

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Ижевский государственный технический университет
имени М.Т. Калашникова»
(ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

Институт физической культуры и спорта имени А.Т. Тихонова
Выпускающая кафедра «Физическая культура и спортивные технологии»

Заведующий кафедрой «ФКиСТ»,
к.п.н., доцент
_____ В. С. Кожевников
« ____ » _____ 2021 г.

Выпускная квалификационная работа

**Показатели стрессоустойчивости у занимающихся пулевой стрельбой в
разном возрасте**

Студент
гр.Б 16-822-1з
« ____ » _____ 2021г.

Кузовлева Елизавета Андреевна

Руководитель ВКР
к.м.н., профессор
« ____ » _____ 2021г.

Лазаренко Владимир Григорьевич

Нормоконтроль
« ____ » _____ 2021г.

Гибадуллин Илдус Гиниятуллович

Оценка за работу
« ____ » _____ 2021 г.

Ижевск 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	6
Особенности пулевой стрельбы как вида спорта	6
Психологические особенности пулевой стрельбы	7
Личностные характеристики спортсмена	12
Устойчивость эмоций.....	14
Личностная тревожность	16
Стрессоустойчивость	18
РАЗДЕЛ 1. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
1.1 Определение личностных характеристик	23
1.2 Определение уровня личностной тревожности	27
1.3 Организация исследования	29
РАЗДЕЛ 2. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	34
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	36
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	38

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пулевая стрельба – это один из старейших прикладных видов спорта, представляющий собой состязания среди спортсменов, выполняющих выстрелы из пневматического и малокалиберного оружия. Он берет свое начало от соревнований в стрельбе из лука и арбалета. В середине XIV века, с течением научно-технического прогресса, появляется огнестрельное оружие, что обусловило начало состязаний по стрельбе из гладкоствольных ружей. Затем, создание нарезного оружия, дало старт развитию пулевой стрельбы.

В 1896 году состоялись первые Олимпийские игры, в программу которых были включены соревнования в стрельбе из пистолета и винтовки. В 1897 году прошел первый чемпионат мира по пулевой стрельбе в Лахти, после чего, эти соревнования стали регулярными.

Широко известный спортивный и общественный деятель, педагог, историк и литератор Пьер де Кубертен был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета, а также являлся одним из инициаторов включения пулевой стрельбы в программу Олимпийских игр. Пулевая стрельба присутствовала в программе всех Олимпийских игр, кроме Олимпиад 1924 года в Сент-Луисе (Соединенные Штаты Америки), и 1928 года в Амстердаме (Нидерланды).

Стрелковый спорт в России начал развиваться с конца девятнадцатого столетия. Первые соревнования по стрельбе прошли в городе Хабаровск, 25 мая 1898 года на гарнизонном полигоне, в качестве народных состязаний. Первый чемпионат СССР состоялся в 1923 году в Новогиреево Московской области, где победила 21-я бакинская школа ОКА.

На первый взгляд, стрельба мало чем напоминает спорт в общем понимании этого слова, и многие люди не считают стрельбу спортом вообще: неподвижная изготовка, редкие и скупые движения – все это далеко от

захватывающей дух спортивной борьбы. Но, тем не менее, стрельба – это спорт. Пулевая стрельба – это подвид одного из стрелковых видов спорта. В данном подвиде выстрел производится стрелком из малокалиберного, крупнокалиберного и пневматического оружия (винтовка или пистолет) с помощью пули, которая поражает мишень.

Пулевая стрельба предъявляет не только специфические требования к физическим способностям спортсмена, но и выдвигает большие требования к спортсмену как личности. Стрелок должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, внимательностью, достаточными волевыми качествами. Спортсмен-стрелок должен уметь в нужный момент сосредоточиться, «отключиться» от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе и свои страхи. Упражнения в данном виде спорта весьма многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики.

Все вышеперечисленные факторы говорят о том, что в пулевой стрельбе обязательно нужно знать психологический статус стрелков, начиная с типа его личности, а также степень эмоциональной устойчивости и уровень личностной тревожности – важнейших слагаемых стрессоустойчивости. Без этого невозможно добиться максимального результата, спланировав подготовку спортсмена в нужном направлении. Однако серьезные психологические исследования проводятся только на уровне сборных команд России, а в массовом спорте этого нет. Между тем, именно массовый спорт служит фундаментом спорта высших достижений.

Объект: учебно-тренировочный процесс в пулевой стрельбе.

Предмет: психологические характеристики спортсменов-стрелков.

Цель: сравнить психологические особенности в зависимости от их пола и возраста: 13-15 лет и 16-20 лет.

Задачи:

1. Исследовать личностные характеристики занимающихся пулевой стрельбой.
2. Исследовать уровень устойчивости эмоций занимающихся пулевой стрельбой.
3. Исследовать уровень личностной тревожности занимающихся пулевой стрельбой.
4. Сравнить уровень стрессоустойчивости занимающихся пулевой стрельбой разного пола в разном возрасте.

Научная новизна нашей работы заключается в сравнительном исследовании уровня стрессоустойчивости и типов личности стрелков разного пола в возрасте 13-15 лет и 16-20 лет, что до настоящего времени, практически, не изучалось.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Особенности пулевой стрельбы как вида спорта

С первого взгляда стрельба мало чем напоминает спорт в общем понимании этого слова. Неподвижная изготовка. Почти не приметные, редкие, скупые движения. И снова неподвижность. Все это далеко от захватывающей динамики спортивной борьбы. И, тем не менее, стрельба – это спорт.

В пулевой стрельбе существуют свои «спринтерские» дистанции и свой «марафон». Например, на 60 зачетных выстрелов выделяется всего 72 секунды («олимпийка» – упражнение в стрельбе из пистолета МП-8), а на выполнение упражнения, где стрелок ведет стрельбу из трех положений (лежа, стоя, с колена) отводится 4,5 часа. Каждый выстрел в серии – это старт, и засчитываются не лучшие из них, а все. Упражнения, особенно из произвольных винтовок весом до 8 килограмм, требуют значительных силовых напряжений и выносливости для проведения от 75 до 150 зачетных выстрелов в любых погодных условиях. По длительности нагрузок, их напряженности и интенсивности пулевая стрельба не имеет себе равных. На соревнованиях, выполняя упражнение «стандарт 3x40», стрелок работает на линии огня около 6 часов и теряет в весе за все упражнение по несколько килограмм.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация, статическая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки.

Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в пулевой стрельбе, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия стрелка носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния стрелка. Пулевая стрельба требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. В пулевой стрельбе упражнения многообразны. Они выполняются из оружия, которое имеет различные технические и баллистические характеристики.

Пулевая стрельба играет определенную роль, как в физическом, так и в нравственном, морально-волевом становлении человека [1].

Психологические особенности пулевой стрельбы

При занятии пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Обязательный фактор проявления и развития воли – преодоление препятствий. Для стрелка это объективные условия деятельности, мешающие достижению цели.

Занятия стрельбой строятся таким образом, чтобы психологическая активность была избирательной и, в зависимости от стадии выполнения каждого выстрела, внимание было сосредоточено на его элементах поочередно, в зависимости от его актуальности.

У стрелков существует такое понятие, как «отметка выстрела» – запечатление положения прицельных приспособлений по отношению к точке или району прицеливания в момент срыва курка. Если стрелок в это время не сконцентрирует внимание на отметке выстрела, и хотя бы мысленно не повторит несколько раз эту отметку, то впоследствии вспомнить, как был выполнен данный выстрел, будет невозможно. К особому виду памяти относится так называемая «мышечная память», которая складывается из запоминания определенных мышечных ощущений. Стрелок, постоянно фиксируя в памяти мышечные ощущения в условиях рациональной изготовки, со временем будет способен воссоздавать ее во всех даже мельчайших деталях столько раз, сколько потребуется.

Психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования необходимых для спортсмена свойств личности (мировоззрение, разнообразие интересов, нравственные и эмоционально-волевые черты характера).

Психологическая подготовка стрелков оказывает большое влияние на надежность их выступления, то есть на вероятность реализации спортивных возможностей стрелков в сложных условиях ответственных соревнований в течение запланированного периода выступлений [13].

В начале обучения пулевой стрельбе психологическая подготовка спортсмена направлена, как правило, на преодоление стрелковых рефлексов, о которых упоминалось выше (создание искусственной отдачи – дергание запястьем для стрелков из пистолета, толчок плечом приклада для стрелков из винтовки). Научившись преодолевать данные рефлексы дальнейшая подготовка спортсменов направлена на формирование конкретных качеств, необходимых для достижения вершин мастерства и совершенствования стрелковых навыков.

Вредные рефлексy возникают вследствие «ожидания выстрела». Причиной ожидания выстрела является «страх, тревога и тревожность

спортсмена, которые имеют различное происхождение. Одной из таких причин является проблема тревожности в обучении стрельбе из стрелкового оружия. Проблема тревожности – узловой пункт, в котором сходятся самые различные вопросы и самые различные тайны, решение которых должно пролить «яркий свет на всю нашу душевную жизнь».

Тревожность спортсмена-стрелка можно рассматривать как свойство личности, которое характеризуется устойчивой склонностью человека воспринимать угрозу своему «Я» в различных ситуациях и реагировать на них усилением состояния тревоги. Люди с повышенным уровнем тревожности куда больше склонны воспринимать все окружающее вокруг как несущее опасность и потенциальную угрозу, чем те, чей уровень тревожности является низким.

Начинающий спортсмен, получив опыт выстрела и процессов с ним связанных (вспышка пламени из ствола, оглушающий звук, отдача), получает стресс. Таким образом, после полученного опыта выстрела, все явления, связанные с процессом выстрела, обучаемыми воспринимаются как определённый раздражитель, который несёт в себе потенциальную угрозу, или страх. Вышеописанные психологические процессы являются неоспоримыми особенностями пулевой стрельбы.

Психические состояния могут быть ситуативными (возникать только при определенных условиях) и личностными (являются свойствами определенной личности). Зачастую, данные психические состояния проявляются одновременно (соревновательный процесс и подготовка к нему), тогда стресс и нервное напряжение усиливаются многократно, что усложняет сложившуюся ситуацию в разы [1].

Чтоб решить данную проблему важно выявить предрасположенность стрелка к тем или иным психическим состояниям, найти и ликвидировать триггеры спортсмена, ограничивающие правильную и здоровую тренировочную и соревновательную деятельность.

Некоторые спортсмены-стрелки, столкнувшиеся с данной проблемой, воспринимают её как объект страха, который можно «победить» путём нажатия на спусковой крючок пистолета, а другие, воспринимают выстрел, как угрозу. Причина деления столкнувшихся с описанной проблемой на две категории заключается в том, что для одних обучаемых выстрел и процессы, связанные с ним, воспринимаются как объект страха, который можно «победить» путём нажатия на спусковой крючок пистолета, а для других выстрел воспринимается как угроза.

Те, которые воспринимают выстрел как объект страха, нажимая на спусковой крючок «побеждают» страх, избавляются от него, думая, что источник страха, таким образом, исчезнет и ничего страшного в этом нет. Но тогда возникает другая проблема, когда желание быстрее избавиться от причины страха, приводит к ошибке «сдёргивания» (рывок запястья во время выстрела). Те же, кто которые воспринимают выстрел как постоянную угрозу, думают, что стрелять из пистолета всё равно придётся долгое время и процессы, связанные с выстрелом, снова и снова будут повторяться. Вследствие этого, перед тренировкой у обучаемого нарастает состояние беспокойства, напряжения, мрачных предчувствий.

Защитные условные рефлексy человека приводят к вхождению в тревожное состояние. Характерной и распространённой проблемой обучающихся стрельбе является проблема «ожидания выстрела», которая возникает вследствие внутренней тревоги и страха спортсмена перед выстрелом. Решением этой проблемы, на наш взгляд, может стать использование модальности внутреннего опыта в обучении стрелка.

Установив модальность опыта внутреннего мира каждого обучаемого, будет проще определить методы воздействия на спортсмена, которые помогут избавиться от причины его страха, понизить или свести на «нет» тревожность.

Спортсмены, являющиеся «визуалами», могут подсознательно воспринимать как стресс представление вспышки ствола оружия во время выстрела. Триггером для «аудиалов» будет являться оглушающий звук после нажатия на спусковой крючок. «Кинестетики» же испытывают стресс от сильной отдачи или резкого неприятного запаха пороховых газов.

Изменения в поведении спортсмена, его мимики, дыхания, реакции, движений, интонации говорят о его психических состояниях. Состояние тревоги стрелка может проявляться тремором, побледнением или покраснением лица, учащением дыхания и пульса, резкими или заторможенными движениями. Оптимальным психическим состоянием является то, которое можно охарактеризовать уверенностью в себе, способностью свободно управлять мыслями, стремлением к высокому результату, активным восприятием и вниманием. Оно проявляется спокойными, уверенными и стабильно качественными действиями спортсмена. В то же время оно может содержать и сомнения в успешности хода предстоящего состязания.

В современной психологии существует концепция, согласно которой бесконечное разнообразие эмоциональной жизни человека обусловлено взаимодействием всего лишь нескольких базисных эмоций, каждая из которых имеет свою валентность.

В соответствии со знаками этой валентности выделяют четыре пары противоположных друг другу базисных эмоций:

- 1) удовлетворение – отвращение;
- 2) радость – горе;
- 3) торжество – гнев;
- 4) уверенность – страх.

Все эмоции делятся на положительные (стенические) и отрицательные (астенические). Для стрелка важным является умение управлять эмоциями и

контролировать их. Недовольство спортсмена своим эмоциональным состоянием говорит о том, что ему необходима психологическая тренировка.

Эмоции не поддаются прямому волевому воздействию. Необходимы специальные приёмы, влияющие на эмоциональное состояние стрелка. Для каждого спортсмена они индивидуальны. Рекомендовать их можно только после изучения характера, темперамента, личностного опыта, типа нервной системы спортсмена и модальности его внутреннего мира. Продолжительность рекомендованной тренировки должна зависеть от уровня общего физического развития спортсмена. Условия эмоционального напряжения должны быть созданы планомерно [1].

Личностные характеристики спортсмена

Тестирование является широко используемым, специфическим методом измерения индивидуально-психологических различий. Данный метод диагностики психических процессов и особенностей личности является разновидностью экспериментального подхода, эксперимент в этом случае носит испытательный и измерительный характер – он направлен на выяснение не только наличия, но и уровня какого-либо психического свойства.

Разработанная Г. Айзенком модель личности оперирует такими основными показателями, как экстраверсия-интроверсия и нейротизм, и с их помощью мы можем оценить направленность личности на внутренний или внешний мир, а также выявить уровень эмоциональной напряженности. Все вышеперечисленные свойства структуры личности обусловлены генетически, и проявляются у каждого по-своему, индивидуально.

Личностные характеристики оказывают непосредственное влияние на человека – благодаря им он осуществляет выполнение своих обязанностей и осуществляет профессиональную деятельность. Также, личностные

характеристики напрямую влияют на спортивную деятельность (адаптация к спортивной деятельности, её результативность).

Экстраверсия – обращенность психики человека, направленная к окружающему миру. Экстравертов можно охарактеризовать как общительных, жизнерадостных, адаптивных, отзывчивых людей, стремящихся к лидерству и любящих разнообразие. Они лояльно относятся к общепринятым правилам, нормам и спокойно им подчиняются. Но, несмотря на лидерские качества экстравертов, они весьма доверчивы и подвержены влиянию других, легко поддаются чужому мнению, не всегда ответственны, неустойчивы в своих принципах, взглядах и убеждениях, неосмотрительны и импульсивны в своих действиях.

В спорте экстравертов отличает пониженная способность к обучению, они плохо переносят монотонную, однотипную работу значительной длительности, каковой пулевая стрельба и является.

Зачастую экстраверты, с ярко выраженными характерными им качествами, становятся инициаторами нарушений спортивной дисциплины. Лидерство утверждают за счет подавления других, нередко с использованием силы. К занятиям спортом, отношениям с тренером и внутри команды относятся легкомысленно, поскольку легко и часто меняют свои предпочтения и привязанности, что делает людей с данными личностными характеристиками ненадежными – это негативная черта, особенно для спортсмена.

Интроверсия – обращенность психики человека, направленная на собственный внутренний мир. Интроверты живут в собственной реальности, они изолированы от мира и отношений, возникающих в нем. Для них характерна нерешительность, рассудительность, самостоятельность, целенаправленность и спокойствие. Люди с данными личностными характеристиками плохо приспосабливаются к внешним условиям, не

внимают общепринятым правилам. Особенно плохо на них сказываются различные перемены. Интроверты любят постоянство и стабильность.

В спорте интроверты легко обучаемы, хорошо переносят однотипную и монотонную работу любой длительности, что является неоспоримым преимуществом их перед экстравертами в оценке их как спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой.

Стремление интровертов к постоянству является одновременно преимуществом и слабым местом – они привыкают к окружающим их условиям, что сказывается на спортивной работоспособности в непривычных условиях [6].

Устойчивость эмоций

Показатели экстраверсия-интроверсия и эмоциональная нестабильность-стабильность являются взаимно независимыми и противоположными. Каждый из этих показателей представляет собой непрерывную совокупность между полюсами крайне выраженного личностного свойства. Вместе они создают уникальную комбинацию, которая является индивидуальностью и характеризует тип темперамента [7].

Эмоционально-волевая сторона деятельности может рассматриваться по трем направлениям: эмоциональная устойчивость, психическая саморегуляция и волевые качества [10].

Эмоциональная устойчивость – это способность человека адекватно реагировать на внешние раздражители, стрессы генных факторов и сохранять при этом повышенную психологическую работоспособность. Данная способность напрямую связана с понятием надежности спортивной деятельности. Можно сделать вывод, что без хорошей эмоциональной устойчивости не будет и хорошей работоспособности – психическая работоспособность будет постоянно колебаться, а вслед за ней и общая работоспособность будет нестабильной.

Спортсменов с высокой эмоциональной устойчивостью можно охарактеризовать как эмоционально зрелых, постоянных в своих интересах и стремлениях. Также они отличаются своей выдержкой. Спортсмены с низкой эмоциональной устойчивостью зачастую являются непостоянными в своих интересах, импульсивными. Им характерна дезорганизация мышления и поведения, порой даже неуравновешенность.

Эмоциональная неустойчивость определяется также как нейротизм. Он не тождественен неврозу, но у лиц, с высоким показателем по данной шкале в стрессовых ситуациях может развиваться невроз. «Нейротическая личность» может характеризоваться неадекватно сильными реакциями по отношению к тому, что их вызывает.

Современный спорт предъявляет чрезвычайно высокие требования к эмоциональной стабильности спортсменов, поэтому крайне важна работа спортивных психологов, многие из которых считают эту черту одной из главнейших характеристик личности спортсмена, особенно в прогнозировании переносимости психологических нагрузок и успешности деятельности в экстремальных условиях (соревнованиях). Ряд проведенных исследований доказывает, что низкая эмоциональная стабильность отрицательно сказывается на достижении высоких соревновательных результатов [9]. Учитывая энергозатратность на функцию ЦНС (до 20 % энергозатрат всего организма), представляется очевидным повышение данных энергозатрат при значительной неустойчивости эмоций. В результате, «под удар» попадает энергообеспечение мышечной работы.

Эмоциональная напряженность характеризуется резким понижением устойчивости психомоторных процессов. Для эмоциональной напряженности характерны эмоционально-сенсорные (понижение внимания, точности восприятия, мышечного чувства, уровня зрительного восприятия), эмоционально-интеллектуальные (снижение критичности оценки своих действий, затруднение мыслительных операций, принятие неадекватных

решений) и эмоционально-моторные (существенное падение эффективности выполняемых действий, резкое ухудшение согласованности и точности движений, соразмерности усилий) нарушения, которые дезорганизуют деятельность спортсмена. Все упомянутые проявления напряженности – следствие стресса [10].

Спортсмен, совместно с тренером, должен стремиться к оптимальному уровню эмоционального возбуждения. Оптимальный, в данном случае, означает соответствующий условиям и требованиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена, масштабу и рангу соревнований. Так же, важно развивать высокую помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним раздражителям – развивать полную «нечувствительность» ко всему разнообразию возникающих помех, учиться противодействовать им, если они все же начали свое разрушительное действие.

Способность произвольно управлять своими чувствами, эмоциями, поведением выступает как признак состояния психической готовности и как индикатор – при любой соревновательной обстановке спортсмен должен максимально точно предвидеть ход событий, одновременно с этим, контролируя свой психоэмоциональный фон, выполнять принятие верных решений и выполнять рациональные действия [2].

Личностная тревожность

В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по различному влияющие на деятельность спортсмена. Каждый атлет – индивидуален, и подвержен различным психическим состояниям.

Подробнее мне хотелось бы осветить состояние тревожности. Состояние тревожности – это наиболее распространенное состояние у спортсменов перед стартом и перед впервые выполняемым сложным

упражнением. Оно возникает у спортсмена перед стартом, результаты которого для него значимы, но исход неизвестен. Признаки состояния тревожности следующие:

- сомнение в будущих результатах;
- замедление двигательных реакций;
- нарушение дыхательного цикла;
- уменьшение объема и частоты дыхательных движений.

Состояние тревожности усугубляется неуверенностью спортсмена.

Для предотвращения тревожности у спортсменов в тренировочных условиях и соревновательной деятельности рекомендуется:

- развивать волевые качества, такие как решительность, самообладание и уверенность в себе и своих силах;
- обеспечить спортсмена перед стартом необходимой информацией, для принятия правильных решений;
- формирование адекватной самооценки спортсмена на протяжении всего тренировочного пути;
- развивать у спортсмена эмоциональную устойчивость;
- уравновесить желания спортсмена и его реальные возможности;
- обеспечить эмоциональную поддержку и страховку спортсмена перед и во время старта [12].

Уровень личностной тревожности является одним из важнейших факторов, определяющих степень стрессоустойчивости. Личностная тревожность представляет собой безобъектный и необъяснимый страх, то есть страх, чаще всего, перед выдуманными, а не реальными опасностями. В спорте личностная тревожность часто проявляется при неблагоприятных предстартовых состояниях. Тревожность – довольно сложная индивидуальная психологическая особенность, являющаяся эмоциональным переживанием. Прежде всего, это внутреннее, деструктивное беспокойство, озабоченность чем-то, чувство необходимости каких-то поисков,

взбудораженность, возбуждение непродуктивного, отрицательного характера. Состояние тревожности переживается собственной неполноценностью, ощущением потери сил и возможностей. Тревожность направлена на будущее: переживающий тревогу человек не беспокоится о том, что происходит здесь и сейчас, его будоражит предстоящее событие. Данное психологическое состояние достаточно деятельное, поскольку сознание человека находится в поисках выхода, в результате чего зачастую мы наблюдаем не только идеомоторное возбуждение (ускорение мышления), но и реальное двигательное возбуждение, при котором движения становятся быстрыми и хаотичными [9].

Личностная тревожность – устойчивая индивидуальная характеристика, которая отражает наличие или отсутствие предрасположенности определенного субъекта к тревоге. Активизируется при восприятии определенных стимулов, которые человек расценивает как опасные для самооценки и самоуважения. Важным представляется измерение тревожности как свойства личности, поскольку оно во многом обуславливает поведение субъекта, а определенный уровень тревожности является естественной особенностью каждой активной и деятельной личности. Каждый человек имеет свой оптимальный, или желательный уровень тревожности – это, так называемая, полезная тревожность. В частности, этот уровень проявляется в виде «боевой готовности» при оптимальном предстартовом состоянии.

Стрессоустойчивость

Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у спортсменов-стрелков должны быть развиты устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль за эмоциями.

Стресс, появившийся из-за участия спортсменом в состязании – это целостное психофизиологическое состояние личности, которое возникает в

трудной ситуации. Оно связано с активным положительным отношением спортсмена к деятельности, которую он выполняет. Данное состояние характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. Стресс может вызывать сдвиги в выполняемой деятельности, при этом, они не всегда отрицательны – иногда стресс дает и положительный результат выполняемой спортсменом деятельности. Такую динамику обуславливают свойства нервной системы. Достижения спортсмена определяются степенью развития стресса и силой нервной системы.

Три стадии развития динамики стресса по Г. Селье:

1. Стадия тревожности. Характеризуется тем, что под воздействием психотравмирующих факторов у человека возникает беспокойство, тревога, перестраиваются физиологические функции организма, такие как: частота сердечных сокращений, ритм дыхания и артериального давления. Сопrotивляемость организма внешним и внутренним факторам снижается, что запускает в организме процесс мобилизации внутренних адаптационных резервов, защитных сил. Благодаря этим процессам повышается эффективность деятельности до определенного предела.

2. Стадия сопротивления. Данная стадия наступает за стадией тревожности. Её характеризует адаптация к новым условиям деятельности при активном расходе внутренних ресурсов, но после стабилизации наступает ослабление организма – его работоспособность снижается, что приводит к спаду.

3. Стадия истощения. Являет собой истощение «адаптационной энергии», которое приводит к нервно-эмоциональному срыву. Характеризуется ослаблением физической и волевой активности, притуплением психических процессов (мышление, восприятие, память, внимание), беспричинным раздражением.

Все вышеперечисленные стадии всегда сопровождают такие психические состояния, как:

1. Состояние неуверенности. Отрицательно сказывается на предстоящей деятельности, запланированный (успешный) результат, как правило, не достигается.

2. Состояние фрустрации, или, так называемый «стресс рухнувшей надежды» – это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения, которое вызвано непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели. Довольно часто возникает в спорте, когда воображаемое препятствие мешает действию, направленному на достижение цели, или прерывает его.

Чтобы предотвратить неблагоприятные психические состояния спортсменов, имеется несколько рекомендаций.

Если при ожидании спортсменом успеха, достигнуть его не удастся, необходимо предотвратить состояние фрустрации следующими способами:

- предотвратить тревожность у лиц со слабой нервной системой и агрессию у спортсменов, обладающих сильной нервной системой;
- уравновесить желания спортсмена и его реальные возможности;
- при выступлении на соревнованиях постараться избежать повторных разочарований спортсмена в своих силах;
- снизить эмоциональную возбудимость;
- сделать упор на развитие волевых качеств, таких как упорство, терпеливость и настойчивость.

Для предотвращения у спортсмена стрессового состояния необходимо:

- исключить внешние раздражители и грубые воздействия, любые виды нагрузок перед стартом (психические, физические);
- не нагружать спортсмена завышенными ожиданиями;
- развивать во время тренировочного процесса волевые качества;
- исключить чрезмерное внешнее стимулирование перед стартом;

– повышать устойчивость спортсмена к стрессу [12].

Подводя итог, следует отметить, что стрессоустойчивость напрямую зависит от типа личности спортсмена, и является одним из важнейших факторов, влияющих на соревновательную деятельность. Существуют различные методики определения типа личности и стрессоустойчивости атлета. Уровень стрессоустойчивости индивидуален у каждого человека, и может меняться с течением времени вследствие каких-либо внешних или внутренних факторов, влияющих на спортсмена, поэтому тренер обязан отслеживать данный показатель. Каждый из упомянутых авторов подчеркивает важность совместной работы тренера и стрелка – только в тандеме можно добиться максимально высоких результатов. Также авторы указывают на то, что стрессоустойчивость – тренируемое свойство личности, его можно развить, выполняя различные упражнения во время тренировочной деятельности.

Стоит отметить, что и типы личности имеют свойство меняться с течением времени – с возрастом, каждый человек накапливает жизненный опыт, проходит через пубертатный период, характеризующийся перестроением и развитием организма, и переживает различные успехи и неудачи, в том числе в спорте, что оказывает непосредственное влияние на мышление и действия спортсмена.

Кроме того, важнейшими компонентами стрессоустойчивости являются уровень устойчивости эмоций и уровень личностной тревожности. Чем выше уровень устойчивости эмоций, тем выше стрессоустойчивость и наоборот. Чем выше уровень личностной тревожности, тем ниже стрессоустойчивость и наоборот. Особенно значительно снижается стрессоустойчивость спортсмена при сочетании у него низкой устойчивости эмоций и высокого уровня личностной тревожности.

РАЗДЕЛ 1. МАТЕРИАЛ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для выполнения задач исследования использовался диагностический комплекс, включающий в себя метод Айзенка (для определения характеристик личности и уровня устойчивости эмоций) и метод Спилбергера-Ханина (для определения уровня личностной тревожности).

Всего нами обследовано 33 спортсмена, занимающихся пулевой стрельбой в комплексной специализированной спортивной школе олимпийского резерва города Ижевска Удмуртской Республики (АУ УР «КССШОР»). Все спортсмены были разделены на четыре группы: «юноши» (13-15 лет) – 6 чел., «мужчины» (16 лет и старше) – 8 чел., «девушки» (13-15 лет) – 11 чел., «женщины» (16 лет и старше) – 8 чел.

Спортивная квалификация обследованных спортсменов:

– юноши (13-15 лет) – 2-й юношеский разряд – 2 чел., 2-й спортивный разряд – 2 чел., 1-й спортивный разряд – 2 чел.;

– мужчины (16 лет и старше) – 1-й спортивный разряд – 3 чел., кандидат в мастера спорта – 3 чел.;

– девушки (13-15 лет) – 2-й спортивный разряд – 4 чел., 1-й спортивный разряд – 5 чел.;

– женщины (16 лет и старше) – кандидат в мастера спорта – 3 чел., мастер спорта России – 2 чел., мастер спорта международного класса – 1 чел.

Исследование проводилось с мая 2019 года по октябрь 2020 года на базе автономного учреждения Удмуртской Республики комплексной специализированной спортивной школы олимпийского резерва (г. Ижевска Удмуртской Республики) и на кафедре «Физическая культура и спортивные технологии» Ижевского государственного технического университета имени М.Т. Калашникова.

1.1 Определение личностных характеристик

У спортсменов определялись уровень их экстравертности, интровертности и устойчивости эмоций по Айзенку, а также уровень личностной тревожности по Спилбергеру-Ханину. Данные методики хорошо зарекомендовали себя, и признаны самыми точными и надежными в мировой спортивной психологии [11]. Более того, в исследовании продемонстрировано, что их совместное использование значительно увеличивает вероятность надежного прогноза поведения спортсмена в экстремальных условиях соревновательной деятельности путем определения уровня стрессоустойчивости [3; 4].

Г. Ю. Айзенк дополнил принципы определения типа личности, определенные К.Г. Юнгом и создал несколько методик, посвященных этому. Нами использовались специальные опросники для подростков [7] (Приложение А). Для взрослых (от 16 лет и старше) – опросник Айзенка типа А [8] (Приложение Б).

Суть использованного в исследовании метода заключается в следующих этапах:

1. Проводится инструктаж. Стоит отметить, что «неверных» ответов не бывает. Отвечать на вопросы опрашиваемый должен быстро, без раздумий, в соответствии с тем, что первым «пришло в голову». При длительном размышлении возрастает вероятность неправдивых, неточных ответов.

2. Испытуемый отвечает «да» или «нет» на каждый из 60 (для подростков) или 57 (для взрослых) вопросов.

3. Заполненный опросник обрабатывается – подсчитывается число совпадений ответов испытуемого с «Ключом опросника».

«Ключ», применяемый при обследовании подростков, следующий: по шкале «Экстраверсия/интроверсия» ответы «да» указаны для вопросов под номерами: 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 25, 27, 35, 38, 41,43,46, 49, 53,57; ответы «нет» – для вопросов под номерами: 6, 33, 51, 55, 59.

По шкале «Нейротизм», в «ключе» для подростков, ответы «да» указаны для вопросов под номерами: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 17, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 50, 51, 52, 56, 58, 60.

Важной является шкала «Лживость (искренность) или ложные ответы», где в «ключе» ответы «да» указаны для вопросов под номерами: 8, 16, 24, 28, 44. Ответы «нет» указаны в «ключе» по данной шкале для вопросов под номерами: 4, 12, 18, 20, 32, 36, 40, 48.

Оценка всего опросника начинается со шкалы «Лживость (искренность) или ложные ответы», и, если показатель превышает 7, то результаты опроса признаются ложными, и дальнейшая оценка результатов опроса не производится, поскольку данные действия нецелесообразны из-за выраженной лживости опрашиваемого. Если же данный показатель не превышает 4, то ответы, в целом, правдивы. Если же от 5 до 7, то общий результат исследования подвергается сомнению.

Число совпадений ответов опрашиваемого и предложенных «ключом» по другим двум шкалам служит основой для оценки личности испытуемого.

Показатель данной шкалы от 9 до 14 расценивается, как амбивертность исследуемого, то есть интровертные и экстравертные свойства личности у испытуемого уравновешены.

Если же этот показатель менее 9, то исследуемый является интровертом, что говорит о том, что ему присущи самостоятельность, спокойствие, целенаправленность, плохое приспособление к внешним условиям (в том числе и общепринятые правила), плохая переносимость различных перемен, любовь к постоянству и стабильности во всем, хорошая обучаемость, хорошая переносимость монотонной работы (даже большой длительности), обязательность и надёжность. Чем ниже данный показатель, тем более выражены вышеописанные свойства личности, которые для спортсменов-стрелков являются полезными.

Если же полученный по данной шкале показатель выше 12, то исследуемый является экстравертом, и ему присущи мобильность, инициативность, общительность, адаптивность к окружающей его обстановке, отзывчивость, жизнерадостность, остроумие, любовь к разнообразию и стремление к лидерству, лояльное отношение к общепринятым правилам и нормам. Так же экстраверты характеризуются необязательностью, излишней доверчивостью, неустойчивостью в своих взглядах и убеждениях, неосмотрительностью в поступках, импульсивностью в действиях, недостаточной скоростью и прочностью образования условных рефлексов (то есть, им присуща пониженная способность к обучению), плохой переносимостью однообразной монотонной работы, тем более – значительной длительности, способностью быть инициаторами нарушений спортивной дисциплины. Ими легко манипулировать – экстраверты подвержены влиянию других людей. Чем выше показатель экстравертности, тем более выражены вышеописанные свойства личности.

Спортсменов с высокой эмоциональной устойчивостью (то есть, с низким показателем по шкале «Нейротизм») отличает выдержка, эмоциональная зрелость, постоянство интересов и стремлений. Спортсмены с низкой эмоциональной устойчивостью могут быть охарактеризованы непостоянством интересов, импульсивностью, неуравновешенностью, неорганизованностью мышления и поведения. Значительная эмоциональная неустойчивость, как правило, отрицательно сказывается в условиях спортивной деятельности, особенно когда требуется высокая психологическая уравновешенность. Вместе с тем, при умеренной эмоциональной неустойчивости, может проявляться более высокая способность к проявлению взрывной мощности, что требуется в соответствующих видах спорта.

В проведенном исследовании, обрабатывая опросники для взрослых, использовались следующие критерии: ответы «да» указаны для вопросов под номерами: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53 56. Ответы «нет» – под номерами 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51. Затем, опросник обрабатывался – подсчитывались совпадения ответов опрашиваемого с «ключом опросника».

По шкале нейротизм в «ключе» ответы «да» под номерами 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Шкала «Искренность или ложные ответы» очень важна. Именно с нее начинается оценка всего опросника, где в «ключе» ответы «да» указаны для вопросов под номерами: 6, 24, 36, а ответы «нет» указаны в «ключе» по данной шкале для вопросов под номерами: 12, 18, 30, 42, 48, 54. Если показатель здесь превышает 7, то результаты опроса признаются ложными, и дальнейшая оценка результатов опроса не производится, поскольку не является целесообразной. Если показатель не превышает 4, то ответы, в целом правдивы. Если же от 5 до 7, то общий результат исследования подвергается некоторому сомнению.

Число совпадений по двум другим шкалам служит основой для оценки личности испытуемого.

Если при обследовании полученный показатель шкалы «Экстраверсия/интроверсия» равен от 9 до 12, то результат говорит о амбивертности исследуемого, то есть интровертные и экстравертные свойства личности у него примерно равны.

Если показатель менее 9, то исследуемый является интровертом, и он характеризуется самостоятельностью, спокойствием, целенаправленностью, плохим приспособлением к внешним условиям (включая общепринятые правила), плохой переносимостью различных перемен, любовью к постоянству и стабильности во всем, хорошей обучаемостью, хорошей переносимостью монотонной работы, даже большой длительности,

обязательностью и надёжностью. Чем ниже здесь показатель, тем более выражены эти свойства личности.

Если показатель по данной шкале превышает 12, то исследуемый – экстраверт, и ему присущи мобильность, инициативность, общительность, адаптивность, отзывчивость, жизнерадостность, остроумие, стремление к разнообразию и лидерству, способность подчиняться общепринятым правилам. Вместе с этим, экстравертам присуща необязательность, излишняя доверчивость, подверженность влиянию других людей, неустойчивость в своих взглядах, неосмотрительность в поступках, импульсивность в действиях, недостаточная скорость и прочность образования условных рефлексов (то есть пониженная способность к обучению), плохая переносимость однообразной монотонной работы, тем более – значительной длительности. Они способны быть инициаторами нарушений спортивной дисциплины. Все эти свойства личности тем более выражены, чем выше данный показатель.

Оценка для шкалы «Нейротизм» опросников Айзенка: показатель до 12 (по некоторым данным – до 14) расценивается как достаточная эмоциональная устойчивость; если же данный показатель выше 14, то имеет место эмоциональная неустойчивость; чем выше данный показатель (принято считать 15-18 проявлением умеренной эмоциональной неустойчивости, а от 19 и более – уже значительной) тем более она выражена.

1.2 Определение уровня личностной тревожности

Уровень личностной тревожности, в проведенном исследовании, определялся по методу Спилбергера-Ханина [8] с использованием опросника Х-2 (Приложение Б). Сущность данного метода заключается в том, что опрашиваемый отмечает цифровое значение ответа на каждое из утверждений опросника. Показатели уровня личностной тревожности подсчитываются по формуле:

$$ЛТ = \sum_1 - \sum_2 + 35, \quad (1)$$

Где \sum_1 – сумма значений ответов по следующим пунктам: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20;

\sum_2 – сумма значений ответов по следующим пунктам: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

Полученный в результате исследования результат, оценивается следующим образом: при показателе от 30 до 45 – имеется умеренный уровень личностной тревожности, а при значениях более 45 – повышенный уровень личностной тревожности. Если же результат менее 30, то возможно наличие скрытой личностной тревожности высокого уровня. Умеренный уровень личностной тревожности (показатель по Спилбергеру от 30 до 45) является нормальным. Это оптимальный или желательный уровень тревожности – так называемая, полезная тревожность, проявляемая, например, в состоянии «боевой готовности» или оптимальном предстартовом состоянии. Все остальные показатели личностной тревожности являются нежелательными в спорте, так как свидетельствуют о снижении стрессоустойчивости. Степень снижения уровня стрессоустойчивости оценивается следующим образом: чем выше показатель личностной тревожности после 45 и чем ниже после 30, тем более выражена личностная тревожность, и тем ниже уровень стрессоустойчивости.

Необходима совместная оценка показателей неустойчивости эмоций и повышенной личностной тревожности, потому как, если они оба имеют место быть одновременно, то мы имеем дело со значительно сниженной стрессоустойчивостью спортсмена. В этом случае, скорее всего, не будет адекватной адаптации на возрастающие (и, тем более, на критические, физические и психические) нагрузки, а прогноз по результативности на соревнованиях, в таких случаях, всегда отрицательный. Поэтому спортсменам, с такими психологическими показателями, лучше не выступать на соревнованиях.

1.3 Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа. Первый этап (с мая по сентябрь 2019 г.) содержал в себе изучение специальной литературы по теме исследования, осуществлялась постановка проблемы, производился отбор и практическое освоение методик исследования. На втором этапе (с октября по февраль 2020 г.) было проведено обследование спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в автономном учреждении Удмуртской Республики комплексной специализированной спортивной школе олимпийского резерва г. Ижевска (АУ УР «КССШОР») по определению характеристик личности, показателей устойчивости эмоций, личностной тревожности. На третьем этапе (с марта по октябрь 2020 г.) произведена обработка полученных данных, сделаны обобщения полученных результатов, соответствующие выводы и практические рекомендации.

РАЗДЕЛ 2. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

При исследовании основных психологических характеристик спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой, выявлено следующее:

Таблица 1– Типы личности (по шкале экстравертности – интровертности)

Группа	Возраст (лет)	Чел.	Значение шкалы экстравертности – интровертности			
			Интроверты (до 9)	Амбиверты (9-12)	Экстраверты	
					умеренно выраженные (13-18)	выраженные (более 18)
Юноши	13-15	6	–	2 (33 %)	2 (33 %)	2 (33 %)
Мужчины	16 и >	8	–	3 (37 %)	4 (50 %)	1 (13 %)
Девушки	13-15	11	2 (17 %)	2 (17 %)	2 (17 %)	5 (49 %)
Женщины	16 и >	8	2 (25 %)	4 (50 %)	2 (25 %)	–
Всего	–	33	4 (12 %)	11 (33 %)	10 (30 %)	8 (24 %)

Во всех изучаемых группах наиболее часто (каждый третий) встречались амбиверты – спортсмены со сбалансированным проявлением экстравертности/интровертности. При этом наибольшее их число обнаружено в группе «женщины», а наименьшее – в группе «девушки». По частоте встречаемости амбивертов группы «юноши» и «мужчины» занимают промежуточные положения, имея примерно равное число спортсменов такого типа личности.

На втором месте по частоте встречаемости – умеренно выраженные экстраверты 30,3 % от всех обследованных. При этом среди мужчин – это половина спортсменов, среди юношей – каждый третий, а среди девушек и женщин таких лиц было существенно меньше.

Выраженные экстраверты встретились, в основном, в группах юношей и девушек. Также был выявлен один такой спортсмен среди мужчин, а среди женщин выраженные экстраверты были обнаружены вовсе.

Среди юношей и мужчин интровертов выявлено не было, но были выявлены по две такие спортсменки в группах девушек и женщин. Этот факт

весьма характерен для пулевой стрельбы, поскольку спортивный лозунг «быстрее, выше, сильнее» – это не про рассматриваемый нами вид спорта. Пулевую стрельбу относят к интеллектуальным видам, таким как шахматы.

Это приводит к тому, что примерно 12 % спортсменов, принятых в группу обучения пулевой стрельбе на начальную подготовку, остаются обучаться через год обучения. Не каждому спортсмену подходит тип нагрузки, получаемый в процессе тренировок по пулевой стрельбе – монотонные, длительные занятия, на которых выполняются однообразные действия, совершенно не подходят выраженным экстравертам, но очень подходят интровертам и, в определенной степени – амбивертам.

При исследовании по шкале нейротизма, отражающей уровень устойчивости эмоций, выявлено, что у большинства стрелков (82 %) имеется оптимальный уровень устойчивости эмоций. Все спортсмены в группах юношей и девушек имели такой уровень устойчивости эмоций. Напротив, это наблюдалось лишь у 50 % женщин и 75 % мужчин, среди которых выявлен и один человек со значительно сниженной устойчивостью эмоций. В остальных группах таких спортсменов не было.

Оптимальная устойчивость эмоций является необходимым качеством в видах спорта, где требуется выдержка и терпение, в том числе в пулевой стрельбе, несмотря на продолжительный стресс. Значительно сниженная устойчивость эмоций будет сказываться отрицательно на действиях спортсмена – дав волю эмоциям, стрелок будет полностью ими поглощен, что гарантирует провальный результат по итогам зачетных стрелковых серий. На соревнованиях это, естественно, недопустимо.

Таблица 2 – Показатели устойчивости эмоций (по шкале нейротизма)

Группа	Возраст	Чел.	Оптимальная устойчивость (<14)	Умеренно сниженная (14-20)	Значительно сниженная (>21)
Юноши	13-15	6	6 (100 %)	–	–
Мужчины	16 и >	8	6 (75 %)	1 (12,5 %)	1 (12,5 %)

Продолжение таблицы 2

Девушки	13-15	11	11 (100 %)	–	–
Женщины	16 и >	8	4 (50 %)	4 (50 %)	–
Всего	–	33	27 (82 %)	5 (15 %)	1 (3 %)

Также, в соответствии с правилами пулевой стрельбы, на огневом рубеже спортсмены должны придерживаться спортивного поведения, которое не предполагает выражения эмоций, в противном случае – штраф (несколько очков, в зависимости от нарушения), либо дисквалификация.

Относительно показателей личностной тревожности были получены следующие данные.

Большинство обследованных нами стрелков – 73 % имело оптимальный уровень личностной тревожности. Данные спортсмены имеют наилучшие психологические данные для занятий пулевой стрельбой – повышенная тревожность стрелкам ни к чему. Более того, во время старта, она «задавит» спортсмена, и он не сможет проявить себя так, как на тренировках, не говоря уже о проявлении своих лучших результатов, что необходимо именно во время соревнований.

Таблица 3 – Показатели личностной тревожности

Группа	Возраст	Чел.	Возможна скрытая повышенная личностная тревожность (<30)	Оптимальная личностная тревожность (30-45)	Личностная тревожность повышена	
					умеренно (46-55)	значительно (>55)
Юноши	13-15	6	1 (16 %)	5 (84 %)	–	–
Мужчины	16 и >	8	1 (12 %)	5 (64 %)	1 (12 %)	1 (12 %)
Девушки	13-15	11	–	10 (91 %)	1 (9 %)	–
Женщины	16 и >	8	1 (12 %)	4 (52 %)	1 (12 %)	2 (24 %)
Всего	–	33	3 (9 %)	24 (73 %)	3 (9 %)	3 (9 %)

Возможно, скрытая высокая личностная тревожность была обнаружена по одному человеку в группах юношей, мужчин и женщин, а в группе девушек таких случаев не было.

Спортсменов с умеренно повышенным уровнем личностной тревожности было выявлено по одному человеку в группах мужчин девушек и женщин, а в группе юношей таких случаев не было. Значительно повышенная личностная тревожность была выявлена у одного спортсмена из группы мужчин.

Спортсменок с повышенным (показатель по Спилбергеру 46-50) или высоким (показатель по Спилбергеру больше 50) уровнем личностной тревожности всего в обеих группах было выявлено 4 (12 %), но в группе девушек их было в 3 раза меньше по сравнению с группой женщин.

Выявить существенную разницу уровня стрессоустойчивости по критериям устойчивости эмоций и уровню личностной тревожности стрессоустойчивости занимающихся пулевой стрельбой разного пола в разном возрасте нам не удалось. Причина этого, вероятно, в небольшом числе наблюдений.

ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Выводы

1. Во всех изучаемых группах наиболее часто (каждый третий) встречались амбиверты. При этом наибольшее их число обнаружено в группе «женщины», а наименьшее – в группе «девушки». По частоте встречаемости амбивертов группы «юноши» и «мужчины» занимают промежуточное положения, имея примерно равное число спортсменов такого типа личности. Умеренно выраженные экстраверты составили почти треть всех обследованных. При этом среди мужчин – это половина спортсменов, среди юношей – каждый третий, а среди девушек и женщин таких лиц было существенно меньше. Выраженные экстраверты встретились, в основном, в группах юношей и девушек. Также был выявлен один такой спортсмен среди мужчин, а среди женщин выраженные экстраверты не были обнаружены вовсе. Среди юношей и мужчин интровертов выявлено не было, но было выявлено по две такие спортсменки в группах девушек и женщин.

2. У большинства стрелков (82 %) имеется оптимальный уровень устойчивости эмоций. Все спортсмены в группах юношей и девушек имели такой уровень устойчивости эмоций. Напротив, это наблюдалось лишь у 50 % женщин и 75 % мужчин, среди которых выявлен и один человек со значительно сниженной устойчивостью эмоций.

3. Большинство обследованных нами стрелков – 73 % имело оптимальный уровень личностной тревожности. Данные спортсмены имеют наилучшие психологические данные для занятий пулевой стрельбой.

4. Существенная разница уровня стрессоустойчивости по критериям устойчивости эмоций и уровню личностной тревожности стрессоустойчивости занимающихся пулевой стрельбой разного пола в разном возрасте не выявлена.

Практические рекомендации

1. Методы определения уровня устойчивости эмоций и уровня личностной тревожности должны использоваться при подготовке спортсменов в пулевой стрельбе, начиная с юношеского возраста. Это позволит определить наиболее стрессоустойчивых юных спортсменов, которые являются наиболее перспективными в плане достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

2. При выявлении незначительных (умеренных) нарушений стрессоустойчивости следует включать в тренировочный план специальные практические упражнения на повышение данного качества, которое является немаловажным для любого спортсмена, а особенно, для стрелка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайнштейн, Л. М. Психические состояния стрелка во время стрельбы и возможные пути преодоления вредных стрелковых рефлексов / Л. М. Вайнштейн. – М.: Издательство ДОСААФ СССР, 1977. – Режим доступа: <http://www.shooting-ua.com> – (Дата обращения: 10.04.2020).
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта. – 4-е изд., испр. и доп. / Г. Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2012. – 312 с.
3. Лазаренко В. Г., Ефремова С. В. К задаче выбора методов психологической диагностики в спорте // Сборник материалов Республиканской научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта» / В. Г. Лазаренко, С. В. Ефремова. – Ижевск: УдГУ, 2005. – С. 69-71.
4. Лазаренко, С. В., Лазаренко В. Г. Методика комплексного изучения психолого-социологических характеристик студентов-спортсменов и особенностей их самостоятельной подготовки в многопрофильном ВУЗе // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы профессиональной подготовки и повышения квалификации кадров в области физической культуры и спорта / С. В. Лазаренко, В. Г. Лазаренко. – Ижевск: УдГУ, 2006. – С. 196-198.
5. Лазаренко, С. В. Методы психологической диагностики в спорте / С. В. Лазаренко. – Ижевск: ИжГТУ, 2008. – 28 с.
6. Лучинин, А. С. Психодиагностика. Конспект лекций / А. С. Лучинин. – М.: 2008. – 160 с.
7. Практическая психология в тестах / Под ред. Р. Римской, С. Римского – М.: АСТ-ПРЕСС, 2003. – 393 с.
8. Практикум по спортивной психологии / Под ред И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

9. Психология / Под ред. В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
10. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие / Л. К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.
11. Уэйнберг, Р. С., Гоулд Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Р. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 99 с.
12. Хекалов, Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учебное пособие для студентов физкультурных вузов / Е. М. Хекалов. – 2 изд. – М.: Советский спорт, 2003. – 61 с.
13. Шпак, М. П. Физическая и психологическая подготовка стрелка-спортсмена / М. П. Шпак. – М.: Ордена «Знак Почета» Издательство ДОСААФ СССР, 1979. – 71 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

ОПРОСНИК АЙЗЕНКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Ответьте, пожалуйста, на каждый вопрос либо «ДА», либо «НЕТ»

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бываешь ли ты иногда сердитым, раздражительным, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Тебе больше нравится быть одному, чем встречаться с другими ребятами?
7. Бывает ли так иногда, что тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Всегда ли ты делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Ты веселый человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Много ли тебя раздражает?
14. Тебе нравится такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все окончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты развеселить заскучавших ребят?
18. Бывает ли иногда так, что у тебя без всякой причины сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты первый шаг, чтобы с кем-то подружиться?

20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Сильно ли ты огорчаешься, если люди находят недостатки в работе, которую ты сделал?
22. Любишь ли ты рассказывать смешные истории, шутить со своими друзьями?
23. Часто ли ты чувствуешь себя усталым без всякой причины?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а играешь уже потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. Бывает ли так, что у тебя иногда сильно кружится голова?
30. Любишь ли ты поставить кого-нибудь в неловкое положение, посмеяться над кем-нибудь?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Ты любишь иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего молчишь в обществе других людей?
34. Ты иногда волнуешься так сильно, что тебе трудно усидеть на месте?
35. Ты быстро решаешься на что-нибудь?
36. Ты иногда шумишь в классе, когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и от души повеселиться среди своих друзей, приятелей, подруг?
39. Тебя легко огорчить чем-нибудь?
40. Случалось ли тебе говорить плохо о ком-нибудь?
41. Можешь ли ты назвать себя беспечным, беззаботным человеком?

42. Если тебе случится попасть в неловкое положение, ты потом долго переживаешь?
43. Ты любишь шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь все, что тебе предлагают?
45. Тебе трудно отказаться, если тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Ты когда-нибудь был грубым с родителями?
49. Тебя считают веселым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты больше любишь сидеть в стороне и смотреть, чем самому принимать участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Ты обычно бываешь уверен в том, что сможешь справиться с делом, которое тебе поручают?
54. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься первым заговаривать с незнакомыми людьми?
56. Часто ли ты решаешься на что-нибудь, когда уже поздно?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Ты иногда чувствуешь себя особенно веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие в гостях, на утреннике, на елке?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

Приложение Б

ОПРОСНИК АЙЗЕНКА ТИП А

Вам будет предложено несколько вопросов об особенностях вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Мы заинтересованы в правдивых ответах. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Работайте быстро, не тратьте слишком много времени на обдумывание ответа – наиболее интересна ваша первая реакция. На вопрос можно ответить «да» или «нет».

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?

2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которых могут вас понять, выразить сочувствие?

3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?

4. Часто ли вы отказываетесь от своих намерений?

5. Обдумываете ли свои дела, не спеша и предпочитаете ли продолжать, прежде чем действовать?

6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам не выгодно?

7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?

8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, и не тратите ли много времени на обдумывание?

9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

10. Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?

11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?

12. Бывает ли, что разозлившись, вы выходите из себя?

13. Часто ли действуете под влиянием минутного настроения?

14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вы сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми бы вам не хотелось делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Предпочитаете ли вы иметь мало друзей, но зато особенно близких вам?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю собственным чувствам и всю повеселиться в шумной компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают, напряжены до предела?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело вы испытываете чувство, что могли бы сделать лучше?
29. Верно ли, что вы обычно молчаливы и сдержаны. Когда находитесь среди людей?
30. Бывает ли, что вы сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам неспится от того, что разные мысли лезут вам в голову?
32. Верно ли, что вам часто приятнее и легче о том, что вас интересует прочесть в книге, хотя можно быстрее и проще узнать это от друзей?

33. Бывает ли у вас сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, которая требует пристального внимания?
35. Бывает ли у вас приступы дрожи?
36. Верно ли, что вы всегда говорите о знакомых вам людях, только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
37. Верно ли, что вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Верно ли, что вы раздражительны?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Верно ли, что вам нередко не дают покоя мысли, о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу (учебу)?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?
49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы пошутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Приложение В

ОПРОСНИК СПИЛБЕРГЕРА-ХАНИНА X-2

Прочитайте каждое из приведенных предложений и обведите цифру в зависимости от того, какой ответ Вам больше подходит.

№	Предложения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Обычно я испытываю удовлетворение	1	2	3	4
2	Обычно я быстро устаю	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
6	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7	Обычно я спокоен хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом не могу о них забыть	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает сильно беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4