

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/nauchno-issledovatelskaya-rabota/126172>

Тип работы: Научно-исследовательская работа

Предмет: Психология

Содержание

Содержание 1

Стендовая стрельба и влияние стресса на соревнованиях на результат 2

Список литературы 6

Приложение 1. Последовательность действий стрелка при стрельбе 7

Влияние стресса на соревнованиях по стендовой стрельбе на результат

Актуальность исследования. Стендовая стрельба – один из олимпийских видов спорта, заключающийся в стрельбе на стендах (стрельбищах открытого типа) из гладкоствольного ружья дробью по специальным тарелочкам-мишеням, вылетающим из стенда [5]. Попадая в тарелочку, дробь разбивает ее, что означает попадание. С 1900 года стендовая стрельба входит в программу Олимпийских игр, причем, обычно стрельбу разделяют по виду стенда: стрельбу на круглом стенде (или скит), траншейном стенде (или трап) и дубль-трапе.

Соревновательный характер стендовой стрельбы создает стрессовую среду для спортсмена-стрелка: спорт высших достижений, олимпийский спорт предполагают высочайшую психоэмоциональную нагрузку, а соревнования только усиливают и нагнетают ее. Стресс, через который проходит каждый стрелок, сказывается на результатах его выступления в виде: неуверенности в собственных силах, боязни промаха и превосходства соперников, страха перед разочарованием тренера и снижением результативности всей команды. И если постановка тела, визуализация выстрела, анализ параметров освещенности, среды и прочего – это тренируемые физически вполне рациональные навыки, то эмоциональный настрой, создаваемый до и во время соревнования невозможно полностью рационализировать. Изучение влияния стресса на результаты соревнований, изучение механизмов снижения или даже снятия стрессового состояния – актуальная задача для спортивной медицины и психотерапии, профилактики стресса и психологической помощи.

Цель исследования: анализ влияния стресса на соревнованиях на результат у стендовых стрелков и способы регуляции ими стрессовой нагрузки.

Теоретическая значимость исследования. Во время соревнования спортсмен-стрелок должен не только показать отличные результаты стрельбы, но и достойно пройти через психоэмоциональную нагрузку, которая преследует во время всех его действий на всех этапах стрельбы, начинаясь на этапе создания эмоционального настроя еще перед непосредственной пристройкой к ружью перед выстрелом и заканчиваясь после выстрела (см. Приложение 1).

Отметим, что все, что происходит со спортсменом до и во время соревнований, отражается на результативности его выступления. Восприятие спортсменом происходящего, настроенность его внимания и памяти, сосредоточенность мыслей на соревновательном процессе и достижении результата, а также черты его характера – крайне важны и определяют две главных составляющих стрессового состояния: физиологическую и психологическую.

По мнению М.М. Дедловской [1], физиологическая составляющая определяется объемами и интенсивностью физических нагрузок спортсмена, психологическая составляющая – длительностью и «жесткостью» подготовки к соревнованиям, конкуренцией в команде. Она же отмечает, что «стрессорами в одинаковой степени могут быть как условия деятельности стрелка, так и предстартовая ситуация, когда формируется установка на предстоящую деятельность, и спортсмен осознает характер психических барьеров, которые необходимо преодолеть в предстоящем соревновании» [1]. По мнению А. М. Столяренко [9], именно предстартовое состояние спортсмена оказывает непосредственное влияние на уровень стресса, который, в свою очередь, отражается на результативности стрелка: «предстартовое состояние - важная составляющая его выигрыша на соревнованиях. Формирование его психической готовности является неотъемлемой частью подготовки, как начинающих стрелков, так и мастеров высокого класса к процессу участия на

выступлениях различных уровней» [9].

Можно условно разделить состояние спортсмена на соревновании на

1. Дедловская М.В., Миннахметова Л.Т. Влияние предстартовых психических состояний на результативность соревновательной деятельности в стендовой стрельбе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2016. - № 6. - С. 106-112.
2. Китаева М.В. Психология победы в спорте. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 208 с.
3. Малкин В.Р. Формирование психической соревновательной надежности спортсмена // Спортивный психолог. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
4. Находкин В. В. Роль психорегулирующей ренировки в реализации индивидуальной программы подготовки стрелка к соревнованиям // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 4 (62). - С. 71-77.
5. Поляков М.И. Методика начального обучения стрельбе на стенде. - М., 1986 // http://www.shooting-ua.com/books/book_98.htm
6. Савенков Г.И. Психологическая паспортизация деятельности и личности спортсмена в системе психологической подготовки // Спортивный психолог. -2006. - № 2. - С. 44-51.
7. Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности // Спортивный психолог. - 2007. - № 1. - С. 37-42.
8. Солоницкая Э. В., Митракова Е. Н. Психологические аспекты предстартового состояния стрелка - проблемы и пути решения // Юрист-правовед. - 2015. - № 2 (69). - С. 34-38.
9. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика. - М., 2002. - 345 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/126172>