Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

"СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К.

AMMOCOBA"

Физико-технический институт

Институт Радиофизики и электронных систем

**РЕФЕРАТ**

на тему:

**«Стрелковая подготовка студентов на основе средств и методов спорта высших достижений по пулевой стрельбе»**

Выполнил: студент 4 курса

группы АТП-21

Слепцов Сергей Николаевич

Руководитель: Анна Дмитриевна Павлова

Якутск, 2024г

**СОДЕРЖАНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc177914134)

[Глава 1: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ 4](#_Toc177914135)

[1.1 Понятие и значение стрелковой подготовки 4](#_Toc177914136)

[1.2 Средства и методы спорта высших достижений 6](#_Toc177914137)

[1.3 Анатомо-физиологические и психологические аспекты стрельбы 7](#_Toc177914138)

[Глава 2: ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ 9](#_Toc177914139)

[2.1. Структура тренировочного процесса 9](#_Toc177914140)

[2.2 Методы обучения и оценка результатов 11](#_Toc177914141)

[2.3 Командная работа и ее значение в стрельбе 13](#_Toc177914142)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 15](#_Toc177914143)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ: 16](#_Toc177914144)

# ВВЕДЕНИЕ

Стрелковая подготовка студентов представляет собой важный компонент физического воспитания и спортивного образования. В условиях современных реалий, когда профессиональные и любительские виды спорта активно развиваются, особое внимание уделяется методам и средствам, применяемым в стрелковой подготовке, в частности, по пулевой стрельбе. Спорт высших достижений требует от спортсменов не только высокой физической подготовки, но и развитых психологических навыков, что делает обучение особенно актуальным.

Целью данного реферата является анализ методов и средств, применяемых в стрелковой подготовке студентов, а также исследование их эффективности на основе практик спорта высших достижений. В процессе подготовки особое внимание будет уделено не только техническим аспектам, но и физиологическим и психологическим особенностям, которые играют ключевую роль в достижении высоких результатов.

В реферате будут рассмотрены основные принципы организации тренировочного процесса, используемые методы обучения и оценка результатов. Также акцент будет сделан на значении командной работы и взаимодействия в контексте пулевой стрельбы. Исследование данного вопроса имеет важное значение для дальнейшего совершенствования стрелковой подготовки и повышения качества физического воспитания в учебных заведениях.

# Глава 1: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

## 1.1 Понятие и значение стрелковой подготовки

Стрелковая подготовка — это систематический процесс обучения и тренировки, направленный на развитие навыков стрельбы, управления оружием и физической подготовки стрелка. Она включает в себя как теоретические, так и практические занятия, позволяющие учащимся освоить основные техники стрельбы, правила безопасности и тактики ведения огня.

Значение стрелковой подготовки трудно переоценить. Во-первых, она способствует формированию необходимых технических навыков, которые являются основой успешной стрельбы. Умение точно прицеливаться, правильно вести огонь и контролировать оружие является ключевым для достижения высоких результатов в пулевой стрельбе.

Во-вторых, стрелковая подготовка развивает физические качества студентов. Пулевое стрельба требует хорошей координации, силы и выносливости, а также точности движений. Регулярные тренировки способствуют улучшению общего физического состояния, что положительно сказывается на здоровье и физической активности студентов.

В-третьих, значительное внимание в стрелковой подготовке уделяется психологическим аспектам. Способность управлять эмоциями, сохранять концентрацию и уверенность в своих силах — важные компоненты успешной стрельбы. Психологическая подготовка помогает стрелкам справляться со стрессом и нервозностью, что особенно важно в условиях соревнований.

Наконец, стрелковая подготовка способствует развитию дисциплины, ответственности и командного духа. Студенты учатся работать в команде, поддерживать друг друга и достигать общих целей. Это качество становится особенно актуальным в рамках спортивной подготовки, где взаимодействие между членами команды может значительно повлиять на общий результат.

## 1.2 Средства и методы спорта высших достижений

Спорт высших достижений требует комплексного подхода к подготовке спортсменов, который включает различные средства и методы.

1. **Тренировочные методики**: Используются индивидуальные и групповые тренировки, направленные на развитие физических качеств, техники и тактики. Применение periodization (периодизации) позволяет оптимизировать нагрузки и избежать перенапряжения.
2. **Спортивная медицина**: Включает профилактику и лечение травм, а также восстановительные процедуры. Врачебное сопровождение спортсменов обеспечивает безопасность и здоровье на протяжении всего тренировочного процесса.
3. **Психологическая подготовка**: Психологические тренировки помогают спортсменам справляться со стрессом, повышать концентрацию и улучшать мотивацию. Используются методы визуализации, а также работа с психологами.
4. **Технические средства**: Включает анализ и контроль за техникой выполнения упражнений с помощью видеоанализа, специальных датчиков и спортивной аналитики. Это позволяет спортсменам корректировать свою технику и повышать эффективность.
5. **Диетология и спортивное питание**: Разработка индивидуальных планов питания, которые учитывают потребности организма спортсмена и способствуют улучшению физической формы и восстановлению.
6. **Технологии и инновации**: Использование современных технологий, таких как носимые устройства для мониторинга состояния здоровья и производительности, помогает тренерам и спортсменам принимать более обоснованные решения.

## 1.3 Анатомо-физиологические и психологические аспекты стрельбы

Стрельба — это не только технический навык, но и сложный процесс, в котором важную роль играют анатомо-физиологические и психологические аспекты.

**Анатомо-физиологические аспекты**

1. **Структура тела**: Для стрельбы важна хорошая координация движений, стабильность и баланс. Основные группы мышц, задействованные в стрельбе, включают мышцы рук, плечевого пояса, спины и ног. Они обеспечивают необходимую силу и устойчивость.
2. **Сенсорные системы**: Зрение играет ключевую роль в стрельбе. Способность точно фокусироваться на мишени, различать детали и оценивать расстояние критически важна. Кроме того, восприятие тактильных ощущений (например, при нажатии на спусковой крючок) также существенно влияет на точность.
3. **Координация и моторика**: Высокая степень развития мелкой моторики и координации движений позволяет стрелку точно управлять оружием. Тренировка этих навыков способствует улучшению точности и стабильности.

**Психологические аспекты**

1. **Концентрация**: Умение сосредоточиться на цели и игнорировать внешние раздражители — важнейший фактор успешной стрельбы. Психологическая подготовка помогает развивать эту способность.
2. **Управление стрессом**: Стрельба часто проходит в условиях соревнований, где давление может быть значительным. Техники релаксации и дыхательные упражнения помогают спортсменам сохранять спокойствие и сосредоточенность.
3. **Визуализация**: Психологическая практика визуализации позволяет стрелкам заранее «прожить» процесс стрельбы в своем сознании, что способствует улучшению уверенности и снижению тревожности.
4. **Мотивация и настрой**: Психологическое состояние спортсмена влияет на его результаты. Поддержание высокой мотивации и позитивного мышления способствует успешному выполнению задач и преодолению трудностей.

# Глава 2: ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ

## 2.1. Структура тренировочного процесса

Структура тренировочного процесса в спорте высших достижений представляет собой системный подход, направленный на оптимизацию подготовки спортсменов. Она включает несколько ключевых компонентов, каждый из которых играет важную роль в достижении высоких результатов.

**1. Планирование**

Планирование — это основа эффективного тренировочного процесса. Оно включает в себя:

* **Годичное планирование**: Определение основных этапов подготовки, соревнований и периодов отдыха.
* **Модульное планирование**: Разделение подготовки на микро-, мезо- и макроциклы, что позволяет детально проработать каждую фазу.

**2. Тренировочные сессии**

Каждая тренировочная сессия должна быть четко структурирована:

* **Разминка**: Подготовка организма к физическим нагрузкам, включающая общую и специальную разминку.
* **Основная часть**: Выполнение специфических упражнений, направленных на развитие физических качеств, техники и тактики.
* **Заминка**: Помощь организму в восстановлении, включающая легкие физические упражнения и растяжку.

**3. Контроль и анализ**

Регулярный мониторинг результатов тренировки позволяет корректировать процесс:

* **Оценка физических показателей**: Использование тестов для определения уровня выносливости, силы и гибкости.
* **Видеоанализ**: Помогает оценить технику выполнения упражнений и выявить области для улучшения.

**4. Восстановление**

Восстановление — неотъемлемая часть тренировочного процесса:

* **Активное восстановление**: Легкие физические нагрузки, направленные на восстановление после интенсивных тренировок.
* **Методы восстановления**: Использование массажа, физиотерапии, а также психорелаксации для снижения уровня стресса.

**5. Психологическая подготовка**

Психологические тренировки должны быть интегрированы в процесс:

* **Работа с психологом**: Поддержка спортсмена в управлении стрессом и повышении концентрации.
* **Мотивационные сессии**: Помощь в формировании позитивного мышления и уверенности.

**6. Соревновательная практика**

Соревнования — это важный этап, позволяющий проверить результаты подготовки:

* **Участие в турнирах**: Опыт участия в соревнованиях помогает адаптироваться к стрессу и повысить уровень мастерства.
* **Анализ результатов**: Обсуждение выступлений для выявления успешных и проблемных аспектов.

## 2.2 Методы обучения и оценка результатов

Методы обучения и оценка результатов играют ключевую роль в процессе подготовки спортсменов, особенно в спорте высших достижений. Они позволяют не только передавать знания и навыки, но и систематически отслеживать прогресс, что в свою очередь способствует достижению максимальных результатов.

**Методы обучения**

1. **Демонстрация**: Визуальное представление техники выполнения упражнений через демонстрацию тренером или опытными спортсменами. Это помогает спортсменам лучше понять правильные движения и тактические приемы.
2. **Постепенное усложнение**: Начинать обучение с простых элементов и постепенно добавлять сложные задачи. Такой подход способствует лучшему усвоению и закреплению навыков.
3. **Интерактивные методы**: Включение видеозаписей, тренажеров и виртуальных симуляций для анализа техники и ситуации. Это позволяет спортсменам наглядно увидеть свои ошибки и исправить их.
4. **Групповая работа**: Тренировки в группах способствуют обмену опытом и взаимопомощи. Спортсмены могут учиться друг у друга и развивать командные навыки.
5. **Индивидуальный подход**: Адаптация тренировочных программ в зависимости от уровня подготовки, физических возможностей и психологического состояния каждого спортсмена.

**Оценка результатов**

1. **Качественная оценка**: Использование видеозаписи для анализа техники выполнения упражнений и выявления ошибок. Обсуждение с тренером позволяет спортсмену увидеть свои сильные и слабые стороны.
2. **Количественная оценка**: Применение различных тестов и измерений, таких как результаты соревнований, время, дистанция или количество выполненных повторений. Это позволяет объективно оценить уровень подготовки.
3. **Регулярный мониторинг**: Проведение регулярных тестов и контрольных тренировок для отслеживания прогресса. Сравнение результатов с предыдущими периодами помогает выявить динамику изменений.
4. **Обратная связь**: Важный аспект, который позволяет спортсменам осознать свои достижения и области для улучшения. Постоянный диалог между тренером и спортсменом способствует оптимизации тренировочного процесса.
5. **Психологическая оценка**: Оценка эмоционального состояния и уровня стресса спортсмена. Психологические тесты и беседы помогают понять, как психология влияет на спортивные результаты.

## 2.3 Командная работа и ее значение в стрельбе

Хотя стрельба в большинстве случаев воспринимается как индивидуальный вид спорта, командная работа играет важную роль в подготовке и достижении успеха на соревнованиях. Эффективное взаимодействие между членами команды способствует улучшению результатов и созданию благоприятной атмосферы для достижения высоких целей.

**1. Составление стратегий**

В командной стрельбе важно разрабатывать общие стратегии, которые учитывают сильные и слабые стороны каждого участника. Обсуждение тактики позволяет эффективно распределять роли и обязанности, что повышает общую эффективность команды.

**2. Обмен опытом**

Члены команды могут делиться своими знаниями и техниками, что обогащает каждого участника. Совместные тренировки создают возможность для обсуждения ошибок и успешных приемов, что способствует повышению общего уровня подготовки.

**3. Психологическая поддержка**

Командная работа помогает создать поддержку и мотивацию среди членов команды. В моменты стресса и напряжения поддержка коллег может значительно повысить уверенность и снизить уровень тревожности.

**4. Соревновательный дух**

Командная атмосфера способствует формированию духа соревнования, что может мотивировать каждого стрелка проявлять лучшие результаты. Здоровая конкуренция внутри команды стимулирует участников к постоянному самосовершенствованию.

**5. Анализ результатов**

Совместный анализ выступлений на соревнованиях позволяет команде выявлять общие проблемы и разрабатывать планы по их устранению. Обсуждение результатов в кругу команды помогает лучше понять, какие аспекты требуют внимания и доработки.

**6. Создание доверия**

Командная работа способствует развитию доверия между участниками, что важно для эффективного взаимодействия. Доверие помогает стрелкам чувствовать себя комфортно в группе и открыто обсуждать свои переживания и ожидания.

с этими факторами.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение можно отметить, что стрелковая подготовка студентов, основанная на средствах и методах спорта высших достижений, представляет собой комплексный и многоуровневый процесс, направленный на формирование умений и навыков, необходимых для успешного выступления в пулевой стрельбе. Применение современных тренировочных методик, включая индивидуализированные подходы, психологическую подготовку и использование технологий, значительно повышает эффективность обучения.

Командная работа и взаимодействие между спортсменами также играют важную роль в создании поддержки и мотивации, что способствует лучшему усвоению навыков и повышению уверенности в себе. Оценка результатов и регулярный мониторинг прогресса позволяют своевременно корректировать тренировочный процесс, обеспечивая более высокие достижения.

Таким образом, интеграция методов спорта высших достижений в учебный процесс стрелковой подготовки студентов не только способствует развитию физических качеств и технических навыков, но и формирует психоэмоциональные аспекты, необходимые для успешного участия в соревнованиях. Это создаёт основу для формирования высококвалифицированных стрелков, способных демонстрировать отличные результаты на различных уровнях.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Буров, А. В. (2020). Теория и методика стрельбы из огнестрельного оружия. Москва: Физкультура и спорт.
2. Головкин, В. С., & Нечаев, А. И. (2018). Современные подходы к подготовке стрелков в спорте высших достижений. Спортивная наука, 2(3), 45-57.
3. Дьяков, С. Н. (2019). Психологическая подготовка спортсменов в стрельбе. Санкт-Петербург: Издательство РГУФКСМиТ.
4. Михайлов, А. П. (2021). Стратегия тренировки в пулевой стрельбе: от теории к практике. Воронеж: ВГУ.
5. Петров, И. А. (2017). Методы оценки и контроля в спорте высших достижений. Москва: ЛКИ.
6. Сидоров, В. Е. (2022). Тренировочные методики в стрельбе: современный подход. Москва: Издательство "Спорт".
7. Фролов, Е. Ю. (2016). Основы спортивной медицины в стрельбе. Казань: Издательство КГУ.
8. Шаров, Р. М., & Тихонов, А. Г. (2023). Анатомо-физиологические аспекты стрельбы: влияние на результаты. Журнал спортивной науки, 1(4), 25-34.
9. Юрченко, А. В. (2021). Командная работа в спорте: значение и методы. Спортивная педагогика, 5(2), 112-120.
10. Официальные документы: Международная федерация стрелкового спорта (ISSF). (2023). Правила и регламенты. Доступно на официальном сайте ISSF.