

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ СОСТОЯНИЯ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА

Лукина Э.М.¹

¹Поволжская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта «ПГАФКСиТ», Казань, e-mail: lukina_elvina1@mail.ru

Аннотация

Новизна исследования. Новизна состоит в том, что в магистерской диссертации осуществлен анализ психологической подготовки, а также выявлены состояния стресса и тревожности у квалифицированных стрелков из лука в соревновательном периоде. Разработана и предложена методика психорегулирующей тренировки, направленной на оптимизацию состояния стресса и тревожности. Проведен анкетный опрос среди тренеров, с целью изучения особенностей психологической подготовки и используемых средств психорегуляции. Так же бы анкетирование было проведено среди спортсменов, о состоянии стресса и тревожности на соревнованиях(72). В статье проведено педагогическое тестирование по таким показателям как: ЧСС, количество очков, время затраченное на выстрел. Проведен тест Ч.Д.Спилбергера - Ю.Л. Ханина на определение уровня тревожности. По результатам тестирования, была предложена методика, направленная на оптимизацию психических состояний. В статье представлены выводы и список используемой литературы.

Ключевые слова: Психологическая подготовка, стрельба из лука, состояние стресса, тревожность, психорегуляция, средства психорегуляции, психическое состояние.

FEATURES OF PSYCHOREGULATION OF STATE OF STRESS AND ANXIETY OF SKILLED BOW SHOOTERS

Lukina E.M.¹

¹Volga State Academy of Physical Culture and Sports, Kazan, e-mail: lukina_elvina1@mail.ru

Аннотация

Novelty of a research. The novelty is that the analysis of psychological training has been carried out, as well as the conditions of stress and anxiety in qualified bow shooters in the competitive period have been revealed. The method of psychoregulating training aimed at optimising the state of stress and anxiety has been developed and proposed. A questionnaire survey among trainers was conducted to study the peculiarities of psychological training and the means of psychoregulation used. Also the questionnaire was carried out among athletes, about the state of stress and anxiety at competitions. The article carried out pedagogical testing on such indicators as: CHSS, quantitative points, time spent on a shot. The test of Ch.D.Spilberger - Y.L. Hanin to determine the level of anxiety was carried out. According to the results of the testing, a technique aimed at optimizing mental states was proposed. The article presents the findings and a list of literature used

Psychological training, archery, state of stress, anxiety, psychoregulation, middle of psychoregulation, mental state.

Введение

Правильный настрой, вместе с физическим состоянием, техническими и умственными навыками, является одним из определяющих факторов выступления стрелков из лука. Это касается как тренировок, так и соревнований. В любом состоянии стрелок должен сосредоточиться и показать высокий результат. Не должен допускать

несоответствующие мысли, реагировать на внешние отвлекающие моменты. Тренировочный процесс, включает в себя две важные составляющие: формирование профессиональных навыков (отработка техники) и психологическая подготовка. К сожалению, последней уделяется мало внимания, и зачастую спортсмены, выходя на соревнования, оказываются не способными справиться с волнением и давлением. При стрельбе из лука основная борьба происходит не в зале, а в голове стрелка, и иногда хороший выстрел зависит только от способности спортсмена справиться со своими нервами, волнением, давлением и чувством ответственности.

Соревнования предъявляют высокие требования именно к психологической подготовке спортсмена. Тренеру важно знать оптимальные характеристики психологической подготовленности каждого спортсмена [1].

Шилин Ю.Н., Тарасова Л.В., Кирочкини Т.А. отмечают, что в результате психологической подготовки, у лучника происходит формирование и совершенствование наиболее значимых для спортивной деятельности свойств личности; психических процессов, обеспечивающих ее продуктивность и обучение лучников наиболее эффективным приемам и методам психорегуляции психических состояний, с целью создания и поддержания состояния психической готовности к тренировочному процессу и участию на соревнованиях[4, 5].

При стрельбе из лука основная борьба происходит не в зале, а в голове стрелка, и иногда хороший выстрел зависит только от способности спортсмена справиться со своими нервами, волнением, давлением и чувством ответственности.

Сопов В.Ф отмечает, что максимальный спортивный результат достигается только на крупных соревнованиях, в условиях жесткого противоборства соперника, мощного социального стресса (ожидание тренера, соперника) и стресса самой соревновательной деятельности (страх, утомление, боль). Данные стрессоры действуют непродолжительное время - их сила максимальна, а действие разрушительно[2, 3].

Цель исследования теоретическое и экспериментальное обоснование методики, направленной на психорегуляцию состояния стресса и тревожности квалифицированных стрелков из лука

Объект исследования: состояния стресса и тревожности квалифицированных стрелков из лука.

Предмет исследования: особенности психорегуляции состояния стресса и тревожности квалифицированных стрелков из лука в соревновательном периоде.

Методы исследования: анализ научно - методической литературы; педагогический эксперимент; психодиагностика; анкетирование и методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

С целью изучения особенностей использования психологической подготовки в стрельбе из лука, и используемых средств психорегуляции, был разработан и проведен анкетный опрос тренеров. Так же был проведен второй анкетный опрос, направленный на изучение тревожности лучника, связанных со стрессовым состоянием, а так же использования лучниками средств психорегуляции на тренировках и на соревнованиях.

Методика тренировки направленная на психорегуляцию стрессового состояния и тревожности. Распределили 2 часа на 2 тренировочных занятия в неделю, по 1 ч. на каждую тренировку (Ср., Сб.). Занятие проводилось в начале тренировки, затраченное время 20-30 минут и в середине занятия 20-30 минут.

Занятия по средам проходили в спокойной обстановке, ничто не мешало и не отвлекало спортсмена. В работе использовались средства релаксидеомоторики в виде повторного метода. Различные головоломки в виде игрового метода. Занятия по субботам были направлены на контрольные стрельбы.

По результатам тестирования можно наблюдать у спортсменов - стрелков улучшения в показателях уровня личностной и ситуативной тревожности. В ситуативной тревожности $t > t_{гр} (5,32 > 2,22)$, в личностной тревожности $t > t_{гр} (4,89 > 2,22)$, различие между выборками статистически достоверно. По проведенному тестированию количество попаданий очков, так же видна статистическая разница выборок ($2,31 > 2,22$), это говорит о том, что различие между выборками тоже статистически достоверно. По результатам тестирования изменение ЧСС и скорость выполняемого выстрела наблюдаются изменения в показателях. ЧСС снизилась, скорость выполняемого выстрела улучшилась.

Список литературы

1. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов / Г.Д. Бабушкин, Б.П.Яковлев. – Омск: изд-во СибГУФК, 2015. – 228 с.
2. Сопов. В.Ф. Психическое состояние в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие. – М.: Академический проект, 2020. – 128 с.
3. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие. Под редакцией Зубарева С.Н. М.: 2010. - 120 с.
4. Тарасова, Л.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» / Л.В. Тарасова, Ю.Н. Шилин, Т.А. Кирочкини - М: 2016. – 130 с.
5. Шилин, Ю.Н. Спортивная стрельба из лука. / Ю.Н. Шилин, Е.Н. Белевич // Теория и методика обучения, 2014. – 280 с.