

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВЫСОКИХ
ДОСТИЖЕНИЙ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ**

Выпускная квалификационная работа

обучающегося по направлению подготовки

49.04.01 Физическая культура магистерская программа

Теория физической культуры и технология физического воспитания

заочной формы обучения, группы 02011557

Митрушова Андрея Владимировича

Научный руководитель:
к.п.н., доцент Воронин И.Ю.

Рецензент:
к.п.н., доцент Кадуцкая Л.А.

БЕЛГОРОД 2018

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Влияние индивидуально-психологических особенностей на успешность спортивной деятельности	8
1.1. Задачи психолога спорта	8
1.2. Влияние свойств нервной системы и темперамента на успешность спортивной деятельности	14
1.3. Влияние личностных особенностей, мотивации и саморегуляции на успешность спортивной деятельности	17
Глава 2. Психологические аспекты стрелкового спорта	26
2.1. Влияние индивидуально-психологических факторов на успешность в стрелковом спорте	26
2.2. Специфика стрелкового спорта и его подвидов	29
2.3. Индивидуально - психологические факторы, влияющие на успешность в стендовой стрельбе	33
Глава 3. Анализ данных педагогического эксперимента	36
3.1 Постановка проблемы. Методы и методики исследования	36
3.2 Анализ связей между свойствами нервной системы, мотивации и результативностью в стендовой стрельбе	41
3.3. Анализ влияния саморегуляции спортсмена на эффективность в стендовой стрельбе	46
3.4 Анализ влияния пола, возраста спортсмена на результативность в стендовой стрельбе	49
Выводы	53
Список литературы	55
Приложения	60

Введение

Спорт сегодня является одной из сторон современной культуры и социальной жизни общества, имеющей свое содержание и структуру. Зрелищность спорта притягивает к себе многомиллионные массы людей. Победы или неудачи спортсменов на международных соревнованиях и Олимпиадах отражаются на престиже страны, поэтому каждая страна вкладывает много средств и сил, чтобы ее спортсмены были самые лучшие.

Вместе с тем, спорт представляет такую сферу деятельности, в которой человек может испытать свои волевые качества, пройти через опыт преодоления трудностей, реализовать мечту о славе чемпиона. Следовательно, спортивная деятельность является хорошей моделью становления личности для каждого человека. Детерминанты успешности деятельности интересовали человечество всегда. История психологии насчитывает множество попыток объяснения причин, обуславливающих то или иное поведение, проявление активности и реакции живых существ наделенных, по словам Аристотеля, «возвышенным и удивительным» [1].

К проблеме феномена спортивной деятельности относятся научные исследования Пуни А.Ц. [44], Ильина Е.А. [20], А.В. Родионова [46], Р.А. Пилоян, А.Д. Суханова [40]. В них проведен теоретический анализ позволяющий составить представление о субъекте, объекте, структуре и внутренних процессах спортивной деятельности.

Проблемы и стратегии развития спорта сегодня актуальны как никогда ранее и обсуждаются на всех социальных и властных уровнях, вплоть до заседаний правительства. Множество социальных институтов связано с развитием спорта: наука, образование, бизнес, политика, искусство, журналистика, медицина, мода и т.д. Особую роль в этом ряду занимает психология, поскольку именно она наравне с медициной способна помочь каждому спортсмену в мобилизации своих сил для достижения высоких спортивных результатов. В последнее время возникло новое словосочетание -

психологическое сопровождение спортсмена, под которым понимается весь комплекс воздействий со стороны психологов на спортсмена с целью оптимизации его спортивной деятельности. Особенно это важно для спорта высоких достижений, который связан с чрезмерными психическими и физическими нагрузками. Но для того, чтобы грамотно осуществлять психологическое сопровождение, необходимо всесторонне изучить факторы, влияющие на высокие результаты в каждом виде спорта, поэтому одной из первейших задач спортивной психологии является изучение влияния социально-демографических, личностных и психофизиологических особенностей спортсмена на успешность его спортивной деятельности.

Следует отметить, что в спортивной психологии разные виды спорта изучены по-разному. Наиболее часто объектом психологического исследования становились такие виды спорта, как футбол, спортивная гимнастика, легкая атлетика, плавание, борьба. Это связано с их массовым характером и доступностью для обучения. Виды спорта, требующие сложного специального оборудования для занятий, менее представлены как в реальной жизни, так и в психологической литературе.

К таким видам спорта можно отнести стрельбу, которой посвящены единичные работы. В пулевой стрельбе это Л.М. Вайнштейн [7], М.В. Грицаенко [16], М.А. Жилина [19], В. И. Моросанова [29], М.Поляков [37], Юрьева [58] и Е. Петров [37], Ю.Ф. Цуранов [56] - в стендовой стрельбе. Это определяет новизну проведенного нами исследования.

В настоящее время, в спортивной деятельности человека, достаточно остро встает вопрос об оптимизации затрат, как физических сил, так и материальных ресурсов для достижения результативности спортсмена за короткий срок. Особенно актуальным, этот вопрос представляется в тех видах спорта, которые имеют большую затратную часть (спортивные сооружения, необходимое для существования этой сферы спорта оборудование и т.п.). Пожалуй, в еще большей степени, стоит обращать внимание на личность и

судьбу спортсмена, выбравшего свою спортивную карьеру и возлагающего надежды на ее успешное развитие. Его самореализация в выбранном пути будет определять качество жизни близких ему людей и его самого, что вписывается в общечеловеческие представления о профессиональном развитии. Спортивная карьера, как и жизненный путь человека, подразумевает наличие кризисов, которые могут разрешаться в позитивную или негативную сторону для спортсмена, что, сказывается на психологическом состоянии его и окружающих его людей. Следовательно, целью психологической работы со спортсменом должно быть формирование тех структурных компонентов личности спортсмена, которые позволяют ему быть успешным как в спортивной деятельности, так и по ее завершении. Помимо этого, определив существенные признаки и свойства, характерные для успешных спортсменов, после соответствующего анализа и выделения общих факторов, влияющих на успешность в интересующем виде спорта, психолог будет иметь возможность, на основе индивидуального подхода к спортсмену, выработать систему мероприятий по оптимизации его спортивной деятельности.

Стрелковый спорт, в частности стендовая стрельба, предъявляет специфические требования к психофизиологическим особенностям спортсмена на разных стадиях его спортивно-профессионального становления. Повышенные требования распространяются на физическую выносливость, саморегуляцию когнитивной и эмоциональной сферы, в постоянно меняющихся внешних условиях, свойственных стрельбе по быстролетящим мишеням. Эти же условия распространяются на способность, в случае достижения успеха, осознавать возможные мотивационные сдвиги и выработать эффективные способы их коррекции.

Соответственно, выявляя, анализируя психологические детерминанты успешного освоения деятельностью (а показанный результат есть количественное выражение такового), в различные возрастные периоды

жизни спортсмена, мы обретем способность своевременно рекомендовать конкретные действия по оптимизации подготовки и организации режима отдыха, с учетом его индивидуально - психологических особенностей. Это вполне соотносится с высказыванием Л.С. Выготского: «воспринимать вещи по-иному, означает в то же самое время - приобретать иные возможности действия по отношению к ним» [10, с.219-220].

Целью исследования было изучение индивидуально-психологических особенностей спортсменов, влияющих на успешность их выступлений в соревнованиях по стендовой стрельбе.

Для реализации поставленной цели нами были сформулированы следующие **задачи**:

1. Изучить представления зарубежных и отечественных психологов о влиянии индивидуально-психологических особенностей личности на ее спортивные достижения.

2. Проанализировать данные о влиянии индивидуально - психологических особенностей стрелков на их спортивные достижения.

3. Исследовать влияние свойств нервной системы на результативность в стендовой стрельбе.

4. Изучить влияние мотивации и индивидуальных особенностей на успешность спортсменов в стендовой стрельбе.

Нами были выдвинута следующая **гипотеза**: свойства нервной системы спортсменов и их высокая мотивация достижения спортсменов позитивно влияет на успешность в их соревновательной деятельности. Разные индивидуальные стили саморегуляции стрелков в зависимости успешности соревновательной деятельности, возраста и стажа спортсменов детерминируют отличия в уровне результативности спортсменов.

Выборка состояла из 36 женщин и 39 мужчин. Они составляли две возрастные группы (от 13 до 20 лет и от 20 до 41 года). Спортивная квалификация стрелков, участвовавших в исследовании, варьировалась от первого разряда до звания «Заслуженный мастер спорта».

В качестве **методов исследования** нами были выбраны анкетирование и анализ документов, в качестве методик - опросники, позволяющие отражать количественно степень выраженности интересующих нас психических свойств.

В исследовании были использованы следующие методики:

1. Тест мотивации достижения (ТМД) А. Мехрабиана (адаптация М.Ш. Магомед-Эминова) [3].
2. Опросник исследования свойств нервной системы Я. Стреляу [50].
3. Опросник «Стиль саморегуляции поведения - 98, ССП-98» (по В.И. Моросановой) [31].

При статистической обработке эмпирических данных использовались методы вычисления средних значений, корреляционный анализ.

Достоверность полученных результатов обеспечивалась использованием в исследовании методов математической статистики в среде программы SPSS 11.5.

Теоретическая и практическая значимость данной работы состоит в обобщении литературных данных о влиянии личностных особенностей на успешность в стрелковом спорте на материале стендовой стрельбы.

Практическая значимость обусловлена апробацией в стрелково-стендовом спорте методик, которые ранее не применялись для диагностики индивидуальных особенностей стрелков.

Новизна данной работы состоит в постановке проблемы, в применении впервые в данном виде спорта вышеуказанных методик, а также

в получении новых эмпирических данных об индивидуально-психологических факторах успешности в стрелковом спорте.

Глава 1. Влияние индивидуально-психологических особенностей на успешность спортивной деятельности

1.1. Задачи психологии спорта

Психология спорта является одной из самых молодых специальных отраслей психологической науки. Как отмечает А. Ц. Пуни, в 1913 г. на организованном в Лозанне по инициативе Пьера де Кубертена специальном конгрессе по психологии спорта «она получила свое "крещение", однако подлинно научной разработки проблем психологии спорта тогда не существовало, не произошло и признания ее как специальной области научных психологических знаний. Этого и не могло быть в силу того, что спорт был еще слабо развит, вопросы психологии спорта являлись предметом интереса лишь отдельных общественных деятелей и ученых» [45, с. 12]. В 1965 г. по инициативе Итальянской федерации спортивной медицины в Риме был организован вновь первый конгресс по психологии спорта. Существенным актом явилось создание Международного общества психологии спорта (ИССП). Этот акт говорил о международном признании психологии спорта. С 1970 г. издается официальный орган ИССП — "Международный журнал психологии спорта" [45].

В 1952 г. в Институте психологии АПН РСФСР А. Ц. Пуни защитил первую в СССР докторскую диссертацию на тему "Психология, спорта". Позже появились монографии по психологии спорта О. А. Черниковой, А. Ц. Пуни, В. Г. Норакидзе, С. Ч. Геллерштейна и др. Стали издаваться сборники трудов по психологии спорта. В 1958 г. вышел первый учебник по психологии для институтов физической культуры, написанный П. А. Рудиком, в котором специальный раздел был посвящен психологии спорта [45]. Таким образом, психология спорта в нашей стране насчитывает чуть более пятидесяти лет.

Современная психология спорта выдвигает новые задачи, соответствующие нынешнему взгляду на спортивную деятельность. Если ранее акцент делался на достижение наивысшего результата любой ценой (иногда ценой здоровья спортсмена), то теперь реализуется более гуманный подход к спортсмену, забота о нем как личности. Рассматривая спорт в целом, как социальное явление, стоит отдать должное тем функциям, которые он несет в интеграции между странами и народами, а также по отношению к индивидуальности спортсмена. Л.Ш. Апциаури, рассматривает спорт как «среду физической активности и специфически воспитательный фактор» выступающий в качестве «социальной технологии с четко организованной системой заранее известных правил и моделей поведения» [4, с. 12]. Большое значение спорт имеет как область, «в которой человек сознательно стремится к максимальным, супермаксимальным напряжениям, видя в этом необходимое, обязательное условие успешности своей спортивной деятельности» [22, с. 12]. Таким образом, ситуация развития спортивной психологии подразумевает активность как спортсмена, так и сопровождающих его в спортивной деятельности профессионалов из близких спорту сфер.

Е.П. Ильин с соавторами выделили следующие направления психологического обеспечения подготовки спортсменов:

1. Индивидуализация приемов управления спортивной деятельностью (общения, поддержки, установки, секундирования);
2. Контроль переносимости спортсменом тренировочных нагрузок, готовности к соревнованиям, тренировке (индивидуальные нормы психологического состояния спортсменов, оперативные компоненты психологического состояния спортсменов, перед и в ходе тренировки);
3. Приемы психологических средств восстановления психической свежести и функциональной работоспособности (формализованные и

неформализованные приемы внушения со стороны тренера, психолога, приемы психической саморегуляции состояния);

4. Психотерапевтическая работа со спортсменами (психо-профилактические и лечебные мероприятия в отношении возможных последствий влияния тренировочных нагрузок или неудовлетворенности в какой либо из сфер жизнедеятельности - спортивной, учебной, трудовой, семейной и т.д.) [22].

Е.Н. Белоус выделяет следующие задачи психологического сопровождения в спорте.

1. Анализ социально-психологических условий спортивной деятельности (проблемы социализации спортсмена и команды, психологический климат спортивных команд).

2. Исследование особенностей развития и формирования личности в условиях спортивной деятельности (изучение механизмов формирования и динамики личности и ее мотивов).

3. Изучение психологических основ формирования двигательных навыков и качеств спортсмена (методы управления психическими состояниями).

4. Обоснование факторов, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности (динамика психических процессов в соревновательной деятельности, психическая устойчивость и надежность, прогнозирование успешности).

5. Определение основ психологического обеспечения спортивной деятельности (методы управления психическими состояниями в спортивной деятельности, диагностика, консультирование и психокоррекция) [6].

Сопоставляя точки зрения двух авторов, стоит отметить некоторую разницу в подходах к индивидуализации работы спортивного психолога.

Если в первом случае внимание направлено на индивидуальную работу со спортсменом, то во втором фокус смещен на его положение в команде и включенности в спортивную деятельность. Для подхода Е.П. Ильина характерна конкретизация взаимодействия со спортсменом, тренерским и медицинским персоналом. Классификация Е.Н. Белоуса предполагает обобщенность взгляда на проблему психологического сопровождения спорта. По нашему мнению, соединение и использование положений этих классификаций для нужд практической работы психолога детско-юношеской спортивной школы, школы высшего спортивного мастерства, с их гибким подбором для решения конкретных задач, позволит установить и оптимизировать необходимые цепочки взаимодействия между спортсменом и персоналом учреждений спортивной специализации.

Особенности, присущие личности спортсмена могут прямо либо опосредованно определять характер выполняемой им спортивной деятельности. Сама спортивная деятельность, являясь одновременно средой для формирования черт личности спортсмена, воздействует на них через свои условия.

Английский спортивный психолог, Б.Дж. Кретти, рассматривает проблему «с точки зрения психологических и физических требований, предъявляемых к спортсмену». Исходя из обобщенных им данных типологии видов спорта, он предложил четыре критерия деления, по следующим существенным признакам:

1. зрительно-моторная координация, статическая устойчивость и прицеливание;
2. артистизм и выразительность;
3. общая мобилизация усилий;
4. антиципация движений соперника или партнера [23].

Типология, предложенная Б. Бергер, имеет в основе три критерия. Согласно первому, все виды спорта делятся на три категории: к первой относятся те, которые «в силу пространственной и временной неопределенности требуют быстрой реакции, и виды, в которых большую часть действий контролирует сам спортсмен». При этом виды спорта предполагающие отсутствие непосредственного контакта между спортсменами во время соревнований, отнесены к промежуточной категории. Вторым критерий «отражает вероятность получения физической травмы в конкретном виде спорта». Он предполагает наличие двух групп: с выраженной и минимальной опасностью получения физической травмы. Третьим критерием является тип соревнования: с непосредственным и косвенным контактом спортсменов. Исходя из этой классификации, автор соотносит черты личности с видами контакта. При непосредственном контакте, спортсмены «являются предположительно более доминирующими и склонными при неудачах обвинять скорее других, нежели себя, а также проявлять агрессивность, как правило, и вне спортивной деятельности. При косвенном взаимодействии спортсмены «более уверены в себе, свободнее себя чувствуют в неопределенных ситуациях, а также обладают рядом качеств, которые позволяют им легко приспосабливаться к внешним изменениям» [23].

После взгляда на спортивную деятельность, как объективную среду, отличающуюся специфическими воздействиями на спортсмена, стоит рассмотреть факторы, которые являются ее частью, вместе с тем обладая свойствами субъектов. Речь идет о воздействиях на спортсмена на уровне субъект-субъектных отношений, которые имеют цель его адаптации к условиям спортивной деятельности. Носителями этих функций выступают тренеры, спортивные психологи, спортивные медики. Без их участия, развитие спортсмена и его профессиональных качеств будет хаотичным. Именно эти люди, благодаря знаниям, опыту, взгляду со стороны, способны

обеспечить поступательное развитие, благоприятные разрешения кризисных ситуаций и поддержание спортивной формы, подводя ее оптимум к датам соревнований.

Если рассматривать спортивную деятельность в динамике, то в процессе ее осуществления, необходимым условием успешности можно предположить достижение и удержание определенного состояния. В этой связи, одним из требующих внимания понятий, следует отметить психическую готовность к соревнованиям, которая по данным А.Ц. Пуни, определяется как: «уравновешенная, относительно устойчивая система личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, для решения частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной конечной соревновательной цели» [44, с.24]. При этом следует учитывать его зависимость от процесса психологической подготовки, который в свою очередь представляет собой «сложный, многогранный процесс формирования, поддержания и восстановления состояния психологической готовности спортсменов к соревновательной деятельности» [44, с.30]. А.В. Родионов предложил понимание подготовки спортсмена как «организованного, управляемого процесса реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям» [46]. Исследования В.К. Сафонова и Г.Б. Суворова, проведенные на выборке спортсменов-легкоатлетов (марафонские и стайерские дистанции спортивной ходьбы и бега), в этой связи, показали, что для получения успешного результата на соревнованиях одного лишь состояния тренированности (физиологической готовности к восприятию нагрузки) недостаточно. По причине различия процессов (оперативных и

устойчивых компонентов) лежащих в основе оптимальной спортивной формы и состояния тренированности, а именно - способности к реализации координационных и энергетических возможностей организма в первом, и, простой готовности к тренировке - во втором случае, результативность может быть разной [48].

Таким образом, рассмотрев достаточно широкий спектр особенностей деятельности спортсмена, ее воздействий на его личность можно с уверенностью сказать, что спорт предъявляет достаточно жесткие требования к спортсмену: это физическая, психологическая подготовка, социальное и межличностное взаимодействие, карьерные и патриотические устремления. Исходя из задач психологического сопровождения, условий конкретного вида спорта, окружения спортсмена (семейного и профессионального), его личности, используя синергетический подход для интеграции всех перечисленных компонентов, мы подведем атлета к желанной для него цели.

1.2. Влияние свойств нервной системы и темперамента на успешность спортивной деятельности

Каждый спортсмен, имеющий большой стаж занятий тем видом спорта, в котором добился высоких результатов, может хорошо помнить того, кто привел его на первую тренировку и кто был его первым тренером. Долго могут оставаться в памяти и причины, ставшие решающими в выборе вида спорта: стать физически крепким, развить реакцию, освоить игровые правила и т.д. Но сказать, что позволило остаться в этой спортивной специализации, почему ее условия (темп, набор спортивных снарядов, атмосфера тренировок и соревнований) подходят для пребывания в ней, пожалуй, могут сказать единицы. Между тем взаимодействие индивидуально-психологических особенностей спортсмена и вида спорта, находятся в таком

сбалансированном соотношении, что сделанный выбор представляется естественным и не требующим объяснений.

В психологии спорта проблемой влияния индивидуально-психологических особенностей на успешность спортивной деятельности, занимались такие исследователи как Б.М. Теплов [52], Б.А. Вяткин [11,52], Е.П. Ильин [20,22], В.С. Мерлин [33], Ю.Л. Ханин [52], В.А. Родионов [47], В.А. Толочек [55], В.И. Моросанова [29,30,31]. Их исследования касались индивидуальной переносимости спортсменом стрессовых состояний, влияния индивидуально-типологических комплексов на адаптацию и качество спортивной деятельности, выработке индивидуального стиля деятельности и стиля саморегуляции. Полученные данные по индивидуальным стилям деятельности и саморегуляции, свидетельствуют об их интегративной роли во взаимодействии всех структурных единиц психики спортсмена, их иерархическом взаимодействии, с учетом требований и целей спортивной практики. В связи с этим, было достигнуто понимание о том, что для успешного освоения и достижения высоких результатов, необходимо особое, тонко выверенное соотношение всего спектра личностных и типологических свойств и соответствия их специфическим условиям, предъявляемым конкретной спортивной деятельностью.

Разница в поведенческих проявлениях, таких как способность к долговременной нагрузке, быстрота реакции, сохранение результативности в неблагоприятных, нестандартных условиях, дает повод предполагать о существовании некоего деления спортсменов по формально-динамическому критерию пригодности к определенным видам спорта. Данное мнение имеет достаточно продолжительную историю развития.

Рассматривая предпосылки одаренности в спорте С. М. Вайцеховский, ссылаясь на категоризацию И.П. Павлова, считает, что перспективными можно считать спортсменов нервная система которых характеризуется

выраженностью таких качеств как сила, уравновешенность, подвижность или ригидность нервных процессов. [9] Далее, эта позиция, дорабатываясь получала развитие в представлениях о детерминации свойствами нервной системы тех соотношений, зависимостей, склонностей и способностей, которые составляли типологические особенности индивида [22].

В отношении общих способностей к спорту, В.С. Мерлин, пришел к выводу об обусловленности успешности деятельности спортсменов высокого класса «свойствами типа нервной системы и теми ее проявлениями, которые определяют высокую работоспособность и сопротивление стрессу» [33,с. 184] В своих выводах он основывался на работах следующих авторов.

Ю.Ю. Палайма, установил, что подвижность, уравновешенность и сила нервных процессов определяют развитость таких качеств баскетболистов как инициативность, решительность и самостоятельность [31].

Т.Б. Градовская, исследовав свойства нервной системы волейболистов, обнаружила различия между «сильными» и «слабыми» игроками в настойчивости, агрессивности, степени активности и эффективности действий [15].

По мнению В.С. Мерлина, «свойства темперамента не определяют уровня спортивных достижений в массовом спорте и поэтому их нельзя рассматривать как способности к спортивной деятельности». [33,с.186] Несколько иную точку зрения он обозначает при рассмотрении специальных способностей к определенному виду спорта, основываясь на исследованиях В.Л. Горожанина и А.П. Кашина.

А.Л. Вайнштейна и В.П. Жур в исследованиях, проводимых среди спортсменов сборной страны по настольному теннису выявили что спортсмены с сильным типом нервной системы добивались преимущества за счет силы удара, а обладающие слабым типом - благодаря высокой его точности [7]. Для объективного прогнозирования состояния готовности к

соревнованиям, достойными внимания, в свете контроля ситуативного состояния спортсменов, можно считать исследования кожно-гальванической реакции и электро-кожного сопротивления проводимые О.В. Жбанковым, Д.С. Петровым, В.А. Головиной, которые свидетельствуют о наличном психофизическом состоянии спортсмена. [18] Таким образом, следует отметить, что большинство авторов, исследуя различные факторы относящиеся к свойствам нервной системы и темперамента приходят к выводу о том, что успешность в спорте определяется скорее типологическими комплексами, нежели отдельными их свойствами [22].

Как видно из обзора, данные имеют явную принадлежность к конкретным видам спорта, и, следовательно, распространять их на другие спортивные специализации было бы неправомерным. Это дает нам основание предположить, учитывая отсутствие данных в литературе, что тема влияния свойств нервной системы на успешность в стрелковом спорте достаточно актуальна.

1.3. Влияние личностных особенностей, мотивации и саморегуляции на успешность спортивной деятельности

Опираясь на общеизвестные представления о действии внешних условий через внутренние, мы вправе рассматривать личность спортсмена как некую призму, в которой происходит преломление тех воздействий, которыми наделена спортивная деятельность. Исходя из этого, при рассмотрении индивидуальных свойств, согласно мнению Мильмана В.Э., следует начать с общих свойств личности и далее перейти к специальным. Общие свойства личности - это «целостные характеристики человека, определяющие его поведение во всей сфере жизненных условий или в большей части этих условий». Их автор разделяет на свойства темперамента,

эмоционально-волевые качества, свойства, связанные с социальным взаимодействием [52, с.27]. Под специальными свойствами, автор рассматривает ситуативные качества (специфические, внутренние способы действий), относя их к проявляющимся в соревновательном поведении спортсмена, личностным факторам. Структура специальных свойств, по его мнению состоит из четырех компонентов: соревновательная эмоциональная устойчивость, спортивная саморегуляция, соревновательная мотивация, стабильность-помехоустойчивость, которые в отличие от общих свойств, «субъект может целенаправленно развивать и в большей или меньшей степени управлять ими» [52,с.29]. Учитывая противоречивость, дискретность и узконаправленную специфичность накопленных данных в исследованиях зарубежной психологии спорта, все-таки стоит обобщить их выводы, сведя их к нескольким положениям. Чаще, их интересовала личность победителя-чемпиона. По мнению Б. Огилви, это эмоционально здоровый человек, со склонностью к экстраверсии. Он неуступчив, самонадеян, уверен в себе, обладает высокой способностью переносить стресс. Дж. Кейн, указывает на связь достижения успеха в спорте и таких качеств как агрессивность, доминантность, упорство, высокая мотивация, уверенность в себе и общая экстраверсия [49]. Также Б. Огилви утверждал, что «для мужчин-спортсменов по сравнению с неспортсменами, характерно стремление вести более четко налаженную жизнь и социально желаемый образ жизни» [49,с.113]. Г.Б. Горская считает, что к свойствам личности успешного спортсмена можно отнести самоконтроль, осторожность, практицизм и закрытость, что расходится с зарубежными данными [13].

Продолжая обзор, следовало бы отметить, что спортсмены, обладающие разными группами черт личности, определенным образом уравниваются через опосредованное действие на них соревнований того или иного типа. Известно, что готовится к определенным стартам, спортсмен начинает задолго до их начала [41,с. 181]. Исходя из этого, можно предположить, что

одним из таких опосредующих явлений воздействующих на спортсмена, является соревновательная психическая нагрузка, интенсивность которой возрастает по мере приближения соревнования. Исследуя микровременные и макровременные регуляторы психических нагрузок, Г.Б. Горская пришла к выводу «об обоснованности отнесения устойчивых комплексов индивидуально-психологических свойств» к макровременным регуляторам психических нагрузок, что означало понижение мотивации спортивной борьбы, заинтересованности в совершенствовании мастерства и результата соревновательной деятельности по мере роста психической напряженности [14].

Рассматривая структуру спортивной деятельности применительно к стремлениям спортсмена, мы непременно задаемся вопросом, что движет им, когда он, преодолевая препятствия, как в спорте, так и в жизни, сохраняет верность выбранному пути. Чем привлекается человек, каким образом выстраивает мысленную цепочку в выборе целей и средств, для движения к предмету потребности - итогу спортивной деятельности. Для всех спортсменов, общими, являются такие потребности (возможно даже и не осознаваемые) как: победа на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и Европы; взятие рекордов, завоевание престижных, ставшими легендами, наград (кубок Стенли, кубок Девиса). Между тем, для юного спортсмена, недавно пришедшего в спортивную секцию, сравнимой с вышеописанными потребностями, может быть потребность в выполнении начальной разрядной нормы. В этом и состоит характер спортивной деятельности, с ее перестройкой и преобразованием целей, мотивов при переходе с уровня на уровень.

Проблеме мотивации в психологии посвящены труды таких исследователей как З. Фрейд, К. Левин, Г. Оллпорт, А. Маслоу, Г. Мюррей, Дж. Аткинсон, Х. Хекгаузен, Р. Бак, Я. Рейковский - за рубежом и отечественных психологов - С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, В.К.

Вилюнаса, И.А. Васильева, М.Ш. Магомед-Эминова. Наблюдая в указанных работах генезис представлений о мотивации от биологических детерминант к иерархичным мотивационным структурам, перейдем к непосредственному рассмотрению спортивной мотивации, которая является частью мотивационной структуры личности спортсмена и порождает самодетерминацию развития его карьеры. Это развитие заключается в цикличности спортивной деятельности: макро- ; мезо-; микроциклах спортивной подготовки, каждый из которых воспроизводит в определенном масштабе структуру спортивной деятельности в целом [51].

В отношении стабильности выступлений, результативности на уровне личных достижений спортсмена, Ильин Е.П., в качестве результирующего свойства личности, выделял надежность. Рассматривая это свойство включенным в структуру трудовой деятельности человека, наряду с качеством и эффективностью, он видел их обусловленность выраженностью именно надежности. При этом, в содержании этого свойства выделялось два компонента: к первому (структурному) относились «индивидуальные и личностные особенности, социальные установки, структуры ценностных ориентаций и мотивов, уровень развития психофизиологических функций»; ко второму (функциональному) относилась «способность человека выполнять возложенные на него функции с необходимым качеством» [22,с.28]. Исходя из представления о спорте, как о сфере достижений, в дальнейшем мы будем придерживаться темы результирующей тенденции мотивации к достижению в спортивной деятельности.

Р.А. Пилюян определяет спортивную мотивацию как «особое состояние личности спортсмена формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата» [40,с.13]. Исследуя зависимость успешности борцов вольного

стиля, он выявил, что спортсмены, имеющие высокие показатели успешности в соревнованиях и характеристики своих действий как самоотверженных и целеустремленных имеют достоверные различия в «принципиальной и материальной ориентации» относительно борцов занявших невысокие места в соревнованиях. Последние, достоверно отличались повышенными показателями неудовлетворенности потребности в информации о своих потенциальных противниках, в то время как у успешных борцов этот показатель, определяющий, по словам автора, более высокую психическую устойчивость, был низок [40].

А.В. Родионов, рассматривая мотивацию в структуре личности, отождествил ее с направленностью. Комплекс потребностей, которые составляют мотивацию, наполнен, по мнению автора, «потребностью в предельных физических усилиях, в переживании состояния сильной психической напряженности, в преодолении соперника, а самое главное - потребность показать высокий спортивный результат» [48,стр.10]. Такая позиция, по нашему мнению, может не распространяться на всех спортсменов, хотя бы в силу того, что существуют виды спорта, в которых к высокому результату могут приводить особенности, относящиеся к «слабому» типу нервной системы, и существует мнение об обратной зависимости успешности и уровня мотивации. Оно было высказано и обосновано В.С. Мерлиным. Рассматривая состояние повышенного возбуждения в результате нервно-психического напряжения, как вариацию стресса, автор пришел к выводу о следующем влиянии положительной мотивации: у лиц с сильной нервной системой она вызывает оптимум напряжения, а лица со слабой нервной системой реагируют пессимумом напряжения, приводя к различной для этих групп, реакции на стресс [33].

Ю.Ю. Палайма исследовал мотивацию спортивной деятельности в контексте командного взаимодействия на примере соревновательной

ситуации среди юных баскетболистов. Из 20 испытуемых у пяти была выявлена мотивация релевантная индивидуальным потребностям и интересам. Автор пришел к выводу о важности упреждающей диагностики структуры и характера мотивации для командной борьбы, где успешность определяется коллективистскими мотивами [36].

В.П. Некрасов с соавторами обратили внимание на значимость закона адекватности мотивационного возбуждения в спорте, указывая на два аспекта: фильтрацию поступающей в мозг информации и влияние на уровень эмоциональной активности, избыточность которого вносит изменения в способность управления возбуждением, делая этот процесс спонтанным. [32]

Б. Дж. Кретти, рассматривая широкий спектр мотивов, разделял их по степени осознанности, времени возникновения и качественному характеру. Развивая далее обзор мотивов, в свете спортивной деятельности, он ссылается на позицию Мюррея о соотношении мотивов психогенного и висцерогенного характера потребностей. Касательно источников мотивов автор указывает на внешний и внутренний их характер. Особое место для практического приложения отводится таким мотивам, как стремление к стрессу и его преодоление, стремление к совершенству, статус, потребность быть частью коллектива, виды материальных поощрений, стремление к мужественности, формирование характера. [23] В свете соотношения мотивов достижения и избегания у автора складывается позиция об их взаимообусловленности, при которой мотив избегания боязни неудачи может усиливать мотив достижения. Потребность достижения в чистом виде определяет умеренность этого вида мотива [23].

Рассматривая феномен преодоления в «ситуации препятствия», Андреева В.В., одним из составляющих его психологического механизма предполагает активизацию мотивационного потенциала, связанного с

изменением интенсивности и перестройкой структуры включенных в его состав компонентов - стремлению к достижению и избеганию неудачи. [2]

Г.Б. Горская считает баланс мотивов достижения и избегания неудачи предпосылкой успешной деятельности и приходя к выводу о снижении устойчивости к неудачам, по причине ориентации на успех с одной стороны, а возникновения защитных стратегий поведения, мешающих реализации спортсменов - детерминантой боязни неудачи, с другой стороны [13].

Обобщая мнение вышеназванных авторов, учитывая место и удельный вес мотивации, как структурной компоненты спортивной деятельности стоит отметить ее главенствующую роль в движении спортсмена в направлении мысленно обозначенных в ближнем и отдаленном будущем, целей.

Направленность спортсмена на достижение цели опирается на его установки, интересы и саморегуляцию. Внешне, спортсмены на тренировке и на соревнованиях, в процессе выполнения соответствующих задач выглядят похоже. Однако, это только внешнее сходство. Каждый спортсмен, являя собой яркую индивидуальность, вырабатывает свои способы осуществления одной для всех деятельности.

Самым широким в данной тематике принято считать понятие индивидуального стиля деятельности — системы отличительных признаков деятельности данного человека, обусловленной особенностями его личности. [25] Считалось, что только определенный стиль деятельности приводит к успеху, однако Е.П. Ильин, проанализировав накопленные данные, пришел к выводу об однозначном влиянии с.д. на успешность лишь в случае совпадения у субъектов уровней развития способностей и оптимального соотношения требований деятельности. В остальных случаях, преимущественно связанных с экстремальностью деятельности, успешность им может не определяться, так как стиль может выбираться индивидом не в ее пользу. Предполагая «универсализм» в овладении различными стилями у

спортсменов высшего мастерства он указывает на выделение вначале адекватного стиля и последующее расширение тактического арсенала добавлением других, что является почвой для проявления способностей [21]. Е.П. Ильин приходит к выводу о понимании стиля деятельности, как системы способов осуществления тактики ее выполнения. Это, по мнению В.И. Моросановой, может говорить о наличии процесса выбора между способами деятельности и предполагает у субъекта регуляцию [29].

В.А. Толочек, проведя исследования стилевых особенностей борцов, выделил три устойчивые иерархические характеристики стиля деятельности: субъективно удобные условия деятельности, структуру, тип организации деятельности. Применяя понятие «психологическая ниша» в отношении устойчивости диапазона адаптации субъекта к требованию деятельности он выявил четкую выраженность этого феномена в случае успешности деятельности и размытость в случае неэффективной (с разрушением структуры стиля) деятельности [55]. Благодаря введению понятия «индивидуальный стиль саморегуляции» появились новые возможности для выявления детерминант успешности деятельности, т.к. исследование проблемы уже включало в себя когнитивный аспект [29].

В.И. Моросанова, исследуя соотношение индивидуальных особенностей саморегуляции, личностно-типологические особенности (акцентуации) и особенности саморегулирования сенсомоторной деятельности в связи с успешностью, получила следующие результаты: спортсмены демонстративного типа составили 53 % от выборки успешно прошедших отбор на олимпийские игры. Им характерны высокие показатели по шкалам профиля саморегуляции «планирования» (Пл), «самостоятельности» (С), «оценки результатов» (ОР), низкие показатели строгого критерия (СК) и высокие показатели ослабленного критерия (В) сенсомоторной регуляции, по сравнению с неуспешными коллегами того же типа акцентуации; спортсмены с аутичной акцентуацией составили 27 %

выборки и отличались самым высоким из трех встретившихся типов показателем по шкале «планирования» при сенсомоторной регуляции продуктивного компромисса (ПК), а неуспешных коллег отличали низкие результаты «планирования» и высокие - ослабленного критерия (В); спортсмены психастенического типа составили 20 % от выборки и отличались низкими показателями «самостоятельности» при общем высоком уровне осознанной регуляции по отношению к другим типам и сенсомоторной регуляцией на основе высокого уровня продуктивного компромисса (ПК) и ослабленного критерия (В), причем, в своей подгруппе неуспешные отличались более низкими показателями шкалы продуктивного компромисса (ПК). Благодаря этим результатам, а так же, подтверждению их на выборках испытуемых в других сферах деятельности - В.В. Лукоянов [26], В.П. Некрасов и др. [32], она выделила в саморегуляции процессы планирования, программирования, моделирования, оценки и коррекции результатов [29]. Стиль деятельности автором, был соотнесен с динамическими особенностями и типологическими свойствами нервной системы, а стиль саморегуляции с инструментальными личностными свойствами и характером - т.е. с личностными структурами более высшего порядка [29]. Ценность этого взгляда состоит еще в преодолении разрыва между личностью и деятельностью, характерного, по словам Г.Б. Горской, для многих исследований в области спорта [13].

Выводы В.И. Моросановой о возможности диагностики индивидуального стиля саморегуляции для адаптации в конкретном виде профессиональной деятельности (спортивная - частный ее случай), путем анализа значения отдельных регуляторных процессов [29] позволяют утверждать, что в арсенале современного исследователя индивидуально-психологических средств достижения успешности в спортивной деятельности появились новые возможности для выявления факторов результативности в конкретных видах спорта. Они позволят производить оптимизацию

спортивной деятельности через те сферы личности спортсмена, которые восприимчивы к коррекции более всего. Основываясь на изложенных в этой главе данных, учитывая фактический недостаток разработок по данной теме в стендовой стрельбе, мы усматриваем актуальность и перспективность исследований в этом направлении.

Глава 2. Психологические аспекты стрелкового спорта

2.1. Влияние индивидуально-психологических факторов на успешность в стрелковом спорте

На сегодняшний день существует множество точек зрения на источники успешности в стрельбе. Самые распространенные представления относятся к тем, которые проявляются на уровне поведения стрелка таким образом: спокойствие, неторопливость, размеренная речь и т.п. Однако, иногда такие привычные представления опровергаются исключениями, позволяющими наблюдать противоположные поведенческие реакции - экспрессивность, темповая и громкая речь, конфликтность, которые также соседствуют с высоким стрелковым мастерством. К сожалению, такие примеры практически не описаны в существующей на сегодня литературе, однако припомнить их из собственного опыта может каждый спортсмен и тренер.

По мнению Е.П. Ильина для стрелка важным фактором, относящимся к свойствам нервной системы, являются преобладание торможения [22]. М. Минаев считает значимыми в стрельбе низкий порог чувствительности (что характерно для слабой нервной системы), острота, широта поля и цветовая восприимчивость зрительного анализатора, считает М. Минаев [27]. Как указывает М.В. Грицаенко, способствующими стрелковой деятельности, можно выделить такие свойства темперамента как интроверсия, низкие показатели нейротизма. Важной чертой характера она выделяет эмоциональную устойчивость [16]. Е.А. Петров делает акцент на таких свойствах личности как рефлексия и способность к регуляции действий, а так же оптимальной, либо высокой мотивации к лидерству и повышению своих

результатов в стрельбе [37]. В этой связи В.И. Моросанова отмечает у стрелков с одинаковыми результатами, различную величину уровня

управления стрельбой, который основан на строгости субъективного критерия - величины допустимого согласования между уровнем притязаний и теми реальными достижениями, которые спортсмен считает для себя субъективно приемлемыми [29].

При анализе индивидуально - типических особенностей двигательных действий в пулевой стрельбе, А.А. Юрьев, приходит к выводу о том, что по мере формирования навыка удержания оружия в пределах линии прицеливания (линия, объединяющая зрительный анализатор, мушку оружия и центр мишени), а так же нажатия на спусковой крючок при соблюдении всех необходимых условий подготовки к выстрелу, происходит выработка динамического стереотипа в нервной системе стрелка. При этом, преобладавший ранее процесс возбуждения, компенсируется за счет тормозных реакций, возникающих в процессе формирования навыка [58]. Аналогичное мнение высказывает Е.П. Ильин, исследовав зависимость тремора и силы нервной системы - установил зависимость слабости нервной системы и низкого уровня тремора [20]. «Колебания тела - это тоже тремор, только другой амплитуды и частоты» - указывает автор, приводя пример релевантности слабой нервной системы стрельбе [22]. Главной задачей стрелка, по нашему мнению, здесь выступает с одной стороны - сохранение устойчивой позы стрельбы (торможение), с другой - умение сохранить чувствительность в управлении спусковым крючком (возбуждение), с преобладанием первого. Из утверждений вышеназванных авторов можно сделать вывод так же о том, что ригидная и/или слабая нервная системы, оказывают позитивное влияние на успешность в статичной по своей сущности пулевой стрельбе (исключение могут составлять ее скоростные виды - бегущий кабан, стрельба по нескольким мишеням на время). Расширяя представления о психических факторах успешности в пулевой стрельбе, Л.М. Вайнштейн пришел к рассмотрению психофизиологических механизмов

успешного выстрела через его представление как функциональной системы «стрелок - оружие», в свете теории П.К. Анохина. Согласно его мнению, успешный выстрел представляет собой сложный по внутреннему строению набор системных механизмов, каждый из которых вносит свой вклад в результативность. Сюда включается выделение и сбор необходимой информации, соотнесение ее с окружающей обстановкой и своим внутренним состоянием, активация образа действия в памяти и подстройка под него текущего действия, окончательная доводка и производство выстрела [7]. М. Жилина [19], М. Мищуков [28], М. Поляков [38], отмечают положительное влияние оптимального уровня возбуждения (активации) и отрицательное - повышенного либо подавленного, используя при этом разную терминологию по отношению к исследуемому ими явлению.

Содержательным и разносторонним подходом к проблеме успешности в стрельбе, по нашему мнению, является многолетняя работа В.И. Моросановой, объектом исследований в которой выступили процессы, составляющие индивидуальный стиль саморегуляции стрелков-спортсменов, членов сборной России по пулевой стрельбе. Применяя комплексно, такие методы как беседа, интервью, наблюдение, авторские опросные, компьютерные и аппаратные методики [30], автор получила возможность выявить «комплекс регуляторных особенностей» присущих успешному спортсмену [29]. В него входили процессы, образующие своей выраженностью профиль и обеспечивающие формирование общего уровня саморегуляции: планирование, программирование, моделирование, оценка результата. Кроме этих, в состав профиля входили еще два процесса: гибкость и самостоятельность, которые имели двойственную представленность, относясь к характеристикам целостной системы саморегуляции - с одной стороны и обнаруживая свою принадлежность к свойствам личности с другой стороны [29]. Таким образом, относя

спортсменов к группам с регуляторными особенностями обеспечивающими строгость субъективного критерия успешности, исследователь получил доступ к референтам успешности в саморегуляции и личности стрелков-спортсменов.

Из сказанного выше следует, что для успешности стрельбы необходимы все уровни структуры личности, системное их взаимодействие, организованное благодаря интегрирующей функции высших структурных уровней.

2.2. Специфика стрелкового спорта и его подвидов

Стрельба издавна имела прикладное значение для жизнедеятельности человека. Охота, защита жилища от нападения зверей и врагов, отстаивание интересов общностей (общин, народов, государств) - все это вряд ли можно представить без стрелковой практики. Рождались и уходили в прошлое виды и орудия стрельбы (праща, лук, арбалет, огнестрельное оружие), оставляя при этом неизменной саму стрелковую деятельность. Практическое значение этого вида деятельности, как в прикладном, так и спортивном аспекте актуально по сей день, так как является одним из средств формирования национального имиджа. По этому поводу, достаточно упомянуть конструктора оружия М.А. Калашникова и назвать имена выдающихся спортсменов-стендовиков, прославивших русское оружие своим мастерством: среди женщин - это Л. С. Цуранова (Гурвич), С. Демина (Якимова); среди мужчин - А.Каплун, О.Лосев, Н.Дурнев, Е.Петров, Ю.Цуранов, Т.Жгенти. У всех этих спортсменов результаты стрельбы были абсолютными, либо близкими к таковым [17].

Координируемая специально созданной общественной организацией - Стрелковым союзом России [53], спортивная стрельба из огнестрельного

оружия имеет деление на пулевую и стендовую. Пулевая, делится на стрельбу по движущимся мишеням и неподвижным. Стендовая, имеет отличие от пулевой в снаряжении боеприпаса (дробь) и это стрельба только по движущимся (летающим) мишеням - тарелочкам, весом 105-110 граммов, диаметром 110 мм., высотой 27 мм., имеющим достаточную хрупкость. [54]

Стендовая стрельба включает в себя четыре разновидности, отличающихся характером подачи мишени (направлением и дальностью полета, количеством вылетающих мишеней, задержкой их вылета), расположением стрелковых мест (точек, откуда по правилам этой разновидности стреляет стрелок). Каждая разновидность имеет свое название: круглый стенд (скит), траншейный стенд (трап), стрельба по дуплетам (дубль-трап), стрельба, приближенная к охотничьей (спортинг). Достаточно точно выразились на страницах своей книги Б.А Крейцер и И.М. Эсельсон, говоря, что стендовая стрельба «... выгодно отличается от пулевой стрельбы тем, что результат выстрела непосредственно воспринимается и стрелками и зрителями» [57,с. 23].

В нашем исследовании, объектом внимания выступают два подвида - трап и скит, следовательно, дальнейшее подробное описание будет касаться именно их особенностей. Площадка для стрельбы в упражнении «скит» представляет собой полуокружность, на которой расположены стрелковые места с 1-го по 7-е; 8-е место располагается в центре хорды (ее длина 36,8м, удаленность от центра полуокружности на 5,49м.). У задних линий стрелковых мест - 1 и 7, расположены строения, в которых находятся метательные машинки, выбрасывающие мишени по строго установленной правилами траектории и дальности полета: обе мишени должны пролететь в круг, диаметром 0,91м., на высоте 4,12 м., расположенный в заданной стандартами площадки точке, вблизи 8-го стрелкового места

Рис.1. Мишени выпускаются для стрелка как по одной, так и одновременно (летащими навстречу), а он, переходя от номера к номеру, выполняет стрельбу по мишени или дуплету, каждый раз подстраиваясь под новые характеристики полета. Кроме этих особенностей, время вылета мишени, после подачи команды стрелком, автоматически варьируется от 0 до 3-х секунд случайным образом. Время пролета зоны поражения мишени (от шеста до шеста, установленных в качестве визуальных ограничителей этой зоны) составляет две секунды. Исключением является восьмой номер, для которого это время одна секунда. На 1, 2, 3, 5, 6 номере стрелок стреляет по 3 мишени (одиночная + дуплет), на 4 номере - две одиночные и два дуплета, на 7 и 8 номерах - дуплет и две одиночные соответственно.[17] Площадка для стрельбы в упражнении «трап» представляет собой прямоугольник с пятью

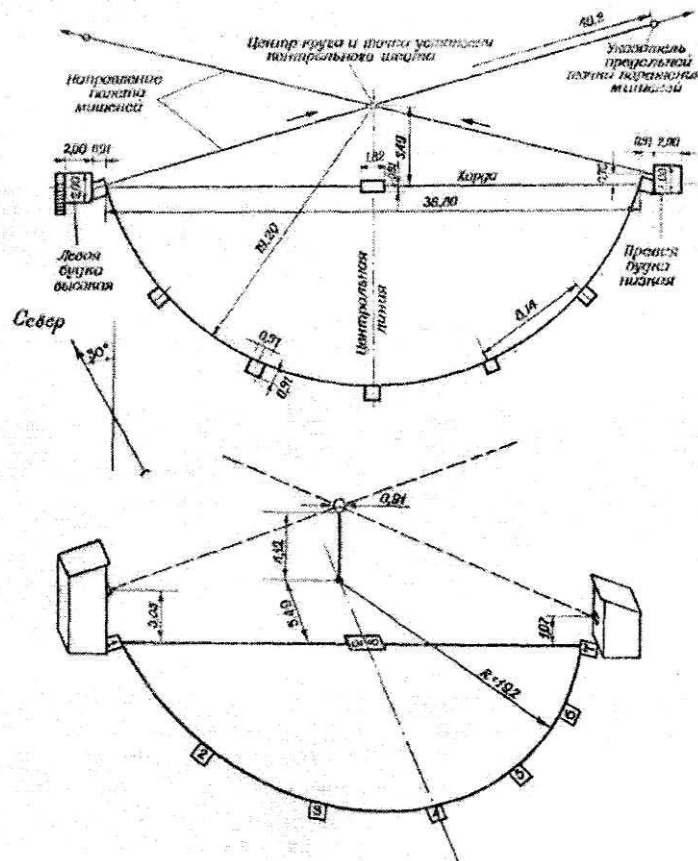
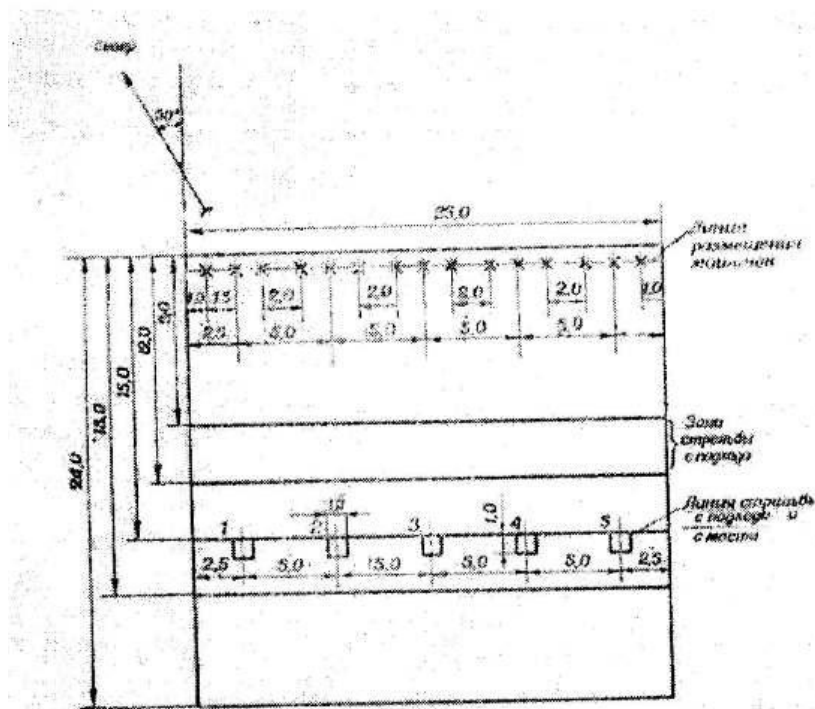


Рис. 1. Схематическое изображение площадки для стрельбы на круглом стенде (скит).

номера, расположенными по прямой линии, на равном расстоянии друг от друга. Передний край площадки, является местом вылета мишеней, с разметкой точек, находящихся напротив каждого стрелкового номера см. Рис.2 [54]. Удаленность стрелковых мест от места вылета мишеней составляет пятнадцать метров. Мишень вылетает одновременно с командой стрелка, но направление ее полета стрелок не знает (в этом виде существуют три варианта полета - левая, прямая, правая). Мишень улетает от стрелка, и его задача - поразить ее как можно раньше, на максимально близком к себе расстоянии. Передвигаясь от номера к номеру, стрелок, в условиях непредсказуемого полета мишени, также подстраивается под особенности ее траектории, производя два выстрела в одну мишень [54].



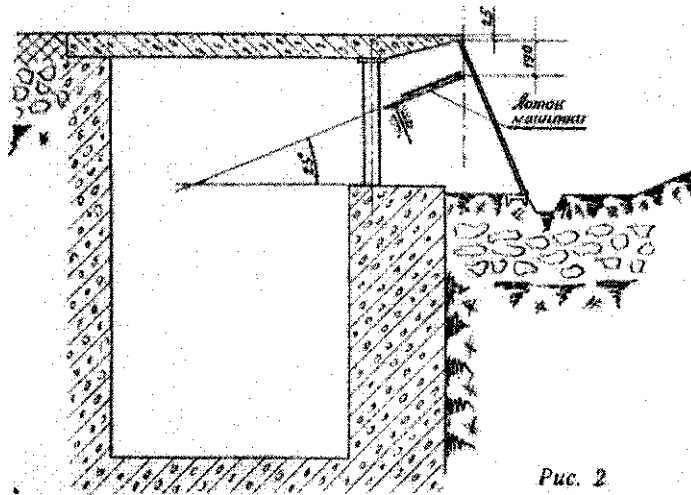


Рис. 2.

Рис. 2. Схематическое изображение площадки для стрельбы на траншейном стенде (трап).

Количество мишеней в серии выстрелов, для траншейного и круглого стенда одинаково - 25. В условиях соревнований стрелки, в течение 1-го дня стреляют 75 мишеней (3 серии), в течение 2-го дня - 50 мишеней + 25 мишеней. Последняя серия - финальная, стреляется 6-ю стрелками, набравшими наибольшее количество пораженных мишеней из 125 возможных. На траншейном стенде финальная серия стреляется одним патроном в одну мишень.

2.3. Индивидуально - психологические факторы влияющие на успешность в стендовой стрельбе

В немногочисленной литературе о стендовой стрельбе основным подходом, позволяющим выделить факторы, способствующие успешности, можно отметить описание карьеры в целом и отдельных её периодов, а так же индивидуальные модели соревновательного поведения известных стрелков. Однако, простым сравнением объединенных понятием стрельбы видов - пулевой и стендовой, может выявить разницу в пользу пулевой стрельбы по количеству научных исследований и публицистических

описаний. Исследования в стендовом спорте касающиеся упорядочения и систематизации знаний о психофизиологических и психологических механизмах успешного стрелкового действия, подготовки к соревнованиям представлены единичными работами [27, 37, 56].

Как было сказано выше, к подходу, рассматривающему факторы успешности в стендовой стрельбе можно отнести самоотчеты и описания известных спортсменов-стрелков. Примером такого описания может служить автобиографическая статья заслуженного мастера спорта Ю.Ф. Цуранова о собственном пути и карьере своего коллеги по сборной команде - заслуженного мастера спорта Е.А. Петрова. Остановимся на свойствах личности характерных описываемым спортсменам, среди которых можно выделить способность выдерживать длительные нервно-психические и физические нагрузки, высокую эмоциональную устойчивость, тактическую гибкость, настойчивость, высокую мотивацию. В качестве индивидуальных свойств личности - быстроту стрелкового действия у Ю. Цуранова и относительную продолжительность и тщательность его у Е. Петрова, что могло давать различные результаты при наличии объективных внешних изменений в условиях стрельбы [56]. По мнению Е.А. Петрова необходимым компонентом, обеспечивающим успешную стрельбу следует также считать когнитивную составляющую ее процесса, а именно своевременное осознание некорректных действий, принятие решения о дальнейших поведенческих образцах, направленных на достижение результативности [37].

Для раскрытия психологической сущности стендовой стрельбы мы попытаемся выделить те существенные признаки этого вида спорта, комплекс которых характеризует ее уникальность. Это индивидуальный вид спорта, так как в силу требований правил и технического исполнения стрелок предоставлен самому себе. Двигательная активность находится на уровне ниже среднего и представляет собой набор циклических движений с равными

временными интервалами между ними. Результат получаемый и осознаваемый стрелком многократен и нарастает, как и связанные с ним психические явления (эмоциональный фон, реакция на физическое утомление), а следовательно, результату и всем процессам связанным с этой деятельностью будет характерна кумулятивность. Для компенсации отрицательного влияния этого явления, психикой спортсмена задействуются регуляторные процессы, играющие важное место в сохранении необходимого уровня работоспособности, что свидетельствует о ведущей роли саморегуляции в стрельбе. По мере развертывания во времени деятельности стрелка, учете его результатов, сначала в командный зачет, затем в личный меняется уровень мотивации. Кроме перечисленных факторов, на стрелка во время стрельбы действуют раздражители разной модальности - аудиальные, визуальные и кинестетические. Стрелок воспринимает мишень преимущественно визуально, следовательно, любой побочный раздражитель - пролетающая птица, осколки мишеней с соседней площадки могут запускать стрелковое действие. Аудиальное восприятие вылетающей мишени (особенно при приближении к механизмам выброса мишеней) также может иметь негативное влияние через помехи с соседних площадок. Кроме того, действующие в рамках правил, в зависимости от подвида стендовой стрельбы - «скит» или «трап», задержка времени вылета, отсутствие информации о направлении вылета предъявляют специфические требования к реакциям стрелка. В этом случае, способность тонкой дифференцировки раздражителей, концентрация внимания, регуляция моторики будут особенно необходимы, а их адекватное функционирование, в свою очередь, обеспечиваться подвижностью нервных процессов.

Обобщая накопленные в сфере стрелковой практики теоретические и прикладные знания, учитывая имеющееся количество литературы, можно утверждать, что данному направлению характерна актуальность, что может служить почвой для дальнейших разработок в этой области спорта.

Глава 3. Анализ эмпирических данных.

3.1. Постановка проблемы. Методы и методики исследования

Проведенный анализ литературы по психологическим проблемам спорта показал, что психологические аспекты успешности в соревнованиях по спортивной стрельбе не получили должного освещения. В качестве факторов, наиболее влияющих на успешность в данном виде спорта, можно предположительно рассматривать особенности нервной системы спортсмена, его мотивацию и индивидуальные особенности его саморегуляции.

Целью данного исследования было изучение индивидуально-психологических особенностей спортсменов, влияющих на успешность их выступлений в соревнованиях по стендовой стрельбе.

Для реализации поставленной цели нами были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить представления зарубежных и отечественных психологов о влиянии индивидуально-психологических особенностей личности на ее спортивные достижения.
2. Проанализировать данные о влиянии индивидуально - психологических особенностей стрелков на их спортивные достижения.
3. Исследовать влияние свойств нервной системы на результативность в стендовой стрельбе.
4. Изучить влияние мотивации и индивидуальных особенностей на успешность спортсменов в стендовой стрельбе.

Нами были выдвинуты следующие гипотезы:

- Свойства нервной системы спортсменов влияют на их успешность в спортивных соревнованиях.
- Высокая мотивация достижения спортсменов позитивно влияет на успешность в их соревновательной деятельности.
- Разные индивидуальные стили саморегуляции спортсменов детерминируют различный уровень результативности спортсменов.

В качестве дополнительной, нами выдвинута гипотеза о зависимости успешности соревновательной деятельности стрелков от возраста и стажа спортсменов.

Предметом исследования выступали индивидуально-психологические особенности (уровень мотивации, свойства нервной системы, уровень саморегуляции) стрелков-стендовиков в их связи со спортивными результатами.

В исследовании были использованы следующие методики:

1. Тест мотивации достижения (ТМД) А. Мехрабиана (адаптация М.Ш. Магомед-Эминова) [3].
2. Опросник исследования свойств нервной системы Я. Стреляу [50].
3. Опросник «Стиль саморегуляции поведения - 98, ССП-98» (по В.И. Моросановой) [31].

Выборка испытуемых состояла из 36 женщин и 39 мужчин. Они составляли две возрастные категории (от 13 до 20 лет и от 20 до 41 года), что соответствует принятому в стрелковом спорте возрастному делению на «юношей» и «взрослых» и уровнем мастерства, включающим следующую квалификацию: 1 разряд; КМС - кандидат в мастера спорта; МС - мастер спорта; МСМК - мастер спорта международного класса; ЗМС - заслуженный мастер спорта. Квалификация спортсменов распределялась в выборке

естественным образом, так, как она представлена на Всероссийских соревнованиях, в соответствующих возрастных категориях: девушки (1 разряд - МС) - 25 респондентов; женщины (МС-МСМК) - 11 респондентов; юноши - (1 разряд - МС) - 26 респондентов; мужчины - (КМС-ЗМС) - 13 респондентов. Общее количество респондентов, принявших участие в исследовании составило 114 человек (27 человек участвовала в 1 серии, 77 человек - во 2 серии) /см. приложение № 2,3,4/. В качестве критерия успешности спортсменов были взяты средние результаты выступлений на Всероссийских соревнованиях за два года - для исследования влияния на успешность свойств нервной системы и мотивации; средние результаты на трех Всероссийских соревнованиях за 2016-2017 годы - для исследования влияния саморегуляции на успешность в стендовой стрельбе.

Первая серия исследований проходила в с. Икша Дмитровский район, Московской области, на стрелково-стендовом комплексе «Лисья нора» во время проведения Финала кубка России по стендовой стрельбе (1.09.-8.09.2016 г.). Опросники заполнялись спортсменами после выполнения программы стрельбы, в завершающий день соревнований. В этой серии, спортсменам были предложены анкеты с опросниками Я. Стреляу и А. Мехрабиана.

Вторая серия исследований проводилась в два этапа в п. Туртугой Краснодарского края (2.04.-9.04 2017 г.) на 1-м этапе кубка России по стендовой стрельбе и в Ростове-на-Дону (9.10.-16.10.2017 г.) на 12-м этапе Кубка России. Спортсменам, в завершающий день соревнований, была предложена для заполнения анкета с опросником В.И. Моросановой. Во время проведения обеих серий исследования организатором контролировался процесс индивидуального заполнения анкет.

Надо отметить, что среди всего количества респондентов, которым было предложено участие в исследовании, выявилась часть (приблизительно 10%) спортсменов, отказавшихся от него.

В качестве методов исследования нами были избраны анкетирование (сбор демографической и опросной информации в соответствии с методиками) и анализ документов (сбор информации о результатах выступлений спортсменов, содержащейся в официальных протоколах за 2016, 2017 годы).

Описание психологических методик.

1. Тест мотивации достижения (ТМД) А. Мехрабиана (адаптация М.Ш. Магомед-Эминова).

Тест предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует. Методика применяется для исследовательских целей при диагностике мотивации достижения у старших школьников и студентов. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы - мужскую (форма А) и женскую (форма Б). Форма А содержит 32 вопроса, форма Б - 30 вопросов. На основе подсчета суммарного балла определяются, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого. Баллы всей выборки испытуемых, участвующих в эксперименте, ранжируют и выделяют две контрастные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% - мотивом избежать неудачи.

2. Опросник исследования свойств нервной системы Я. Стреляу.

Опросник направлен на изучение четырех основных характеристик нервной системы: силы процессов возбуждения и торможения, уравновешенности процессов возбуждения и торможения, а также степени подвижности нервных процессов.

Методика состоит из 134 вопросов и содержит три шкалы: оценка силы процесса возбуждения, торможения и подвижности нервных процессов. Изучение выраженности каждого свойства (силы процессов возбуждения и

торможения), а также подвижности нервных процессов, производилась путем суммирования баллов. Если результат попадает в границы $M \pm S$, то показатель считается средне выраженным. Отклонение в ту или иную сторону соответственно считается высоким или низким уровнем выраженности данного свойства (см. Таблицу №1).

Таблица 1

Средние значения выраженности признака и стандартные отклонения по шкалам опросника Я. Стреляу

Шкала	M(x)	S
1	37	12
2	32	11
3	36	12

где $M(x)$ — среднее от нормативной выборки, а S — стандартное отклонение.

3. Опросник «Стиль саморегуляции поведения - 98, ССП-98» (по В.И. Моросановой).

Тест предназначен для диагностики стилевых особенностей саморегуляции /см. приложение №1/. Опросник состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами: планирования (Пл), программирования (Пр), моделирования (М), оценки результата (Ор), самостоятельности (С) и гибкости (Г). Кроме того, в целом опросник работает как единая шкала общего уровня саморегуляции (ОУ), который характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

При обработке данных, с помощью компьютерной программы SPSS for Windows версии 11.5, применялись следующие методы математической статистики: непараметрический метод подсчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена; метод подсчета коэффициента линейной корреляции Пирсона; достоверность уровня различий между группами вычислялся с помощью статистического критерия Манна-Уитни (U).

3.2. Анализ связей между свойствами нервной системы, мотивации и результативностью в стендовой стрельбе

В соответствии с задачей исследования свойств нервной системы, нами был проведен сбор эмпирических данных с помощью методики Я. Стреляу на выборке спортсменов - стендовиков в количестве 27 человек. Основные характеристики выборки приведены в приложении № 2. Графическое изображение, отражающее взаимное изменение отдельных факторов, показало относительное повышение подвижности нервных процессов, по мере роста результата в выборке испытуемых (см. рис. 1).

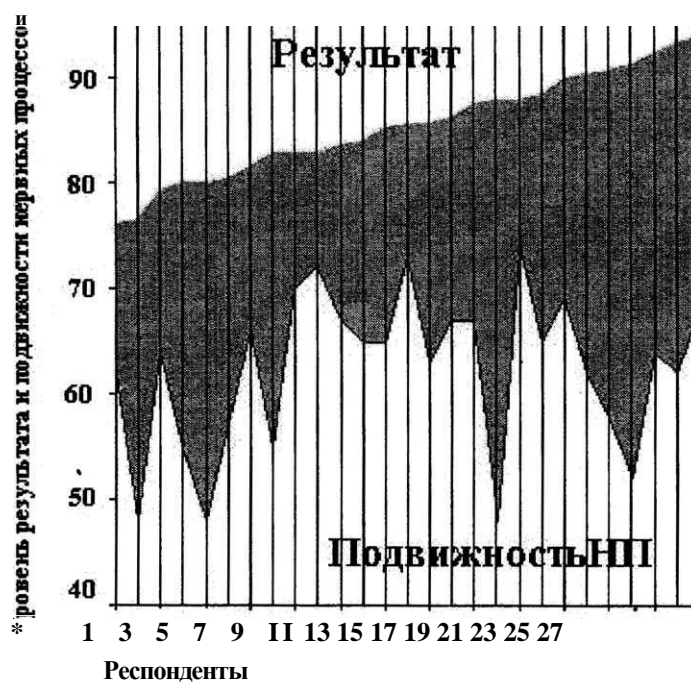


Рис. 1. Соответствие результатов стрельбы и подвижности нервных процессов спортсменов ($n = 27$).

Ось ординат представляет собой уровень результата стрельбы и подвижности нервных процессов спортсменов, ось абсцисс - распределение по возрастанию результата респондентов в выборке. Верхняя граница колорированного поля представляет собой линию графика результата, нижняя граница поля - график, соответствующего росту результата, изменения значений подвижности нервных процессов респондентов. Данные были обработаны посредством вычисления коэффициента корреляции Спирмена. Значимых уровней связи между исследуемыми факторами посредством вычисления ранговой корреляции не обнаружено. Однако очевидна низкая эффективность применения ранжирования при расчетах, так как сразу нескольким значениям может присваиваться один ранг. Такое положение дает нам право применить иной подход в обработке данных, а именно - вычислить коэффициент линейной корреляции Пирсона. Из полученной корреляционной таблицы, обращает на себя внимание

положительная значимая связь результатов выступлений второго дня соревнований ($r = 0,408$; $p = 0.035$) и общего результата ($r = 0,403$; $p = 0,027$) и подвижности нервных процессов /см. приложение № 5/. Это может свидетельствовать о том, что для успешности в стендовой стрельбе одним из значимых условий высокого результата выступает подвижность нервных процессов. Это свойство нервной системы предполагает способность нервной системы индивида адаптироваться к смене знака раздражителя. В обстоятельствах продиктованных скоростными характеристиками стрелковых действий, изменениями их внешних условий (колебания полета мишеней, воздействие на стрелка информации, исходящей от сторонних раздражителей) способность быстрой перестройки процессов, однозначно необходима. Именно раздражители (например, задержка вылета мишени, случайно пролетевшая птица, звук срабатывающей метательной машинки на соседней площадке и т.п.) в силу своей значимости (следовательно, и заключенного в себе знака) для стрелка, могут нивелироваться его нервной системой посредством подвижности нервных процессов. Такое положение вполне согласуется с утверждениями С.М. Вайцеховского, о способностях к спортивной деятельности индивидов с подобными свойствами нервной системы. Если рассматривать стрелковый спорт, то полученная информация позволяет дифференцированно подойти к мнению И.П. Ильина об адекватности стрельбе свойств, характерных слабому и ригидному типу нервной системы и отметить соответствие динамике стендовой стрельбы типов, имеющих подвижность нервных процессов. Изложенное выше позволяет подвести итог: выявленное влияние на успешность в стендовом спорте подвижности нервной системы, может свидетельствовать о рассмотрении этого свойства как предпосылки для достижения результата в нем, а так же, что выдвинутая гипотеза о влиянии свойств нервной системы на результативность частично подтвердилась.

Следующей задачей нашего исследования было выявление связи между мотивацией и успешностью выступлений на той же группе спортсменов. После обработки анкетных данных, необходимых математических преобразований, результаты были отражены в таблице /см. приложение № 6/. Графическое отображение (Рис. 2) свидетельствует о большом разбросе диапазона значений, поэтому имеет смысл исключить так называемые «выбросы».

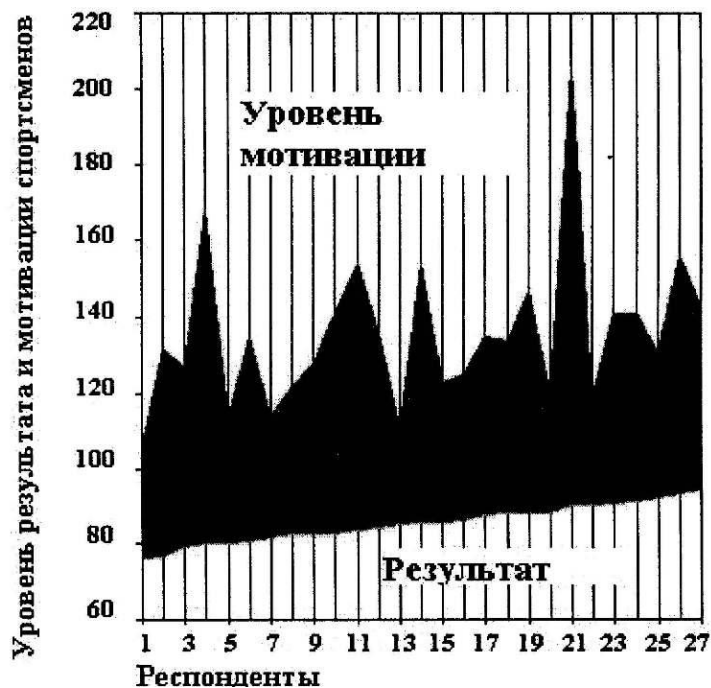


Рис.2. Соотношение между мотивацией и успешностью выступлений спортсменов (n=27).

После исключения «выбросов» - данных респондентов №№1,4,13,21 , противоположных крайних значений, оставшиеся были подвергнуты стандартной процедуре подсчета корреляционных связей, результаты помещены в таблицах /приложение № 6 и № 7/ Примечательно, что на этот раз значения ранговой и линейной корреляции совпадают, но значимых связей не отмечено. Тенденции к связи уровня мотивации ($r = 0,363$; $p = 0,091$) обнаружены в отношении общего результата. Это может

свидетельствовать о перспективности дальнейших исследований в области влияния мотивации на результативность, при условии расширения батареи применяемых методик. Для понимания вклада вида мотивации в успешность исследуемых спортсменов, произведем следующие преобразования - проранжируем выборку по возрастанию уровня мотивации, затем сравним крайние группы - по 7 респондентов (образованные путем деления выборки на три части), с противоположными значениями уровня мотивации по отношению к результативности. Графически отобразив полученные различия (рис. 3), подсчитаем степень различия и уровень достоверности с помощью статистического критерия Манна-Уитни (U) /см. приложение № 8/.

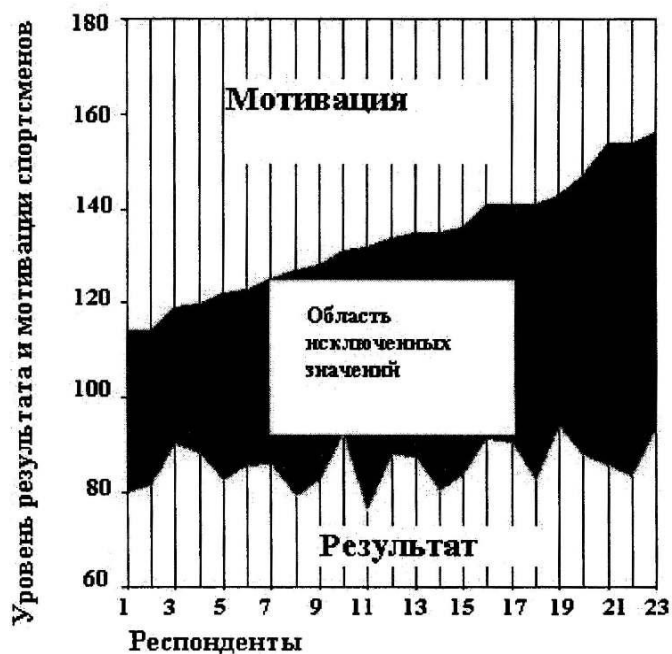


Рис. 3. Соотношение между мотивацией и успешностью выступлений спортсменов ($n=27$) после математической обработки

Значения различий ($U=14,5$) сопоставленные с табличными, позволяют нам утверждать, что значимой разницы в результативности, между группами разного уровня мотивации не обнаружено. Это может быть обусловлено по нашему мнению, сложными соотношениями таких факторов как мотивация достижения и типологические комплексы, относящиеся к базовым свойствам личности, что согласуется с данными об этих соотношениях в исследованиях В.С. Мерлина, В.П. Некрасова, Г.Б. Горской. В связи с этим, можно утверждать, что для стендовой стрельбы уровень мотивации спортсмена по параметрам направленности на достижение или на избегание неудачи не выступает значимым фактором успешности. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о связи успешности спортсменов-стрелков и уровня их мотивации достижения - избегания не подтвердилась.

3.3. Анализ влияния саморегуляции спортсменов на эффективность в стендовой стрельбе

Следующая задача нашего исследования предполагала сбор эмпирических данных с помощью методики В.И. Моросановой, предназначенной для определения стилевых особенностей саморегуляции - «ССП-98». Выборка испытуемых в количестве 77 спортсменов, представляла собой две группы - 38 девушек и женщин и 39 юношей и мужчин, /см. приложение №3, №4/. После обработки анкетной информации данные были сортированы по соответствующим подгруппам: 1. Девушки и женщины; 1.1. Девушки; 1.2. Женщины; 2. Юноши и мужчины; 2.1. Юноши; 2.2. Мужчины. Мы предположили, что саморегуляция может быть по-разному представлена у спортсменов разного пола и возраста, поэтому были высчитаны

коэффициенты корреляции Спирмена для каждой подгруппы, /см. приложения №№ 8 - 13/.

Для женской подгруппы /приложение № 8/ значимой можно считать корреляционную связь ($r = 0,4$; $p = 0,016$), между результативностью и процессом моделирования. Стоит также уделить внимание тенденции к связи процесса оценки результата и успешности, величиной ($r = 0,32$; $p = 0,057$). В подгруппе девушек (25 человек) получена значимая корреляционная связь между успешностью и процессом моделирования ($r = 0,439$; $p = 0,028$) приложение № 9/. На женской подгруппе в количестве 11 человек выявлена связь между процессом оценки результата и успешностью выступлений ($r = 0,654$; $p = 0,029$) /приложение № 10/. Выявленные связи и тенденции, могут свидетельствовать о важности для стрелково-стендовой деятельности у спортсменок таких качеств, как способность иметь модель значимых условий, как в подготовке и реализации общего процесса выполнения стрельбы, так и отдельных стрелковых действий. Причем, налицо сдвиг приоритета в профиле саморегуляции от процесса моделирования к процессу оценки результата при анализе связей в разных возрастных и квалификационных группах спортсменок.

Такая ситуация может свидетельствовать о том, что для становления мастерства у девушек, ведущим может выступать регуляторный процесс моделирования значимых условий, а для поддержания уровня мастерства, филировки его для высших достижений у женщин роль ведущего получает процесс оценки результата. Важным аспектом полученных связей, в своей совокупности, выступает участие этих процессов в формировании субъективного критерия успешности стрельбы. Именно процесс моделирования обеспечивает ту канву образов действий, которая необходима для получения желаемого результата, а процесс оценки последнего, обеспечивает стабильность и узорность рамок ограничивающих модель.

В отношении результатов исследования спортсменов мужского пола были получены иные данные. У них, значимые связи с успешностью были выявлены у таких процессов саморегуляции как моделирование ($r = 0,427$; $p = 0,007$), оценка результатов ($r = 0,429$; $p = 0,006$), гибкость ($r = 0,363$; $p = 0,023$). Кроме того, у мужчин общий уровень саморегуляции дал значимую связь с успешностью в стрелковой деятельности ($r = 0,484$; $p = 0,002$) /см. приложение № 11/.

Анализ корреляционных связей саморегуляции и успешности стрелковой деятельности на подгруппах юношей и мужчин показал следующую картину. На юношеской подгруппе в количестве 26 человек были обнаружены значимые связи моделирования ($r = 0,481$; $p = 0,013$), оценки результатов ($r = 0,571$; $p = 0,002$), гибкости ($r = 0,45$; $p = 0,021$) и общего уровня саморегуляции ($r = 0,533$; $p = 0,005$) с успешностью в спортивных соревнованиях /см. приложение № 12/. На подгруппе мужчин в количестве 11 человек значимых связей не было обнаружено, за исключением тенденции к таковой между процессом моделирования и результативностью ($r = 0,48$; $p = 0,097$) /см. приложение №13/. Возможно, это объясняется малочисленностью данной выборки.

Таким образом, полученные значения корреляционных связей дают основания утверждать, что успешность в стендовой стрельбе у спортсменов мужского пола определяется выраженностью таких регуляторных процессов как моделирование и оценка результата, а так же регуляторно-личностным свойством - гибкостью, совокупно вносящими вклад в общий уровень саморегуляции. Примечательно, что такое влияние эти факторы оказывают в большей степени на результаты спортсменов относящихся к подгруппе юношей. Такое положение может свидетельствовать о важности развития, в процессе становления спортсмена, представлений о значимости исполнения условий обеспечивающих успешность в стендовой стрельбе, а именно: полных представлений о характере отдельных стрелковых действий,

структуре цикла воспроизведения выстрела и соревновательного процесса (тактики поведения, распределение времени отдыха, разминки и подготовки к очередной стрельбе).

3.4. Анализ влияния пола, возраста спортсмена на результативность в стендовой стрельбе

В соответствии с последней задачей нашего исследования, по результатам обеих его серий, был проведен анализ связи успешности спортсменов с их возрастом и полом. Полученные данные говорят о высокой связи результативности и возраста. Значения коэффициента корреляции в женской группе равно $r = 0,740$; $p = 0,000$. отдельно у девушек - $r = 0,554$; $p = 0,004$, у женщин значимой связи не наблюдается. Возрастной разброс у девушек составляет от 14 до 24 лет, поэтому фактор возраста оказывает большое влияние на успешность, будучи сопряженным со стажем спортивной деятельности. У женщин возрастной разброс невелик, если не принимать во внимание двух спортсменок 36 и 40 лет, поэтому возрастной фактор у них не оказывает влияния на успешность.

В мужской группе также наблюдается высокая связь между успешностью и возрастом $r = 0,882$; $p = 0,000$. У юношей этот показатель равен $r = 0,810$; $p = 0,000$, у мужчин - $r = 0,704$; $p = 0,007$.

Полученные данные позволяют утверждать, что у женщин результативность нарастает в процессе становления спортивной карьеры, а у опытных спортсменок возрастной фактор перестает влиять на успешность. В мужском стендовом спорте, картина иная - здесь успешность более явно положительно связана с возрастом.

Для наглядности средние значения показателей саморегуляции и результата в разных подгруппах испытуемых были помещены в таблицу 2.

Таблица 2

Средние значения показателей саморегуляции и результата в разных подгруппах испытуемых

Показатели	Подгруппы			
	Мужчины	Юноши	Женщины	Девушки
Планирование	11,3	8,7	8,0	7,8
Программирование	10,5	10,2	8,3	10,0
Гибкость	12,7	12,0	11,5	11,9
Моделирование	ИЛ	9,7	10,2	9,3
Оценка результата	9,8	8,5	9,3	8,1
Самостоятельность	8	9,5	8,9	8,3
Саморегуляция	54,4	49,3	48,9	47,1
Результат стрельбы	90,5	68,9	81,8	62,3

Как видно из таблицы, общий уровень саморегуляции у мужчин обеспечивается процессами планирования, гибкости и моделирования. У юношей он обусловлен преимущественно процессами программирования, гибкости и моделирования. В соотнесении с результатами анализа корреляционных связей обсуждаемых в предыдущем параграфе, можно сказать, что возраст мужчин-стрелков влияет на характер связи между компонентами саморегуляции и результативности.

У женщин по сравнению с девушками, наряду с двумя сходным по своему вкладу в общий уровень саморегуляции, процессами - гибкости и моделирования, обнаруживаются различия в третьем: у женщин это оценка

результата, а у девушек - программирование. Наличие большего вклада этого процесса у женщин позволяет предположить, что с приобретением стрелкового опыта повышается требовательность к коррекции своей деятельности на основе получаемого текущего результата. Это может свидетельствовать о различной психической организации регуляторно - личностной сферы спортсменок разных возрастных групп.

Относительно стажа и звания спортсменов, надо отметить, что они очень тесно связаны с возрастом спортсменов, их влияние на успешность выступлений на соревнованиях достаточно велико. Естественно, чем больше стаж занятий спортсменом данным видом спорта, и, чем выше оценен его уровень мастерства присвоением ему определенного звания, тем выше вероятность успешных выступлений на соревнованиях.

Проведенное исследование показало, что наши предположения о влиянии свойств нервной системы, мотивации достижения и саморегуляции на результативность спортивной стрельбы в основном подтвердились. Относительно влияния свойств нервной системы на успешность в стрельбе она подтвердилась только в отношении подвижности нервной системы. Гипотеза о влиянии мотивации достижения-избегания на результативность стрельбы не подтвердилась. Касательно вклада процессов саморегуляции в успешность стрелковой деятельности наша гипотеза нашла наиболее полное подтверждение.

Те личностные факторы, которые вносят вклад в успешность стендовых стрелков можно выделить в качестве профессионально-важных качеств и с их помощью решать задачи подготовки молодых стрелков, а также совершенствовать мастерство в спорте высоких достижений. Используя полученные данные в контакте со спортивным психологом, тренер получает доступ к научно-обоснованным методам оптимизации подготовки. Кроме того, результаты исследования дают возможность ситуативной коррекции соревновательных действий спортсмена. Значимым результатом нашего

исследования можно считать выявление особого вклада в успешность молодых стрелков регуляторных процессов. Следовательно, в дальнейшей работе с этой категорией спортсменов внимание может быть акцентировано на формировании индивидуального профиля саморегуляции как важного компонента успешности в стрельбе.

Очевидно, что в одном исследовании невозможно охватить все аспекты исследуемого вида спорта и личностных особенностей стрелков, в силу ограниченности ресурсов и обширной географии соревнований. Из этого следует, что для продолжения исследований необходимо время и иные подходы, позволяющие взглянуть на проблему успешности под другим углом зрения.

Это исследование показало также, что интерес со стороны спортсменов и тренеров к психологическому обеспечению спорта возрастает. Об этом можно судить по готовности к сотрудничеству и активному содействию в проведении всех серий нашего исследования.

Рассматривая результаты нашего исследования, относительно развития спорта в масштабах страны, стоит отметить, что оно вносит свой вклад в общее поступательное движение развития национальных проектов здравоохранения, спорта и образования, являясь дополнительной интегрирующей цепочкой между этими сферами.

Выводы

Проведенное эмпирическое исследование позволяет сделать ряд выводов.

1. Среди свойств нервной системы наибольшее влияние на успешность стрелков в спортивных соревнованиях оказывает подвижность нервной системы, поскольку именно она помогает стрелку быстро переключаться из ситуаций ожидания к ситуациям выстрела, а так же в ситуации возникновения помех.
2. Для стендовой стрельбы уровень мотивации спортсмена по параметрам направленности на достижение или на избегание неудачи не выступает значимым фактором успешности.
3. Индивидуально-психологические особенности саморегуляции спортсменов оказывают значительное влияние на их успешность в соревнованиях по стендовой стрельбе. Особенно большое влияние саморегуляция оказывает на молодых спортсменов, у которых механизмы саморегуляции еще не сформировались в достаточной степени. Существуют половые различия в величине вклада в успешность стрелковой деятельности отдельных компонентов саморегуляции. Так для женщин наибольшее позитивное влияние на успешность оказывают моделирование и оценка результатов своей деятельности, а для мужчин еще к ним прибавляется гибкость саморегуляции. Из четырех подгрупп наибольшее влияние на успешность выступлений наблюдается на подгруппе юношей, из чего можно сделать вывод о необходимости выработки у них навыков саморегуляции.
4. Исследование выявило большое влияние возраста, стажа профессиональной деятельности и уровня мастерства спортсменов стрелкового спорта на успешность их выступлений на соревнованиях.

Список литературы

1. Аристотель. Трактат о душе / Аристотель. – М.: Мысль, 1976. – С. 369-506.
2. Андреева, В.В. Феномен преодоления в психологической подготовке спортсменов / В.В. Андреева, Ю.В. Всеволодова // Теория и практика физ. культуры: Тренер: Журнал в журнале. – 1999. – № 10. – С. 31-33.
3. Антипова, И.Г. Психологический практикум: мотивация и регуляция. Учебно-методическое пособие / И.Г. Антипова. – Ростов-на-Дону: ЮРГИ. 2003. – 148 с.
4. Апциаури, Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности / Л.Ш. Апциаури // Теория и практика физической культуры. – 2003. № 1. – С. 12-16.
5. Борисова, Е.М. О роли профессиональной деятельности в развитии личности / Е.М. Борисова // Психология формирования и развития личности / под ред. Л.И. Анцыферовой. – М.: Наука, 1980. – С. 159-177.
6. Белоус, Е.Н. Задачи обеспечения психологического сопровождения спортивной деятельности [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.firstjob.ru/?ScienceView&ID=193>.
7. Вайнштейн, Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М. Вайнштейн. – М.: ДОСААФ, 1981. – С.24-31.
8. Вайнштейн, А.Л., Жур, В.П. Влияние типологических различий на некоторые особенности начального обучения / А.Л. Вайнштейн, В.П. Жур // Физическое воспитание, физиология и психология спорта. – Пермь. 1970. – С. 76-84.
9. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: Физическая культура и спорт, 1971. - 226 с.
10. Выготский, Л.С. Мышление и речь. Собрание сочинений в 6-ти томах / Л.С. Выготский; ред. В.В. Давыдова. – Т.2. – М.: Педагогика. 1982. – 268 с.

11. Вяткин, Б.А. К вопросу о соотношении свойств типа нервной системы, темперамента и способностей к спортивной деятельности / Б.А. Вяткин // Темперамент и спорт: уч. Записки 111 НИ. – Пермь. 1972. – С. 164-173.
12. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
13. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2014. – 328 с.
14. Горская, Г.Б. Макровременные регуляторы психических нагрузок высококвалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №11. – С. 18-24.
15. Градовская, Т.Б. Значение типологических особенностей высшей нервной деятельности спортсменов-волейболистов для спортивной практики: дис. ... канд. психол. наук. – М., 1959. – 184 с.
16. Грицаенко, М.В. Оптимизация эмоциональной устойчивости в тренировочном процессе стрелков-винтовочников / М.В. Грицаенко // Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №3. – С.24-29.
17. Гуров, В. Спортивная стрельба из охотничьих ружей. Газета «Московский комсомолец». – № 2009 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.mk.m/numbers/2009/article68696.htm>
18. Жилина, М. Методика психической подготовки стрелка / М. Жилина // Разноцветные мишени. Альманах. – М.: Физическая культура и спорт, 1981. – С.19-24.
19. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.
20. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2008. – 352 с.
21. Ильин, Е.П. Стиль деятельности: новые подходы и аспекты // Вопросы психологии. – 1988. – № 6. – С. 85-94.

22. Иванов, А.А. Психология чемпиона / А.А. Иванов. – М.: Советский спорт, 2014. – 112 с.
23. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти. – М.: Физическая культура и спорт, 1978. – 246 с.
24. Клещев, И.Г. Спортивная направленность личности: Личность и спорт / И.Г. Клещев. – М.: Физическая культура и спорт, 1975. – 124 с.
25. Климов, Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е.А. Климов. – Казань. 1971. – 124 с.
26. Лукоянов, В.В. Основные аспекты синтеза психофизической подготовки в спорте высших достижений / В.В. Лукоянов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 9. – С. 12-16.
27. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.
28. Митрофанов, А.В. Стендовая стрельба / А.В. Митрофанов. – М.: Советский спорт, 2007. – 316 с.
29. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В.И. Моросанова. – М.: Наука. 1998. – 140 с.
30. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции произвольной активности человека: автореф. дис. докт. психол. наук / В.И. Моросанова. – М., 1995. – 44 с.
31. Моросанова, В.И. Диагностика и психологическая характеристика саморегуляции при экстраверсии и нейротизме. Учебно-методическое пособие для преподавателей психологии и студентов, школьных психологов и учителей / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз. – Набережные Челны, 2001. – 224 с.
32. Некрасов, В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер. – М., 1985. - 148 с.
33. Очерки теории темперамента / Ред. В.С. Мерлин. – Пермь, 1973. – 178 с

34. Общая психодиагностика / Ред. А.А. Бодалев, В.В. Столин. – М.: Физическая культура и спорт, 1993. - 216 с.
35. Палайма, Ю.Ю. Развитие инициативности, самостоятельности и решительности баскетболистов в процессе тренировки: автореферат дисс. ... канд. пед. наук / Ю.Ю. Палайма. – М.: 1961. – 21 с.
36. Палайма, Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсменов / Ю.Ю. Палайма // Психология и современный спорт: Сборник научных статей ; Ред. П.А. Рудик и др. – М.: Физическая культура и спорт, 1973. – С.174-181.
37. Петров, Е.А. О психологической подготовке в стендовой стрельбе / Е.А. Петров // Разноцветные мишени. Альманах. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. - С. -21-26.
38. Поляков, М. Преодоление психологических трудностей в стрельбе / М. Поляков // Разноцветные мишени. Альманах. – М.: Физическая культура и спорт, 1983. - С. 17-21.
39. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 174 с.
40. Пилюян, Р.А., Суханов А.Д. Физическая культура как объект познания в аспекте психологической теории деятельности / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 11. – С 124-129.
41. Пулевая стрельба. Программы для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2005. – 248 с.
42. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: Физическая культура и спорт, 1969. – 164 с.
43. Пуни, А.Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте. Избранные лекции / А.Ц. Пуни. – Л., 1973. – 142 с.
44. Пуни, А.Ц. Проблема личности в психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 172 с.

45. Пуни, А.Ц. Психология физического воспитания и спорта / А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1979. – 234 с.
46. Родионов, А.В. Основные направления развития психологии спорта / А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 10. – С.13-16.
47. Родионов, А.В. Психология детско-юношеского спорта / А.В. Родионов, В.А. Родионов. – М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 277 с.
48. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В.К. Сафонов. – М.: Спорт, 2017. – 288 с.
49. Сингер, Р.Н. Мифы и реальность в спорте / Р.Н. Сингер. – М.: ФиС, 1980. – 214 с.
50. Синченко, Т.Ю. Основы психодиагностики: Диагностика темперамента. Учебно-методическое пособие / Т.Ю. Синченко. – Ростов-на-Дону: ЮРГИ. 2000. – 86 с.
51. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 194 с.
52. Станиславская, И.Г., Малкина-Пых, И.Г. Психология. Основные отрасли. – М.: Советский спорт, 2014. – 324 с.
53. Стрелковый союз России [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.shooting-russia.ru/index.php?page=1.0.0>
54. Стендовая стрельба. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2017. – 234 с.
55. Толочек, В.А. Стили деятельности: модель стилей с изменчивыми условиями деятельности / В.А. Толочек. – М., 1992. – 184 с.
56. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. – М., 1973. – 214 с.
57. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии: учебное пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 208 с.

58. Шанина, Г.Е. Психологическая диагностика. Учебно-практическое пособие для студентов специальностей «Психология» всех форм обучения / Г.Е. Шанина. – М., 2010. – 216 с.
59. Шилин, Ю.Н. Стрельба пулевая / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. – М.: Советский спорт, 2012. – 316 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ