

УДК 799.3

Сравнительный анализ психологического состояния стрелков в период соревнований

Гилёв Антон Михайлович¹

Рабазанов Сиражутдин Ибрагимхалилович², доцент

Ратников Сергей Вячеславович²

Кудрявцев Роман Анатольевич², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, Рязань*

²*Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, Рязанский филиал*

Аннотация. В статье рассматриваются результаты формирования навыков саморегуляции, снижения уровня тревожности и стресса у спортсменов по стрельбе из боевого оружия в период соревнований. Проанализированы вопросы необходимости развития специальных психологических качеств и свойств, необходимых стрелкам для улучшения результата в период соревнований.

Ключевые слова: стрелковый спорт, соревнования, саморегуляция, огневая подготовка.

Comparative analysis of the psychological state of shooters during competitions

Gilev Anton Mikhailovich¹

Rabazanov Sirazhutdin Ibragimkhalilovich², associate professor

Ratnikov Sergey V. ²

Kudryavtsev Roman Anatolyevich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Academy of law and management of the Federal penitentiary service, Ryazan*

²*Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. Ya. Kikot, Ryazan Branch*

Abstract. The article discusses the results of developing self-regulation skills, reducing anxiety and stress levels among athletes in shooting competitions. The necessity of developing specific psychological qualities and attributes required for shooters to improve their performance during competitions is analyzed.

Keywords: shooting sports, competitions, self-regulation, fire training.

ВВЕДЕНИЕ. Стрельба – вид спорта, требующий высокой точности, концентрации внимания и контроля над собой. Соревнование также является стрессовым фактором для спортсмена, и умение контролировать свои эмоции оказывает влияние на результат. Именно в период соревнований спортсмены испытывают различные психологические состояния, в которые входят тревожность и стресс. Эти факторы воздействуют на эмоциональное состояние стрелков и их спортивную производительность [1].

Актуальность данного исследования состоит в том, что по результатам используемых психологических методик были выявлены психические факторы, влияющие на результативность стрельбы именно в период соревнований как наиболее тревожный и напряженный. Использование данных о психологическом состоянии перед соревнованиями позволило разработать и оптимизировать эффективные методики и программы подготовки стрелков, а также сделать упор на развитие не только технических навыков, но и психологической готовности к соревнованиям.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании участвовали две группы стрелков-спортсменов, состоящих в группах спортивного совершенствования, по 15 человек в каждой. Занятие длилось один час два раза в неделю общей продолжительностью один месяц в соревновательный период. Контрольная группа занималась по

стандартной рабочей программе. В экспериментальной группе учебно-тренировочные занятия строились с учетом разработанной нами программы повышения навыков саморегуляции.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Первый контрольный срез психологического состояния курсантов-стрелков производился перед соревнованиями в мае 2023 года. Участникам предстоящих соревнований было предложено пройти две психологические методики с целью выявления уровня тревожности и беспокойства непосредственно перед соревнованиями – шкала тревоги Бека (BAI) и шкала тревоги Спилберга. По результатам тестирования средний балл по шкале беспокойства Бека в контрольной группе составил 37 баллов, в экспериментальной – 38 баллов, а по шкале тревоги Спилберга-Ханина средний балл в контрольной группе составил 46 баллов, в экспериментальной – 47 баллов, что свидетельствует о высоком уровне тревожности в обеих группах.

Уровень тревоги и беспокойства значительно влияет на результаты стрельбы. Именно поэтому необходимо уделять внимание развитию навыков саморегуляции перед соревнованиями. Основным способом совершенствования данного качества стал ряд методов, которые включают в себя дыхательные упражнения, аутогенные тренировки, а также биофидбек (табл. 1).

Таблица 1 – Способы совершенствования навыков саморегуляции перед соревнованиями

Вид упражнения	Его содержание	Усовершенствованные качества
Дыхательное упражнение «Движение по квадрату»	На каждые четыре счета необходимо плавно производить вдох и выдох, а между ними задерживать дыхание. Время на каждый элемент должно быть одинаковым	Совершенствует навык быстрого перехода в спокойное состояние в стрессовой ситуации. Улучшает концентрацию, снимает негативное состояние организма
Аутогенная тренировка И. Шульца	Сядьте в расслабленную позу с закрытыми глазами. Мысленно произносите формулы самовнушения, сочетая с темпом Вашего дыхания. Сконцентрируйтесь на спокойствии, старайтесь не применять какие-либо волевые усилия	Повышает тонус и работоспособность, снимает тревожность, развивает навык эмоционального самоконтроля, также способствует гармонизации телесных функций (замедляет кровообращение, выравнивает дыхание, ритм сердца)

После прохождения месячного курса по развитию навыков саморегуляции был произведен повторный контрольный срез стрелков перед соревнованиями. По результатам тестирования средний балл экспериментальной группы снизился, в то время как в контрольной группе он не изменился. По результатам повторного тестирования средний балл по шкале беспокойства Бека в контрольной группе – 37 баллов, в экспериментальной – 30 баллов, а по шкале тревоги Спилберга-Ханина средний балл в контрольной группе составил 45,5 баллов, в экспериментальной – 43 балла (рис. 1-3).



Рисунок 1 – Результаты тестирования в контрольной группе

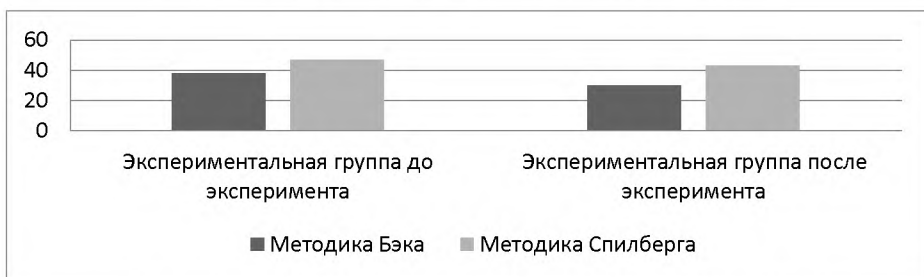


Рисунок 2 – Результаты тестирования в экспериментальной группе



Рисунок 3 – Сравнительный анализ результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группах после проведения тренинга

Также в состав данной программы подготовки были включены упражнения, направленные на выработку уверенности в себе и в своем успехе (таблица 2) [2].

По итогам соревнований обе группы выполнили серию из 10 удержаний оружия с выстрелом «вхолостую» на электронном тренажере СКАТТ. При этом среднее количество очков при поражении цели одним выстрелом в контрольной группе составило 7,5 баллов, в экспериментальной группе – 9 баллов.

В период соревнований уровень беспокойства и тревоги в экспериментальной группе был значительно ниже, чем в контрольной группе. Это отразилось на результатах соревнований, где участники экспериментальной группы показали более высокие результаты [3].

Таблица 2 – Упражнения, направленные на выработку уверенности в себе

Вид упражнения	Количество повторений	Результаты
Ведение дневника достижений – записывайте все свои достижения и успехи	Каждый раз после тренировок	Позволяет осознать свои успехи, постепенно укрепляет уверенность в своих способностях
Визуализация успеха – представляйте себя в будущем, когда Вы уже достигли желаемого результата	Перед каждой тренировкой	Поможет запечатлеть желаемый положительный в подсознании, укрепит уверенность в своих навыках
Позитивное мышление – проговаривайте вслух позитивные утверждения о себе и о своих достижениях	Во время тренировки, не менее 3 раз в течение часа	Позволит поддерживать высокий уровень в себе и своих способностях

При анализе и сравнении результатов двух групп между собой становится ясно, что больший тренировочный эффект был достигнут в экспериментальной группе.

ВЫВОДЫ:

1. Наряду с формированием общих и специальных физических качеств у стрелков-спортсменов важную роль в соревновательный период имеет формирование навыков, направленных на саморегуляцию и борьбу с тревожностью и стрессом в период соревнований.

2. Разработанные программы формируют стабильное эмоциональное состояние спортсменов в период соревнований, снижают уровень тревоги и увеличивают концентрацию внимания и контроля над собой, следовательно, влияют на спортивную производительность, что является показателем успеха в соревнованиях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Вайнштейн Л. М. Спортивная стрельба из пистолета и револьвера. Москва : Воениздат, 1956. 158 с.
2. Лукина Э. М. Особенности психорегуляции состояния стресса и тревожности квалифицированных стрелков из лука // Международный студенческий научный вестник. 2020. № 3. С. 136.
3. Жилина М. А. Методика тренировки стрелка спортсмена. Москва : ДОСААФ, 1986. 86 с.

REFERENCES

1. Weinstein L. M. (1956), "Sport shooting from a pistol and a revolver", Moscow, Voenizdat, 158 p.
2. Lukina E. M. (2020), "Features of psychoregulation of stress and anxiety of qualified archery shooters", *International Student Scientific Bulletin*, No. 3, pp. 136.
3. Zilina M. A. (1986), "Methods of training arrow athlete", Moscow, DOSAAF, 86 p.

Информация об авторах:

Гилёв А.М., старший преподаватель, мастер спорта России

Рабазанов С.И., начальник кафедры специальной тактики и огневой подготовки

Ратников С.В., старший преподаватель кафедры специальной тактики и огневой подготовки

Кудрявцев Р.А., доцент кафедры специальной тактики и огневой подготовки

Поступила в редакцию 20.02.2024.

Принята к публикации 19.03.2024.