

**Самообладание и психологическая безопасность спортсменов, занимающихся  
пулевой стрельбой**

**Научный руководитель – Пежемская Юлия Сергеевна**

**Григорьян Маргарита Акоповна**

*Студент (магистр)*

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Институт  
психологии, Saint Petersburg, Россия

*E-mail: margo.grigos@gmail.com*

Самообладание – важный компонент психики человека, который определяет умение человека уравнивать влияние внешних воздействий окружающей среды и внутренних переживаний личности [3]. Для спортсмена, занимающегося пулевой стрельбой, самообладание особенно важно. Спортсмену необходимо сконцентрировать все внимание на определенном виде деятельности, а также уметь хорошо контролировать и сдерживать свои эмоции в условиях сильного стресса [5].

На протяжении спортивной карьеры человек систематически сталкивается с высоким уровнем стресса и необходимостью показывать высокие результаты несмотря на эмоциональный фон. Поэтому важно уделять внимание психологической безопасности спортсмена и его способности управлять собой [1].

Целью данного исследования являлось изучение самообладания и психологической безопасности спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой. В исследовании приняли участие 172 человека, из них 53 мужчины и 119 женщин. Были использованы:

1. Методика экспресс-диагностики психологической безопасности личности И.И. Приходько, референтами которой являются: морально-волевая урегулированность, стратегии совладания со стрессовыми ситуациями, ценностно-смысловая шкала, шкала посттравматического роста, индекс психологической безопасности личности [4].

2. Тест самообладания А. А. Золотаревой, направленный на изучение личностного, событийного, экзистенциального и интегративного показателя самообладания [2].

После проведенного исследования был проведен сравнительный анализ, исследуемых референтов по признаку пола, уровню спортивного мастерства (1, 2 разряд, кандидат в мастера спорта, мастер спорта и выше), виду дисциплины (стрельба из винтовки или из пистолета). Значимость различий определялась с помощью U-критерия Манна-Уитни (для двух групп) и H-критерия Краскела-Уоллеса (для трех и более сравниваемых групп).

Наибольшее количество значимых различий ( $p \leq 0,05$ ) по исследуемым шкалам обнаружено при сравнении спортсменов-мужчин со спортсменами-женщинами. У мужчин выше показатели морально-волевой урегулированности и стратегий совладания со стрессовыми ситуациями. Исходя из полученных результатов можно предположить, что мужчины чаще используют стратегии совладания и более эффективно управляют своим состоянием. Это можно объяснить социокультурными различиями, так как в обществе поощряется наличие самообладания у мужчин, что приводит к умению не поддаваться влиянию стресса.

Также у мужской группы исследуемых значимо выше личностное, событийное и общее самообладание, что согласуется с предыдущими результатами. И мужчины, и женщины выше всего оценивают уровень личностного самообладания. При этом ниже всего мужчины оценивают экзистенциальное самообладания, тогда как женщины менее всего уверены в своей способности к событийному самообладанию.

Между спортсменами, стреляющими из винтовки и спортсменами, выступающими с пистолетом значимых различий ни по одной исследуемой шкале не выявлено. Можно

предположить, что вид дисциплины в пулевой стрельбе не является влияющим фактором на самообладание и психологическую безопасность.

Сравнение по уровням спортивного мастерства показало значимое различие по шкале «ценностно-смысловая сфера». Интересно то, что выше всего показатель у спортсменов 1 и 2 разряда, а самый низкий показатель у мастеров спорта и выше. При сравнении двух групп (спортсмены КМС и ниже со спортсменами МС и выше) также различия значимы – ценностно-смысловая сфера выше у спортсменов уровня КМС и ниже. Нужно отметить, что зачастую спортсмены начальных разрядов младше возрастом, чем спортсмены достигшие мастера спорта и выше. Можно предположить, что развитость ценностно-смысловой сферы у юных спортсменов связана с подростковым возрастом, когда идет ее активное формирование. Также результаты можно объяснить тем, что, становясь более успешным спортсменом, используемые ресурсы и опоры на ценностно-смысловую сферу сменяются на другие сферы. При этом, результаты сравнения уровня самообладания у спортсменов разного уровня подготовки показывают, что у спортсменов мастеров спорта уровень самообладания по каждой шкале выше, чем у 1 и 2 разряда. Это говорит о том, что более опытные спортсмены лучше регулируют свое психологическое состояние, чем начинающие.

Таким образом можно сделать выводы, что мужчины-стрелки имеют уровень морально-волевой урегулированности и самообладания выше, чем женщины-стрелки, ценностно-смысловая сфера больше развита у начинающих спортсменов, а уровень самообладания выше у спортсменов, достигших разряда мастера спорта и выше. Результаты, полученные в исследовании, позволяют расширить представления о психологических качествах спортсменов, позволяющих совершенствоваться в пулевой стрельбе. Более детальное исследование взаимосвязей исследуемых референтов в дальнейшем поможет в разработке программ сопровождения спортсменов на каждом этапе их совершенствования для повышения их психологической безопасности.

### Источники и литература

- 1) Дашкин А. Х., Валиуллина О. В., Яунбаева Н. С. Определение факторов развития у спортсменов волевого качества - самообладания // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. – 2021. – С. 167-171.
- 2) Золотарева А. А. Тест самообладания: психометрические характеристики и перспективы применения // Психологический журнал. – 2018. – Т. 39. – №. 1. – С. 103-114.
- 3) Золотарева, А. А. Самообладание: новое или хорошо забытое старое слово в психологии? // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие. - 2016. – С. 307-309.
- 4) Приходько И. И. Психодиагностический инструментарий определения психологической безопасности личности специалиста экстремального вида деятельности // Мир науки, культуры, образования. – 2013. – №. 3 (40). – С. 28-31.
- 5) Фроленков В. Н. Особенности психологической подготовки при обучении стрельбе стрелка спортсмена // Наука-2020. – 2021. – №. 3 (48). – С. 47-51.