2	6	7	68
3	Ж.Т.	7	5	10	6	5	5	7	8	5	6	64
4	К.А.	8	7	9	6	7	10	5	6	7	8	73
5	Д.Р.	6	5	10	9	8	6	7	7	5	9	72
6	С.Л.	10	7	5	5	7	6	6	5	7	5	63
7	Х.М.	6	4	10	5	8	8	6	7	4	6	64
8	К.А.	8	3	6	10	7	6	5	5	7	8	65
9	О.Д.	5	7	10	6	8	5	4	6	6	5	62
10	Б.В.	7	9	6	5	8	10	4	5	5	7	66
Среднее значение												67

Таблица 9 - Результаты тестирования контрольной группы до проведения педагогического эксперимента

Результат при воздействии помех от соперников												
До эксперимента (контрольная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Х.Л.	8	9	9	5	8	9	5	9	2	9	73
2	Ш.Ф.	9	6	8	9	8	5	10	5	9	8	77
3	Ш.В.	10	9	8	8	5	9	5	8	8	6	76
4	П.М.	9	10	8	5	8	7	7	5	9	4	72
5	П.И.	8	9	8	9	10	9	8	6	8	8	83
6	Р.А.	8	10	8	8	9	5	7	6	7	8	76
7	М.М.	10	8	9	5	5	8	8	8	4	5	70
8	Р.Я.	9	8	8	9	9	7	7	6	3	10	76
9	Б.С.	8	9	10	5	5	9	8	8	7	6	75
10	Н.С.	9	10	8	9	9	7	8	5	9	8	82
Среднее значение												76

Таблица 10 – Результаты тестирования экспериментальной группы до проведения педагогического эксперимента

Результат при воздействии помех от соперников												
До эксперимента (экспериментальная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Н.М.	9	10	5	9	8	9	5	9	5	10	79
2	Н.С.	9	8	10	7	5	8	8	5	9	8	77
3	Ж.Т.	8	8	8	10	9	6	8	8	8	5	78
4	К.А.	9	9	5	6	8	5	9	8	10	10	79
5	Д.Р.	8	8	5	6	9	8	10	6	6	5	71
6	С.Л.	7	6	7	5	5	6	9	8	10	9	72
7	Х.М.	10	6	5	8	8	8	9	9	8	10	81
8	К.А.	9	5	5	8	8	5	9	5	9	9	72
9	О.Д.	8	9	10	8	8	9	9	5	9	10	85
10	Б.В.	9	8	8	7	9	10	9	8	9	9	86
Среднее значение												78

Проведение стрельб перед проведением педагогического эксперимента показало, что контрольная и экспериментальная группы имеют примерно одинаковый уровень подготовленности на начальном этапе нашего эксперимента. Средний результат в 1 блоке «Условия проведения соревнований» в контрольной группе составил 78, в экспериментальной группе 82. Во 2 блоке «Помеха от зрителей» в контрольной группе составил

64, в экспериментальной группе 66. В 3 блоке «Реакция на замечания зрителей» в контрольной группе результат составил 71, в экспериментальной группе 73. В 4 блоке «Поддержка/критика тренером» в контрольной группе составил 65, в экспериментальной группе составил 75. В 5 блоке «Помеха от соперников» результат контрольной группы составил 81, в экспериментальной группе 89.

Эксперимент помимо стандартной текущей работы, включал в себя 5 блоков стресс-фактора, который применялся для экспериментальной группы во время тренировочного процесса. выполняли три тренировки в неделю по 2 часа. После каждой тренировочной недели мы возвращали экспериментальную группу к обычным тренировкам и в это время проводили обработку, анализ полученных данных.

1 блок и тренировочная неделя была направлена на умение стрелять в тире с ярким освещением мишени и душном помещении, тем самым мы подготавливали спортсмена к условиям, которые могут встретиться на ближайших соревнованиях Первенство Красноярского края до 17 лет. Из-за большого количества спортсменов в тире становится жарко и душно, помимо этого они стоят в специальных стрелковых костюмах и удерживают винтовку, которая вешает 4,5 кг.

2 блок и тренировочная неделя была направлена на умение стрелять в шуме от зрителей или поддержке от зрителей. Здесь идет отработка и подготовка спортсмена стрелять после квалификации финальную часть упражнения, где у него есть шансы побороться на призовом месте среди 8 спортсменов.

3 блок и тренировочная неделя была направлена на отработку вмешательства судьи во время стрельбы, чтобы спортсмен умел спокойно реагировать, не заикливался на высказанной ошибке, а быстро и оперативно решал данную проблему.

4 блок и тренировочная неделя была направлена на умение спортсмена подавлять негативные эмоции, прислушиваться к тренеру, исправлять

В декабре 2024 года проводилось повторное тестирование контрольной и экспериментальной группы. Мы получили следующие результаты.

Результат при воздействии условий проведения соревнований												
После эксперимента (контрольная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Х.Л.	6	9	10	7	4	7	10	9	8	8	78
2	Ш.Ф.	10	8	7	9	8	7	10	6	7	8	80
3	Ш.В.	6	9	8	10	6	7	9	9	9	9	82
4	П.М.	9	6	7	8	6	5	10	10	9	8	78
5	П.И.	10	8	9	8	6	6	10	10	10	7	84
6	Р.А.	6	9	10	8	6	9	6	5	10	10	79
7	М.М.	5	5	6	10	9	8	10	6	7	9	75
8	Р.Я.	9	8	5	10	9	7	10	7	7	8	80
9	Б.С.	8	9	8	7	8	9	9	8	10	6	82
10	Н.С.	6	8	5	7	9	10	10	8	9	10	82
Среднее значение												80

Результат при воздействии условий проведения соревнований												
После эксперимента (экспериментальная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Н.М	7	10	10	10	8	9	10	9	10	7	90
2	Н.С	8	9	10	9	10	10	7	8	7	10	88
3	Ж.Т.	10	8	10	8	10	8	8	9	10	7	88
4	К.А.	9	8	10	8	10	10	10	8	8	10	91
5	Д.Р.	10	9	8	10	8	7	10	8	8	7	85
6	С.Л.	8	8	10	8	10	10	8	7	10	8	87
7	Х.М.	7	8	9	10	9	8	9	8	8	10	86
8	К.А.	8	7	9	9	10	10	8	9	10	7	87
9	О.Д.	9	8	10	8	10	9	8	8	9	8	87
10	Б.В.	10	8	9	9	10	10	8	9	10	8	91
Среднее значение												88

Таблица 13 - Результаты тестирования контрольной группы после проведения педагогического эксперимента

Результат при воздействии помех от зрителей												
После эксперимента (контрольная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Х.Л.	8	9	4	10	6	5	5	7	9	7	70
2	Ш.Ф.	5	5	9	7	9	7	10	7	9	8	76
3	Ш.В.	3	10	4	5	5	9	7	6	8	6	63
4	П.М.	7	9	10	5	7	7	7	8	9	4	73
5	П.И.	7	9	6	7	4	10	10	9	8	8	78
6	Р.А.	5	5	3	6	4	7	7	10	7	8	62
7	М.М.	5	7	10	5	6	4	4	6	4	5	56
8	Р.Я.	5	8	6	6	8	7	7	8	6	10	71
9	Б.С.	10	5	4	8	5	7	7	5	7	6	64
10	Н.С.	5	6	5	10	6	7	6	5	9	8	67
Среднее значение												68

Таблица 14 - Результаты тестирования экспериментальной группы
после проведения педагогического эксперимента

Результат при воздействии помех от зрителей												
После эксперимента (экспериментальная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Н.М	10	9	10	10	9	9	10	10	10	9	96
2	Н.С	9	9	9	10	10	10	9	10	9	10	95
3	Ж.Т.	10	9	10	10	9	10	8	10	10	9	95
4	К.А.	9	10	10	9	10	10	10	9	9	9	95
5	Д.Р.	10	10	9	10	9	10	9	10	9	9	95
6	С.Л.	9	8	9	10	10	10	10	9	10	10	95
7	Х.М.	10	9	10	10	8	9	9	10	9	10	94
8	К.А.	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	95
9	О.Д.	9	10	10	10	9	10	9	10	9	9	95
10	Б.В.	10	9	9	10	9	10	9	9	10	10	95
Среднее значение												66

Таблица 58 - Результаты тестирования контрольной группы после проведения педагогического эксперимента

Результат при воздействии замечания судей												
После эксперимента (контрольная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Х.Л.	5	9	10	9	10	5	9	8	9	7	81
2	Ш.Ф.	10	7	9	8	9	7	7	9	9	8	83
3	Ш.В.	3	8	8	10	8	9	7	8	8	8	77
4	П.М.	7	8	10	8	9	7	8	7	9	4	77
5	П.И.	10	8	9	8	9	10	9	8	8	8	87
6	Р.А.	7	8	10	9	8	8	10	7	7	8	82
7	М.М.	4	9	8	10	9	4	6	4	5	5	64
8	Р.Я.	7	10	9	9	8	7	8	3	6	10	77
9	Б.С.	6	10	9	7	9	7	5	7	7	6	73
10	Н.С.	3	8	9	9	10	7	7	9	9	8	79
Среднее значение												78

Таблица 16 - Результаты тестирования экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента

Результат при воздействии замечания судей												
После эксперимента (экспериментальная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Н.М	8	8	8	8	9	8	10	10	10	9	88
2	Н.С	8	8	10	8	8	10	9	8	9	10	88
3	Ж.Т.	10	9	8	10	8	8	8	10	8	9	88
4	К.А.	8	10	8	9	10	8	10	8	8	9	88
5	Д.Р.	8	8	9	9	9	8	9	10	8	9	87
6	С.Л.	8	9	8	8	10	8	10	9	8	10	88
7	Х.М.	8	9	10	10	8	9	8	10	9	10	91
8	К.А.	8	9	10	9	8	10	9	9	8	9	89
9	О.Д.	8	10	8	10	9	10	9	10	9	9	92
10	Б.В.	8	9	9	9	10	8	9	9	10	10	91
Среднее значение												89

Таблица 17 - Результаты тестирования контрольной группы после проведения педагогического эксперимента

Результат при воздействии поддержки/критики тренером												
После эксперимента (контрольная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Х.Л.	5	9	2	9	6	5	5	8	9	7	65
2	Ш.Ф.	10	7	9	8	9	7	10	7	9	8	84
3	Ш.В.	3	6	8	6	5	9	7	6	8	8	66
4	П.М.	7	8	9	4	7	7	8	8	9	4	71
5	П.И.	10	9	8	8	4	10	10	9	8	8	84
6	Р.А.	7	10	7	8	4	8	7	10	7	8	76
7	М.М.	4	6	4	5	6	4	4	8	5	5	51
8	Р.Я.	7	8	3	10	8	7	7	8	6	10	74
9	Б.С.	6	5	7	6	5	7	7	5	7	6	61
10	Н.С.	3	7	9	8	6	7	6	5	9	8	68
Среднее значение												70

Таблица 18 - Результаты тестирования экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента

Результат при воздействии поддержки/критики тренером												
После эксперимента (экспериментальная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Н.М	8	8	10	8	9	9	10	10	10	9	91
2	Н.С	9	8	10	9	8	10	9	8	9	10	90
3	Ж.Т.	10	9	10	10	9	8	8	10	8	9	91
4	К.А.	9	10	10	9	10	8	10	8	9	9	92
5	Д.Р.	8	8	9	10	9	8	9	10	9	9	89
6	С.Л.	9	9	8	8	10	8	10	9	8	10	89
7	Х.М.	8	9	10	10	8	9	8	10	9	10	91
8	К.А.	10	9	10	9	8	10	9	9	8	9	91
9	О.Д.	9	10	10	10	9	10	9	10	9	9	95
10	Б.В.	8	9	9	9	10	8	9	9	10	10	91
Среднее значение												91

Таблица 19 - Результаты тестирования контрольной группы после проведения педагогического эксперимента

Результат при воздействии помех от соперников												
После эксперимента (контрольная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Х.Л.	9	8	8	7	5	8	9	5	9	10	78
2	Ш.Ф.	5	9	8	8	8	8	5	8	9	8	76
3	Ш.В.	8	8	8	7	8	5	10	5	8	8	75
4	П.М.	8	10	8	8	9	8	8	5	9	9	82
5	П.И.	8	7	10	5	8	5	9	7	8	8	75
6	Р.А.	8	10	9	8	9	7	10	5	7	8	81
7	М.М.	9	8	5	8	9	8	8	8	8	9	80
8	Р.Я.	8	7	5	10	7	8	5	8	7	10	75
9	Б.С.	8	9	5	9	9	10	5	8	8	9	80
10	Н.С.	8	9	9	10	5	8	7	5	9	8	78
Среднее значение												78

Таблица 20 - Результаты тестирования экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента

Результат при воздействии помех от соперников												
После эксперимента (экспериментальная группа)												
№	Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма
1	Н.М	10	10	10	10	9	9	10	10	10	9	97
2	Н.С	9	10	10	9	10	10	9	8	9	10	94
3	Ж.Т.	10	8	10	10	9	8	10	10	10	9	94
4	К.А.	9	10	8	10	9	10	10	9	10	9	94
5	Д.Р.	10	9	10	9	9	10	9	10	10	9	95
6	С.Л.	9	10	9	10	10	10	10	9	10	10	97
7	Х.М.	10	10	10	9	10	9	8	10	9	10	95
8	К.А.	10	10	9	10	9	10	9	9	10	9	95
9	О.Д.	9	9	10	9	9	10	9	10	9	9	93
10	Б.В.	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	96
Среднее значение												95

Полученные результаты мы проанализировали и графически обработали.

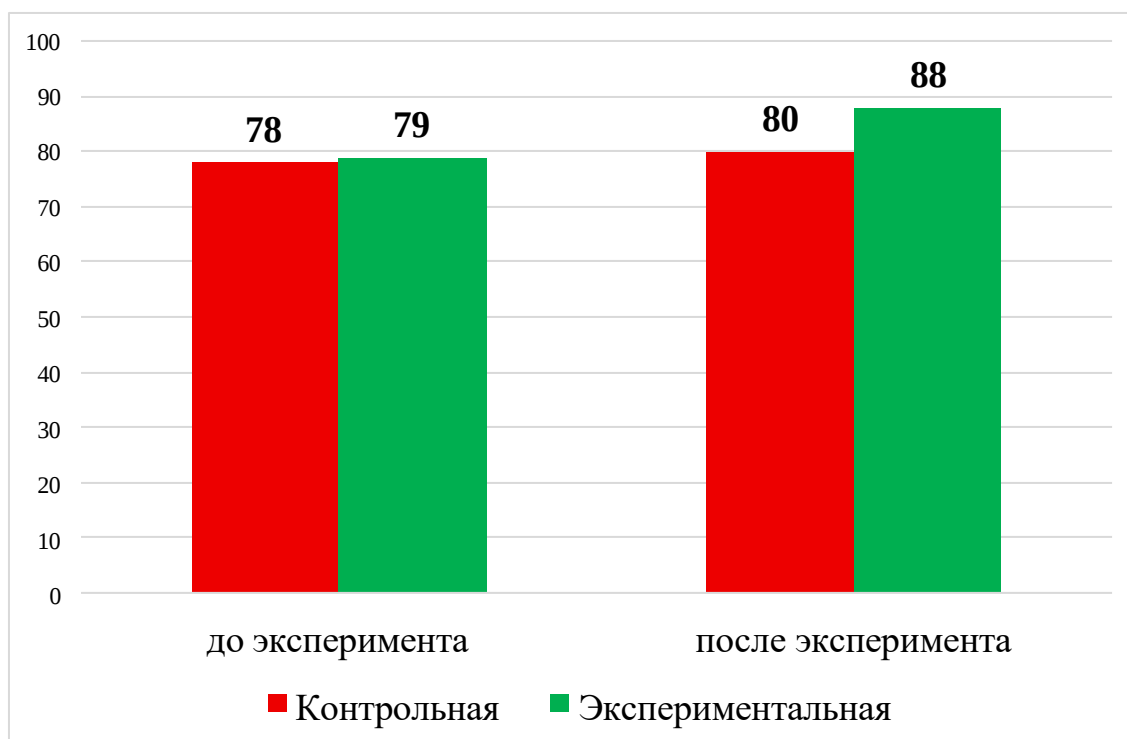


Рисунок 3 – Условия проведения соревнований

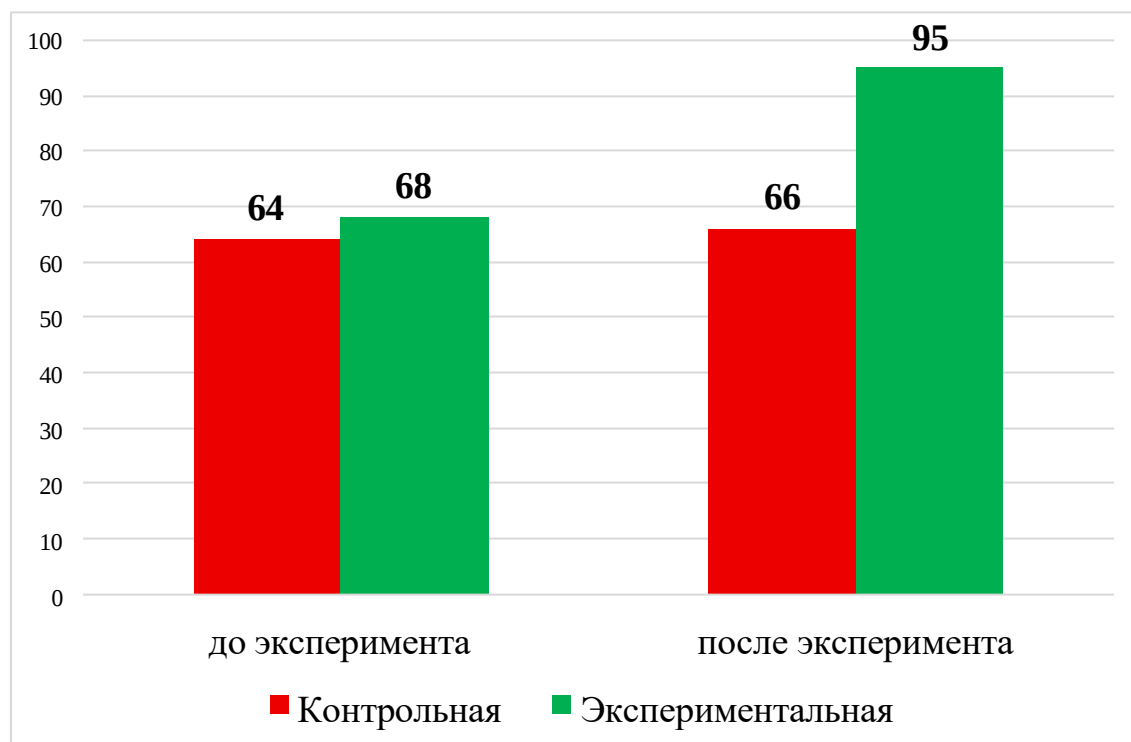


Рисунок 4 – Помеха от зрителей

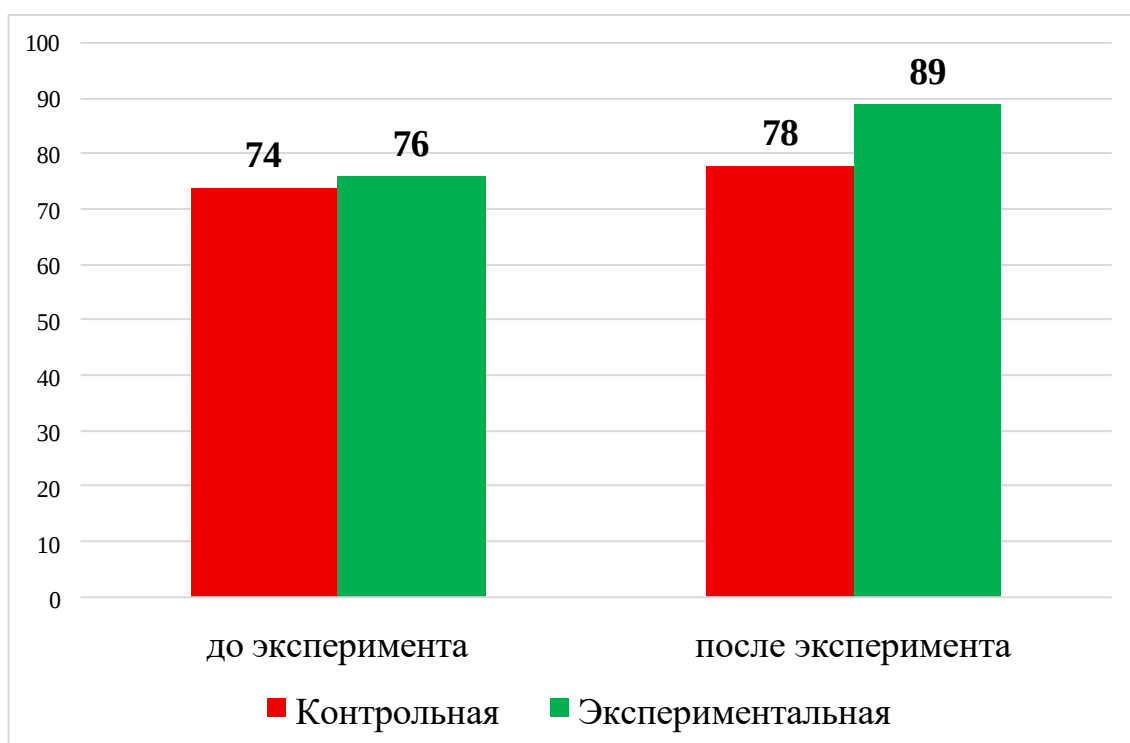


Рисунок 5 – Реакция на замечания судей

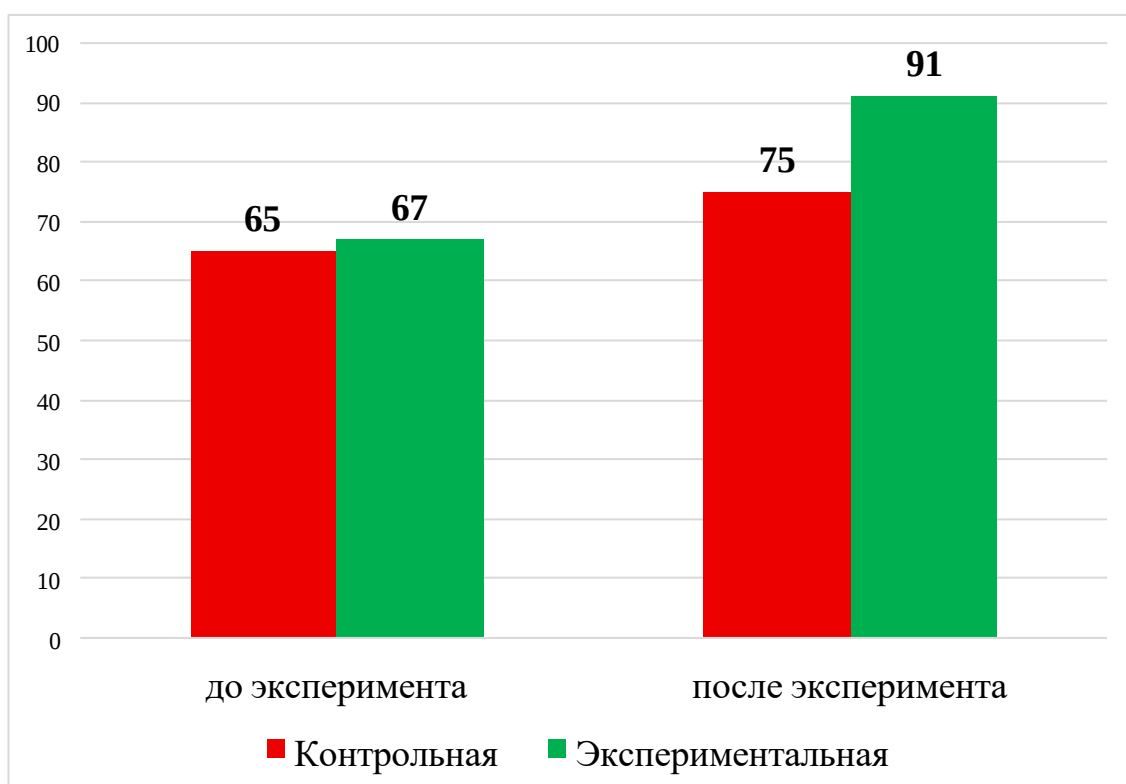


Рисунок 6 – Поддержка/критика тренером

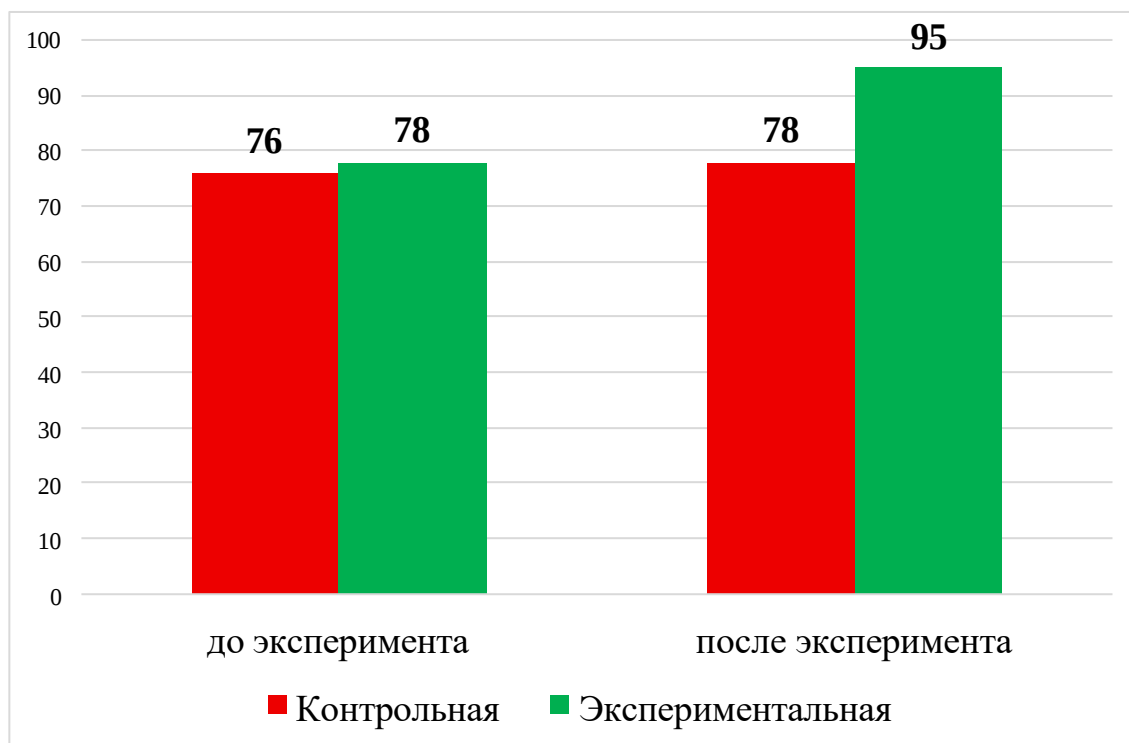


Рисунок 7 – Помеха от соперников

Таблица 21 – Сравнительные показатели стрельбы в группах до эксперимента

Стресс-факторы	результат	t – критерий	P
Условия проведения соревнований	КГ 78	0,6	>0,05
	ЭГ 79		
Помеха от зрителей	КГ 64	0,8	>0,05
	ЭГ 66		
Реакция на замечания судей	КГ 71	1,4	>0,05
	ЭГ 76		
Поддержка/критика тренером	КГ 65	1,2	>0,05
	ЭГ 67		
Помеха от соперников	КГ 76	0,9	>0,05
	ЭГ 78		

Таблица 22 – Сравнительные показатели стрельбы в группах после эксперимента

Стресс-факторы	результат	t – критерий	P
Условия проведения соревнований	КГ 80	6,8	<0,001
	ЭГ 88		
Помеха от зрителей	КГ 68	11,3	<0,001
	ЭГ 95		
Реакция на замечания судей	КГ 78	4,3	<0,001
	ЭГ 89		
Поддержка/критика тренером	КГ 70	5,8	<0,001
	ЭГ 91		
Помеха от соперников	КГ 84	15,9	<0,001
	ЭГ 95		

Проанализировав проведенное нами исследование, мы можем с уверенностью сказать, что выдвинутая нами гипотеза исследования получила свое практическое применение и полностью оправдала себя в ходе проведения педагогического эксперимента.

Разработанные нами стресс-факторы для повышения уровня стрессоустойчивости стрелков-винтовочников 13-14 лет является эффективным

По итогам педагогического эксперимента, мы следующие выводы:

1. Изначально уровень подготовки в обеих группах был сопоставим, различия между результатами были минимальны;

2. После завершения педагогического эксперимента, экспериментальная группа значительно улучшила свои результаты во всех пяти блоках.

3. Наиболее заметные улучшения зафиксированы в компонентах, связанные с внешними помехами от зрителей (шум и поддержка от соперников).

4. Программа стресс-факторных тренировок доказала свою эффективность как способ формирования психологической устойчивости у спортсменов.

5. Рекомендации:

1) внедрить в тренировочный процесс спортсменов стресс-факторы, учитывая специфику их дисциплины;

2) разработать индивидуальные планы по управлению эмоциональной саморегуляции для спортсменов, у которых имеются неудовлетворительные результаты;

3) оценивать состояние спортсменов комплексно, используя не только результаты стрельбы, но и данные психологического тестирования, направленные на выявление уровня тревожности, самообладания и устойчивости к стрессу.

Заключение

Подростковый период представляет собой критический этап в формировании личности, сопровождаемый значительными морфофункциональными, физиологическими и психологическими изменениями.

В этот период биологические преобразования, такие как половое созревание, ускоренный рост и перестройка внутренних систем организма, требуют от тренеров и педагогов особого внимания к состоянию здоровья подростков и адаптации физических нагрузок. Одновременно происходят глубокие психические трансформации: развивается логическое и абстрактное мышление, формируется самосознание, усиливается эмоциональная восприимчивость и зависимость от мнения окружающих.

Все эти факторы делают подростков уязвимыми к стрессу, что подчеркивает необходимость бережного, поддерживающего и гибкого подхода со стороны взрослых. Для эффективной работы с подростками, в частности в спортивной сфере, необходимо учитывать, как их физиологическое состояние, так и особенности психологического развития.

Нами было проведено анкетирование, где мы выявили особенности психологической подготовки у стрелков-винтовочников 13-14 лет.

В педагогическом наблюдении мы определяли уровень стрессоустойчивости стрелков-винтовочников 13-14 лет. По итогам педагогического наблюдения, мы выявили стресс-факторы, которые позволяют внести изменения в тренировочный процесс и добавили упражнения, которые смогут их нейтрализовать. Разработали протокол педагогического наблюдения, который позволяет составить индивидуальную программу тренировок с учетом выявленных факторов и рекомендации по их устранению.

Результаты исследования проведение педагогического наблюдения у стрелков-винтовочников 13-14 лет показали нам, что у каждого спортсмена

во время стрельбы присутствует один или несколько стресс-фактора одновременно

На начальном этапе эксперимента анализ контрольных стрельб показал, что контрольная и экспериментальная группы имели сопоставимый уровень подготовки. Разброс результата между группами составил от 1 до 2 баллов, что позволяет говорить о равенстве исходных условий.

Программа для экспериментальной группы включала пять блоков с акцентом на специфические стресс-факторы, которые могут возникнуть в реальных соревновательных условиях.

Тренировочный процесс включал:

- 1) адаптация к жарким и душным условиям;
- 2) работу под воздействием шума от зрителей;
- 3) тренировку эмоциональной устойчивости при замечаниях судей;
- 4) взаимодействие с тренером в условиях давления;
- 5) борьба на результат при сильных соперниках.

Этот подход обеспечил комплексную психологическую подготовку, ориентированную на реальные стрессовые ситуации.

Каждый блок был направлен на формирование конкретных психологических навыков: выдержка, внимание, самообладание, критическое мышление, устойчивость к внешнему давлению, внутренняя мотивация. После каждой недели тренировок с внедрением стресс-фактора, экспериментальная группа возвращалась к обычному режиму, что позволило сравнивать динамику состояния и результативности спортсменов в разных условиях. Такой подход способствует объективной оценке эффективности педагогического воздействия.

Библиографический список

1. Александренок, А.А. - Учись метко стрелять. Пособие для начинающих стрелков, 1976 – 128 с.
2. Алексеев, А. В. Тайная мудрость подсознания, или ключ к резервам психики. Издательство: Феникс, 2004г – 220 с
3. Алексеев, А.В. Преодолей себя. Психическая подготовка в спорте: Феникс; Ростов-на Дону; 2006 ISBN 5-222-09360-3
4. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Изд. 4, перераб. и доп. 2003. 280 с.
5. Анцыферова, Л. И. К психологии личности как развивающейся системы. - В кн.: Психология формирования и развития личности. М.: Наука, 1981, с. 3-19.
6. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. для пед. ин-тов. / Б. А. Ашмарин. — Москва: Просвещение, 1990. — 286 с.
7. Бакулин, Н. Ф. Основы подготовки спортсменов по пулевой стрельбе. — М.: Советский спорт, 1976.
8. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И. С. Барчуков. – М.: КНОРУС, 2017. – 304 с.
9. Безруких, М.М. и др. Б39 Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 416 с.
10. Билл Пуллэм Фрэнк, Т. Хейненкрат. Спортивная стрельба из винтовки. Руководство для стрелков и тренеров.
11. Болдырев, Н. И. Методика обучения пулевой стрельбе. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 112 с.
12. Борзов, В. В. Методика подготовки стрелков. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 144 с.
13. Вайнштейн, Л. М. «Путь на олимп» Москва, 2005

14. Вайнштейн, Л. М. Психология в пулевой стрельбе. – М.: ДОСААФ, 1981, – 142 с., ил.
15. Валентюк, Е.А. Психологическая подготовка спортсменов в условиях соревнований // Физическая культура и спорт: наука и практика. – 2020. – №2. – С. 88–91.
16. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. — Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
17. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 416с.
18. Гаврилов, Л. Ф. Стрельба: техника, методика, психология. — М.: ФиС, 1989. — 168 с.
19. Гусев, Ю.М., Поздняков А.П. Актуальные проблемы огневой подготовки и спортивной тренировки // Актуальные проблемы огневой подготовки и спортивной тренировки. – 2017. – №3. – С. 13–16. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-ognevoy-podgotovki-i-sportivnoy-trenirovki> (дата обращения 20.10.2024)
20. Дробинская, А.О. Анатомия и физиология человека: учебник для СПО / А. О. Дробинская. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 414с. – Серия: Профессиональное образование.
21. Емельянов, С. Г. Методика обучения пулевой стрельбе. — М.: Физкультура и спорт, 1982.
22. Жилина, М.А. Методика тренировки стрелка – спортсмена. – М.: ДОСААФ, 1986. – 104 с., ил.
23. Золоторев, И.Б. Пулевая стрельба: Учебно-методическое пособие. – М.: Стрелковый союз России; Издание 2-е, испр. и доп.
24. Зрыбнев, Н. А. Основы методики подготовки спортсменов в стрельбе из пистолета: учебное пособие. — СПб.: Лань, 2023. — 160 с

25. Иванов, В. П. Физическая подготовка стрелков: теория и практика. — М.: Спорт, 2015. — 220 с.
26. Иванова, Т. В. Психология развития подростка / Т. В. Иванова. — М.: Педагогика, 2018. — 240 с.
27. Капилевич, Л.В. Физиология человека. Спорт: учеб. пособие для прикладного бакалавриата / Л.В. Капилевич. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 141с. — Серия: Университеты России.
28. Кедяров, А. П. Подготовка стрелков по движущимся мишеням. — М.: Издательский дом «Руда и металлы», 2000. — 168 с.
29. Кинль, В. А. Пулевая стрельба. — М.: Просвещение, 1989. — 207 с.
30. Китаев-Смык, Л.А. «Психология стресса» - Москва: Наука, 1983 - с.368
31. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжикова, М. М. Борисова; под ред. С. А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ИНФРА-М, 2017. — 312 с.
32. Коробейникова, Ю.В. Проблема формирования мотивов к занятиям спортом у детей подросткового возраста 150-156 с.
33. Королева, Т. П. Факторы, обуславливающие нервно психологическое здоровье спортсменов-стрелков / Т. П. Королева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2010. — № 1(59). — С. 50-56.
34. Коц, Я.М. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры/ Я.М. Коц — Москва: Физкультура и спорт, 1998. - 200с.
35. Кудрявцев, Л. Г. Основы стрелковой подготовки. — М.: Воениздат, 1972. — 176 с.
36. Кузнецова, М. А. Социальная психология подростка / М. А. Кузнецова. — Екатеринбург: УрФУ, 2020. — 220 с.
37. Лебедев, И.И. Теория и методика спортивной подготовки стрелков. — М.: Физкультура и спорт, 2005. — 256 с.
38. Леонова, В.А. Л47 Через науку к олимпийским вершинам. — Харьков: «ОВС», 2003. - 352 с.

39. Лойко, Т. В. Физиологические основы спортивной тренировки детей и подростков: пособие / Т. В. Лойко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2016. – 32 с.
40. Матыцин, О.В. Психология спорта: Учебник. – М.: Юрайт, 2021. – 304 с. – (Высшее образование).
41. Мельник, Е.В. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации / Мельник Е.В., Силич Е.В., Кухтова Н.В. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 58 с.
42. Морозов, Д. Л. Восстановление функционального состояния спортсмена. — Новосибирск: Наука, 2016. — 150 с.
43. Набатов, В. М., Литвиненко, Л. Н. Психология спортивной деятельности. — М.: Академия, 2010. — 256 с.
44. Низкова, Л.А. Спортивная подготовка стрелков: учебно-методическое пособие по курсу «Огневая подготовка». – Воронеж: ВГУ, 2018. – 120с.
45. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов/ Методическое пособие. Москва 2009., 116с.
46. Новиков, А. П. Спортивная стрельба: тренировка и техника. — М.: Советский спорт, 1991. — 192 с.
47. Онтогенетические особенности спортсменов и их учет в тренировочном процессе: методические рекомендации для специалистов / сост. М. А. Снесарь, С. В. Ланденок. - Красноярск, 2012. — 118с.
48. Петров, А. И. Когнитивное развитие в подростковом возрасте / А. И. Петров. — СПб.: Питер, 2017. — 180 с.
49. Петров, А. Н., Сидоров, И. В. Управление процессом физической подготовки спортсменов. — СПб.: Питер, 2017. — 180 с.
50. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
51. Попов, А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. – 4-е изд., - М.: ФЛИНТА, 2013. – 159с.

52. Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 939 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] // Гарант. РУ URL: <https://base.garant.ru/405882337/> (дата обращения 21.09.2021)
53. Ратников, В. Р. Психологическая подготовка спортсмена. — М.: Советский спорт, 2004. — 224 с.
54. Руденик, В.В. Основы спортивной тренировки: Тексты лекций — Гродно: ГрГУ, 2000. — 94 с
55. Смирнова, Е. О. Детская психология: Учебник для вузов. 3-е изд., перераб. — СПб.: Питер, 2009.- 304с.
56. Смирнова, Н. Л. Эмоционально-личностные особенности подростков / Н. Л. Смирнова. — Казань: Казанский университет, 2019. — 200 с.
57. Смирнов, Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007, - 276 с.
58. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. — 528 с.
59. Спортивная стрельба: Учеб. для ин-тов физ. С 73 культ. /Под общ. Ред. А. Я. Корха. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 255 с., ил.
60. Ткаченко, В. В. Пулевая стрельба: теория и методика. — М.: Просвещение, 1985. — 208 с.
61. Туринцев, А. А. Спортивная стрельба. Методика обучения и подготовки. — М.: Академия, 1990.
62. Умаров, М. Б. Особенности психологической подготовки стрелка. — Москва: Физкультура и спорт, 1960. — 78 с.: 20 см.
63. Физическая подготовка стрелка / Я. В. Гачечиладзе, В. А. Орлов. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1984. - 110 с.

64. Филиппова, Ю.С., Веселов, А.М. Идеальный тренер ДЮСШ (работа с документацией): учебное пособие/ Ю.С. Филиппова, А.М. Веселов. Новосибирск 2012. - 70с.
65. Физиология детей и подростков: учебное пособие/ под ред. Л.Д. Маркиной – Владивосток: медицина ДВ, 2017.- 116с.
66. Хилько, М.Е., Ткачева, М.С. Возрастная психология. Конспект лекций. Издательство Юрайт, 2010. - 208 с.
67. Холина, Л.И. Психологическая устойчивость спортсмена: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2012. – 144 с.
68. Цзен, Н.В., Пахомов. Ю.В. Психотехнические игры в спорте.
69. Чернышёв, Ю. Н. Психология стрелка. — Л.: ЛГУ, 1976. — 136 с.
70. Физическая подготовка стрелка / Я. В. Гачечиладзе, В. А. Орлов. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1984. - 110 с.
71. Шилин, Ю. Н., Насонова А. А. Спортивная пулевая стрельба: учебное пособие. — М.: ТВТ Дивизион, 2012. — 316 с.
72. Шпак, М. П. Физическая и психологическая подготовка стрелка-спортсмена. – М.: ДОСААФ. 1979 – 72с.
73. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев // 3-е изд., перераб. и доп. М.: ФиС. - 1973. - с. 459.

Анкета «Оценка психологической устойчивости»

Перед вами вопросы, цель которых - выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа, старайтесь не задумываться над деталями.

1. Сильно ли Вы волнуетесь на соревнованиях?
☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет
2. Нравится ли Вам выступать в контрольных упражнениях на результат?
☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет
3. Мешает ли Вам волнение выступить на соревнованиях наилучшим образом?
☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет
4. Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?
☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет
5. Сильно ли действуют на Вас неудачи?
☐ Да (сильно расстраиваюсь) ☐ Иногда (не придаю большого значения) ☐ Нет (быстро забываются)
6. Возникает ли у Вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», скорее бы все заканчивалось?
☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет
7. Довольны ли Вы результатами, показанными в соревнованиях последнего года?
☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет
8. Бывают ли у Вас моменты, что из-за плохой стрельбы подводите тренера?
☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет
9. Влияют ли сильные соперники на психологическое состояние перед стартом?
☐ Да (я думаю, что я хуже, чем они) ☐ Иногда ☐ Нет (мне абсолютно все равно)
10. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?
☐ Да ☐ Иногда ☐ Нет

Фрагмент протокола педагогического наблюдения

Протокол педагогического наблюдения													
Стресс-фактор													
№	Фамилия Имя	1 блок		2 блок		3 блок		4 блок		5 блок		Сумма	Время
		Условия проведения соревнований		Помехи от зрителей		Реакция на замечания судьи		Поддержка/критика тренером		Помехи от соперников			
		Освещение тира/стрельбища	Температура в тире/стрельбище	Шум на трибунах	Поддержка соперников	Замечания	Место расположения судьи	Резкие замечания	Чрезмерная поддержка	Титул соперника	Успешные действия соперника		
1	БА	8,2	8,5	10	9,1	8,8	8,6	10,2	9,9	10,5	10,3	94,1	0:07:30
2	БД	10,6	10,2	10,0	9,9	8,2	8,8	8,9	8,5	10,0	10,5	95,6	0:05:40
3	ВА	10,1	10,2	10,4	8,8	9,9	10,9	8,9	8,5	8,5	8,0	94,2	0:05:01
4	КБ	7,4	7,7	9,0	10,2	10,3	10,5	10,5	8,8	7,8	7,8	90,0	0:07:25
5	МИ	8,8	8,7	10,3	10,4	9,9	9,9	8,7	8,6	10,0	10,2	95,5	0:06:33
6	КЕ	8,8	8,7	8,4	8,6	9,2	10,3	10,0	10,1	9,8	9,8	93,7	0:07:14
7	МЕ	9,3	6,5	9,8	9,5	8,6	7,4	7,5	7,9	10,2	10,7	87,4	0:07:00
8	ПЯ	6,9	8,5	9,8	10,3	10,1	10,8	10,6	9,5	8,2	8,5	93,2	0:05:24
9	УА	10,5	9,5	8,7	8,6	7,4	6,5	9,9	9,9	9,9	10,8	91,7	0:06:39
10	ПВ	8,5	8,6	7,7	8,8	10,5	9,9	9,5	10,9	10,6	8,9	93,9	0:06:02
11	БЕ	8,9	5,6	7,7	8,0	10,0	9,9	10,8	10,7	9,8	10,6	92,0	0:05:39
12	ТД	7,5	4,5	8,7	8,9	10,1	9,9	9,8	10,3	10,5	8,7	88,9	0:06:09
13	УР	10,2	10,1	8,8	7,8	7,8	8,1	10,3	8,8	9,9	9,3	91,1	0:07:49
14	ОК	10,0	10,5	9,9	9,9	9,7	9,9	8,8	7,7	9,0	8,5	93,9	0:05:30
15	АИ	10,6	8,7	8,1	8,8	9,9	10,6	10,5	8,3	8,1	7,7	91,3	0:05:05
16	ВД	9,6	10,5	10,3	9,9	8,5	6,9	9,5	10,4	8,5	8,5	92,6	0:07:00
17	БЛ	10,3	10,1	10,0	9,5	10,3	10,8	7,9	8,9	8,9	6,5	93,2	0:05:03
18	ЯС	5,6	5,8	8,9	4,3	9,9	10,5	10,5	9,7	7,6	7,1	79,9	0:10:14
19	РЛ	9,9	10,5	9,8	10,9	8,5	8,3	8,2	6,8	7,7	8,9	89,5	0:10:44
20	БС	9,8	10,6	4,8	7,8	10,3	9,8	8,8	2,8	10,9	10,5	86,1	0:07:03
21	ТИ	9,9	8,8	9,3	10,7	4,7	8,8	7,7	8,8	9,9	9,9	88,5	0:06:18
22	ММ	10,8	9,9	9,9	10,7	7,8	8,2	8,8	8,8	10,4	10,4	95,7	0:06:53
23	ЛМ	10,5	8,8	10,3	10,2	10,1	8,8	7,7	8,9	8,5	8,6	92,4	0:04:46
24	ЧП	10,3	10,2	10,0	10,0	8,2	8,5	8,9	8,8	10,3	10,2	95,4	0:04:13
25	НА	8,8	7,7	9,9	9,1	10,3	9,3	5,5	8,9	10,3	10,7	90,5	0:07:57