УДК 159.99 **DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-55-59**

Стендовая стрельба: психологическая подготовка спортсменов

Колодезникова М.Г.[1]*, Иванова В.П.[2], Лазарев Д.Н.[1]
[1]Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова
г. Якутск, Россия
*ORCID:0000-0003-0327-1976, mgkolodeznikova@inbox.ru**
ORCID:0000-0002-8690-589, lmekec394@mail.ru
[2]Центр спортивной подготовки сборных команд РС(Я)
г. Якутск, Россия
ORCID:0000-0002-3030-0085, veronika.iva@icloud.com

Аннотация: Достижение высокой результативности в спорте невозможно без системной организации спортивной подготовки. Многие исследователи рассматривают комплексный и интегральный подход к тренировочному процессу. Одной из эффективных сторон тренировочного процесса является психологическая подготовка, обеспечивающая максимальную психологическую надежность, успешность в спортивных соревнованиях. В статье рассматривается психологическая подготовка спортсменов по пулевой стрельбе Якутии. ***Научная новизна.*** Новизна данной работы заключается в том, что в психологическую подготовку стендовиков были включены оптимально подобранные диагностические тесты разного характера, наиболее подходящие к свойствам темперамента стрелка, с целью улучшения работы тренера в направлении «Психологическая подготовка». ***Практическая значимость.*** Данная работа может быть полезна для тренеров и спортсменов на этапах спортивной подготовки. ***Материал.*** Определение психологического состояния спортсменов-стендовиков. ***Методы исследования.*** Психологическое тестирование, теоретический анализ и синтез литературных источников, психологический тренинг, психологическая подготовка стендовиков с учетом темперамента и анализ экспериментальной работы. Результат. В тренировочном процессе стендовиков применены специальные методы, улучшающие психологическое состояние спортсмена. По итогам проведенного исследования наблюдается положительный сдвиг исходных данных у всех участников исследования. В результате проведенных нами исследований сформулировали некоторые рекомендации по проведению тренировочного процесса на этапе психологической подготовки стендовиков. Они не гарантируют 100% результата и успеха, однако дадут возможность по-иному оценить стрельбу и удостовериться в необходимости уделять больше внимания психологической подготовке стендовиков. ***Заключение***. Посредством диагностики выявлен метод улучшения психологического состояния с показателями психических свойств, которые позволяют улучшить работу тренера. В результате мы получили положительные сдвиги у всех участников эксперимента, это доказывает, что внедрение психодиагностики в учебно-тренировочный процесс улучшает эффективность тренировки стендовиков, а также их психическое состояние, что подтверждает нашу гипотезу.

Ключевые слова: стендовая стрельба, психологическая подготовка спортсмена, учебно-тренировочный процесс, психологическое состояние спортсмена, психологический тренинг.

Для цитирования: Колодезникова М.Г.*, Иванова В.П., Лазарев Д.Н. Стендовая стрельба: психологическая подготовка спортсменов. . Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022; 17(4): 55-59. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-55-59.

Trap shooting: psychological training of athletes

Margarita G. Kolodeznikova[1]*, Veronika P. Ivanova[2], D'ulustan N. Lazarev[1]
[1]M.K. Ammosov North-Eastern Federal University
Yakutsk, Russia
*ORCID:0000-0003-0327-1976, mgkolodeznikova@inbox.ru**
ORCID:0000-0002-8690-589, lmekec394@mail.ru
[2]Sports Training Center of the National Teams of the Republic of Sakha (Yakutia)
Yakutsk, Russia
ORCID:0000-0002-3030-0085, veronika.iva@icloud.com

Abstract: High results achievement in sport is impossible without a system sports training organization. Many scientists consider complex and integral approach to the training process. One of the effective sides of the training process is psychological training. It provides maximal psychological security, success in sport competitions. The article considers psychological training of athletes in shooting sports in Yakutiya. ***Scientific novelty.*** The novelty of the present work is in the fact that we included optimally chosen different diagnostic tests (the most suitable for the features of a shooter's temperament) into psychological training of trap shooters in order to improve the work of a coach in "Psychological training" direction. ***Practical significance.*** The presented work can be useful both for the coaches and athletes at the stages of sport training. ***Material.*** Psychological state of athletes-trap shooters revelation. ***Research methods***. Psychological testing, theoretical analysis and synthesis of literature sources, psychological training, psychological training of trap shooters taking into consideration their temperament and experimental work analysis. ***Results***. In the training process of trap shooters we used special methods. They improve psychological state of an athlete. As a result of the held research work we see positive shift of the initial data among all participants of the research. As a result of the carried out research we formed some recommendations concerning the training process organization at the stage of psychological training of trap shooters. They don't guarantee 100% of the result and success, however, they would give an opportunity to estimate shooting in a different way and see the necessity to pay more attention to psychological training of trap shooters. ***Conclusion.*** By means of diagnostics we revealed the method of psychological state improvement with psychic features indices. They help to improve the work of a coach. As a result we got a positive shift among all participants of the experiment. It proves that psycho-diagnostics introduction into educational-training process improves the effectiveness of the training among trap shooters and their psychic state. It proves our hypothesis. .

Keywords: trap shooting, psychological training of an athlete, educational-training process, psychological state of an athlete, psychological training.

For citation: Margarita G. Kolodeznikova*, Veronika P. Ivanova, D'ulustan N. Lazarev. Trap shooting: psychological training of athletes. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2022; 17(4): 55-59. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-4-55-59.

Введение

Достижение высокой результативности в спорте невозможно без системной организации спортивной подготовки. Многие исследователи рассматривают комплексный и интегральный подход к тренировочному процессу[1,3]. Одной из эффективных сторон тренировочного процесса является психологическая подготовка, обеспечивающая максимальную психологическую надежность, успешность в спортивных соревнованиях[7,8]. Между тем известно, что многие тренеры уделяют мало внимания психологической подготовке спортсменов, хотя многие исследователи прилагают усилия к решению данной проблемы [2,4,5,6]

Цель исследования: выявить психологическое состояние спортсменов-стендовиков и определить эффективный метод для улучшения работы тренера в направлении «Психологическая подготовка».

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования;
2. Подобрать диагностические тесты и исследовать психическое состояние, темперамент стендовиков на тренировочной деятельности; Экспериментально проверить воздействие предложенного метода на психологическое состояние спортсменов-стендовиков.

Гипотеза исследования: предполагалось, что специально подобранные диагностические тесты позволят выявить психологическое состо-

яние спортсмена и улучшить работу тренера в психологическом направлении.

Материалы и методы

В исследовании применялись следующие методы: анализ литературных источников, анализ психических ситуаций, тренинг, психологическое тестирование, психологический тренинг, методы математической статистики.

Результаты и обсуждение

Эксперимент проводился с октября 2021 года по май 2022 года. В Республиканском центре подготовки спортивного резерва г. Якутск Республики Саха (Якутия). В эксперименте принимали участие 29 спортсменов-стендовиков сборной команды региона, из них 18 человек имеют спортивный разряд.

На тренировочных занятиях осуществлялось не только изучение и совершенствование важных технических элементов, но и формировалась психологическая готовность к выполнению упражнений. К психологической готовности можно отнести следующие свойства:

- сосредоточенность, чуткость и привыкание к выстрелу;
- готовность справляться с трудностями на огневом рубеже (неуверенностью, волнением);
- умение регулировать предстартовое состояние;
- умение совершенствовать быстроту реакции (уметь за минимальное время быстро и метко попадать в мишень);

Для формирования эмоциональной стабильности были применены следующие методы:

1) стрельба после нагрузки;
2) многократное повторение;
3) элементы аутогенной тренировки;
4) моделирование соревновательных, непредвиденных ситуаций во время занятия.

Были выявлены отрицательные состояния стрелков: учащение сердцебиения; дрожь в руках и ногах и, как следствие, нарушение координации; невнимательность; ухудшение видимости мишени.

Вышеназванные состояния отрицательно влияют на результат, а именно: стрелок с трудом находит обзор с мушкой, что повышает вероятность промахов; замедляется нажатие на спуск или, наоборот, происходит инертное, импульсивное нажатие, что приводит к нарушению времени прицеливания и замедлению скорости стрельбы.

Мы протестировали темперамент каждого спортсмена по тесту-опроснику Айзенка.

По итогам теста выявлено, что из 29 стендовиков 13 – холерики, 8 – сангвиники, 6 –флегматики, 2 – меланхолики.

Из 13 холериков 6 не вошли в основной состав сборной команды, что указывает на недостаточный уровень психологической подготовки, на вопросы теста они отвечали импульсивно. Эти спортсмены из-за неудач на соревнованиях быстро теряли интерес к спорту.

Сангвиники показали легкую возбудимость, но они относительно устойчивы к стрессу, однако у них наблюдались смена настроения, восприимчивость, лабильность и быстрота реакции. По нашим наблюдениям, сангвиники, имея хорошую работоспособность, при потере интереса переставали работать на результат и пропускали занятия.

Флегматики медлительны, постоянны в настроении и стремлениях, менее эмоциональны при проявлении чувств. Во время тренировочного процесса они проявляли спокойствие, упорство, настойчивость и уравновешенность.

Меланхолики сверхчувствительны. Они проявляли застенчивость, пассивность, чрезмерную впечатлительность, утомляемость, неуверенность и нередко – трусость.

После проведения тестирования мы провели диагностику на выявление уровня психологической подготовки каждого стендовика, используя следующие диагностические средства:

- опросник Спилбергера, «Шкала личностной и ситуативной тревожности», опросник Реана А.А., «Мотивация успеха и боязнь неудачи»;
- «Шкала оценки потребностей в достижении»;
- Особенности волевой подготовки личности, Гуткина М.С., «Методика исследования волевой подготовки личности»;
- Уровень эмоциональной устойчивости, Айзенка Г., «Шкала эмоциональной стабильности – нестабильности»;
- Уровень самооценки, «Тест-опросник для выявления уровня самооценки» Ковалева С.В.

Опросник Спилберга позволил выявить личностную и ситуативную тревожность во время спортивных соревнований.

Итоги тестирования показали, что личностная тревожность стрелков находится в границах 30-47. После тестирования получено следующее: умеренная тревожность выявлена у 15 стендовиков (83%). Этот показатель говорит о том, что стрелок во время соревнований будет реагировать на трудности адекватно.

По шкале ситуативной тревожности, у 11% (2 спортсмена) отмечена низкая тревожность (до 30 баллов). Им требуется проявление энергичности, заинтересованности, инициативности. Средний уровень (от 31 до 44 баллов), который

считается более оптимальным для стендовика, проявился у 16 стендовиков (89%).

Тест Реана А.А. представил нам картину мотивационной сферы спортсменов-стендовиков.

Показатели баллов: от 1-7 – мотивация на неудачу; от 14 до 20 – мотивация к успеху. В результате у 95% стендовиков (17 человек) мотивация направлена на успех, а 5% (1 человек) – на неудачу.

Тест Орловой Р.А. по «Шкале оценки потребности в достижении» определил уровень потребности в достижении результатов. По результатам теста выявлено, что 16 стендовиков (80%) имеют высокий уровень потребности в достижении, а 2 стендовика (17%) – средний. Это показывает, что спортсмены и их мотивационная сфера нацелены на достижение результата.

Тест Гуткина М.С. выявил показатели, характеризующих волевую сферу личности.

По результатам данного теста определили, что у 78% стендовиков развита ценностно-смысловая организация личности, настойчивость, решительность и самообладание; в умеренной мере 50% развита организация деятельности и самостоятельности. Показатель лжи у всех испытуемых низкие.

Шкала эмоциональной стабильности/нестабильности Айзенка Г. определяет эмоциональную устойчивость человека.

Результаты первой шкалы определяют следующее: 12 баллов и менее – эмоционально стабилен;13-18 баллов – эмоционально средне стабилен; 19-24 балла – очень эмоционально нестабилен.

Вторая шкала показывает, что если испытуемый набрал 5 баллов и более, то его ответы неискренны.

Выявлено, что 95% стендовиков имеют высокий уровень эмоциональной стабильности, 5% – средний.

Самооценка стендовиков по тесту-опроснику Ковалева С.В. показала, что у стрелков достаточно высокий уровень самооценки. Спортсмены-стендовики достаточно адекватно оценивают свои возможности и воспринимают критику.

Заключение

По данному исследованию были сформулированы рекомендации по обеспечению психологической подготовки спортсменов стендовиков, так как психологическая подготовка стендовиков позволяет по-другому подойти к тренировочному процессу, оценить стрельбу и показать результативность.

Нами посредством диагностики выявлен метод улучшения психологического состояния с показателями психических свойств, которые позволяют улучшить работу тренера. В результате мы получили положительные сдвиги у всех участников эксперимента, это доказывает, что внедрение психодиагностики в учебно-тренировочный процесс улучшает эффективность тренировки стендовиков, а также их психическое состояние, что подтверждает нашу гипотезу.

Список литературы

1. Колодезникова М.Г., Колодезников К.С. Интегральная подготовка региональных сборных команд по единоборствам (на примере Республики Саха(Якутия)). *Человек. Спорт. Медицина*. 2022; 22(S1): 62-66.

2. Махмудова З.М., Находкин В.В. Психологическая подготовка спортсменов-стрелков в предсоревновательном периоде. *Научно-методический электронный журнал "Концепт"*. 2017; 6: 143-146.

3. Находкин В.В., Колодезникова М.Г., Семенов А.Н. Влияние идеомоторных представлений на соревновательный результат борцов. *Теория и практика физической культуры*. 2019; 10: 27-28.

4. Павлова А.Д., Неустроева Е.А., Филиппов А.В. Определение взаимосвязи личностной тревожности и помехоустойчивости у стрелков из пневмонического оружия разных групп подготовки. *Теория и практика физической культуры*. 2019; 7: 46-48.

5. Павлова В.А., Павлова А.Д. Изучение мотивации соревновательной деятельности в пулевой стрельбе. *В сборнике: Олимпийский спорт: педагогическое наследие Д.П.. Коркина и роль личности тренера в становлении спортсмена. Материалы III Международной научно-практической конференции в рамках проведения международного турнира по вольной борьбе, посвященного памяти заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина*. 2019: 255-258.

6. Платонова З.Н., Саввинова С.Ю. Исследование взаимосвязи между применением средств и методов психорегуляции и стрессоустойчивостью спортсменов. *Спортивный психолог*. 2020; 2(57): 18-21.

7. Платонова З.Н., Бессонова Я.В. Психологическая готовность спортсменов к соревновательной деятельности. *Спортивный психолог*. 2018; 2(49): 31-33.

8. Сидоров П.И., Колодезников К.С., Ефимов А.А. Психологическое сопровождение спортсменов сборных команд по спортивным единоборствам Республики Саха (Якутия). *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры*. 2022; 17(2): 38-44. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-2-38-44.

Submitted: 20.11.2022

Колодезникова Маргарита Герасимовна *– кандидат педагогических наук, профессор, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, 677007, Россия, г. Якутск, ул. Кулаковского, дом 42, e-mail; mgkolodeznikova@inbox.ru*
Иванова Вероника Павловна *– спортсмен-инструктор, Центр спортивной подготовки сборных команд РС(Я), Респ. Саха (Якутия), 677007, Россия, г. Якутск, ул. Ойунского, 26, e-mail: veronika.iva@icloud.com*
Лазарев Дьулустан Николаевич *– старший преподаватель, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, 677007, Россия, г. Якутск, ул. Кулаковского, дом 42, e-mail: lmekec394@mail.ru*