4. Тарабрина, Н.Ю. Психофизиологическая оценка чувства времени у футбольных арбитров различной квалификации / Н.Ю. Тарабрина, Ю.В. Краев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 4 (21). – С. 152–157.

REFERENCES

1. Vorobyov, M.E., Soloviev, M.M., Kupreev, M.V., Davydov, M.V. (2019), "A comparative analysis of the factors of the occurrence of conflict situations in the process of refereeing football matches", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 172, No. 6, pp. 32-36.

2. Koretsky, O.G. (2016), "The characteristic of Immunity of football referees with different excitability of nervous processes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 141, No. 11, pp. 280-284.

3. Kotlova, G.A., Malysheva, T.A. (2016), "The structure of individual preparation of a referee", *Actual problems of the humanities and natural sciences*, No. 6, pp. 52-55.

4. Tarabrina, N.Yu., Kraev, Yu.V. (2018), "Psychophysiological evaluation of the sense of time in football referees of various qualifications", *Science and sport: modern trends*, Vol. 21, No. 4, pp. 152-157.

Контактная информация: vorobey9164@mail.ru, speedy-@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.05.2020

УДК 799.311

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВОЛНЕНИЯ СПОРТСМЕНАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ

***Светлана Михайловна Воробьева**, преподаватель, Мастер спорта, Московский Авиационный Институт (национальный исследовательский университет)*

Аннотация

В данной статье изучается вопрос нервного перевозбуждения у спортсменов-стрелков, связанного с выступлением на соревнованиях. Вопрос преодоления волнения актуален и сегодня, т.к. психологическое состояние стрелка является одним из факторов победы или поражения. Для расширения знаний по этой теме среди 100 спортсменов проводится анкетный опрос, в процессе которого выясняются способы, которыми пользуются стрелки для преодоления этого волнения. Выделяются различные способы, производится их градация. Самым часто используемым способом оказывается применение дыхательных техник, этот способ наиболее универсален. Следующими двумя популярными способами оказываются «управление» мыслями и концентрация на технике стрельбы. Остальные способы (абстрагирование, общение с командой, соблюдение определенного распорядка дня и др.) используются стрелками более индивидуально. По итоговым результатам делаются выводы о применении данных способов спортсменами-стрелками. Выбор способа сильно зависит от индивидуальных психологических особенностей спортсмена.

Ключевые слова: пулевая стрельба, спортсмены, студенты, стрелки, волнение, опрос, анкетирование, эмоциональное состояние, предстартовое состояние.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.5.p81-84

METHODS OF HANDLING PERFORMANCE ANXIETY BY ATHLETES IN SHOOTING SPORT

***Svetlana Mikhaylovna Vorobyova**, the teacher, Master of Sports, Moscow Aviation Institute (National Research University)*

Abstract

This article studies performance anxiety of athletes-shooters who participate in competitions. The methods of handling performance anxiety are relevant today, because the psychological state of athletes-shooters affects victory or loss. To expand knowledge on this topic, 100 athletes participate in the ques-

tionnaire survey to explore methods of handling the performance anxiety in shooting sport. Gradation of the methods of handling performance anxiety is done. The most popular method is the use of breathing techniques, this method is universal. The next two popular methods are thought control and concentration on shooting. Athletes-shooters use other methods (abstraction, communication with the team, observance of daily routine, etc.) individually. Conclusions about application of these methods by athletes-shooters are created. Choice of method depends on individual psychological characteristics of the athlete-shooter.

Keywords: shooting sport, athletes, students, shooters, performance anxiety, questioning, questionnaire, emotional health, pre-start states.

ВВЕДЕНИЕ

В пулевой стрельбе до сих пор остаётся актуальным вопрос преодоления нервного перевозбуждения, регуляции предстартового состояния, носящего название «предстартовой лихорадки», а так же преодоления состояния перевозбуждения, случающегося непосредственно во время зачетной стрельбы. Волнение оказывает влияние на стрелковый результат, причем часто – негативно, т.к. подавление волнения происходит фактически только при помощи воли [5]. Психологическое самочувствие, психологическое самоощущение и эмоции, испытываемые стрелком перед стартом, являются одной из составляющих итога выступления – победы или поражения, это отмечают современные исследователи [1, 3, 4]. При этом волнение остаётся вполне естественным процессом – его испытывают как начинающие стрелки, так и профессионалы, вопрос остаётся только в том, насколько стрелок способен с ним справляться и держать его под контролем [5]. Остаётся крайне важным развитие у стрелка умения справляться с охватившим его волнением – речь идет о тех случаях, когда степень возбуждения превосходит оптимальную («состояние боевой готовности») и приводит к так называемой «предстартовой лихорадке», что нарушает тонкую координацию, согласованность движений, точность выполнения работы [2]. Для расширения знаний в этой области, для поиска новых путей решения этой проблемы было проведено исследование-опрос, целью которого было выяснить, какие именно способы применяются стрелками для преодоления излишнего волнения во время зачетной стрельбы.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Всего в исследовании приняли участие 100 студентов-стрелков (женщины и мужчины), занимающихся в секции пулевой стрельбы Московского авиационного института. Возраст студентов – от 18 до 21 года, опыт занятий – от 1 до 3 лет, спортивные разряды – без разряда, второй и первый. В исследовании принимали участие как студенты, занимающиеся стрельбой из винтовки, так и студенты, занимающиеся стрельбой из пистолета. Исследование представляло собой опрос в письменной форме. Студентам предлагалось ответить в свободной форме на вопрос «Какие способы вы применяете для уменьшения волнения во время выступления на соревнованиях или при выполнении контрольной стрельбы». После проведения опроса все ответы были проанализированы и обработаны. Результаты опроса представлены в таблице 1 в процентном количестве от общего числа опрошенных. Как выяснилось, многие студенты используют сразу несколько способов для преодоления волнения.

Таблица 1 – Результаты опроса студентов о том, как они преодолевают волнение во время выступления на соревнованиях или проведения контрольной стрельбы

Варианты ответов	Количество студентов, использующих этот способ, %
Применяю те или иные дыхательные техники	29%
Полностью сосредотачиваюсь на технике выполнения выстрела, непосредственно на процессе стрельбы	26%
«Очищаю» голову, выкидываю ненужные и лишние мысли из головы или переключаю эти мысли на что-то другое («меняю направление/течение мыслей»)	25%

Варианты ответов	Количество студентов, использующих этот способ, %
Создаю для себя позитивный настрой, настраиваюсь на позитив, на хороший результат, на то, что всё получится	14%
Стараюсь представить, что это обычная стрельба, а не контрольная	10%
Соблюдаю определенный распорядок дня перед зачетной стрельбой (сон, питание и т.д.)	10%
Полностью сосредотачиваюсь на настоящем моменте/личных ощущениях/поставленной задаче, чтобы не думать о результате	9%
Стараюсь максимально абстрагироваться от всего	7%
Перед началом стрельбы общаюсь с другими людьми, с командой, с тренером, с коллегами	7%
Стараюсь не завышать планку ожиданий и адекватно оценивать собственные способности	7%
Полностью сосредотачиваюсь сам на себе, ухожу в себя для поиска причин волнения, остаюсь психологически наедине с самим собой, говорю сам с собой	5%
Другое (слушаю музыку перед выходом на старт, эмоционально перенастраиваюсь на другое яркое жизненное событие и т.д.)	4%
Ничего не делаю	2%

ВЫВОДЫ

Самым популярным способом для успокоения во время ответственной стрельбы у студентов-стрелков оказалось применение различных дыхательных техник, этим способом пользуется почти треть всех опрошенных студентов. На втором месте по популярности – полное сосредоточение на технике выполнения выстрела, на элементах стрельбы. Очень часто два этих способа идут в связке – спортсмены одновременно используют расслабление и успокоение при помощи дыхания и сосредотачиваются на технике работы, переключаясь на нее с мыслей или переживаний о результате. Третий по популярности способ – «управление» мыслями, то есть попытка убрать из головы «лишние» мысли или переключить их на что-нибудь другое – кто-то переключает непосредственно на технику работы, а кто-то – на мысли, не относящиеся к стрельбе и выполнению упражнения. Остальные способы оказались менее популярными и распределились более-менее равномерно – каждый стрелок подбирает для себя наиболее оптимальный способ, помогающий именно ему. Среди таких способов: общение с товарищами по команде перед выходом на старт, прослушивание музыки, сосредоточение на самом себе и отстранение от внешнего мира, соблюдение определенного распорядка дня и т.д. Закономерно, что способ преодоления волнения каждый стрелок избирает, исходя из своих индивидуальных черт, особенностей, психологического самочувствия, особенностей характера, темперамента и т.д. Очень малый процент стрелков (2 человека из 100) не делает ничего для успокоения – вероятно, на текущем этапе они вовсе не испытывают волнения или оно не настолько критичное, чтобы обращать на него внимание. Это может быть связано с недостаточной заинтересованностью в этом виде спорта и результатах стрельбы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Завирохин, Д.С. Воспитание эмоциональной устойчивости юных спортсменов в пулевой стрельбе / Д.С. Завирохин // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – № 7. – С. 221–228.

2. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис. – Москва : Изд-во ДОСААФ, 1982. – 245 с.

3. Мазанко, Н.В. Предстартовые состояния спортсменов-стрелков / Н.В. Мазанко // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 5. – С. 107–109.

4. Солоницкая, Э.В. Психологические аспекты предстартового состояния стрелка: проблемы и пути решения / Э.В. Солоницкая, Е.Н. Митракова // Юристъ-правоведъ. – 2015. – № 2 (69). – С. 34–38.

5. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. – Москва : Физкультура и спорт, 1973. – 432 с.

REFERENCES

1. Zavirokhin, D.S. (2011), “Teaching emotional stability of young sportsmen shooters”, *Siberian Pedagogical Journal*, No. 7, pp. 221-228.
2. Itkis, M.A. (1982), Special training of the shooter, publishing house DOSAAF, Moscow.
3. Mazanko, N.V. (2012), “Pre-start states of shooting athletes”, *Theory and practice of social development*, No. 5, pp. 107–109.
4. Solonitskaya, E.V. and Mitrakova, E.N. (2015), “Psychological aspects of prestart state of a shooter: problems and solutions”, *Jurist-Pravoved*, Vol. 69, No. 2, pp. 34–38.
5. Yuryev, A.A. (1973), *Sports shooting*, publishing house “Physical culture and sport”, Moscow.

Контактная информация: svechitos@gmail.com

Статья поступила в редакцию 06.05.2020

УДК 796.011.3

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 11-КЛАССНИКОВ И СТУДЕНТОВ, ПОСТУПИВШИХ НА ПЕРВЫЙ КУРС В ВЫСШЕЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ

***Евгения Владимировна Гарина**, старший преподаватель, **Наталья Николаевна Воронова**, старший преподаватель, **Сергей Васильевич Першиков**, старший преподаватель, **Александр Михайлович Шульгин**, старший преподаватель, **Наталия Ивановна Смирнова**, старший преподаватель, Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова*

Аннотация

На сегодняшний день в образовательных учреждениях педагогам по физической культуре приходится снижать контрольные нормативы или частично от них отказываться в связи с низким функциональным состоянием подрастающего поколения. Снижается заинтересованность молодежи в систематических занятиях физическими упражнениями. За последнее десятилетие у студентов отмечается снижение показателей физической подготовленности. Цель исследования – на основании результатов контрольных нормативов определить состояние физической подготовленности 11-классников и студентов первого курса. Нами проводился сравнительный анализ контрольных нормативов среди выпускников средней школы и студентов, поступивших на первый курс в высшее учебное заведение. Определялась физическая подготовленность учащихся 11-х классов и первокурсников. Анализировались анкеты студентов первого курса, чтобы понять отношение и подготовленность к занятиям физической культуры. Выявлено, что тестовые задания для оценки уровня подготовленности учащихся старших классов и студентов высшего учебного заведения стандартизированы (одинаковы), а нормативы к ним нет. Нормативные требования к уровню физической подготовленности утверждаются образовательной организацией. Результаты, утвержденные высшим учебным заведением, значительно отличаются от нормативных требований муниципального общеобразовательного учреждения для учащихся одного и того же возраста. Анкетирование оценки отношения учащихся к изучению предмета Физическая культура подтвердили, что менее 40% респондентов сдавали контрольные упражнения. Контрольные нормативы по общефизической подготовке у школьников оказались завышены, чем у студентов, пришедших на первый курс в высшее учебное заведение. Также, студенты, поступившие на первый курс, в большинстве были не подготовлены к сдаче контрольных нормативов.

Ключевые слова: студенты, выпускники средней школы, физическая культура, физическая подготовленность, контрольные нормативы.