

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. Астафьева»**

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра специальной психологии

Юрков Андрей Сергеевич

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**«Исследование эмоциональных состояний спортсменов,  
занимающихся санными видами спорта»**

Направление: 37.04.01 Психология

направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование и психотерапия

**Допускаю к защите:**

Заведующий кафедрой

д.м.н., профессор С.Н. Шилов

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.психол.н., доцент Н.Ю. Верхотурова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель

к.психол.н., доцент Н.Г. Иванова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Обучающийся Юрков А.С.

(фамилия, инициалы)

  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

**Красноярск, 2020**

## Оглавление

Введение .....	3
Глава I. Анализ литературы по проблеме исследования .....	11
1.1. Проблема изучения эмоций в психологии .....	11
1.2. Особенности эмоциональных состояний в юношеском возрасте .....	19
1.3. Современное состояние исследования особенностей эмоциональных состояний спортсменов в психологической литературе .....	28
Выводы по первой главе .....	38
Глава II. Экспериментальное изучение эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся санными видами спорта .....	41
2.1. Организация, методы и методики исследования .....	41
2.2. Особенности эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся санными видами спорта .....	47
Выводы по второй главе .....	65
Глава III. Психологическая программа коррекции эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся санными видами спорта .....	67
3.1. Научно-методологические подходы к коррекции эмоциональных состояний спортсменов .....	67
3.2. Программа психологической коррекции эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся санными видами спорта .....	78
3.3. Контрольный эксперимент и его анализ .....	82
Выводы по третьей главе .....	87
Заключение .....	88
Список литературы .....	91
Приложение .....	101

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Современный спорт включает в себя такую олимпийскую дисциплину, как скелетон (санный вид спорта). Этот вид соревновательной деятельности вносит большой вклад в спорт высших достижений, позволяя реализовать свой потенциал юному спортсмену, ушедшему по разным причинам из другого вида спорта, и направить весь накопленный спортивный опыт на достижение максимальных результатов в скелетоне.

Но, несмотря на множество медалей, завоеванных российскими скелетонистами на Чемпионатах мира, Европы и Олимпийских Играх, скелетон не является популярным видом спорта в нашей стране. Это можно объяснить его специфической физической и психологической нагрузкой, включающей в себя быстрый бег по разгонной эстакаде, трудоёмкую работу со спортивным снаряжением, проявление максимальных мышечных усилий при выполнении спортивной деятельности, а также, сложно-координационные перегрузки во время спуска по трассе, которые связаны с риском получения очень тяжелой травмы и возможным летальным исходом.

Анализ литературы по проблеме исследования показал, скелетон, как вид спорта, не обладает достаточным научно-методическим обеспечением и исследованиями в области спортивной психологической подготовки спортсменов. В настоящее время не описано в научной литературе методических разработок по процедуре психологического отбора детей в скелетон. Еще большую сложность вызывает отсутствие научных трудов по дальнейшей психологической поддержке юного чемпиона на всех стадиях тренировочного процесса. Как показывает анализ сложившейся практики в данном виде спорта, всю работу по данному вопросу приходится проводить тренерам, работающим в спортивных школах своих регионов, как и во многих других видах спорта.

Учитывая, что тренеры не являются практикующими специалистами в области психологии спорта, а основным знанием в психологической подготовке спортсменов является их личный спортивный опыт, таким образом, можно полагать, что квалифицированного подхода в этом вопросе в практической деятельности не существует.

Зачастую, случаются ситуации, когда тренеры не учитывают возрастные особенности детей, характерные для определенного периода жизни анатомо-физиологические и психические качества, делая акцент только на развитии физических данных. Пропускают принцип постепенности, предполагающий последовательное увеличение как физических, так и психологических нагрузок (при том, что эти нагрузки неразрывно связаны между собой на всем пути тренировочного процесса у спортсмена), допускают возможность неподготовленному детскому организму получить чрезмерно тяжелую нагрузку или физическую травму, что в дальнейшем приводит к психологической травме спортсмена, к нежеланию заниматься спортом или конкретным его видом.

Кроме этого, в процессе работы со спортсменом, тренерам не всегда удается подобрать правильный подход к своему подопечному, мотивировать его на преодоление трудностей. Порой тренер использует один и тот же стиль общения со всеми своими спортсменами, не учитывая их личностных особенностей. Но, так как, спортивная деятельность протекает в сложных условиях, на пределе возможностей человеческого организма, резко увеличивается значение индивидуальных свойств нервной системы и темперамента.

Для эффективной работы со спортсменом, тренеру необходимо учитывать его индивидуальные черты характера, особенности высшей нервной деятельности. Зачастую, хорошо подготовленные физически и технически спортсмены проигрывают на соревнованиях из-за своей психологической неготовности и отсутствия адекватной психологической поддержки со стороны тренера. Поэтому проблема изучения личностных

характеристик спортсменов для учета их особенностей в психологической подготовке к соревнованиям весьма актуальна.

Исследования индивидуально-психологических особенностей спортсменов и учёт их результатов при планировании тренировочного процесса, а также использование в комплексном подходе при подготовке к соревнованиям, позволит тренеру лучше понимать своего спортсмена, эффективнее взаимодействовать с ним для достижения наивысших результатов в спорте.

Также нужно отметить, соревновательная деятельность отличается высоким эмоциональным напряжением, на которое спортсмены, в зависимости от своих индивидуальных психологических особенностей, выдают разные виды эмоциональных состояний, такие, как – предстартовая апатия, боевая готовность, предстартовая лихорадка. Эти состояния определяются уровнем личностной соревновательной тревожности, а также зависят от вида спортивной деятельности. В связи с тем, что скелетон связан с высокими физическими нагрузками и повышенной вероятностью травматизма, спортсмены в этом виде спорта нередко испытывают различные виды страхов. Среди таких видов страха можно выделить, как общеспортивные, так и специализированные, характерные только для данного вида спорта. Высокий уровень страхов у спортсменов влияет на результаты, показываемые ими в тренировочной и соревновательной деятельности, это в первую очередь, касается дебютантов соревнований, а также спортсменов, чьё предыдущее выступление закончилось неудачей.

Таким образом, в скелетоне назрела проблема, состоящая в отсутствии методических разработок по психологической подготовке скелетонистов и недостаточной психологической грамотности тренеров, не позволяющей им обеспечить высокий уровень психологической поддержки спортсменов.

В связи с этим, представляются актуальными разработка методики по изучению страхов у юных скелетонистов, которая позволит ещё на ранних этапах подготовки спортсменов выявлять конкретные виды страхов, не

позволяющие юным спортсменам проявить себя, а также разработка индивидуальной развивающей программы по коррекции эмоциональных состояний, применение которой позволит оптимизировать уровни личностной соревновательной тревожности и спортивных страхов у скелетонистов.

Вышесказанное позволяет сформулировать проблему исследования, заключающуюся в изучении особенностей эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся санными видами спорта и обосновании программы психологической коррекции спортивных страхов, требующих серьезного теоретического осмысления и практических разработок в этой области знаний.

**Гипотезой исследования** послужило предположение о том, что особенности эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся санными видами спорта, проявляются в высоком уровне спортивных страхов и личностной соревновательной тревожности. Использование разработанной нами программы окажет положительное влияние на снижение спортивных страхов и личностной соревновательной тревожности у данного контингента испытуемых.

**Объект исследования:** эмоциональные состояния спортсменов.

**Предмет исследования:** особенности эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся санными видами спорта.

**Цель исследования:** изучить особенности эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся санными видами спорта и разработать программу психологической коррекции личностной соревновательной тревожности и спортивных страхов у данного контингента испытуемых.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой были поставлены и решены следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования и определить её современное состояние.
2. Выявить особенности эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся санными видами спорта.

3. Разработать программу психологической коррекции эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся санными видами спорта и определить её эффективность.

**Методы исследования:** обзор и анализ научно-методической литературы, констатирующий и формирующий психологические эксперименты, математико-статистическая обработка результатов.

**Теоретической и методологической основой** исследования являются положения отечественной психологии по изучению психологии эмоций: В.К. Виллюнас [12], Л.С. Выготского [17], К.Е. Изард [29], Б.И. Додонова [26], Е.П. Ильина [31] и другие; психологии спорта: Г.Д. Горбунова [24], Р.М. Загайнова [37], Е.П. Ильина [30, 32], Кон И. С. [35] и т.д.

**Организация исследования:**

Исследование проводилось на базе КГБУ «СШОР по санным видам спорта» г. Красноярск, в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и краевых соревнований.

Источником исследования явились методологические установки, научные исследования по вопросам эмоциональных состояний в разных видах спорта, опыт профессиональной деятельности спортсменов и тренеров Федерации бобслея и скелетона России, КГБУ «СШОР по санным видам спорта» города Красноярск, личный спортивно-психологический опыт магистранта.

В исследовании приняли участие 60 спортсменов 12-17 лет, занимающихся скелетоном на этапах спортивной подготовки (12-14 лет) и спортивной специализации (15-17 лет) в СШОР по санным видам спорта г. Красноярск, а также, 20 спортсменов в возрасте 15-17 лет, занимающихся скелетоном на этапе спортивной специализации из «СШОР «Хлебниково» Московская область и «СШОР «Воробьевы горы» г. Москва.

**Этапы проведения исследования:**

Исследование проводилось в 5 этапов.

Первый этап исследования (сентябрь – декабрь 2018 г.) был посвящён определению проблемы, анализу её изученности, освещённости в литературе, теории и практике психологии спорта, применения в системе психологической подготовки спортсменов. Проведен анализ имеющихся в научно-методической литературе методик, результатов исследований в спортивной психологии, раскрывающих возможности коррекции эмоциональных состояний у спортсменов, занимающихся разными видами спорта.

В ходе второго этапа (январь – май 2019 г.) определялись задачи, методы исследования. Планировался и осуществлялся констатирующий эксперимент, задачами которого были: рассмотреть отличия в предстартовых психологических состояниях в скелетоне; выявить преобладающие типы темперамента среди спортсменов, занимающихся санными видами спорта.

Задача третьего этапа (июнь – сентябрь 2019 г.) состояла в продолжении психологического исследования, задачами которого были: определить уровни личностной соревновательной тревожности в скелетоне и одиночных санях; определить уровни спортивных страхов в скелетоне; разработать методику по определению специализированных страхов скелетонистов.

Четвёртый этап (октябрь 2019 – март 2020 г. г.) заключался в проведении формирующего эксперимента, целью которого являлась коррекция личностной соревновательной тревожности и уровня спортивных страхов у скелетонистов возрастной группы 15-17 лет. Формирующий эксперимент включал в себя участие 40 спортсменов, которые были разделены на четыре группы, две экспериментальные группы по 10 юношей и 10 девушек из города Красноярск и две контрольные группы по 10 юношей и 10 девушек из московской области и города Москва.

Пятый заключительный этап (апрель – сентябрь 2020 г.) заключался в диагностике методики по определению специализированных страхов скелетонистов и проведении исследования взаимосвязи результатов двух методик определения спортивных страхов.

Данный этап завершается сбором и обсуждением проведённого констатирующего, формирующего и контрольного исследований, обработке, анализу результатов исследования и оформлению магистерской диссертации.

**Обоснованность и достоверность** результатов исследования обеспечена использованием в работе фундаментальных положений в области теории и методики психологии спорта, экспериментальным подтверждением гипотезы исследования с применением современных методов математико-статистической обработки данных.

**Теоретическая значимость:** представлен новый подход к исследованию уровней эмоциональных состояний спортсменов, который может быть применен в целях расширения знаний о методических путях психологической подготовки в тренировочном процессе скелетонистов.

Полученные результаты дополняют теоретические знания в области психологической регуляции и коррекции спортивной деятельности в санных видах спорта, на примере вида спорта скелетон.

**Практическая значимость:** разработанная методика позволяет тренерам по скелетону без участия спортивных психологов выявлять уровень и конкретные виды специализированных страхов скелетонистов и учитывать полученные данные при подготовке своих спортсменов.

Составленная нами программа по регуляции и коррекции эмоциональных состояний спортсменов 15 - 17 лет помогает расширить представление о самом себе, о своих внутренних резервах и достичь каждым спортсменом своей цели.

Проделанная работа, освещающая аспекты эмоциональной сферы, а в частности, эмоциональных состояний у юниоров, занимающихся санными видами спорта, будет полезна для спортивных психологов, начинающих работать со скелетонистами.

**Апробация результатов:** основные положения магистерской диссертационной работы изложены в пяти печатных работах, первая работа опубликована в сборнике «Психология особых состояний: от теории к практике». Материалы региональной межвузовской научно-практической

конференции студентов, магистрантов и аспирантов – «Психологические состояния скелетонистов в возрасте 15-16 лет» (2019). Вторая работа опубликована в журнале, индексируемом РИНЦ: «Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология» – «Определение соотношения типов темперамента у подростков, занимающихся санными видами спорта» (2019). Третья работа опубликована в сборнике «Психология особых состояний: от теории к практике». Материалы III Всероссийской научно-практической конференции – «Исследование личностной соревновательной тревожности у спортсменов 15-16 лет в санных видах спорта» (2020). Четвёртая работа опубликована в журнале, рецензируемом ВАК: «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» в разделе «Психология спорта» – «Определение уровня страха у скелетонистов 12-17 лет (2020)». Пятая работа опубликована в сборнике «Психология особых состояний: от теории к практике». Материалы региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов – «Индивидуальная развивающая программа по коррекции эмоциональной сферы подростков 15-17 лет» (2021).

#### **Структура диссертационной работы:**

Магистерская диссертационная работа изложена на 127 страницах машинописного текста и состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, библиографического списка и 1 приложения. В тексте диссертации приводится 8 рисунков и 23 таблицы. В библиографическом списке 106 источников, в том числе, 13 зарубежных авторов.

## **Глава I. Анализ литературы по проблеме исследования**

### **1.1. Проблема изучения эмоций в психологии**

Актуальность изучения проблемы эмоций напрямую возлагается на проявляемую человечеством деятельность, которая вносит свои неизменные сдвиги в ежедневное строительство новой рождающейся личности.

На протяжении всей жизнедеятельности человечества на нашей планете эмоции выполняли свою главную роль, заключающуюся в особой форме отражения внешнего мира или внутреннего состояния человека, связанной с удовлетворением или неудовлетворением его органических или социальных потребностей, с осуществлением или утратой его жизненных целей.

Современная проблема эмоций является значимым фактором, в котором соответственно эмоции воздействуют на весь организм человека, на всё, с чем он связан. Определяя степень скорости мышления и двигательную активность, они проявляются в качественном или болезненном взаимоотношении человека с другими индивидами, заключающимися в различных ситуациях, в положительных или отрицательных поступках, действии к самым близким людям.

Эмоции, это тонкая нить, которая соединяет человеческие отношения, строящееся на понимании, но без прикосновений, не используя главное изобретение человечества, речь. Но даже без речи, люди общаются и живут в радости и горе, используя тот набор эмоций, который им необходим для нормального функционирования их жизнедеятельности [76].

Проживая свою жизнь в единстве со своими эмоциями, мы неразрывно связаны с проявлением чужих эмоций, эта способность к эмпатии, даёт нам возможность быть взаимным другом с другом.

Образующий элемент нашей жизни, заключающийся в эмоциональном образовании, помогает справиться с теми условиями, в которых человечество постоянно теряет свои жизненные позиции. Эмоциональное образование

подразумевает развитие особенно важных функций нашего интеллекта, включающих в себя управление мыслями, защиту эмоций в ситуациях повышенной напряженности, в способности обдумывать свою реакцию на выполняемое действие, в умении поставить себя на место другого человека, в способности реализовывать свои нереализованные цели, любить себя и близких.

Отличительной проблемой эмоций в жизни человека является и сама роль эмоций, которая взаимодействует с деятельностью человечества. Так, в исследовании проблемы эмоций играют следующие роли: отражательно-оценочную, защитную функцию, управляющую, мобилизующую функцию, компенсаторную функцию, сигнальную, дезорганизующую [9].

Каждая из ролей отражает своё назначение в жизни человека, так в отражательно-оценочной роли эмоций, последующие определяют субъективную окраску происходящему вокруг нас и в нас самих.

Влияние эмоции подразумевают определённую помощь в оценивании происходящих действий или тех, которые уже прошли, а также будущих событий в режимах ситуаций прогнозирования.

Управляющая роль эмоций, заключается участием эмоций в различных проявлениях деятельности человека. Это определённый психофизиологический механизм возникновения конкретного отношения к объекту, влияющего на мотивацию, на происходящий процесс, в котором происходит принятия решения к действию, а сопровождающие эмоции физиологические изменения влияют на качество деятельности и работоспособность человека [17].

Дезорганизующая роль эмоций проявляется в таком эмоциональном состоянии как страх, действие которого приводит к нарушению поведения человека, связанное с достижением какой-либо цели, вызывая у него пассивно-оборонительную реакцию. Значение других ролей эмоций, так же важно в деятельности человека [9].

Возникающие эмоциональные сдвиги, причинами которых является сильные перенапряжения, активно формирующиеся в результате воздействия

внешних стрессовых реакции, способствуют разрушению психологического состояния, внутренней сферы человека и его органов. Всё это связано с открытым доступом к всевозможным цифровым технологиям, резким скачком нововведений спортивной практике и её доступности, различных развлечений, доступных большей части населения.

Как подчеркивал академик П. К. Анохин, эмоции являются важной составляющей в закреплении и стабилизации рационального поведения, как у животных, так и у человека [4].

Положительные эмоции, возникают в период достижения цели, хорошо запоминаются и имеют свойство воспроизводиться из памяти для получения полезного результата. В свою очередь отрицательные эмоции, предупреждают от повторного совершения возможных ошибок, действий человека.

Закрепление эмоциональных переживаний в эволюционном периоде, проявляющимся сложным механизмом и удерживающим жизненные процессы в оптимальных границах, предупреждает разрушительный характер недостатка или избытка жизненно важных факторов.

Конец XX века стал значимым для изучения такого феномена, как эмоциональное выгорание. Термин, введённый американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом и означал хроническое состояния лиц, деятельность которых напрямую связана с общением, контактом с другими людьми. Особенностью эмоционального выгорания является эмоциональное и физическое истощение, приводящая к низкой рабочей продуктивности.

К этому добавили работы А. Кюри, который объяснял подобные проблемы у современных учеников, вводя понятие синдрома ускоренного мышления. Этот синдром характеризуется сильным переутомлением, порывами в настроении и отсутствием понимания красоты в мелочах.

Происходящие изменения в условиях профессиональной деятельности человека, значимое повышение эмоциональных нагрузок в совершаемой деятельности, важность ответственности за каждое действие, оказывают предъявляют высокие требования к деятельности индивида [45].

Значение проблемы эмоций определяется показывается в рабочей деятельности, в семейных отношениях, в различных достижениях человека по отношению к другим личностям, в развитии искусства, в самых главных процессах возникающих на протяжении всей жизни человека, в возрастных кризисах [28, 77].

Каждый человек имеет внутренний мир, который в результате многообразия проявляемых эмоций наполняет его, делая его интересной и сильной личностью, а иногда слабой и ранимой. Когда, говорят о значении эмоций, о той роли которую они преобразуют в интересное, сюжетное представление человеческого существования, приходит осознание сказанного, только в случаях всплеска нашего сознания, а до этого эмоции являются лишь определённым понятием, со значением психического процесса средней продолжительности, отражающего субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

Автор исследовательских работ по психологии В. В. Вилюнас, в частности наблюдением за эмоциями, высказывал не сформированность теорий и концепции развития эмоций [12].

Некоторые авторы, такие как К. Э. Изард, считают, что существующие теории личности и поведения не имеют точного трактования важности роли эмоций в жизни человека, также её значения в развитии личности индивида, влияния на мышление и поведения индивида [29].

В основном, изучение психологии эмоций занимается определённо одного компонента эмоционального процесса. Но, существование определённых психологических теорий показывало исследование некоторых аспектов взаимоотношения эмоций, когнитивных процессов, поведения и личности. Такой процесс затрагивает теоретические и экспериментальные исследования значения эмоций [71, 30].

Некоторые не все авторы соглашаются с не разработанностью изучения проблем эмоций, объясняя это в не нахождении согласий ни в фактах, ни в

словах. Это создаётся благодаря впечатлениям формальных особенностей концепций, различий в формулировках и т.д., отмечая сами концепции, которые анализирую одно и тоже явление действительности, как эмоции.

Статья В.В. Вилюнаса, в которой рассматриваются основные проблемы психологии эмоций, рассказывает об основных проблемных моментах психологии эмоций и говорит о необходимости сначала разобраться в полном представлении всей проблематики эмоций, в чётком понимании, какие вообще вопросы решаются за пределами психологии эмоций [12].

К таким проблемам можно отнести проблему критерия эмоциональных явлений, где несуществование признаков вносят свои корректировки в возможности отличать эмоциональные явления от неэмоциональных.

Значение неопределённости таких критериев, при возможности их использования для показа круга явлений означаящим объект психологии эмоций, показывает повседневный язык, который позволяет объединять под общим названием чувств важные для психологической науки явления, в виде боли и иронии, красоту и уверенность, прикосновение и справедливость.

Принимая во внимание, мы понимаем, что примером различий в обозначении феномена эмоций может служить разновидность ощущений, большой и важный класс желаний, субъективные корреляты обострения потребностей, такие как голод, жажда, порой отделяемые от эмоций под понятием влечение [26].

Психические явления, образующие определённый круг, относимых разными теориями к классу эмоциональных, образуют собой первую и определяющую её характеристику, от которой в значительной мере зависят многие другие её особенности. Результатом такового является, решение вопроса об объёме класса эмоциональных явлений представляет в каждой концепции и важную исходную её характеристику.

Главный вопрос проблемы в разновидности эмоциональных явлений и их классификации, представляет собой важнейшую составляющую

психологии эмоций, а также её разработанность в определённой концепции может служить показателем и её общей разработанности.

А.Н. Леонтьев справедливо полагал, что основная трудность при изучении эмоциональных явлений заключается в том, что эмоции рассматриваются без достаточно четкой дифференциации их на различные подклассы, которые отличаются друг от друга не только генетически, но и функционально [44].

Отечественная психология исследования проблемы эмоций, представлена работами таких авторов, как С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, в которых распространена идущая еще от И. Канта традиционная классификационная схема, включающая такие процессы, как: аффекты, собственно эмоции, чувства, настроения [43, 70].

Зарубежная психология эмоций определяет вопрос о разнообразии эмоциональных явлений в качестве фундаментальной проблемы: «Что отличает эмоции от настроений, темперамента и других аффективных образований?». Указывает на то, что классы, чаще всего исследуемые и обсуждаемые в современной литературе, приводит к пониманию того, что этим являются собственно эмоции и настроения. В добавок ко всему перечисленному, со стороны некоторых авторов, происходит включение в обсуждаемом вопросе, эмоционального процесса человека, отражающего субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам, определяя это понятие, как чувство [97, 98, 102, 105].

Важно отметить главное, традиционная классификационная схема, как и ряд других схем, не имеет единого основания, заменяя его перечислением специфических отличий выделяемых классов. В её представление входит попытка систематического описания, чем собственно классификацию эмоций.

В своих работах Л.И. Петражицкий можно сказать некорректно высказывался про традиционное различие аффектов, собственно эмоции, чувств и настроения, считая её уродливой классификацией, сравнивая её со следующим рядом, на примере: вода просто; внезапный и сильный напор

воды; слабое и спокойное течение воды; сильное и постоянное течение воды по одному глубокому руслу [4].

Если брать во внимание простую линейную классификацию эмоций, то не считается возможным рассчитывать на эмоции из-за их многогранности, выполнения ими функции деятельности, которая является не равномерной и постоянно сменяющейся по действие внешних и внутренних факторов.

Современное изучение психологии позволяет выявить значимые признаки, имеющих возможность быть независимыми или частично перекрывающимися, а также большим спектром оснований для деления эмоциональных явлений. В свою очередь уже существующие классификационные схемы могут акцентировать одно или другое из этих делений, а также вводить их шаг за шагом в том или ином сочетании и в определённой последовательности [39].

Изучение эмоций позволило определить их значимые в жизнедеятельности человека различия, которые классифицируются по качеству, интенсивности, продолжительности, глубине, осознанности, генетическому происхождению, сложности, условиям возникновения, выполнению тех или иных функций, различному воздействию на организм в стеническом и астеническом плане, по форме своего развития и уровням проявления в строении психического, подразделяясь на высшие и низшие, по психическим процессам протекающим в индивиде, по потребностям, таким как инстинкты, по предметному содержанию и направленности, по особенностям их выражения и другие [65].

Данный список существующего положения различий в изучении эмоций, позволяет приблизиться к дополнительному пониманию, о том, как будет проходить психологическое исследование проблемы классификации эмоций.

Описывая разнообразия эмоциональных переживаний, нам допускается возможность видеть характерную тенденцию, выделяющую определённый перечень первичных и прототипных эмоций, их ещё называют базовыми

эмоциями. Но существование последних, на сегодняшний день не является общепринятым.

В работах зарубежных авторов в работах по психологии эмоций наблюдается утверждения, что все эмоции являются базовыми, так у Б. Спинозы такое значение в количестве трёх, у Р. Декарта их шесть. Современные авторы такие как, Плитчик Р., Изард К. Э., от до одиннадцати базовых эмоций.

Существующие классификационные схемы различаются соотношением своей теоретической и эмпирической обоснованности и от этого прежде всего зависит возможность их принятия и оценки.

Отличительным фактом, рассматривающим проблему исследования эмоций, отличающим от других проблем касательных психологических проблем, являются различия эмоциональных явлений от когнитивных. В понимании любого психического явления заключается выполнение двух основных функции, это отражение и регуляция, объяснения тому находятся в том, что эмоциональные явления осуществляют их иначе, чем когнитивные процессы [17].

Эмоции являются значительно древней формой отражения по отношению к более осознанным и опосредованным речью познавательным процессам. Их отличие от других психических процессов заключается, в таких качествах, которые определяют тесную взаимосвязь эмоций с потребностями и сферой бессознательного, субъективностью, полярностью и многообразие проявлений, при этом эмоциональные и познавательные процессы тесно взаимодействуют, но они не тождественны [76].

Таким образом, эмоции всегда будут пользоваться своей актуальностью, под пристальным вниманием человека они будут находить свои отражения в его деятельности и общении.

## **1.2. Особенности эмоциональных состояний в юношеском возрасте**

В психологии период юношеского возраста рассматривается как особенный этап в деятельности личности, заключающийся в её формировании и становлении в обществе.

Основные и значимые характеристики данного периода определяются в завершении физического взросления, включающего половое созревание, первичной социализацией, формированием процесса самоопределения и социального развития индивида.

Исследования показывают, что протекание психологических процессов, несущих социально-экономическое значение, приводит к взрослению человека, но без учёта индивидуально-психологических особенностей индивида не бывает построения новой личности. А первоопределяющим фактором в построении первичной социализации играет семья и другие элементы, окружающие человека [3].

Каждый возраст определяется условными границами, так возрастные границы в юношеском возрасте представлены ранней юностью и поздней юностью, но рамки этих периодов сильно отличаются друг от друга представителями различных психологических школ, изучающих этот период.

Так, Эд. Шпрангер, Ш. Бюлер, являющиеся приверженцами концепции личностной ориентации описывают возрастные значения юношеский возраста периодом протекания у мальчиков с 14 до 22, а у девочек с 13 до 19 лет. Исследователи биогенетических теорий С. Холл, Ар. Гезелл, считают, что этот период начинается с полового созревания, 12-13 лет и заканчивается до наступления взрослости, в возрасте 22-25 лет [16].

К. Левин, являющийся представителем гештальтпсихологии, описывал этот период, тем, что различные вариации социального статуса и юношеской психологии затрагивают возрастные границы совместно со индивидуально-типологическими особенностями процесса развития. Так, Э. Эриксон в

зарубежной концепции возрастного развития, описывает весь жизненный цикл человека на восемь фаз, в котором период юности приходится на пятую фазу развития и его продолжительность составляет период с 11 до 20 лет [46].

Представители отечественной психологии, такие как, А. Н. Леонтьев, Л. С. Выготский, В. С. Мухина, Д. Б. Эльконин, А. В. Петровский, И. С. Кон, уделяли особенное внимание изучению юношеского возраста, а их работы были посвящены становлению человека как личности [17, 35, 44, 49].

Рассматривая возрастную периодизацию Д. Б. Эльконина, мы установили, что, автор определял период с 11 до 17 лет, как возраст, подразделяющийся на средний школьный возраст с 11 до 15 лет и старший школьный возраст, его ещё называют раннюю юность, с 15-17 лет. Главным значение этого периода является понятие ведущей деятельности и психологических новообразований, которые во многом определяют психологические особенности развивающейся личности и ее поведения. Характерными моментами для ранней юности, являются учебная и профессиональная деятельность, значение в общении со сверстниками [48, 87].

Как отмечал советский психолог И. С. Кон, наличие множественности схем возрастной периодизации представляет собой «объективный факт многомерности и многовариантности человеческого развития 80», в которой происходит переход от детства к взрослости, длительностью от 11 до 12 и с 23 до 25 лет, и включая в себя подростковый этап, начинающийся с 11 и до 12 лет и с 14 до 15 лет; этап ранней юности с 14 до 15 лет и 18 лет; этап поздней юности с 18 лет до 23 и 25 лет включительно [35].

Ведущий отечественный психолог с мировым В. С. Мухина, описывает возрастные рамки юности периодом жизни после отрочества до взрослости, и считает их весьма условными, определяя выше указанные периоды в пределах от 15-16 до 21-25 лет [49].

Для понимания юношеского возраста, нужно иметь представления о биологических и социальных факторах, так как они оказывают не

второстепенное влияние на формирование индивидуально-психологических особенностей личности. Нормативно-жизненные кризисы, так принято называть вышеописанные процессы, которые являются естественными, статистически нормальными, переходящими [3, 7, 30].

Исследования психофизиологии показывают, в юношеском возрасте завершается процесс полового созревания у молодых людей. Социальные изменения заключаются в расширении диапазона осваиваемых и выполняемых ими социальных ролей. Так, процессы полового созревания у подростков, которые были генетически запрограммированы природой, несколько опережают процессы их социального созревания. Интересный факт, в отличие от мужского пола, в женском такие процессы, происходят значительно раньше, причём одного и того же возраста [10].

Если говорить о возрастной специфике этого жизненного этапа, то она заключается в промежуточности общественного положения и статуса индивида, определяющего некоторые психологические особенности ранней юности.

Принимая во внимание, нужно отметить тот момент, что важным составляющим индивидуально-психических характеристик юношей и девушек являются новообразования когнитивных процессов и интеллектуальных способностей, которые связаны с их процессами обучения. Эти изменения определяют количественный и качественный аспекты, выражающиеся в увеличении скорости и эффективности решения интеллектуальных задач, и в изменениях происходящих в работе мыслительных процессов, где происходит развитие абстрактно-логического мышления, которое проявляется в отвлеченном теоретизировании и философствовании. Данные изменения происходят на фоне расширения эмоционального и социального интеллектов, которые тесно связаны с общей направленностью личности. Результатом всего становится появление целеполагающего характера в социальной деятельности, значение которого заключается в смене на целесообразную активность [1, 3, 83].

Данный период характеризуется процессами, заключающимися в изменении творческой деятельности. Проявление новых, нестандартных для этого возраста творческих способностей выражаются в проявлении интеллектуальной инициативы или изобретательности собственно своего нового, основанного на дивергентном мышлении. Проведённые исследования показывают, что особенностью творческого мышления, включающего научное и художественное творчество, является факт, в котором проявления, связанные с достижениями старшеклассника статистически не связаны с успеваемостью в школе.

Ранняя юность и происходящие процессы в её интеллектуальном развитии, включающие практические умения, некоторые изменения свойств личности, определяют формирование индивидуального стиля умственной деятельности, который подразумевает индивидуальные изменения мышления, проявляемые личностью в процессе накопления новых знаний. Обработка, а в дальнейшем использование этих знаний в качестве новой информации формирует стиль юной личности [35].

В работах Ильина описывается взаимосвязь нервной системы и стиля мышления, где последующий напрямую зависит от первого, образуя индивидуальный подход в обучении, ставя перед собой цель стимулирования самостоятельности и творчества учащихся. Такое понятие, как привычка механического запоминания, часто проявляется в этом возрасте, её формирование происходит из-за слабой потребности в самостоятельности у обучающихся в старшей школе. Появление такого понятия у обучающихся отрицательно влияет на развитие смысловой и образной памяти, что в дальнейшем может привести к недоразвитию эмоциональной сферы, важной частью полноценного становления личности [30, 31].

Особенности эмоциональных процессов, происходящие в ранней юности, затрагивают глубину этого формирования и не проходят без гормональных и физиологических процессов. Так, российский психиатр, один из основоположников отечественной подростковой психиатрии А. Е. Личко,

описывает это возраст, как критический для развития психопатической личности, ставя границы от 14 до 18 лет [35, 66].

Любой возраст при психологическом исследовании включает в себя значения индивидуально-типологических различий индивида, которые влияют на эмоциональное поведение. Происходящие изменения в этом возрасте обусловлены социальными факторами и процессами условий воспитания индивида [3, 42, 66].

Увеличение эмоциональной чувствительности, эмоциональные реакции проявляются своим разнообразием и продолжительностью, совместно со всем происходит возрастание психологической защиты и эмоциональной устойчивости, повышение уровня саморегуляции и самоконтроля индивида. Сильные изменения у учащихся старших классов происходят в проявлении коммуникативности, повышается общее эмоциональное самочувствие, становится легче управление собственными эмоциональными реакциями, заметно повышается социальная адаптивность [3].

Таким образом, важные изменения в интеллектуальной и эмоциональной сфере старших классов происходят в периоды их развития самосознания, которое является центральным психическим процессом данного переходного возраста.

Ранняя юность включает в свой период различные психологические особенности развития личности, но если говорить о главном психологическом открытии в этом возрасте, то этим открытием является проявление собственного внутреннего мира [16].

Процесс развития самосознания происходящего формированием личной идентичности и своеобразной индивидуальности называют формированием «Я – концепции», когда значение образа «Я», построенного на самосознании и на самооценке, способствует корреляции с групповым образом «Мы».

Интересным фактом остаётся то, что образ типичного представителя своей группы и соотношения представлений о себе не имеют конкретного сочетания. Исследование развития у молодых людей чувства своей

уникальности, наглядно показывает происходящие осознания преемственности и единства с окружающим его обществом [93].

Одним из компонентов в структуре формирующейся личности не без участия самооценки, является понятие самоуважения, это объективная оценка человеком себя как внутренне положительного или отрицательного и выражается в принятии и удовлетворенности собой, в чувстве собственного достоинства [5, 41, 64].

Эти два понятия, как самооценка и самосознание естественным образом зависят от принятых в том или ином обществе стереотипов и служат необходимой предпосылкой для целенаправленного самовоспитания, которое в данный возрастной период постепенно заменяет воспитательный процесс со стороны взрослых.

Одной из проблем учеников старших классов может стать индивидуально-психологическая проблема. В этом возрасте происходит различные внутренние размышления о смысле жизни и существования в ней.

Значение самокритики и чувства пониженного самоуважения значительно проявляющиеся в конфликте совершенного «Я», приводят к возможному преодолению некоторых недостатков или отказу в деятельности, определяющийся снижением социальной активностью.

Потребность, которая определяет внутреннее состояние психологического или функционального ощущения недостаточности чего-либо, является определённой тенденцией психического развития в этом возрасте, незаменимой частью в общении со сверстниками, где происходит признание себя, возрастание самоуважение, поток новой, до этого неизвестной или стоящей под запретом информации, различных коммуникативных навыков и других значимых моментов. Комфортность личности такого периода заключается в свойственности быть таким каким он есть, но только в той группе которой он принадлежит. Это зависит от формального и неформального значения самих групп, от собственных интересов и личных

потребностей и проявления этими группами встречных интересов к личности [5].

Существование таких групп основывается на реальном и виртуальном построении жизни. Последние данные исследований, показали, что виртуальная жизнь в этом периоде, становится на первый план общения среди сверстниками, а это позволяет не раскрывать свои личные данные, но является большой проблемой в подмене реального общения.

Таким удовлетворением своих потребностей ученики старших классов восполняют количественные пробелы в контактах, теряя тем самым важное и очень необходимое качественное содержание взаимоотношений, ключевую эмоциональную составляющую - эмпатию, проявляемую в способности и необходимости сочувствия и сострадания.

Всё это может привести к снижению уровня эмоционального интеллекта и задержке развития в ранней юности. Неоправданно длительные интернет-коммуникаций могут перерасти в интернет-зависимость, к потери реального жизненного цикла. Если разбирать эту ситуацию, с другой стороны, то современное поколение имеет свою собственную возрастную субкультуру, которая очень значимо проявляется в раннем юношеском возрасте. Теперь перед научной и практической педагогической психологией стоит интересная задача изучения тех изменений, происходящих у индивидов в один из главных периодов их формирования личности и связанных с изменением социальных процессов [64, 83].

Психология особенностей ранней юности объясняет эти ситуации специфическим видом межличностных отношений, который способен не только удовлетворить жажду в общении и групповой деятельности, но и позволяет примерить значимые социальные статусы, широко осваиваемые в этот возрастной период [35].

Вышеописанный возраст обладает ещё одной особенностью, которая является противоположностью к стремлению быть в обществе других и значится в потребности в личностной неприкосновенности. Эта потребность,

в своём неприкосновенном мире возникает в отношениях с взрослыми, ведущими определённый контроль за их всеми возможными действиями, и конечно же, она проявляется во взаимоотношениях со сверстниками. Но, эта потребность зависит от того, насколько самостоятельным и целенаправленным к данному возрастному периоду становится молодой человек. В психологии отмечаю, что возрастным признаком ранней юности часто становится чувство одиночества, которое достаточно трудно переживается индивидом [16, 35].

Другая противоположность потребности в неприкосновенности в этом возрасте заключается в стремлении к дружеским отношениям, а понятие «дружба» является значимой ценностью юношеских отношений. В основе желания иметь верных друзей лежит потребность в тесных эмоциональных контактах и в понимании себя другими. Дружеское общение занимает основное место в системе межличностных отношений раннего юношеского возраста.

Важной стороной взросления в этом возрасте, являются социальное самоопределение и формирование мировоззрения, а также обязательное моральное сознание. Говоря о социальном самоопределении, которое основывается на общем уровне социальных притязаний, то оно включает в себя определение в выборе профессиональной деятельности и соответственно формированию жизненной перспективы. В свою очередь понимание мировоззрения, которое формируется на основе имеющейся системы знаний и кругозора, выражается в ценностных ориентациях и убеждениях индивида [3, 77].

Значение морального сознания объясняется в психологии наличием системы определенных правил и принципов, которыми руководствуется индивиды в этом возрасте, например, в принятии определённых решений и работы в различных сферах деятельности [46].

Значение юношеского возраста, напрямую взаимосвязано с психосексуальным развитием индивидов, а также со всеми происходящими в

нем изменениями в индивидуально-личностном плане и появлении психических новообразований. На всё это также влияет социальные факторы, такие, как личностные установки и потребность в тесном эмоциональном контакте [39, 35].

Соответственно, сами личностные характеристики подростков в этом периоде еще недостаточно устойчивы и подвержены внешнему влиянию. А это означает, что под влиянием различных жизненных факторов, можно проводить с ними определённые изменения.

Таким образом, юношеский возраст, это интересный своими циклами временной отрезок у растущего поколения, наполняющий своей специфической эмоциональной сенситивностью, в которой бурно формируются при положительно раскрашенных условиях определённые возможности проявления эмоциональности личности, изначально заложенных в его внутреннем мире.

Характерными особенностями эмоционального проявления в юношеском возрасте, является переживание предметных и формирование обобщённых чувств. В отличие от первых чувств, направленных на определённое явление или событие, обобщённые способствуют передаче общих, более или менее устойчивых мировоззренческих установок личности, на примере чувства прекрасного, чувства трагического, чувства юмора и т. д.

В этом возрасте имеет важное место типичная идеализация друзей и возникновений общений, дружбы между сверстниками. Происходит формирование чувства взрослости, заключающееся в проявлении эмоций между мужским и женским полом. Но, находясь в сильных эмоциональных привязанностях, молодые люди бывает не замечают реальных свойств партнера. Юношеская потребность в самораскрытии часто перевешивает интерес к раскрытию внутреннего мира другого, побуждая не столько выбирать друга, сколько придумывать его.

Юношеский возраст, это развивающаяся сфера, в ней закладываются основы эмоциональной жизни человека, которые в дальнейшем станут

прочным фундаментом проявления эмоциональности в разных возрастных периодах.

### **1.3. Современное состояние исследования особенностей эмоциональных состояний спортсменов в психологической литературе**

Спорт, это организованная по определённым правилам деятельность спортсменов, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе. Спорт становится для спортсменов не только интересным местом проведения своего времени, а глубоким смыслом жизни, особенно это проявляется в сложных ситуациях, в которые попадают юные чемпионы, где главным примером для них становятся знаменитые не только по своим спортивным достижениям спортсмены, но и благородным, человеческим поступкам.

Как отмечают Загайнов Р.М., и Ильин Е.П., спортивная деятельность является экономической сферой проявления своих интересов, но требует соответственно очень много сил, а также осложняется возрастом занимающихся, с обязательным учётом индивидуальных психологических особенностей спортсменов [73].

Очень серьёзной проблемой в спорте является проблема отношения тренеров и самих спортсменов к тренировочным нагрузкам, когда происходят неравномерные распределения нагрузок, как физических, так и психологических.

Если говорить о психологическом участии в тренировочном и соревновательном включении, то данное участие формирует определённые внутренние возможности организма в преодолении тяжёлых эмоциональных нагрузок. Особенно это важно в юном возрасте, на так называемом первом периоде прикрепления детского организма к понятию спорт и всеми вытекающими особенностями в нём. Любой физический объём, совершаемый

спортсменом в период подготовки к своему не обязательно основному старту, может не получить достаточной психологической поддержки, как со стороны тренера, так со стороны спортивных психологов [35, 55, 56].

Психологический фундамент является важным элементом, входящим в тренировочный и соревновательный процесс, который включает в себя выработку спортивного характера, умение спортсменами показывать лучшие результаты именно на соревнованиях, а не проявлять свои наилучшие характеристики и способности в тренировочной деятельности и конечно, сам прогресс выступления на соревнованиях с возможностью проявлять стабильность своих выступлений от старта к старту. Психологическая подготовка помогает усилить свой внутренний спортивный стержень, повысить силовой потенциал, свою четкость и слаженность в выполняемых соревновательных действиях, максимальной сосредоточенностью и концентрацией внимания, без возможности отвлечения на отрицательно-влияющую информацию со стороны внешних факторов, и конечно же усиления иммунитета в самых сложных проявлениях соревновательного режима [61].

Как отмечают Филатов А. Т., Алексеев А. В., Кузьмин В. В., Шерцис Б. М., Олимпийские игры, Чемпионаты мира и Европы и другие значимые соревнования, на которых устанавливаются мировые рекорды, являются результатом разработок доступных методик с возможностью их практического значения в подготовке разного уровня спортсменов образуют сложную, но крепкую структуру практической спортивной психологии [78].

Спортивное состязание включает в себя психологические особенности, так, Ж. К. Шемет и Е. В. Мельник провели работу по выявлению основной психологической взаимосвязи психических процессов с движениями, под названием психомоторика, являющейся составной частью спортивной деятельности [25].

У спортсменов в периоды подготовки к соревнованиям или выступлениям на самих соревнованиях может возникнуть определённое

перенапряжение, которое сопровождается апатией, тревогой, неуверенностью в своих действиях, происходит снижение физической активности, заметно происходят изменения в режим дня, в последствии нарушения сна и отсутствие бодрости.

Любое психическое перенапряжение обязательно требует восстановления сил после тяжёлых нагрузок, причём сама нагрузка может и не быть тяжёлой, но переживание этой нагрузки считается спортсменом, как тяжёлой, что в противном случае может привести к развитию хронического перенапряжения [19].

Таким образом, автор приходит к выводу, что важным моментом в подобном случае является обучение спортсмена саморегуляции. При этом не нужно ждать, когда настанет этот день, спортсмен должен быть вооружен этими знаниями для уменьшения возможности проявления психологических нагрузок. Существующие способы саморегуляции помогают справиться с такими состояниями путём регулирования тонуса мышц и всей мышечной системы, используя дыхательные упражнения, восстанавливающую разминку, отслеживанием темпа движений. Возможность управлять своим состоянием позволяет уменьшить суетливость, исключить потребность в спешке, научиться концентрироваться на своих действиях [14, 25].

В период соревнований, а также на контрольных тренировках, спортсмены испытывают основные виды состояний, влияющих на результат: боевую готовность, предстартовую лихорадку, предстартовую апатию [32].

Завершивший выступление атлет входит в состояние, которое называется послесоревновательным. Когда говорят о послесоревновательном состоянии, то понимают радость победы или горечь поражения, а также такое психическое состояние, как фрустрация [27]. Под последним определением понимают важный аспект, который занимает особое место в спорте, вызванное непреодолимыми трудностями на пути к достижению цели. Состояние фрустрации является важнейшей психологической проблемой.

Получение физической травмы, сопровождающейся сильной болью, определённое беспокойство, возникающее в результате индивидуальных свойств личности, некорректное или несправедливое на взгляд спортсмена судейство, выступление не в полном объёме, как это казалось бы спортсмену, влекущее в конечном итоге проигрышную ситуацию, формирует понятие фрустрация. В состоянии, когда порог фрустрации низкий, происходит нарушение тонкой координации, у спортсмена отключается возможность видеть альтернативные пути решения поставленной задачи, наступает эмоциональное возбуждение, порождающее отсутствия правильного контроля, возникает агрессия.

Изучение стрессогенных ситуаций, их выявление на всех этапах спортивной практики на примере молодых спортсменов, дали значимую информацию. Исследование, проведённое по методике Р. Фрестера показало, что у молодых спортсменов наиболее стрессогенными являются объективные ситуации соревнования, например, различные звуковые помехи, плохое оснащение спортивной зоны, новый соперник, задержка старта и др. [24].

В работах Ильина Е.П. можно отметить, что у молодых спортсменок сильно сказываются отрицательные выступления на предыдущих соревнованиях, не довосстановление перед соревнованиями, мужчины же оказываются более устойчивы к стрессовым факторам [32]. Доминирующая у спортсменов мужчин и женщин импунитивная реакция является свидетельством адаптации к условиям соревнований.

Организм человека обладает рядом возможностей, одно из них заключается в избавлении от напряжённого состояния. Включаются защитные механизмы психики, одним из которых является воображение, в которых спортсмен, однажды потерпев неудачу на важных для него соревнованиях, осуществляет свои желания.

В сохранении психического здоровья спортсмену помогает функция воображения, являющаяся компенсаторной. Дополнительной формой защиты является регрессия. Находясь в бессознательном состоянии, спортсмен имеет

возможность вернуться к предыдущим уровням своего развития, за счёт освобождения своей сферы сознания от негативных воспоминаний используя агрессию в качестве защитного механизма [32].

Современная спортивная психология выделяет три альтернативных вида эмоциональных состояний спортсменов, испытываемых ими непосредственно перед выступлением: боевую готовность, предстартовую лихорадку и предстартовую апатию, каждое из состояний является важным составляющим, как при подготовке к соревнованиям, так и при выступлении на соревнованиях. Причём, ранг соревнований и мастерство спортсмена имеют большое значение в проявлении таких состояний. Даже самый профессиональный спортсмен с большим опытом выступлений на всевозможных соревнованиях, так и юный чемпион в той или иной мере оказываются во власти эмоциональных состояний [101].

Боевая готовность характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и является самым положительным состоянием при выполнении соревновательного упражнения. Испытывающие данное состояние атлеты описывали его приливом огромной энергии, высоким уровнем состояния активности, чувством большой энергии. Главное в таком состоянии в умении правильно распределять полученную организмом энергию. Что также является немаловажным психологическим и физиологическим аспектом у спортсменов.

В этом состоянии обострено специализированное восприятие, всё внимание организм направляет на совершаемую деятельность, увеличена скорость мышления, характеризуясь своей гибкостью. Повышенная помехоустойчивость к различным трудностям не мешает спортсмену в самые важные моменты. Его подготовка сконцентрирована и проходит в организованном порядке. Но, как отмечалось выше, в таком состоянии есть отрицательная сторона медали и она заключается в усилении процесса возбуждения, результат которого может привести к снижению произвольного

контроля над своими действиями, значительного увеличения инертности возбудительного процесса [32].

Сильное возбуждение, проявляющееся у спортсмена, когда его желания перерастают, когда в эмоциональной сфере происходит неустойчивость переживаний, всё это влияет на отрицательное поведение спортсменов в общении, возникает снижение самокритичности, которое образует сильное эмоциональное состояние, предстартовую лихорадку.

Процессы, происходящие в таком состоянии, очень сильно затрагивают память, происходит рассеивание внимания, что очень большое значение имеет в любом виде спорта, теряется восприятие, а представления становятся отрывочными, мышление становится менее логичным, происходит нарушение режима дня и ночи.

Признаки такого состояния – на лице, на щеках появляется лихорадочный пятнистый румянец, проявляющийся в сильном волнении, руки и ноги дрожат. Спортсмен становится торопливым, суетливым, проявляет неадекватную реакцию на обычные раздражители. Уменьшаются способности к релаксации и координации движений, спортсмен не может выполнять соревновательное действие в полном объёме, что зачастую способствует травматизации.

Переоценивание своих и недооценивание возможностей соперника проявляется у спортсменов в предстартовой лихорадке и в его самоуверенности. В работах Е.П. Ильина описываются признаки стартовой лихорадки, сопровождающиеся изменением физиологических показателей [32]. Так возможны изменения у спортсмена, заключающиеся в потере аппетита, изменения в частоте сердечных сокращений, происходит учащение дыхания и повышение артериального давления. Итогом таких становится появление потливости, возникает пересыхание в полости рта, возможны расстройства желудочно-кишечного тракта.

В спортивной психологии отмечают взаимосвязь индивидуально-типологических особенностей и эмоциональных состояний. У спортсменов, обладающих высоким типом возбудимости порог перехода в состояние

предстартовой лихорадки значительно ниже, чем у спортсменов тормозного типа. Соответственно, при оценке степени эмоционального возбуждения перед стартом необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена [32, 86].

В качестве коррекции предстартовой лихорадки используют опыт многих профессиональных спортсменов, который показывает, что смена интенсивности в разминке или смена упражнений, но не имеющих другую структуру в разминке касательно данного вида спорта, а также работа перед соревнованиями с тренером способствует уменьшению такого состояния [82].

Предстартовая апатия, это состояние, которое появляется у спортсмена в связи с перетренированностью его организма, а бывает возникает в результате минимального интереса к совершаемому действию. Она характеризуется общей вялостью и главным ключом в соревновательном режиме.

Состояния предстартовой апатии имеет и положительные стороны. Так, развивающееся во время апатии торможение касается не всей нервной системы. Вначале происходит торможение наименее устойчивых нервно-психические функций, подразумевающий мотивационный уровень, а двигательный процесс остаётся возбужденным и проявляет своё возбуждение.

Таким образом, состояние, возникающие перед соревновательной деятельностью спортсмена, не всегда способствуют его эффективности.

Продолжительность и результат пройденных соревнований могут влиять на проявление состояний, которые будут возникать на следующих стартах.

Неудовлетворительное выступление, способствует проявлению апатии или некоторого перевозбуждения. Эмоционально положительное выступление сопровождается периодом оптимального состояния боевой готовности.

Значение разных предстартовых состояний объясняется гормональным фоном. Так в состоянии боевой готовности содержание норадреналина

превалирует над содержанием адреналина, а при апатии отношение содержания норадреналина к содержанию адреналина снижается.

Как показывают исследования выступлений стайеров на соревнованиях, высокое процентное соотношение успешных выступлений наблюдается в состоянии боевой готовности, более чем в двух третях случаев и в одной трети случаев в состоянии лихорадки и апатии [32].

Под самым распространенным предстартовым состоянием понимают тревогу, она возникает в ожидании важного для нас события, но что будет результатом этого события нам неизвестен. Тревога отличается от отличать от тревожности устойчивой характеристикой человека [50, 79].

Что же приводит спортсмена к такому состоянию, конечно же, чувство его неуверенности в степени готовности к предстоящей деятельности и понимания, об обсуждении его спортивной деятельности, конечного результата. Возникновение неуверенности часто проявляется у таких спортсменов, которые очень сильно придают значение определённым приметам, занимаются различными ритуалами. Как показывают психологические исследования личности, это связано с их эмоциональной неустойчивостью и закреплением в эмоциональной памяти отрицательного опыта [37].

Интересным фактом является определённая значимость, когда неуверенность, приводит к состоянию тревоги и состояние устойчивой тревожности, приводит к легкой форме проявления неуверенности и сомнений, а их проявление сопровождается замедлением двигательных реакций, нарушением дыхательного цикла, уменьшением объема и частоты дыхательных движений.

Над выявлением тревожности у спортсмена работают в разных странах, как психологи, так и сами тренеры, изучая своих спортсменов с разных сторон, для детального понимания этого состояния. Процесс этот сложный и основная причина в этом, что спортсмены не готовы к сотрудничеству по коррекции своих состояний из-за недоверия спортивным психологам и боязни показать

слабость своему тренеру. Но поведение спортсмена не может обмануть тренера или психолога, и оно показывает, что спортсмен встревожен, в разговорах, констатируя свои недостатки и личные проблемы [50, 62].

Ну и наконец, состояние благодушия или самоуспокоенности, которое возникает при переоценке собственных сил спортсменов, недооценке сложности и трудности предстоящего соревнования, когда думает и точно знает, что будет победителем над соперником, который слабее его.

В этом состоянии волевая мобилизованность спортсмена снижена, происходит процесс получения положительных эмоций и понимания будущего чемпионства над соперником. Нарушается действие процессов, отвечающих за внимания, восприятия и мышления. Таким образом, это может привести к снижению результативности деятельности спортсмена. В связи с этим, эмоциональные состояния, проявляемые в эмоциональной сфере спортсменов, имеют важное значение для дальнейшего изучения со стороны спортивных психологов, так и со стороны тренеров.

Современное состояние исследования особенностей эмоциональной сферы спортсменов в психологической литературе позволяет сделать определённые выводы.

Тренер и спортивный психолог являются теми специалистами в своих областях знаний, которые могут как совместно, так и отдельно помочь, обучить своих спортсменов правильному управлению своими состояниями и эмоциональными реакциями.

Большинство существующих методов психологической саморегуляции, позволяет трансформировать отрицательные эмоциональные реакции, а также оптимизировать функциональные состояния спортсменов, подготовив их на выполнение продуктивной спортивной деятельности.

Исследования показывают, что для спортсменов раннего и среднего подросткового возраста психологическая поддержка со стороны тренеров играет весомую роль в регулировании отрицательных состояний, которые связаны с предсоревновательным и постсоревновательного периодов [103].

Полученные данные в исследовании Сагова З. А. и Донцова Д. А. сопоставимы с выводами М. Пройос, в которых говорится о значительном проявлении отрицательных эмоций, на примере гнева, спортсменами из художественной и акробатической гимнастики. Таким образом, автор обращает своё внимание на влияние тренерской поддержки и похвалы на агрессивные проявления спортсменов, что успешно можно применять в психологическом сопровождении подготовки гимнастов [104].

По мнению В.К. Сафонова, занятия спортом способствуют формированию агрессивности и агрессивному поведению спортсменов, но также спорт способствует сохранению психического здоровья и душевного равновесия, тем самым способствуя выходу природной агрессивности и стремлению к самоутверждению и соперничеству [73].

Такие авторы как Белик И.А. и Пуни А.Ц., отмечают, что агрессивное поведение часто ассоциируется с отсутствием чувства вины [8, 60]. А исследования зарубежных авторов Дж. Байби, З. Куилес, М. Хоффман показали, что чувство вины относится к нравственным эмоциям «высокого ранга» вследствие его связи с проявлением эмпатии [94].

В то же время, чувство вины представляет собой отрицательное переживание, характеризующееся отсутствием уважения к себе вследствие сопереживания субъекту, оказавшемуся в негативной ситуации по вине самого сопереживающего. При этом чувство вины сопровождается тревогой, напряжением, предчувствием опасности [99]. После поражений на соревнованиях у спортсменов нередко возникает чувство вины перед тренером, членами команды, своими близкими за не достигнутые результаты и не оправданные надежды. Наилучшим выходом из сложившейся ситуации и конструктивным способом освобождения от чувства вины является анализ выступления и совершенных во время него действий спортсмена. Полезны также беседы об имеющихся преимуществах, недостатках и возможностях исправления допущенных ошибок. Помощь тренера и психолога спортсменам может и должна быть направлена на то, чтобы научить учеников

воспринимать поражения как уроки, которые следует проанализировать и усвоить [72].

Таким образом, спортивная деятельность способствует личностному и социальному развитию спортсмена. При занятии спортом у молодых атлетов происходит ослабление негативных тенденций подросткового кризиса. Но спортивная деятельность также включает в себя и проявление отрицательных эмоциональных переживаний, морально-нравственных реакций разной степени выраженности. Это связано с невыполнением спортсменом желаемого результата на соревнованиях, различные разочарования и снижение, а порой отсутствие мотивации к своему делу. Результатом таких переживаний происходит изменения в модели поведения, на примере, агрессии и аутоагрессии, что связывают со способами самоутверждения, характерного для подросткового возраста.

### **Выводы по первой главе**

Рассматривая проблему эмоций, можно отметить, что её исследование как целостности и особой значимости в жизнедеятельности человека находится на сложном уровне понимания со стороны исследователей. В отношении других сфер психологического знания эмоциональная сфера, а в частности, эмоциональные состояния, сильно отстаёт в своём развитии. Возможно, причиной тому слабая база исследуемого материала или малая заинтересованность со стороны учёных со всех стран мира, а может, большая сложность для человеческого понимания. Так, интерес к эмоциям постепенно начал угасать в связи с накопившимися неразрешённостями в процессе поиска достаточно валидных, надежных и эффективных средств для их объективного изучения. В психологии эмоций еще очень много недостаточно изученных проблем, требующих своей разработки и осмысления, и доля этих проблем весьма велика.

В психологии юношеский возраст описывают периодом жизни между подростковым возрастом и взрослостью. Период, в котором происходит процесс становления в самостоятельной и ответственной взрослости. В этот период психика еще очень пластична, а значит, как достаточно уязвима к внешним повреждающим воздействиям, так и довольно хорошо откликается на коррекционные воздействия.

Рассматривая особенности эмоциональных состояний спортсменов, мы обязательно должны учитывать их устойчивые психические явления, структуру которых составляют способности, темперамент, характер, воля, эмоции, мотивация. Темперамент, как фактор, обуславливающий уровень психической выносливости и работоспособности, уровень мотивации достижения, волевой и интеллектуальный контроль поведения, стремление к соперничеству, соревновательность, это всё является важным при достижении наивысших результатов в спорте.

Также, нельзя забывать о психическом здоровье, определяющим значением которого, является положительное восприятие организма к стрессовым нагрузкам. Ведь соревнования, это отдельный этап к олимпийской вершине, до которой нужно пройти не одно испытание, сопровождающееся на всех тренировочных мероприятиях более стрессовыми ситуациями, чем на самом соревновании.

В таких случаях, большую роль играет уровень интеллекта спортсмена, способствующий не только мобилизации способностей и быстроте обучаемости при подготовке к стартам, но и правильному восприятию соревновательного и выхода из пост соревновательного состояний.

Существующие методы коррекции различных психологических состояний позволяют спортсменам бережнее проходить сложные периоды в их спортивной деятельности. Так, на всём пути такой деятельности, осведомленные тренеры, совместно со спортсменами и спортивными психологами используют психическую саморегуляцию, в которую входят

аутогенная и идеомоторная, психорегулирующая и психо-мышечная тренировка.

Таким образом, психологию спорта нельзя недооценивать как науку и исключать из подготовки возрастных спортсменов, а правильнее вводить её на начальных этапах подготовки юных спортсменов. Атлетам постоянно приходится преодолевать себя как физически, так и психологически, и значимую роль именно для самого спортсмена занимает тренер, который на всём пути в подготовке своего подопечного подбирает нужные ключи по правильному воздействию в самых сложных моментах в жизни будущего чемпиона.

## **Глава II. Экспериментальное изучение эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся скелетоном**

### **2.1. Организация, методы и методики исследования**

Исследование проводилось на базе КГБУ «СШОР по санным видам спорта» г. Красноярска, в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и краевых соревнований.

Источником исследования явились методологические установки, научные исследования по вопросам изучения эмоциональных состояний в разных видах спорта, опыт профессиональной деятельности спортсменов и тренеров Федерации бобслея и скелетона России, КГБУ «СШОР по санным видам спорта» города Красноярска, личный спортивно-психологический опыт магистранта.

В исследовании приняли участие 60 спортсменов 12-17 лет, занимающихся скелетоном на этапах спортивной подготовки (12-14 лет) и спортивной специализации (15-17 лет) в СШОР по санным видам спорта г. Красноярска, а также, 20 спортсменов в возрасте 15-17 лет, занимающихся скелетоном на этапе спортивной специализации из «СШОР «Хлебниково» Московская область и «СШОР «Воробьевы горы» г. Москва.

Исследование проводилось в 5 этапов.

Первый этап исследования (сентябрь – декабрь 2018 г.) был посвящён определению проблемы, анализу её изученности, освещённости в литературе, теории и практике психологии спорта, применения в системе психологической подготовки спортсменов. Проведен анализ имеющихся в научно-методической литературе методик, результатов исследований в спортивной психологии, раскрывающих возможности коррекции эмоциональных состояний у спортсменов, занимающихся разными видами спорта.

В ходе второго этапа (январь – май 2019 г.) определялись задачи, методы исследования. Планировался и осуществлялся констатирующий эксперимент,

задачами которого были: рассмотреть отличия в предстартовых психологических состояниях в скелетоне; выявить преобладающие типы темперамента среди спортсменов, занимающихся санными видами спорта.

Задача третьего этапа (июнь – сентябрь 2019 г.) состояла в продолжении психологического исследования, задачами которого были: определить уровни личностной соревновательной тревожности в скелетоне и одиночных санях; определить уровни спортивных страхов в скелетоне; разработать методику по определению специализированных страхов скелетонистов.

Четвёртый этап (октябрь 2019 – март 2020 г. г.) заключался в проведении формирующего эксперимента, целью которого являлась коррекция личностной соревновательной тревожности и уровня спортивных страхов у скелетонистов возрастной группы 15-17 лет. Формирующий эксперимент включал в себя участие 40 спортсменов, которые были разделены на четыре группы, две экспериментальные группы по 10 юношей и 10 девушек из города Красноярск и две контрольные группы по 10 юношей и 10 девушек из московской области и города Москва.

Пятый заключительный этап (апрель – сентябрь 2020 г.) заключался в диагностике методики по определению специализированных страхов скелетонистов и проведении исследования взаимосвязи результатов двух методик определения спортивных страхов.

Данный этап завершается сбором и обсуждением проведённого констатирующего, формирующего и контрольного исследований, обработке, анализу результатов исследования и оформлению магистерской диссертации.

Для решения поставленных задач в соответствии с целью, предметом и гипотезой исследования нами использованы следующие методы исследования:

- обзор и анализ научно-методической литературы;
- психологическое тестирование;

– констатирующий, формирующий и контрольный психологический эксперимент;

– математико-статистическая обработка результатов.

Выбор методов, организация условий и проведение исследования, а также обработка полученных результатов проводились в соответствии с требованиями и учётом основных принципов методологии научных исследований в области психологии: Выготский Л. С. [17], Ильин Е.П. [30, 31, 32], Леонтьев А.Н. [42, 43, 44], Мухина В. С. [49], Рубинштейн, С.Л. [71], Эльконин Д. Б. [87] и других.

Используемые в работе методы были направлены на исследование и сравнение уровней эмоциональных состояний спортсменов в санных видах спорта.

#### **Методики исследования**

В работе использованы методики, которые предназначены для:

1. Определения особенностей психического состояния человека по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (см. приложение № 1) [6].

2. Выявления особенностей личности, формирования классных коллективов, в профессиональном отборе молодежи на различные типы профессий (в частности, на профессии типа «человек – человек»), в педагогической практике в целях коррекции взаимоотношений в системах: «ученик – учитель», «ученик – класс» (см. приложение № 2) [11].

3. Выявления индивидуальных различий в реагировании на соревновательный стресс и позволяет изучить ситуативную и личностную тревожность спортсменов (см. приложение № 3) [33].

4. Определения специализированных страхов спортсменов и их количественной оценки (см. приложение № 4) [6].

5. Определения специализированных страхов скелетонистов. Методика определения специализированных страхов скелетонистов дополняет перечень

методик, выявляющих состояния страхов у спортсменов (см. приложение № 5) [91].

В проведённом исследовании выдвинутые нами научные гипотезы статистически проверены констатирующим экспериментом. В ходе исследования было проведено изучение психологических компонентов, выявляющих эмоциональные состояния скелетонистов и саночников. Полученные в ходе исследования результаты являются статистически достоверными и показывают особенности эмоциональных состояний и индивидуально психологические различия скелетонистов и саночников.

В констатирующем эксперименте, проведённом в естественных условиях, приняли участие 60 спортсменов 12-17 лет, занимающиеся скелетоном на этапах спортивной подготовки (12-14 лет) и спортивной специализации (15-17 лет) в СШОР по санным видам спорта г. Красноярска.

При исследовании психологических состояний скелетонистов были сформированы две однородные выборки по 10 человек каждая: юноши и девушки 2003 года рождения, 15-16 лет на начало исследования.

В определении соотношения типов темперамента у подростков, занимающихся санными видами спорта, принимали участие 55 спортсменов 2002-2003 годов рождения, из которых были сформированы четыре выборки: первая в количестве 16 юношей и вторая 14-ти девушек, занимающихся скелетоном. Третья в количестве 9 юношей и четвёртая 16-ти девушек, занимающихся в одиночных санях.

Исследование личностной соревновательной тревожности у спортсменов, занимающихся санными видами спорта, проходило с участием 40 спортсменов 2003 года рождения. Были сформированы четыре однородные выборки по 10 человек каждая: юноши и девушки, занимающихся скелетоном, юноши и девушки, занимающихся в одиночных санях, 15-16 лет на начало исследования.

В определении уровня страха у скелетонистов с использованием двух методик, таких, как: определение спортивных страхов и определение

специализированных страхов скелетонистов, приняли участие 60 спортсменов 12-17 лет. Спортсмены были разделены на четыре выборки по 15 человек каждая: юноши 12-14 лет, юноши 15-17 лет, девушки 12-14 лет, девушки 15-17 лет.

## 2.2. Особенности эмоциональной сферы спортсменов, занимающихся скелетоном

На первых этапах нашего исследования эмоциональных состояний для обработки полученных результатов мы использовали точный критерий Фишера [21, 84]. Последующие результаты в различии эмоциональных состояний между мальчиками и девушками проводились с помощью U-критерия Манна-Уитни [48, 63].

Ниже представлены четырехпольные таблицы для всех исследуемых параметров.

Таблица 1

Сопряженность уровней психической активации у девушек и юношей

Группа	Уровень параметра		Всего
	Средний	Высокий	
Девушки 15-16 лет	A = 6	B = 4	(A + B) = 10
Юноши 15-16 лет	C = 8	D = 2	(C + D) = 10
Всего	(A + C) = 14	(B + D) = 6	(A + B + C + D) = 20

В результате вычислений находим, что P психической активации = 0,24.

$P > 0,05$ , следовательно, статистически значимых различий между уровнями психической активации у девушек и юношей не обнаружено.

Таблица 2

Сопряженность уровней интереса у девушек и юношей

Группа	Уровень параметра		Всего
	Средний	Высокий	
Девушки 15-16 лет	A = 3	B = 7	(A + B) = 10
Юноши 15-16 лет	C = 6	D = 4	(C + D) = 10
Всего	(A + C) = 9	(B + D) = 11	(A + B + C + D) = 20

В результате вычислений находим, что  $P$  интереса = 0,15.

$P > 0,05$ , следовательно, статистически значимых различий между уровнями интереса у девушек и юношей не обнаружено.

Таблица 3

Сопряженность уровней эмоционального тонуса у девушек и юношей

Группа	Уровень параметра		Всего
	Средний	Высокий	
Девушки 15-16 лет	A = 3	B = 7	(A + B) = 10
Юноши 15-16 лет	C = 1	D = 9	(C + D) = 10
Всего	(A + C) = 4	(B + D) = 16	(A + B + C + D) = 20

В результате вычислений находим, что  $P$  эмоционального тонуса = 0,25.

$P > 0,05$ , следовательно, статистически значимых различий между уровнями эмоционального тонуса у девушек и юношей не обнаружено.

Таблица 4

Сопряженность уровней напряжения у девушек и юношей

Группа	Уровень параметра		Всего
	Средний	Высокий	
Девушки 15-16 лет	A = 8	B = 2	(A + B) = 10
Юноши 15-16 лет	C = 8	D = 2	(C + D) = 10
Всего	(A + C) = 16	(B + D) = 4	(A + B + C + D) = 20

В результате вычислений находим, что P напряжения = 0,42.

$P > 0,05$ , следовательно, статистически значимых различий между уровнями напряжения у девушек и юношей не обнаружено.

Таблица 5

Сопряженность уровней комфортности у девушек и юношей

Группа	Уровень параметра		Всего
	Средний	Высокий	
Девушки 15-16 лет	A = 5	B = 5	(A + B) = 10
Юноши 15-16 лет	C = 3	D = 7	(C + D) = 10
Всего	(A + C) = 8	(B + D) = 12	(A + B + C + D) = 20

В результате вычислений находим, что P комфортности = 0,24.

$P > 0,05$ , следовательно, статистически значимых различий между уровнями комфортности у девушек и юношей не обнаружено.

Таким образом, в предстартовых психологических эмоциональных состояниях статистически достоверных различий между юношами и девушками не выявлено.

Оценка достоверности различий в уровнях личностной соревновательной тревожности проводилась с помощью U-критерия Манна-Уитни [53, 54, 75].

Таблица 6

Личностная соревновательная тревожность у скелетонистов и саночников

№	Скелетонисты	Ранг 1	Саночники	Ранг 2
1	19	10	14	1.5
2	19	10	14	1.5
3	20	13.5	16	4
4	20	13.5	16	4
5	20	13.5	16	4
6	21	16	17	6.5
7	23	17	17	6.5
8	24	18.5	18	8
9	24	18.5	19	10
10	28	20	20	13.5
Суммы:		150.5		59.5

Результат:  $U_{\text{эмп}} = 4.5$ .

Критические значения при  $p \leq 0.01 = 19$ ,  $p \leq 0.05 = 27$ .

Полученное эмпирическое значение  $U_{\text{эмп}}$  (4.5) находится в зоне значимости.

Таблица 7

Личностная соревновательная тревожность у скелетонисток и саночниц

№	Скелетонистки	Ранг 1	Саночницы	Ранг 2
1	13	1.5	13	1.5
2	17	9	15	4
3	17	9	15	4
4	18	12	15	4
5	22	15	16	6.5
6	23	16.5	16	6.5
7	23	16.5	17	9

8	24	18.5	18	12
9	24	18.5	18	12
10	25	20	20	14
Суммы:		136.5		73.5

Результат:  $U_{\text{ЭМП}} = 18.5$ .

Критические значения при  $p \leq 0.01 = 19$ ,  $p \leq 0.05 = 27$ .

Полученное эмпирическое значение  $U_{\text{ЭМП}}$  (18.5) находится в зоне значимости.

Таблица 8

Личностная соревновательная тревожность у скелетонистов и скелетонисток

№	Скелетонисты	Ранг 1	Скелетонистки	Ранг 2
1	19	5.5	13	1
2	19	5.5	17	2.5
3	20	8	17	2.5
4	20	8	18	4
5	20	8	22	11
6	21	10	23	13
7	23	13	23	13
8	24	16.5	24	16.5
9	24	16.5	24	16.5
10	28	20	25	19
Суммы:		111		99

Результат:  $U_{\text{ЭМП}} = 44$ .

Критические значения при  $p \leq 0.01 = 19$ ,  $p \leq 0.05 = 27$ .

Полученное эмпирическое значение  $U_{\text{ЭМП}}$  (44) находится в зоне незначимости.

Таблица 9

Личностная соревновательная тревожность у саночников и саночниц

№	Саночники	Ранг 1	Саночницы	Ранг 2
1	14	2.5	13	1

2	14	2.5	15	5
3	16	9	15	5
4	16	9	15	5
5	16	9	16	9
6	17	13	16	9
7	17	13	17	13
8	18	16	18	16
9	19	18	18	16
10	20	19.5	20	19.5
Суммы:		111.5		98.5

Результат:  $U_{\text{эмп}} = 43.5$

Критические значения при  $p \leq 0.01 = 19$ ,  $p \leq 0.05 = 27$ .

Полученное эмпирическое значение  $U_{\text{эмп}}$  (43.5) находится в зоне незначимости.

Таким образом, в работе обнаружены статистически достоверные различия в личностной соревновательной тревожности между спортсменами, занимающимися одиночными санями, и скелетонистами. Данное утверждение справедливо как для юношей, так и для девушек. Однако, различий в соревновательной тревожности между юношами и девушками внутри данных спортивных дисциплин не выявлено.

*Оценка достоверности различий в уровнях спортивных страхов проводилась с помощью U-критерия Манна-Уитни.*

Таблица 10

Уровень спортивных страхов скелетонистов 12-14 лет

№	Юноши	Ранг 1	Девушки	Ранг 2
1	12	5	22	25.5
2	15	14.5	22	25.5
3	14	9.5	16	18.5
4	13	6.5	21	23.5
5	8	1	21	23.5

6	14	9.5	23	27
7	15	14.5	13	6.5
8	10	2.5	18	22
9	17	20.5	15	14.5
10	15	14.5	24	28
11	17	20.5	15	14.5
12	10	2.5	14	9.5
13	15	14.5	26	29
14	11	4	33	30
15	16	18.5	14	9.5
Суммы:		158		307

Результат:  $U_{ЭМП} = 38$

Критические значения при  $p \leq 0.01 = 56$ ,  $p \leq 0.05 = 72$ .

Полученное эмпирическое значение  $U_{ЭМП}$  (38) находится в зоне значимости.

Таблица 11

Уровень спортивных страхов скелетонистов 15-17 лет

№	Юноши	Ранг 1	Девушки	Ранг 2
1	10	15	5	3
2	8	9.5	5	3
3	6	6.5	18	27.5
4	10	15	12	19.5
5	5	3	5	3
6	9	11.5	16	23.5
7	8	9.5	10	15
8	5	3	19	29
9	7	8	18	27.5
10	6	6.5	20	30
11	9	11.5	16	23.5
12	14	22	10	15
13	11	18	17	25.5
14	10	15	17	25.5

15	12	19.5	13	21
Суммы:		173.5		291.5

Результат:  $U_{\text{эмп}} = 53.5$

Критические значения

Полученное эмпирическое значение  $U_{\text{эмп}}$  (53.5) находится в зоне значимости.

Таблица 12

Уровень спортивных страхов у скелетонистов

№	Юноши 12-14 лет	Ранг 1	Юноши 15-17 лет	Ранг 2
1	12	18.5	10	13
2	15	25.5	8	7
3	14	22	6	3.5
4	13	20	10	13
5	8	7	5	1.5
6	14	22	9	9.5
7	15	25.5	8	7
8	10	13	5	1.5
9	17	29.5	7	5
10	15	25.5	6	3.5
11	17	29.5	9	9.5
12	10	13	14	22
13	15	25.5	11	16.5
14	11	16.5	10	13
15	16	28	12	18.5
Суммы:		321		144

Результат:  $U_{\text{эмп}} = 24$

Критические значения при  $p \leq 0.01 = 56$ ,  $p \leq 0.05 = 72$ .

Полученное эмпирическое значение  $U_{\text{эмп}}$  (24) находится в зоне значимости.

Таблица 13

Уровень спортивных страхов у скелетонисток

№	Девушки 12-14 лет	Ранг 1	Девушки 15-17 лет	Ранг 2
1	22	25.5	5	2
2	22	25.5	5	2
3	16	14	18	19
4	21	23.5	12	6
5	21	23.5	5	2
6	23	27	16	14
7	13	7.5	10	4.5
8	18	19	19	21
9	15	11.5	18	19
10	24	28	20	22
11	15	11.5	16	14
12	14	9.5	10	4.5
13	26	29	17	16.5
14	33	30	17	16.5
15	14	9.5	13	7.5
Суммы:		294.5		170.5

Результат:  $U_{эмп} = 50.5$

Критические значения

Полученное эмпирическое значение  $U_{эмп}$  (50.5) находится в зоне значимости.

Таким образом, уровни спортивных страхов достоверно различаются у юношей и девушек, а также у разных возрастных групп спортсменов.

*Оценка достоверности различий в уровнях специализированных страхов скелетонистов проводилась с помощью U-критерия Манна-Уитни.*

Таблица 14

Уровень специализированных страхов скелетонистов 12-14 лет

№	Юноши	Ранг 1	Девушки	Ранг 2
1	30	7	32	11

2	35	17	32	11
3	39	23.5	36	20
4	31	9	41	25.5
5	29	3.5	41	25.5
6	32	11	43	27
7	39	23.5	33	13
8	30	7	35	17
9	30	7	35	17
10	29	3.5	46	28.5
11	37	21.5	35	17
12	37	21.5	34	14
13	29	3.5	46	28.5
14	29	3.5	49	30
15	26	1	35	17
Суммы:		163		302

Результат:  $U_{эмп} = 43$ .

Критические значения при  $p \leq 0.01 = 56$ ,  $p \leq 0.05 = 72$ .

Полученное эмпирическое значение  $U_{эмп}$  (43) находится в зоне значимости.

Таблица 15

Уровень специализированных страхов скелетонистов 15-17 лет

№	Юноши	Ранг 1	Девушки	Ранг 2
1	22	1	25	9
2	30	23	25	9
3	29	20.5	38	29
4	25	9	32	25
5	24	5	25	9
6	26	13.5	26	13.5
7	23	2.5	30	23
8	24	5	29	20.5
9	25	9	28	18.5
10	24	5	40	30

11	27	16.5	26	13.5
12	28	18.5	30	23
13	23	2.5	37	27.5
14	26	13.5	37	27.5
15	27	16.5	33	26
Суммы:		161		304

Результат:  $U_{ЭМП} = 41$ .

Критические значения при  $p \leq 0.01 = 56$ ,  $p \leq 0.05 = 72$ .

Полученное эмпирическое значение  $U_{ЭМП}$  (41) находится в зоне значимости.

Таблица 16

Уровень специализированных страхов у скелетонистов

№	Юноши 12-14 лет	Ранг 1	Юноши 15-17 лет	Ранг 2
1	30	21.5	22	1
2	35	26	30	21.5
3	39	29.5	29	17
4	31	24	25	7.5
5	29	17	24	5
6	32	25	26	10
7	39	29.5	23	2.5
8	30	21.5	24	5
9	30	21.5	25	7.5
10	29	17	24	5
11	37	27.5	27	12.5
12	37	27.5	28	14
13	29	17	23	2.5
14	29	17	26	10
15	26	10	27	12.5
Суммы:		331.5		133.5

Результат:  $U_{ЭМП} = 13.5$ .

Критические значения при  $p \leq 0.01 = 56$ ,  $p \leq 0.05 = 72$ .

Полученное эмпирическое значение  $U_{\text{эмп}}$  (13.5) находится в зоне значимости.

Таблица 17

Уровень специализированных страхов у скелетонисток

№	Девушки 12-14 лет	Ранг 1	Девушки 15-17 лет	Ранг 2
1	32	11	25	2
2	32	11	25	2
3	36	20	38	23
4	41	25.5	32	11
5	41	25.5	25	2
6	43	27	26	4.5
7	33	13.5	30	8.5
8	35	17.5	29	7
9	35	17.5	28	6
10	46	28.5	40	24
11	35	17.5	26	4.5
12	34	15	30	8.5
13	46	28.5	37	21.5
14	49	30	37	21.5
15	35	17.5	33	13.5
Суммы:		305.5		159.5

Результат:  $U_{\text{эмп}} = 39.5$ .

Критические значения при  $p \leq 0.01 = 56$ ,  $p \leq 0.05 = 72$ .

Полученное эмпирическое значение  $U_{\text{эмп}}$  (39.5) находится в зоне значимости.

Таким образом, методика по выявлению специализированных страхов скелетонистов показала такие же результаты, что и методика «Страхи спортсменов», то есть, статистически достоверные различия в уровне страхов

между спортсменами разных возрастов, а также между юношами и девушками внутри одной и той же возрастной группы.

*Результаты констатирующего эксперимента*

1. Полученные данные исследования психологических состояний скелетонистов в возрасте 15-16 лет, выявили характерную закономерность – высокий эмоциональный тонус у обеих исследуемых групп, что указывает на энергетическую мобилизацию спортсменов перед ледовой тренировкой [88].

Все показатели психического состояния, проанализированные с помощью точного критерия Фишера, в исследуемой возрастной категории не имели статистически значимых различий между юношами и девушками (при всех стандартных уровнях значимости).

Это говорит о том, что психическое состояние скелетонистов в возрасте 15-16 лет не зависит от пола.

Возможно, на степень выраженности психических состояний влияют: личностные качества спортсменов, продолжительность занятий спортом, которая позволяет пройти постепенную адаптацию к этому виду спорта, физические данные и технические характеристики спортивного инвентаря.

Таблица 18

Показатели психического состояния спортсменов в баллах

Девушки 15-16 лет			Юноши 15-16 лет		
Психическое состояние	Степень выраженности полей		Баллы		Психическое состояние
Психическая активация	Средний	9,7	10,9	Средний	Психическая активация
Интерес	Высокий	6,4	8,9	Средний	Интерес
Эмоциональный тонус	Высокий	6,9	6	Высокий	Эмоциональный тонус
Напряженность	Средняя	10,8	12,2	Средняя	Напряженность
Комфортность	Средняя	8,3	6,9	Высокая	Комфортность

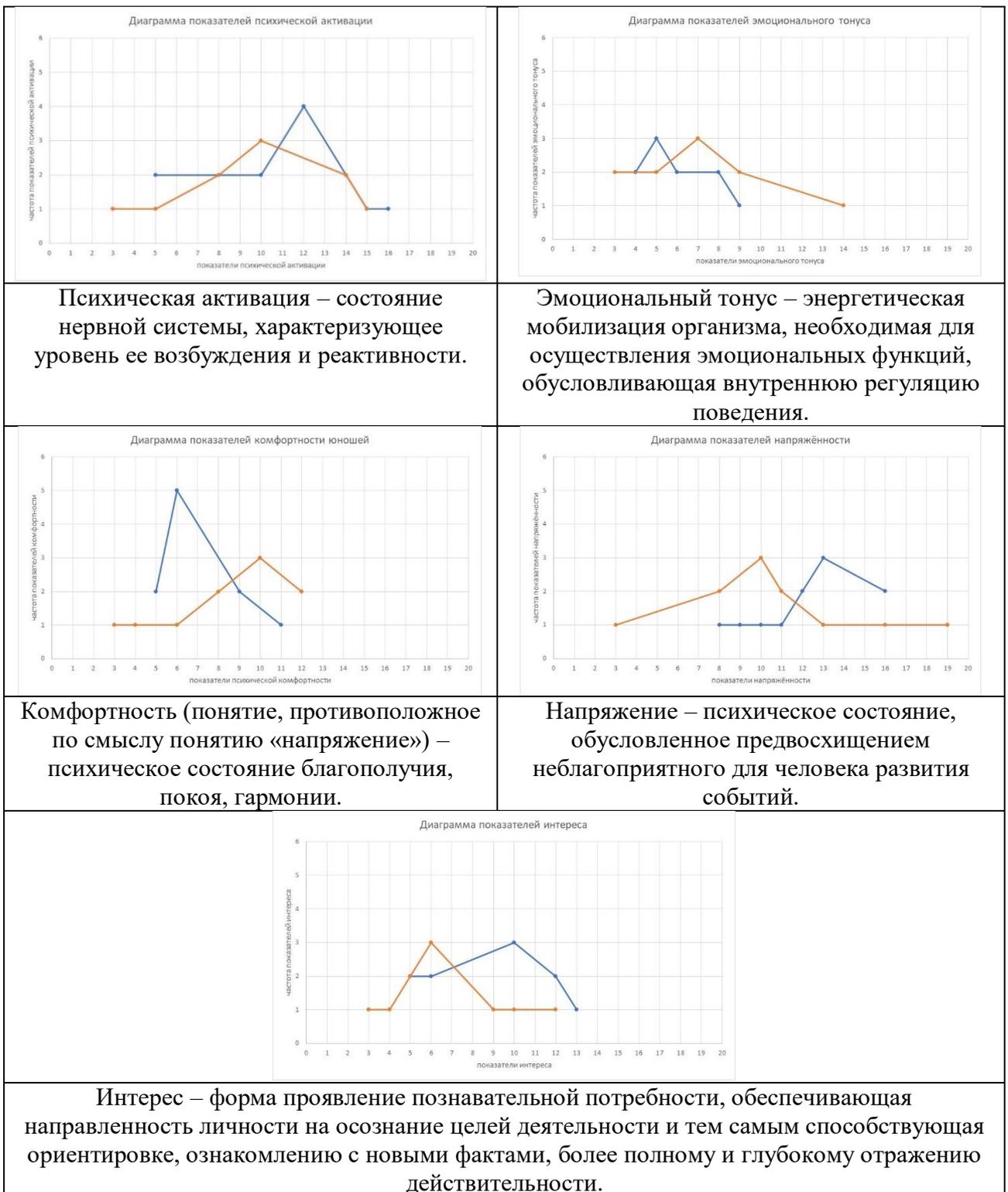


Рисунок 1. Кривые распределения показателей психического состояния спортсменов (синий цвет - юноши, оранжевый - девушки).

2. Для определения соотношения типов темперамента у подростков, занимающихся санными видами спорта, мы разделили общую группу спортсменов на скелетонистов и саночников, убрав из выборки результаты

спортсменов, набравших более 5 баллов по шкале лжи [89]. Таких недостоверных анкет оказалось 7,27% у юношей-скелетонистов, 3,64% у скелетонисток, 5,45% у саночников и 10,91% у саночниц.

В результате определения уровня экстраверсии и нейротизма было выявлено, что подавляющее большинство спортсменов в обеих подгруппах являются экстравертами. Значения по шкале нейротизма расположены в широком диапазоне, от высокой эмоциональной стабильности до очень высокой эмоциональной неустойчивости (рис. 2).

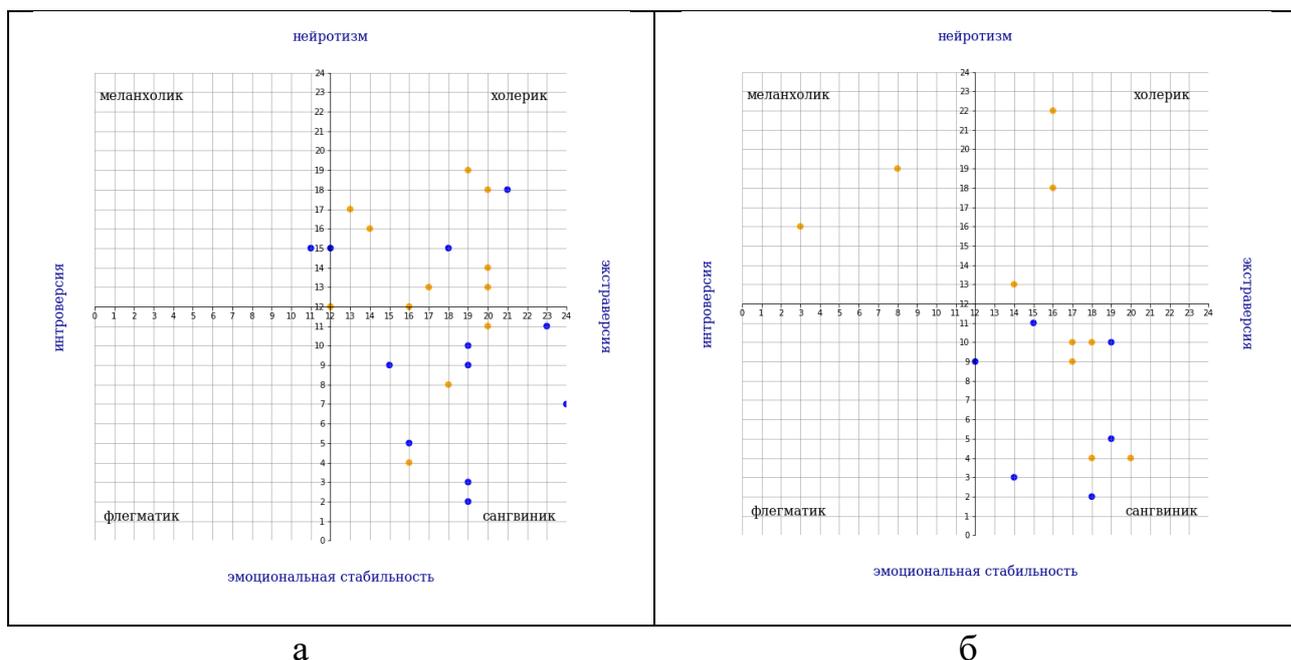


Рис. 2. Соотношение результатов шкал нейротизма и интроверсии у подростков, занимающихся санными видами спорта. Синим цветом показаны юноши, оранжевым - девушки (а – скелетонисты; б – саночники).

Эти показатели соответствуют сангвиническому и холерическому психотипам. При этом, среди юношей доминирует сангвинический, у девушек – холерический и сангвинический психотипы. Меланхолический психотип оказался в меньшинстве, а флегматический в нашей выборке не представлен.

Полученные данные, свидетельствующие о более высоком уровне нейротизма у девушек, согласуются с исследованиями гендерной дифференциации личности в спорте.

В исследовании было выявлено 5,45% амбивертов с низкой, средней и высокой эмоциональной устойчивостью, а также 1,82% экстравертов со средним уровнем нейротизма. У таких спортсменов в разных ситуациях могут проявляться те или иные черты разных психотипов. Так, экстраверт со средним уровнем нейротизма может проявлять черты как сангвинического, так и холерического темперамента. Амбиверты при высоком нейротизме проявляют черты меланхолического или холерического, а при низком уровне нейротизма – флегматического или сангвинического психотипа. Амбиверт со средним уровнем нейротизма – тетраверт – это самый гибкий психотип. Он хорошо адаптируется к ситуациям и может использовать преимущества всех типов темперамента.

В связи с тем, что амбиверты и тетраверт являются переходными психотипами, они не учитывались в процентном соотношении типов темпераментов (рис. 3).

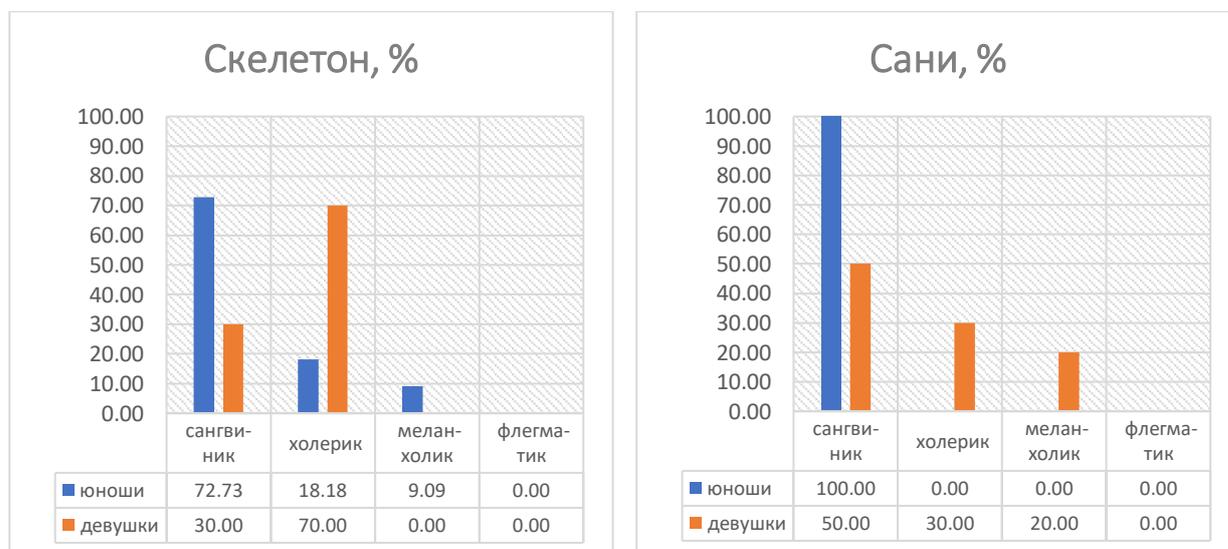


Рис. 3. Процентное соотношение типов темпераментов у скелетонистов и саночников.

Среди юношей из обеих подгрупп доминировал сангвинический психотип, также, как и среди саночниц, а 70% девушек скелетонисток обладали холерическим психотипом.

Скелетон и сани относятся к сложно-техническим видам спорта, где росто-весовые показатели, скоростно-силовые качества и координационные способности спортсменов стоят на первом месте при отборе и подготовке к соревнованиям. В данных спортивных дисциплинах важны такие качества, как быстрота мышления, скорость реакции и точность движений, скорость переключения с одной ситуации на другую, хорошая двигательная память. Все эти качества присущи сангвиническому и, в меньшей степени, холерическому психотипам, что говорит о преимуществе данных психотипов применительно к санным видам спорта.

Замедленные реакции, трудности переключения от одного вида деятельности к другому у флегматического психотипа; недостаточная работоспособность с малой устойчивостью к внешним раздражителям, высокая тревожность меланхолического темперамента не способствует занятиям санными видами спорта.

С учётом малой выборки, мы не утверждаем, что все сильнейшие спортсмены в санных видах спорта обладают сангвиническим либо холерическим психотипом. Выявленное соотношение типов темпераментов показывает преобладание данных психотипов у спортсменов 15-17 лет, занимающихся санными видами спорта.

3. В исследовании личностной соревновательной тревожности [90] у спортсменов 15-16 лет в санных видах спорта по шкале Р. Мартенса показало, что уровень соревновательной тревожности у саночников ниже, чем у скелетонистов (см. рис. 4).

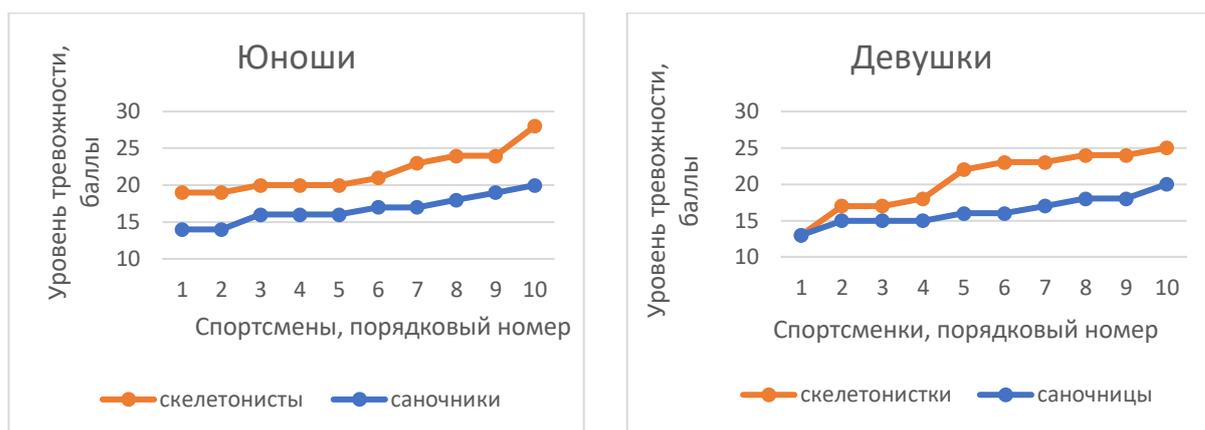


Рисунок 4. Уровень личностной тревожности юных спортсменов перед соревнованиями.

У 50% юношей-саночников был выявлен низкий уровень (14-16 баллов), у 50% – средний уровень тревожности (17-20 баллов). У 70% юношей-скелетонистов уровень тревожности оказался средним (19-23 балла), у 30% – высоким (24-28 баллов). Различия оказались статистически значимыми. Такая же тенденция была выявлена и у спортсменок. Среди саночниц 60% имели низкий уровень (13-16 баллов), 40% – средний (17-20 баллов) уровень тревожности. В группе скелетонисток у 10% низкий уровень (13 баллов), у 60% девушек средний уровень (17-23 балла) и у 30% – высокий (24-25 баллов) уровень соревновательной тревожности (см. таблицу 19).

Таблица 19

Выраженность личностной соревновательной тревожности в санных видах спорта по шкале Р. Мартенса.

Дисциплины	Уровень соревновательной тревожности		
	Низкий	Средний	Высокий
	10-16 баллов	17-23 балла	24-30 баллов
Скелетонисты	-	70%	30%
Скелетонистки	10%	60%	30%
Саночники	50%	50%	-
Саночницы	60%	40%	-

Различия в уровне соревновательной тревожности между саночницами и скелетонистками, как и у юношей, оказались статистически значимыми.

Несмотря на стереотип о гендерных различиях в тревожности, наше исследование таких статистически значимых различий не выявило ни среди саночников, ни среди скелетонистов, так же, как и в исследовании психических состояний у скелетонистов в возрасте 15-16 лет.

4. В результате определения страхов по методике «Страхи спортсменов» были получены статистически значимые различия как между юношами, так и девушками разных возрастов, а также между юношами и девушками одной возрастной группы [91].

В таблице 20 показано, что у юношей 12-14 лет преобладает средний уровень страха, а низкий уровень страха выявлен только у 20%. С возрастом и приобретением спортивного опыта уровень страха снижается. Так, у юношей 15-17 лет средний уровень страха выявлен только у трети спортсменов, а большинство имеют низкий уровень страха.

Таблица 20

«Страхи спортсменов»

Уровень страха (баллы)	Юноши 12-14 лет, %	Юноши 15-17 лет, %	Девушки 12-14 лет, %	Девушки 15-17 лет, %
Высокий (20-40)	0,00	0,00	53,33	6,67
Средний (10-19)	80,00	33,33	46,67	73,33
Низкий (5-9)	20,00	66,67	0,00	20,00

У девушек имеет место та же тенденция уменьшения страха с возрастом и увеличением спортивного опыта. Но, по сравнению с юношами, уровень страха у девушек значительно выше. Так, больше половины девушек 12-14 лет имеют высокий уровень страха, у остальных уровень страха средний. У девушек 15-17 лет большинство обладают средним уровнем страха, у 20% низкий и у 6,67% высокий уровень страха.

5. Данные, полученные с помощью методики «Специализированные страхи скелетонистов», также имели статистически значимые различия как

между юношами, так и девушками разных возрастов, а также между юношами и девушками одной возрастной группы (см. табл. 21).

Таблица 21

«Специализированные страхи скелетонистов»

Уровень страха (баллы)	Юноши 12-14 лет, %	Юноши 15-17 лет, %	Девушки 12-14 лет, %	Девушки 15-17 лет, %
Высокий (40-54)	0,00	0,00	40,00	6,67
Средний (29-39)	93,33	13,33	60,00	53,33
Низкий (22-28)	6,67	86,67	0,00	40,00

У 93,33% большинства юношей 12-14 лет наблюдается средний уровень страха, а у большинства юношей 15-17 лет значения уровня страха низкие.

У 40% девушек младшего возраста высокий уровень страха, у 60% - средний. Среди девушек старшей возрастной группы уже только у 6,67% уровень страха высокий, у 53,33% выявлен средний, а у 40% - низкий уровни страха.

*Сравнение двух методик определения спортивных страхов*

В целом, у юношей 12-14 лет преобладает средний уровень, у юношей 15-17 лет – низкий уровень страхов. У девушек 12-14 лет отмечается средний уровень на границе с высоким, а у девушек 15-17 лет – средний, граничащий с низким уровнем страхов (см. таблицу 22).

Таблица 22

Средние баллы, набранные группами спортсменов по двум методикам

«Страхи спортсменов»		Группа	«Специализированные страхи скелетонистов»	
Уровень страха	$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$		$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$	Уровень страха
средний	13,47±1,08	юноши 12-14 лет	32,13±1,11	средний
низкий	8,67±0,99	юноши 15-17 лет	25,53±0,62	низкий
средний	19,80±1,53	девушки 12-14 лет	38,20±1,51	средний
средний	13,40±1,42	девушки 15-17 лет	30,73±1,39	средний

Стоит отметить, что при использовании методик «Страхи спортсменов» и «Специализированные страхи скелетонистов» не было выявлено случаев вытеснения страхов ни в одной исследуемой группе.

## Выводы по второй главе

Использованные методы и методики в проведенном нами констатирующем эксперименте позволили решить поставленные задачи и получить статистически достоверные результаты. Так, были решены задачи нашей работы по выявлению особенностей эмоциональных состояний у юношей и девушек, занимающихся санными видами спорта. Мы не обнаружили различий в предстартовых эмоциональных состояниях между юношами и девушками, но выявили различия в эмоциональных состояниях у разных возрастных категорий спортсменов.

В исследовании уровня экстраверсии и нейротизма было выявлено, что подавляющее большинство скелетонистов и саночников являются экстравертами. Уровень нейротизма расположен в широком диапазоне, от высокой эмоциональной стабильности до очень высокой эмоциональной неустойчивости, что соответствует сангвиническому и холерическому психотипам. При этом, среди юношей доминирует сангвинический, у девушек – холерический и сангвинический психотипы. Меланхолический психотип оказался в меньшинстве, а флегматический в нашей выборке не представлен.

Полученные данные свидетельствуют о более высоком уровне нейротизма у девушек и согласуются данными других исследователей.

Сравнение соревновательной личностной тревожности у скелетонистов с саночниками показало, что уровень соревновательной тревожности у скелетонистов выше, чем у саночников. Различий в уровне тревожности между юношами и девушками не было выявлено ни среди саночников, ни среди скелетонистов.

Разработана методика определения специализированных страхов скелетонистов, которая представляет собой вид диагностики эмоциональных состояний в санных видах спорта на разных этапах спортивной деятельности. При сравнении её с методикой «Страхи спортсменов» были получены близкие по значению результаты. Выявлено, что уровень специализированных страхов

у спортсменов скелетонистов детерминирован спортивным опытом и половой принадлежностью, у юношей уровни страха ниже, чем у девушек; с возрастом и увеличением спортивного опыта уровни страхов снижаются у обоих полов.

## **Глава III. Психологическая программа коррекции эмоциональной сферы спортсменов, занимающихся скелетоном**

### **3.1. Научно-методологические подходы к коррекции эмоциональной сферы спортсменов**

Развитие современного спорта диктует свои правила при подготовке спортсменов разного класса. Эти правила включают в себя не только физическую и специальную, техническую и тактическую подготовку, а также теоретическую подготовку, но и обязательным условием, в достижении наивысшего результата, является непосредственное включение тренировочный процесс психологической подготовки.

Современное состояние и развитие психологических техник для решения вопроса о регуляции психологических состояний влияющих на спортивные действия спортсменов находится в малоизученном состоянии. Особенно это сказывается в слабо развивающихся странах, с невозможностью выделения на исследования последних значительных средств для решения таких проблем в психологии спорта. Но, популярность спортивной деятельности, возрастающая в отдельных видах спорта, заставляет учёных мира в спортивной психологии заниматься исследованиями и разработками доступных методов по психокоррекции проявляемых спортсменами состояний [47, 63].

Основной опыт по спортивной психологии, в которой рассматриваются психологические техники, представлен работами зарубежных авторов, где в этом направлении происходили основные разработки исследования психических состояний в спорте [38, 80].

На основе полученного опыта, происходит дальнейшее образование новых техник по психологической коррекции личности спортсмена для достижения максимальной реализации его психических возможностей,

которые играют немаловажную роль в итоговом результате выступлений [14, 81, 92].

Современные психологические техники позволяют продиагностировать современного атлета и подобрать ключик, открывающий заблокированные психические возможности спортсмена. Спортсмены регулярно становятся объектами изучения психокоррекционного воздействия. Исследуются способы пополнения внутренних психических резервов, эмоционально-волевых ресурсов, для возможности спортсменами преодолевать максимально предельные нагрузки в достижении наивысшего спортивного результата [15, 18].

Одной из основных задач в современной психологии спорта является интеграция отдельных, разработанных разными авторами рациональных и научно обоснованных методов психологического воздействия в единую систему психологической коррекции [101, 104].

В разных странах тренеры много говорят об эффективности различных методик по психокоррекции в спортивной деятельности, но результаты исследований показали, что используемый психологический материал для возможной помощи спортсмену окончательно не является сформированным для утверждения в сказанном [40].

Отсутствие учета в психологической подготовке спортсменов их индивидуально-типологических особенностей, является одной из причин в неправильном подходе со стороны тренеров. Забывая о таких важных индивидуально протекающих процессах в отдельно взятом организме, теряется общее понимание происходящих в спорте психологических изменений, направленных на развитие спорта [37, 61].

Анализ исследуемой литературы в области спортивной психологии показывает явное отсутствие какой-либо системности, подкрепляющейся качественными показателями использования психологических техник, коррекции, при подготовке разновозрастных спортсменов.

Таким образом, особенно актуальной проблемой психологического обеспечения спортсменов в современном мире спорта можно считать отсутствие чёткого понимания в методологии подбора комплекса методов коррекции, соответствующих задачам и условиям спортивной подготовки.

Индивидуальные виды спорта являются примером изучения проблемы предстартового состояния, проявляющегося сильным эмоциональным возбуждением. Само название «предстартовое состояние» говорит о том, что его возникновение происходит до начала спортивного состязания.

Это состояние имеет сильное влияние на нервную систему соревнующегося, изменяя регуляцию деятельности всех систем организма спортсмена.

Зная свои слабые психологические стороны в спортивной деятельности, спортсмены разного уровня обращаются за помощью к специалистам в области спортивной психологии, которая помогает реализовать весь потенциал спортсменов на соревнованиях, проявляемый в физической и психологической подготовке [68, 106].

Существуют специальные психологические мероприятия, направленные на регуляцию предстартовых состояний. Но, для начала нужно разобраться, какие именно состояния существуют у спортсменов.

Психология спорта определила три вида таких состояний: предстартовую лихорадку и предстартовую апатию, а также боевую готовность.

Под боевой готовностью понимается оптимальное, спокойное и уравновешенное состояние, определяющим значением которого является нормальное функционирование всех системы органов, подготовленных к соответственной деятельности.

Возникновение предстартовой лихорадки сопровождается состоянием, в котором спортсмен испытывает очень сильное волнение, проявляющееся в суетливости, в его действиях можно найти нервозность. Это состояние не способствует высокому уровню выступления на соревнованиях.

Апатия предстартовая, подразумевает такое состояние, в котором проявляется полное отсутствие и безразличие к определённому действию, а в организме происходит торможение всех важных функций, отвечающих за это действие. Это свойство имеет такую характерную особенность, которая заключается в быстроте своего исчезновения при выполняемом спортивном действии, но очень сильно влияет на саму подготовку к такому действию.

Осведомлённость спортсменом в вышеуказанных понятиях, личный опыт на первых стартах, позволяет своевременно обратиться к специалистам в области регуляции предстартовых состояний, что в дальнейшем поможет с ними справиться, не дожидаясь их первого звонка перед важными стартами.

Помимо специалистов в этой области, обязательным условием в подготовке, особенно юных, спортсменов, этими знаниями, пусть не на очень глубоком уровне, должны владеть личные тренеры, чтобы первые старты маленьких чемпионов не оказались последними в этом виде спорта.

При регуляции предстартовых состояний, особое внимание уделяется знанию индивидуально-типологических особенностей спортсменов, так спортсмены с типом темперамента сангвиник и флегматик, характеризующиеся сильными уравновешенными нервными процессами - чаще находятся в боевой готовности, холерики, предпочитают находиться в предстартовой лихорадке, а меланхолики сильно подвержены предстартовой апатии [78, 85].

Как уже было сказано выше, всё это означает, что мероприятия по регуляции, коррекции предстартовых состояний, имеют важным положительным направлением в спорте.

Из таких мероприятий по коррекции эмоциональных состояний, выделяют упражнения, заключающиеся в регуляции дыхательных актов, умение расслаблять скелетные мышцы, использование моторной разрядке и другие способы в психологической помощи спортсменов.

Каждый спортсмен с помощью своих слов может воздействовать на самого себя, на свои мысленные образы, заниматься самоубеждением, тем самым проводить психическую саморегуляцию. Благодаря обширной теоретической базе и большому практическому применению, психическая регуляция занимает особое место в психологии спорта. Её развитие связывают с занятиями йогой, а в современной практике связывают с немецким автором и, г. Шульцом, который выпустил в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка». В этой книге описывается понятие аутогенной тренировки, заключающееся в психотерапевтической методике, которая направлена на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса.

Считается, что советский гребец Л. Д. Гиссен был одним из первых, кто использовал аутогенную тренировку, чтобы быстро восстановиться после тяжелых тренировок.

Автор прогрессивной релаксации Э. Джекобсон, описывая её так, что это метод, при котором происходит эффект расслабления мышц после их сильного напряжения. Э. Джекобсон, писал, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы, а в состоянии эмоциональной напряжённости, нужно расслаблять именно мышцы. Так, это поможет снимать чувство тревоги и страха.

Известный канадский ученый Л. Персиваль, исследуя психическую саморегуляцию, предложил использовать такие процессы, как дыхание вместе с напряжением и расслаблением мышц. Так, задерживая вдох на фоне напряжения мышц, а потом делая медленный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно регулировать собственное волнение. В результате такого соединения двух способов саморегуляции, происходит изменение дыхания и тонуса скелетных мышц.

Любое выступление на соревнованиях требует состояния готовности, а управление процессом мышечного и психического расслабления в период

ожидания следующего старта, помогает сохранять и соответственно накапливать энергию спортсмена.

Аутогенная тренировка считается основным способом психической саморегуляции. Но и у неё есть свои слабые стороны. Так в психорегулирующей тренировке, отличающейся от аутогенной тренировки, нет чувства тяжести, с которым спортсмены не могут быстро справиться. Даже существует специальная формула, которая направлена на снятие чувства тяжести [20, 24, 34].

Использование любой психокорректирующей методики должно осуществляться совместно со знаниями тренеров и спортивных психологов о протекающих в организме спортсмена состояниях.

Получаемый результат от использования психорегулирующей тренировки зависит от многих факторов, так нужно понимать в каком состоянии находится спортсмен, пришедший на данный сеанс, в нормальном или парабиотическом. Иначе, вместо ощущения комфорта, спокойствия, расслабленности, ощущения теплоты, можно получить реакцию, обратную ожидаемой. Обязательное учитывание формулы успокаивающей части психорегулирующей тренировки показывает, что первые сеансы приводят не к успокоению, а к возбуждению. Положительный, желаемый результат упекающего эффекта, наступает только в конце второй-третьей недели занятий.

Каждая психорегулирующая тренировка является сложным процессом, поэтому к использованию таковых, нужно подходить с полной ответственностью, ставя перед собой конкретную цель. Чтобы улучшить понимание использования таких методик, для молодых спортсменов была разработана психомышечная тренировка [69].

Это упрощённый вариант психорегулирующей тренировки, в котором всё происходит за счёт формул словесного внушения специальной информации понятной для юных спортсменов.

Процесс затрачиваемы на её изучение, занимает меньше времени, чем других методик, при этом её эффективность не уменьшается, а её эффект подтверждается использованием профессиональными спортсменами.

Иногда, результат использования таких методик, применяемых для расслабления, приводит к короткому засыпанию перед спортивными попытками.

Получение результата в снятии нервного напряжения, когда мышцы напряжены, достигается регуляцией мимической мускулатуры лица. Так, психотерапевты используют обратную связь: «мышцы – нервное напряжение». Здесь рекомендация заключается в улыбке, о есть, когда ты естественно улыбаешься, происходит расслабление мимических мышц, в последствии рефлексорным образом снижается и нервное напряжение.

Спортсмены умеющие отключать состояние, в котором происходит обдумывание предстоящего действия, называется изменение направленности сознания [80]. Данное умение требует проявлению концентрации внимания, задействующую волевыми усилиями, с помощью которых человек старается включить в сферу сознания что-нибудь интересное, отключающее от возбуждающей информации. Само отвлечение состоит в ограничении сенсорного потока, в котором, например, находится спортсмен, в полной тишине, с закрытыми глазами или использует удобное положение для расслабления, чувствуя себя в спокойном и безопасном состоянии.

Но, нужно понимать, что на силу воздействия этих способов регуляции влияет активность возникшей у спортсмена доминанты, а также его индивидуальных-типологические особенности [32].

Сам процесс использования определённых техник заключается в переключении внимания спортсмена от предстоящей деятельности путём смены отвлекающей информации в положительно направленную сторону выполняемого спортсменом упражнения.

Использование двигательных актов, хорошо применять с молодыми спортсменами, когда сам тренер проводит разминку со своими спортсменами

или спортсменом, тем самым не только разминая его, а воздействуя на него мотивационным действием, выводя спортсмена из состояния апатии в боевую готовность. Но, нужно обязательно учитывать, тот факт, что на резко выраженные предстартовые реакции, такая разминка может привести к обратному эффекту, в большем увеличении возбуждения.

Поэтому, на протяжении всей подготовки своих спортсменов к соревнованиям, нужно вести постоянный контроль их выступлений, совместно с наблюдением за их состояниями, чтобы в нужную минуту, понимая их эмоциональный фон, подобрать правильную разминку.

Важно понимать, эффективность использования регулирующей разминки определяется качественными видами применяемых в ней упражнений. Если разминка является полной копией тех упражнений, которые спортсмену предстоит выполнить, тем самым она будет усиливать предстартовое возбуждение. А вот разминка, отличающаяся по характеру от предстоящей деятельности, поможет снять избыточное возбуждение спортсмена.

Использование комплексного похода разминки и аутогенной тренировки показывает целесообразность их применения для снятия спортивной напряженности.

В исследовании эмоционального предстартового состояния, Ю. Г. Коджаспиров, предложил свою интерпретацию воздействия на оптимизирование такого состояния. Заключалось оно в индивидуальном подборе спортсмену музыкального материала, чем в дальнейшем происходило воздействие на него [51].

При этом каждое музыкальное воздействие имело свою функцию - отвлекающую, расслабляющую и мобилизующую. Каждая функция определяла свою задачу. Первая, отвлекающая функция занимается переключение внимания спортсмена с резких и тревожных предстартовых переживаний на комфортные и свободные мысли. Вторая, расслабляющая функция способствует понижению тревожности с помощью музыкальной

стимуляции мышечного расслабления. Третья, важная мобилизующая функция помогает спортсмену приобрести или вернуть уверенность в себе.

Длительность таких сеансов составляет от 15 до получаса, при этом каждую из функций можно последовательно использовать в разминке. Первая часть разминки, предварительное разогревание, используем отвлекающую функцию, чтобы не мешали разминаться. Вторая часть разминки, в спокойном состоянии выполняем упражнения на разминание опорно-двигательного аппарата спортсмена. Здесь мы задействуем расслабляющую функцию. И третья, заключительная часть разминки и основной подготовки к старту заключается в мобилизующей функции.

Самым простым и надёжным способом снижения психического перевозбуждения у спортсменов считается использование дыхательных упражнений. Умение произвольно изменять режим дыхания, спортсменом изменяет и режим своей психической деятельности [69].

Регулярное использование этих упражнений способствует положительному эффекту, но не является главным в регуляции психических состояний спортсменов.

Возвращаясь к вопросу подготовки к соревнованиям, нужно однозначно понимать взаимосвязь тренера со спортсменом и спортсмена с тренером.

Это неразрывная цепочка, которая на протяжении всего периода совместной деятельности выходит на первый план в регулировании психологических состояний у спортсменов. Только тренер может лучше знать своего подопечного, понимать и чувствовать его состояния. Поэтому снижение уровня притязаний, используемое способом снятия психического напряжения, помогает заблаговременно осуществить регуляцию подобных состояний.

Особенным моментом, не учитываемым тренерами с небольшим спортивным опытом, является то, что, ставя перед своим спортсменом определённые задачи, одна из которых заключается в достижении наивысшего результата, они не специально включает процессы развития психического

напряжения. В таких ситуациях, всё становится очевидным, необходимо корректно снизить планку предъявляемых требований к спортсмену.

С другой стороны, когда этот процесс возникает по причине самостоятельности спортсмена, его желанием ставить такие труднодоступные цели, здесь имеет высокий уровень притязаний. Снизить уровень притязаний спортсмена, это очень сложная задача, требующего от тренера корректного общения через убеждение. Но и здесь возникает ситуации, последствиями которых могут стать демобилизация и уход спортсмена от спортивной борьбы.

Правильным выходом из подобного положения, считается отвлечение мыслей спортсмена от спортивного результата и представления о спортивной борьбе, на технически и тактически правильное выполнение упражнения. Объяснять спортсмену, что результат, это конечное значение, а вот как получить этот результат или что нужно для этого сделать, вот что является главным достижение, исключая любую возможность в проявлении негатива со стороны тренера в неудачном выступлении спортсмена на соревнованиях [88].

Но, как не каждый тренер, так и не каждый спортсмен может воспринять доносимую до него информацию. Зависит это от внушаемости спортсмена, от той веры в обсуждаемые доводы, которые высказываются тренером в неаргументированной форме. Так возрастание внушаемости проявляется при предсоревновательном нервно-эмоциональном напряжении, это связываю с увеличением тревожности и неуверенности спортсменов в исходе их соревновательного действия.

В различных ситуация внушения, атлет ориентируется не на содержание, а в большей степени на форму воздействия, его источник, на того человека, которым как раз является тренер, дающий определённые указания и важные советы.

Ко всем перечисленным подходам по регуляции эмоциональных состояний в спортивной практике добавляется десенсибилизация, так называемый метод поведенческой психотерапии Д. Вольпе, предназначенный

для снятия чувствительности к факторам, вызывающим тревогу и страх [50, 70].

Использование этого метода, заключается в составлении списка конкретной информации, которая способствует возникновению у спортсмена состояния тревоги, даже в незначительной степени. Собранная информация проходит стадию ранжирования, в которой определяется последовательность факторов, сначала вызывающих значительные опасения и страхи, а потом значение таких факторов, которые вызывают небольшую тревогу [79]. В результате проведённой работы, спортсмену предъявляются сначала ситуации, вызывающие незначительную тревогу. Постепенно ситуации, переходящие в адаптационный период, сменяются факторами вызывающим средний уровень тревоги, после которого начинается стадия высокого уровня. Этот уровень длится до тех пор, пока, пока не произойдёт адаптация спортсмена к тем факторам, которые влияют на эмоциональную сферу.

И конечно, нельзя забывать о моделировании соревновательных условий, работа которой помогает спортсменам снижать уровень соревновательной тревоги. Смысл данного моделирования заключается в проведении для спортсмена в незнакомых условиях и в состоянии, когда он этого не подразумевает, специальной или контрольной тренировки. Но, обязательным условием подобных экспериментов, является, их корректное проведение с моментами объяснения, для чего это нужно было тренеру и какой смысл в этом для спортсмена. Как правило, такая беседа организуется сразу поле эксперимента.

Такими образом, психокоррекционные методы, используемые в спорте, являются важной составляющей при подготовке спортсменов любого уровня. Знание подходов, различных методик к регулированию эмоциональной сферы является обязательным условием в тренерской деятельности. Каждый тренер, как и спортсмен, обязан владеть самыми простыми методиками способствующими в нужный момент помочь своему подопечному справиться

не с физической слабостью, а с проявлением психологической неготовности к ответственному старту.

Современными спортивными психологами изучено большое количество научно-методической литературы, а практические занятия показывают, что применяемые знания способствуют коррекции эмоциональной сферы в спорте высших достижений.

### **3.2. Программа психологической коррекции эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся скелетоном**

**Цель программы:** психологическая коррекция личностной соревновательной тревожности и уровня спортивных страхов у скелетонистов возрастной группы 15-17 лет.

#### **Диагностика:**

1. Для исследования психологических состояний скелетонистов была использована методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности.

2. Для определения специализированных страхов спортсменов и их количественной оценки был использован опросник «Страхи спортсменов» и разработанная автором методика по определению специализированных страхов скелетонистов.

3. Определение соревновательной личностной тревожности у скелетонистов и саночников проводилось по шкале Р. Мартенса.

4. Для выявления индивидуально-типологических особенностей мы использовали личностный тест-опросник Г. Ю. Айзенка «Подростковый».

**Структуру программы составляют 25 занятий, направленных на решение таких задач:**

1. Оптимизация уровня личностной соревновательной тревожности;
2. Оптимизация уровня спортивных страхов;
3. Повышение способности спортсменов к саморегуляции;

4. Развитие уверенности в себе;
5. Формирование благоприятного психологического климата в тренировочном и соревновательном процессе.

Продолжительность занятий составляет 1 академический час в неделю, в течение полугода.

Занятия проводились на территории «КГБУ «СШОР по санным видам спорта» и на спортивных объектах г. Красноярска, таких как, легкоатлетический манеж «Атлетика», спортивный комплекс «Спортекс», бассейн «Авангард».

Методами работы являлись: теоретические и практические занятия по регуляции эмоциональных состояний с использованием психологического наблюдения, психологических методик и психологического тестирования.

В процессе проведения тренировочных занятий мы придерживались следующих принципов: принцип добровольного участия; принцип самодиагностики; принцип открытого взаимодействия.

Форма работы – как групповая, так и индивидуальная, в количестве 20 спортсменов, из которых 10 юношей и 10 девушек.

Таблица 23.

Тематическое планирование

№ занятия	Цель	Упражнения
Занятие № 1	Оптимизация уровня личностной тревоги	Моя тревожность. Упражнение «Воздушный шар».
Занятие № 2	Оптимизация уровня спортивных страхов	Покажи того, кого боишься.
Занятие № 3	Повышение способности спортсменов к саморегуляции	Дыхательные упражнения. Техника «Круг совершенства».
Занятие № 4	Развитие уверенности в себе	«Я» и мой внутренний мир. 10 позитивных и 10 негативных «Я» во мне». Интересные вопросы.

Занятие № 5	Формирование благоприятного психологического климата в тренировочном и соревновательном процессе	Хорошее настроение.
Занятие № 6	Оптимизация уровня личностной тревоги	Осознанная медитация. Упражнение «Сосулька» («Мороженое»).
Занятие № 7	Оптимизация уровня спортивных страхов	Нарисуй свой страх.
Занятие № 8	Повышение способности спортсменов к саморегуляции	Идеомоторная тренировка. Самомассаж.
Занятие № 9	Развитие уверенности в себе	Я – уникальный. Кто я.
Занятие № 10	Формирование благоприятного психологического климата в тренировочном и соревновательном процессе	Без маски.
Занятие № 11	Оптимизация уровня личностной тревоги	Прогрессивная мышечная релаксация. Упражнение «Лимон».
Занятие № 12	Оптимизация уровня спортивных страхов	Портрет смелого человека.
Занятие № 13	Повышение способности спортсменов к саморегуляции	Аутогенная тренировка. Техника «Круг совершенства».
Занятие № 14	Развитие уверенности в себе	Самоисследование. Моя Вселенная.
Занятие № 15	Формирование благоприятного психологического климата в тренировочном и соревновательном процессе	Чему я научился.
Занятие № 16	Оптимизация уровня личностной тревоги	Диафрагмальное дыхание.
Занятие № 17	Оптимизация уровня спортивных страхов	Храбрый герой.
Занятие № 18	Повышение способности спортсменов к саморегуляции	Приемы визуализации. Техника «Круг совершенства».

Занятие № 19	Развитие уверенности в себе	Без маски. Если бы я был.
Занятие № 20	Формирование благоприятного психологического климата в тренировочном и соревновательном процессе	Мое состояние
Занятие № 21	Оптимизация уровня личностной тревоги	Смелчак.
Занятие № 22	Оптимизация уровня спортивных страхов	Изображаем Страх.
Занятие № 23	Повышение способности спортсменов к саморегуляции	Психомышечная тренировка. Техника «Круг совершенства».
Занятие № 24	Развитие уверенности в себе	Зато я. Я управляю собой.
Занятие № 25	Формирование благоприятного психологического климата в тренировочном и соревновательном процессе	Мой автопортрет.

Таким образом, после проведения вышеизложенных занятий мы предполагаем достичь поставленных задач в области психологической коррекции личностной соревновательной тревожности и уровня спортивных страхов у скелетонистов, а именно:

- оптимизации уровня личностной соревновательной тревожности;
- оптимизации уровня спортивных страхов;
- повышения способности спортсменов к саморегуляции;
- развития уверенности в себе;
- формирования благоприятного психологического климата в тренировочном и соревновательном процессе.

### 3.3. Контрольный эксперимент и его анализ

После проведения формирующего эксперимента в экспериментальных группах мы сравнили полученные данные с исходными, а также с данными контрольных групп. В результате коррекции личностной соревновательной тревожности и уровня спортивных страхов у юношей и девушек, мы выявили положительную динамику в снижении как уровня тревожности, так и спортивных страхов.

Уровень личностной соревновательной тревожности юношей представлен на рисунке 5. Если до проведения формирующего эксперимента высокий уровень тревожности был у 30% юношей, то после снизился до 10%. Средний уровень тревожности снизился с 70% до 60% за счет увеличения доли низкого уровня с 0% до 30%.

В контрольной группе также произошло некоторое снижение уровня тревожности, с 10% до 20% повысился низкий уровень и соответственно этому снизился средний уровень тревожности.

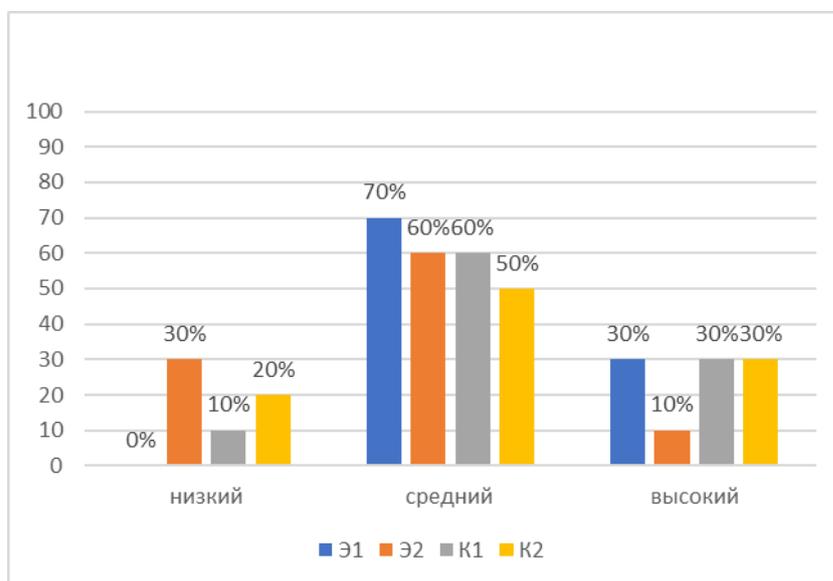


Рис. 5. Уровень тревожности юношей экспериментальной и контрольной групп (Э1 – констатирующий эксперимент в экспериментальной группе, Э2 – контрольный эксперимент в экспериментальной группе, К1 – констатирующий эксперимент в контрольной группе, К2 – контрольный эксперимент в контрольной группе).

У девушек в экспериментальной группе снижение уровня тревожности оказалось менее выраженным, чем у юношей, можно отметить лишь снижение

высокого уровня на 10% (рис. 6). В контрольной группе девушек никаких изменений в тревожности не произошло. В целом, личностная соревновательная тревожность девушек изначально была ниже, чем у юношей, возможно, поэтому эффект от занятий у них не так заметен.

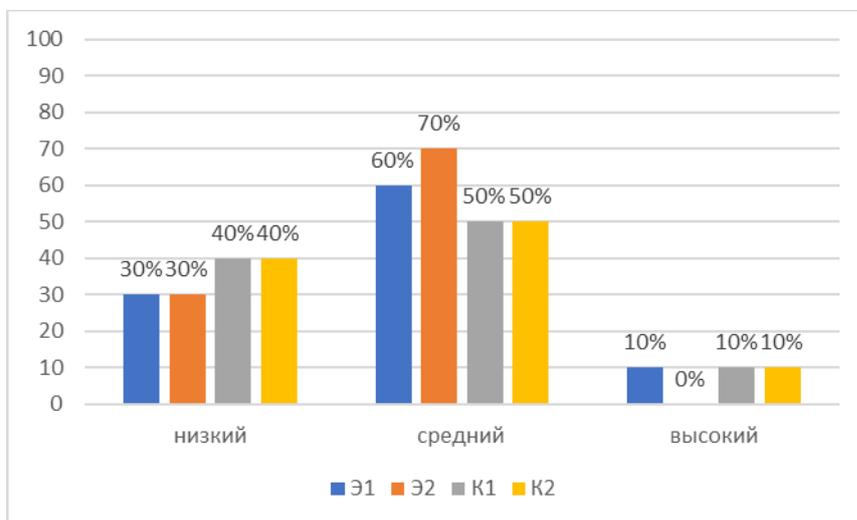


Рис. 6. Уровень тревожности девушек экспериментальной и контрольной групп (Э1 – констатирующий эксперимент в экспериментальной группе, Э2 – контрольный эксперимент в экспериментальной группе, К1 – констатирующий эксперимент в контрольной группе, К2 – контрольный эксперимент в контрольной группе).

В отличие от тревожности, уровень спортивных страхов у юношей гораздо ниже, чем у девушек. В экспериментальной группе юношей высокого уровня страха не было ни у кого, а после формирующего эксперимента низкий уровень страхов вырос на 20%, с 60% до 80% (рис. 7). В контрольной группе уровень страхов также немного понизился, низкий уровень страхов вырос на 10%.

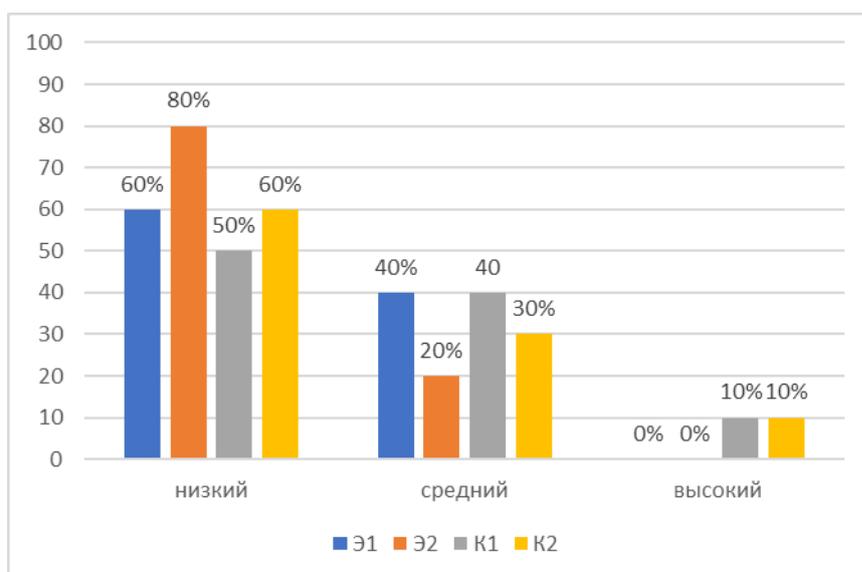


Рис. 7. Уровень страхов юношей экспериментальной и контрольной групп (Э1 – констатирующий эксперимент в экспериментальной группе, Э2 – контрольный эксперимент в экспериментальной группе, К1 – констатирующий эксперимент в контрольной группе, К2 – контрольный эксперимент в контрольной группе).

У девушек в экспериментальной группе высокий уровень страха снизился на 10%, на столько же повысился низкий уровень (рис. 8). В контрольной группе, как и в случае с тревожностью, изменений не наблюдалось.

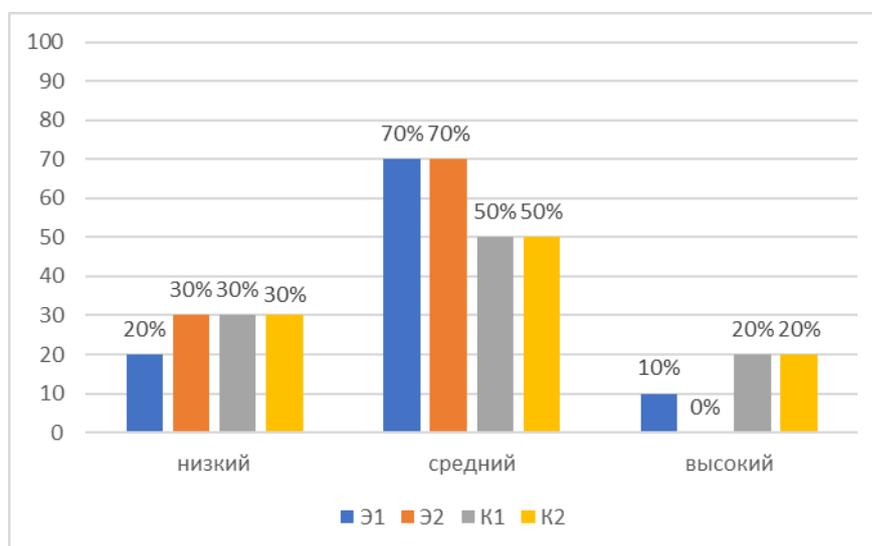


Рис. 8. Уровень страхов девушек экспериментальной и контрольной групп (Э1 – констатирующий эксперимент в экспериментальной группе, Э2 – контрольный эксперимент в экспериментальной группе, К1 – констатирующий эксперимент в контрольной группе, К2 – контрольный эксперимент в контрольной группе).

В результате проведённого нами формирующего эксперимента, мы можем отметить следующие закономерности:

- юноши характеризуются низким уровнем спортивных страхов;
- у девушек преобладает средний уровень спортивных страхов;
- уровень спортивных страхов юношей в целом ниже, чем у девушек, а тревожность выше;
- в экспериментальных группах произошли изменения как в уровнях страха, так и в уровнях личностной соревновательной тревожности;
- в контрольной группе у девушек никаких изменений не произошло;
- в контрольной группе юношей произошло некоторое снижение спортивных страхов и личностной соревновательной тревожности.

Мы полагаем, что снижение уровня страхов и тревожности в контрольной группе у юношей можно объяснить тем, что за полгода (соревновательный сезон), прошедших с начала эксперимента, юноши приобрели определённый соревновательный опыт, который сам по себе способствует снижению уровня личностной соревновательной тревожности, а также снижает уровень спортивного страха. Однако, стоит отметить, что негативный опыт спортивных выступлений может повысить уровень спортивных страхов.

У девушек в контрольной группе изменений не произошло, что можно связать с тем, что девушки, имея более развитый инстинкт самосохранения, менее склонны к рискованному поведению, а также, инстинкт самосохранения может перевешивать спортивный опыт. Этим можно объяснить и различия в уровнях спортивных страхов между юношами и девушками.

Тревожность у юношей оказалась выше, чем у девушек. Мы полагаем, это является результатом повышенных ожиданий окружающих и необходимостью соответствовать этим ожиданиям и выдвигаемым требованиям. Также, юноши в целом более амбициозны в спортивном плане, чем девушки. Если девушкам в спорте интересен сам процесс, межличностное общение с другими спортсменами, новые знакомства, то для юношей главным является результат, в спорте их привлекает в первую очередь возможность

стать чемпионом, быть в чем-то самым лучшим. Признание окружающих особенно важно именно для юношей. Это и рождает повышенную личностную соревновательную тревожность юношей.

В обеих экспериментальных группах снизились уровни соревновательной тревожности и спортивных страхов. Стоит отметить, что высокий уровень этих показателей практически везде, кроме тревожности у юношей, изначально довольно выраженной, в контрольном эксперименте отсутствовал. В результате проведенной психокоррекционной работы эмоциональных состояний, спортсмены стали более собранными, стали более ответственно подходить к тренировочному процессу, отношения в коллективе стали более открытые. Выражение эмоций спортсменами стало более осознанным и экологичным. Спортсмены стали больше поддерживать друг друга при выполнении трудных заданий на тренировках и соревнованиях.

Полученные результаты исследования показали, что разработанная нами программа психологической коррекции эмоциональных состояний юношей оказалась эффективной и решает поставленные перед ней задачи:

- оптимизирует уровень личностной соревновательной тревожности;
- оптимизирует уровень спортивных страхов;
- повышает способность спортсменов к саморегуляции;
- развивает уверенность в себе;
- способствует формированию благоприятного психологического

климата в тренировочном и соревновательном процессе.

Использование упражнений из нашей программы по регуляции и психологической коррекции эмоциональных состояний скелетонистов помогает расширить представление о самом себе, о своих внутренних резервах и достичь каждым спортсменом своей цели.

## Выводы по третьей главе

В результате проведённого формирующего эксперимента нами было выявлено следующее: юноши характеризуются низким уровнем спортивных страхов, а у девушек преобладает средний уровень спортивных страхов; уровень спортивных страхов юношей в целом ниже, чем у девушек, а тревожность выше; после коррекции эмоциональных состояний в экспериментальных группах произошли изменения в уровнях страха и личностной соревновательной тревожности; в контрольной группе у девушек никаких изменений не произошло, а в контрольной группе юношей произошло некоторое снижение спортивных страхов и личностной соревновательной тревожности, однако, значительно более слабое, чем в экспериментальной группе.

Таким образом, в результате решения поставленных задач по оптимизации уровней личностной соревновательной тревожности и спортивных страхов, повышению способности спортсменов к саморегуляции, развитию уверенности в себе, формированию благоприятного психологического климата в тренировочном и соревновательном процессе, мы достигли цели нашей магистерской работы, заключающейся в разработке программы психологической коррекции личностной соревновательной тревожности и спортивных страхов.

Таким образом, разработанная нами программа психологической коррекции эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся санными видами спорта, оказалась эффективной.

Применение разработанной программы по регуляции и психологической коррекции эмоциональных состояний скелетонистов будет полезно начинающим тренерам для совместной работы со своими подопечными по психологической подготовке в спортивной деятельности.

## Заключение

Исследование эмоциональных состояний спортсменов, несмотря на определённые сложности, связанные с поиском достаточно валидных, надежных и эффективных средств для объективного изучения, представляет большой интерес для спортивных психологов, а также тренеров, которые хотят помочь своим спортсменам по максимуму реализовать их спортивный потенциал.

Эмоциональное состояние спортсменов очень сильно влияет на результат в соревнованиях. Так, психологически неготовый спортсмен может проиграть более слабому в физическом и техническом плане, но более эмоционально устойчивому сопернику.

Все спортсмены перед соревнованиями испытывают различные эмоциональные состояния, такие как тревожность, ощущение страха. Эти проявления могут иметь различный уровень интенсивности и влиять на процесс выступления, мешая или помогая собраться спортсмену в ответственный момент.

Этим объясняется актуальность разработок психокоррекционных мероприятий эмоциональных состояний спортсменов, которые будут способствовать бережному проживанию спортсменом сложных периодов спортивной деятельности, а также помогут сформировать внутренний стержень и подготовиться к более серьезным испытаниям.

Исходя из вышеизложенного, нами была предпринята попытка исследования эмоциональных состояний спортсменов санного вида спорта, на примере скелетонистов. В констатирующем эксперименте были исследованы предстартовые эмоциональные состояния, которые не показали различий в данных состояниях у юношей и девушек, но были выявлены достоверные различия в эмоциональных состояниях у разных возрастных категорий спортсменов.

Была начата работа по созданию методики определения специализированных страхов скелетонистов, которая представляет собой вид диагностики эмоциональных состояний в санных видах спорта на разных этапах спортивной деятельности. При сравнении её с методикой «Страхи спортсменов» были получены близкие по значению результаты. Выявлено, что уровень специализированных страхов у спортсменов скелетонистов детерминирован спортивным опытом и половой принадлежностью, у юношей уровни страха ниже, чем у девушек; с возрастом и увеличением спортивного опыта уровни страхов снижаются у обоих полов. Но, учитывая объективные трудности её валидации и определения надежности, а также ограничения в сроке подготовки, данная работа не завершена окончательно и продолжается в настоящее время.

Сравнение соревновательной личностной тревожности у скелетонистов с саночниками показало, что уровень соревновательной тревожности у скелетонистов выше, чем у саночников. Статистически значимых различий в уровне тревожности между юношами и девушками не было выявлено ни среди саночников, ни среди скелетонистов.

Нами была разработана программа психологической коррекции эмоциональных состояний спортсменов 15-17 лет, занимающихся санными видами. Программа включала в себя занятия, которые длились на протяжении шести месяцев (соревновательный сезон) в экспериментальных группах юношей и девушек.

В результате проведенного формирующего эксперимента выявлено, что юноши характеризуются низким уровнем спортивных страхов, а у девушек преобладает средний уровень спортивных страхов; уровень спортивных страхов юношей в целом ниже, чем у девушек, а тревожность выше; после коррекции эмоциональных состояний в экспериментальных группах произошли изменения в уровнях страха и личностной соревновательной тревожности; в контрольной группе у девушек никаких изменений не произошло, а в контрольной группе юношей произошло некоторое снижение

спортивных страхов и личностной соревновательной тревожности, однако, значительно более слабое, чем в экспериментальной группе.

Таким образом, гипотеза нашей работы, заключающаяся в предположении, что использование разработанной нами программы психологической коррекции эмоциональных состояний спортсменов окажет положительное влияние на снижение спортивных страхов и личностной соревновательной тревожности спортсменов, занимающихся санными видами спорта, получила свое подтверждение.

Ограничениями нашей работы являются малые выборки в связи небольшим количеством занимающихся скелетоном в России. Это не позволяет провести статистическую обработку данных, полученных в формирующем эксперименте.

Таким образом, проделанная работа является началом более глубокого исследования в области эмоциональных состояний спортсменов на примере скелетонистов 12-17 лет, которое будет продолжено в дальнейшем.

## Список литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М.: Наука, 1980. - 335 с.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование. Кн.1. и 2. - М. - Педагогика, 1982. 512 с.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Аспект Пресс, 2001. - 384 с.
4. Анохин П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности. М., «Наука», 1979, 453 с.
5. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. М.: Изд-во МГУ, 1984. - 1-5 с.
6. Барканова О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. – Вып.2. – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
7. Батаршев А.В. Психология индивидуальных различий. От темперамента к характеру и типологии личности. М., 2000.
8. Белик И.А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности: автореферат дис. канд. психол. наук. – Санкт-Петербург, 2006. – 24 с.
9. Бреслав Г. М. Психология эмоций: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по напр. и спец. "Психология", "Клиническая психология". - М.: Академия, 2007.
10. Василенко, В. Е. Возрастные кризисы жизненного цикла: учеб, пособие / В. Е. Василенко, В. Р. Манукян. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2006.
11. Ваш психолог [Электронный ресурс]: URL: <http://www.vashpsixolog.ru/> (дата обращения: 28.11.2020).
12. Вилюнас В. К. Психология эмоций / В. Вилюнас. - СПб.: Питер, 2004. - 496 с.
13. Виноградов В. Е. Коррекция психоэмоционального состояния квалифицированных боксеров путем телесно-кинестетических

- мобилизационных воздействий / В. Е. Виноградов, Н. Л. Высочина, Р. А. Рыбачок // Наук. - пед. пробл. физ. культуры: науч. НПУ м. Н. П. Драгоманова. - 2015. - Вып. 10 (65). - С. 39-42.
14. Волков, И.П. Практикум по спортивной психологии / И.П. Волков. - Санкт-Петербург: Питер, 2002. - 288 с.
  15. Волков, И.П. Спортивная психология и акмеология спорта / И.П. Волков. - Санкт-Петербург: БПА, 2001. - 187 с.
  16. Волкову Б. С. Психология ранней юности: учеб, пособие для студ. пед. вузов / Б. С. Волков. – М.: Сфера, 2001.
  17. Выготский Л. С. Учение об эмоциях. Историко-психологическое исследование / Л.С. Выготский, Собрание сочинений. Т. 4. - М.: Педагогика, 1984.
  18. Высочина Н. Л. Оптимизация системы целеполагания у спортсменов методом коучинга / Н. Л. Высочина // Вкн. Черню. нац. пед. ун-ту. - 2013. - Т. 1, вып. 112. - С. 75-78.
  19. Гаврилюк В. К. В сб.: Проблемы психологии спорта. М.: ФиС, 1962. С. 100;
  20. Гладков В. Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме модификации личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений) / В. Н. Гладков. - М.: Сов. спорт. - 2007. - 188 с.
  21. Гласс Дж., Стэнли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. – М.: Изд-во «Прогресс», 1976. – 495 с.
  22. Годфруа Ж. Статистика и обработка данных / Ж. Годфруа // Что такое психология: В 2-х т. Т. 2: Пер. с франц. - М.: Мир, 1992. - С. 277-316.
  23. Голубева Э.А. Способности и индивидуальность. М., Психол. ин-т РАО, 1993.
  24. Горбунов Г. Д. Учитесь управлять собой / Канд. психол. наук Г. Д. Горбунов; О-во "Знание" РСФСР, Ленингр. организация. - Ленинград: о-во "Знание" РСФСР, Ленингр. организация, 1976. - 32 с.

25. Дашкевич О. В. Эмоции в спорте и их регуляция: Автореф. дис. канд. наук. М., 1970.
26. Додонов Б.И. Эмоция как ценность / Б.И. Додонов. - М.: Политиздат, 1978. - 272 с.
27. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Загайнов. - Москва: Советский спорт, 2010. -232 с.
28. Егорова М.С. Психология индивидуальных различий. - М. Планета детей, 1997, 325 с.
29. Изард К.С. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2000. - 467 с.
30. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004.- 701.
31. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд. / Е.П. Ильин - СПб: Питер, 2007. - 783 с. - (Серия «Мастера психологии»).
32. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
33. Ильин Е. П.И46 Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с: ил.
34. Кабаченко Т. С. Методы психологического воздействия: учеб. пособие / Т. С. Кабаченко. - М.: Пед. об-во России, 2000. - 530 с.
35. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М.: Просвещение, 1989.
36. Коновалова М.Д. Экспериментальная психология. Издательство: Высшее образование, 2009., - 180 с.
37. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 146.
38. Куликов Л.В. Психологическое исследование. СПб: Речь, 2002. - 184 с.
39. Куликов Л.В. Психические состояния. Хрестоматия. СПб Питер, 2001. - 512 с.
40. Курашвили В. А. Ментальный тренинг в спорте высших достижений / В. А. Курашвили // Вестн. спорт. инноваций. - 2011. - № 22. - С. 11.

41. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. - 344 с.
42. Леонтьев А.Н. Индивид и личность. Психология индивидуальных различий. Тексты. М., 1982. С. 15-20.
43. Леонтьев, Д. А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д.А. Леонтьев // Московский психотерапевтический журнал. - 2003. - № 2. - С. 107119.
44. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. - М., 2000.
45. Лук А. И. Эмоции и личность. М., 1982.
46. Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2010. - 583 с.: ил. - (Серия «Учебник для вузов»).
47. Марищук В. Л. Методы психодиагностики в спорте. Минск, МГВРК, 2008. - 221 с.
48. Математическая статистика: Учебник / Иванова В.М., Калинина В.Н., Нешумова Л.А. и др. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Высшая школа, 1981. - 371 с.
49. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студентов вузов. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 1999. – 456с.
50. Мэй Р. Проблема тревоги / Пер. с англ. А. Г. Гладкова. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 432 с.
51. Некрасов, В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов. - Москва: Физкультура и спорт, 1985. - 132 с.
52. Николаев, А.Н. Психология тренерской деятельности в детско-юношеском спорте: дис. д-ра психол. наук: 13.00.04: защищена 10.11.05 / Николаев Алексей Николаевич; С. - Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2005. - 53 с.
53. Общая теория статистики: Учебник / Т. В. Рябушкин, М. Р. Ефимова, И. М. Ипатова и др. - М.: Финансы и статистика, 1982. - 279 с.

54. Основные статистики и таблицы / Электронный учебник StatSoft // Copyright StatSoft. Inc/. 1984-2001. - 27 с.
55. Панков В. А. Современные технологии оптимизации тренировочного процесса в спорте высших достижений (аналитический обзор новейших исследований технологий спортивной подготовки) / В. А. Панков // Теория и практика физ. культуры. - 2001. - № 8. - С. 49-54.
56. Пантелеева, Т. В. Психологические особенности и развитие эмоциональной сферы и интеллектуальных способностей в ранней юности / Т. В. Пантелеева. – Текст: непосредственный // Психологические науки: теория и практика: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2015 г.). – Москва: Буки-Веди, 2015. – С. 11-14.
57. Пирожкова В. О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и их способность к произвольной саморегуляции поведения / В. О. Пирожкова // Физ. культура, спорт - наука и практика. - 2013. - № 4. - С. 79-83.
58. Платонов В. Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность / В. Н. Платонов, Ю. А. Павленко, В. В. Томашевский. - К.: Изд. дом Д. Бураго, 2012. - 252 с.
59. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2015. - Кн. 1. - 680 с.
60. Пуни. А. Ц. Методы психологического исследования в спорте. М-ФиС., 2010. - 173 с.
61. Пономарев, Н.И. Сущность спортивного соревнования / Н.И. Пономарев // Спорт за рубежом. - 1978. - №7. - С. 12-17.
62. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст - СПб.: Питер, 2009.

63. Психология физической культуры и спорта: учебник / под ред. А.В. Родионова. - Москва: Академия, 2010. - 365, [1] с. - (Высшее профессиональное образование). - Гриф УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта. - Библиогр. - 361 с.
64. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб.: Питер, 2012.
65. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М., 1979.
66. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. – М.: Мир, 2002.
67. Роговин М.С. Психологическое исследование. - Ярославль, ЯрГУ, 1979. 66 с.
68. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. - 112 с.
69. Родионов, А.В. Психофизическая тренировка / А.В. Родионов. - Москва: ТОО «ДАР», 1995. - 64 с.
70. Ромек В.Г. Поведенческая теория страхов // Прикладная психология, 2002, № 4.
71. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - Санкт-Петербург: Питер, 2002. - 720 с.
72. Сагова З.А., Донцов Д.А. Исследование эмоционально-личностной сферы как регулятор функционального состояния юных спортсменов // национальный психологический журнал. – 2018. – № 4(32). – С. 96–108.
73. Сафонов В.К. Агрессия в спорте. – Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. – 159 с.
74. Серова Л. К. Психология личности спортсмена / Л. К. Серова. - М.: Сов. спорт, 2007. - 116 с.
75. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. - С-Пб., 2002.
76. Симонов В.П. Что такое эмоция. М., 1966.
77. Современная психология. Под ред. В.Н. Дружинина. М.: Инфра., 2000.

78. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В. Ф. Сопов. - М.: Москомспорт, 2010. - 116 с.
79. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. Стресс и тревога в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 12-24.
80. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / сост. и общ. ред. И.П. Волкова, Н.С. Цикуновой. - Москва: Советский спорт, 2005. - 286 с.
81. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. - Санкт-Петербург: Питер, 2002. - 384 с.
82. Султанов, Т.Н. Психологические особенности преодоления экстремальных ситуаций спортсменами различных специализаций: автореф. дис. канд. психол. наук: специальность 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоровит. и адаптив. физ. Культуры» / Султанов Тимур Николаевич; [Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта]. - Санкт-Петербург, 2009. - 24 с.
83. Тютюнник В.И. Основы психологических исследований: учебное пособие для студентов факультетов психологии высших учебных заведений по направлению 521000 - «Психология». - М.: УМК «Психология», 2002. - 208 с.
84. Фишер Р. А. Статистические методы для исследователей / Р. А. Фишер; пер. с англ.; уч. изд. - М.: Госстатиздат, 1958. - 267 с. - Перевод изд.: Statistical methods for research workers by R.A. Fisher, 1954. Фуллье А. Темпераментъ и характеръ. Пер. Линда., М. 1896.
85. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. – М.: ФиС, 1980. - С. 55-62. Р.Х. Психология эмоций: новый подход. // Мир психологии, 2002, № 4.

86. Шогенов Р.Х., Ветвицкая С.М. Роль темперамента в спорте // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 6.
87. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопр. психол. 1971. № I. С. 6-20.
88. Юрков А.С. Психология особых состояний: от теории к практике. Материалы региональной межвузовской научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов. Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. 2019 г.
89. Юрков А.С. Определение соотношения типов темперамента у подростков, занимающихся санными видами спорта. Вестник самарской гуманитарной академии. Серия: психология. Самарская гуманитарная академия (Самара) – 2019 г.
90. Юрков А.С. Исследование личностной соревновательной тревожности у спортсменов 15-16 лет в санных видах спорта. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. 2020 г.
91. Юрков А.С. Определение уровня страха у скелетонистов 12-17 лет. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Издательство: Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта" (Москва) – 2020 г.
92. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. - М.: Сов. спорт, 2006. - 163 с.
93. Якобсон П.М. Психология чувств. М., 1978.
94. Bybee J., & Quiles Z.N. (1998). Guilt and mental health. In J. Bybee (Ed.) Guilt and children. San Diego, Academic Press, 269–291. doi: 10.1016/B978-012148610-5/50014-X.
95. Eysenck H.I, Eysenck M.W. Personality and individual differences. N.Y. Plenum Press. 1985.

96. Eysenck H. J. Experiments in Personality: Volume 1 (Psychology Revivals): Psychodiagnostics And Psychodynamics / H. J. Eysenck. - Routledge, 2013. - 278 p.
97. Gordon, W. Allport G.W. Becoming: Basic Consideration for a Psychology of Personality / W. Gordon, G.W. Allport. - New Haven, 1955. - 106 p.
98. Hilgard, E.R. Introduction to psychology / E.R. Hilgard, R.C. Atkinson. - New York; Chicago: Harcourt, Brace & World, 1967. - 686 p.
99. Hoffman M.L. (1982). Development of prosocial motivation: Empathy and guilt. In N. Eisenberg (Ed.), Development of Prosocial Behaviour. New York, 281–313. doi: 10.1016/B978-0-12-234980-5.50016-X.
100. Horn T. S. Advances in Sport Psychology / T. S. Horn. - 3rd ed., Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. - 512 p.
101. Johnson D. How psychology helps the athlete: Helping athletes with a wide range of issues, both on and off the field, to deal with the stresses of their game / D. Johnson // Tribune Business News. - McClatchy, 18 May 2008.
102. Lazarus, R.S. The cognition emotion debate: A bit of history / R.S. Lazarus // T. Dalgleish, M. Power (Eds.) Handbook of cognition and emotion. - Chichester, England: Wiley, 1999. - P. 3-19.
103. Papaioannou, A., Ampatzoglou, G., Kalogiannis, P., & Sagovits, A. (2008). Social agents achievement goals, satisfaction and academic achievement in youth sport. Psychology of Sport and Exercise, 9, 122–141. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.02.003.
104. Proios, M. (2012). The relation between the emotion of «anger» and the cognitive processes in gymnastics athletes. International Quarterly of Sport Science, 1, 10–18.
105. Salovey, P. Meyer, M. (1990\1998) Emotional Intelligence. In J Jenkins, K. Oatley, N. Stain, Human Emotions. A Reader, (pp.313-319). Maiden, MA Blackwell Publishers.

106. Unestal L.-E. Integrated psychophysical training: methodology and construction / L.-E. Unestal, P Bundzen, A. Malinin // Mental training for sport and life in Russia. - Orebro, Sweden, 1992. – P. 14-16.

### **Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности**

Методика разработана на факультете психологии Ленинградского государственного университета Л.А. Курганским и Т.А. Немчиным (1990) и предназначена для определения особенностей психического состояния человека по показателям психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности.

Под психическим состоянием авторы понимают целостную картину психического функционирования в ограниченный промежуток времени. Представленность этого функционирования в сознании индивида реализуется в самооценке состояния, во многих случаях определяющей традиционные названия психических состояний.

Методика разработана на основе результатов факторного анализа с использованием модифицированного стимульного материала к методике САН (представляет собой аналог (модификацию) опросника САН). Испытуемому представлен перечень из 20 полярных состояний, которые он должен оценить относительно себя по рейтинговой шкале. Ответы методики обрабатываются по ключам, по результатам обработки делается вывод о степени выраженности каждого психического состояния (психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности). Испытуемый может набрать по каждой шкале от 3 до 21 балла. Анализ полученных результатов проводится путем сопоставления измеренных пяти состояний между собой, а также полученных результатов с данными других исследований.

Методика предназначена для людей старше 14 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам и рассчитана на неоднократное обследование одних и тех же лиц, учитывая динамичность

психических состояний. Значимые данные по процедуре разработке и стандартизации методики отсутствуют.

**Инструкция:** оцените свое психическое состояние в данный момент по каждому из признаков, указанных на бланке. Обведите кружком соответствующую цифру от 0 до 3 в левой или в правой половине каждой строки в зависимости от выраженности признака.

### Бланк опросника

1	самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	самочувствие плохое
2	активный	3	2	1	0	1	2	3	пассивный
3	рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	внимательный
4	радостный	3	2	1	0	1	2	3	грустный
5	усталый	3	2	1	0	1	2	3	отдохнувший
6	беззаботный	3	2	1	0	1	2	3	озабоченный
7	медлительный	3	2	1	0	1	2	3	быстрый
8	сосредоточенный	3	2	1	0	1	2	3	отвлекающийся
9	плохое настроение	3	2	1	0	1	2	3	хорошее настроение
10	бодрый	3	2	1	0	1	2	3	вялый
11	спокойный	3	2	1	0	1	2	3	раздраженный
12	желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	желание работать
13	полный сил	3	2	1	0	1	2	3	обессиленный
14	соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	соображать легко
15	безучастный	3	2	1	0	1	2	3	увлеченный
16	напряженный	3	2	1	0	1	2	3	расслабленный
17	выносливый	3	2	1	0	1	2	3	утомленный
18	равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	взволнованный
19	возбужденный	3	2	1	0	1	2	3	сонливый
20	довольный	3	2	1	0	1	2	3	недовольный

## Обработка и интерпретация результатов

Обработка результатов проводится с помощью ключей для оценки конкретных психических состояний. В ключах в первой колонке находится номер признака (порядковый номер состояния в бланке), далее – рейтинговая шкала из бланка и присуждаемое за каждый ответ количество баллов.

Например, признак № 5 – это состояния «усталый – отдохнувший». Если испытуемый оценил свое состояние в 3 балла ближе к полюсу «усталый», то получает оценку в 7 баллов, если в 2 балла – то 6 и т. д. Если он, напротив, оценил свое состояние ближе к полюсу «отдохнувший» в 3 балла, то ответу присуждается 1 балл, если в 2 балла – то 2 и т. д.

### Ключи:

#### Оценка психической активации:

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	1	0	1	2	3
5	7	6	5	4	3	2	1
10	1	2	3	4	5	6	7
12	7	6	5	4	3	2	1

#### Оценка интереса:

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	3	0	3	2	3
3	7	3	7	3	7	3	7
8	1	8	1	8	1	8	1
15	7	15	7	15	7	15	7

#### Оценка эмоционального тонуса:

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	3	0	3	2	3

1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	4	1	4	1	4	1
14	7	14	7	14	7	14	7

**Оценка напряжённости:**

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	3	0	3	2	3
12	1	12	1	12	1	12	1
16	7	16	7	16	7	16	7
18	1	18	1	18	1	18	1

**Оценка комфортности:**

№ признака	Баллы, присуждаемые за ответы в бланке						
	3	2	3	0	3	2	3
6	1	6	1	6	1	6	1
9	7	9	7	9	7	9	7
20	1	20	1	20	1	20	1

Баллы, набранные испытуемым, суммируются по каждой шкале.

Полученные таким образом данные заносятся в протокол исследования:

**Бланк протокола**

Психическое состояние	Оценка, баллы	Степень выраженности
Психическая активация		
Интерес		
Эмоциональный тонус		
Напряжение		
Комфортность		

Степени выраженности каждого психического состояния обозначаются как «высокая», «средняя» и «низкая». Испытуемый может набрать по каждой

шкале от 3 до 21 балла.

При этом высокая степень психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности располагается в пределах от 3 до 8 баллов, средняя – от 9 до 15 баллов, низкая – от 16 до 21 балла.

Степень выраженности напряжения, напротив, является высокой при количестве набранных баллов от 16 до 21, средней – при 9-15 баллах, низкой – при 3-8 баллах.

Анализ полученных результатов проводится путем сопоставления пяти состояний между собой, а также сопоставления результатов с данными других исследований (анамнестических, психофизиологических, экспериментально-психологических и др.). Это сопоставление имеет конечной целью выяснить структурно-динамические, пространственные и временные, системные и другие характеристики и закономерности психических состояний человека в соответствии с конкретными задачами обследования.

### **Опросник Айзенка**

(подростковый вариант)

В основе разработки данной методики лежит факт повторения набора сходных общепсихологических типов в различных авторских классификациях (Кеттелл, Леонгард, Айзенк, Личко и другие).

Данная методика рассчитана на контингент испытуемых в возрасте от 12 до 17 лет. Соответственно может использоваться: при выявлении особенностей личности подростка, формировании классных коллективов, в профессиональном отборе молодежи на различные типы профессий (в частности, на профессии типа «человек – человек»), в педагогической практике в целях коррекции взаимоотношений в системах: «ученик – учитель», «ученик – класс».

**Инструкция:** Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения. Если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то

поставьте знак «+», если отрицательно, то знак «-». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция».

1	Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2	Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3	Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь просят?
4	Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5	Часто ли у тебя меняется настроение?
6	Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7	Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8	Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9	Любишь ли ты подшучивать над кем-либо?
10	Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11	Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12	Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13	Верно ли, что ты часто раздражен чем-нибудь?
14	Нравится ли тебе все делать в быстром темпе? (Если же, наоборот, склонен к неторопливости, ответ «нет»).
15	Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16	Тебе можно доверить любую тайну?
17.	Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18.	Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физические нагрузки) сильно бьется сердце?
19.	Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20.	Ты когда-нибудь говорил неправду?
21.	Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22.	Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23.	Ты часто чувствуешь себя усталым?
24.	Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25.	Ты обычно весел и всем доволен?
26.	Обидчив ли ты?

27.	Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28.	Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29.	У тебя бывают головокружения?
30.	Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31.	Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32.	Любишь ли ты иногда похвастаться?
33.	Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34.	Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35.	Ты обычно быстро принимаешь решения?
36.	Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37.	Тебе часто снятся страшные сны?
38.	Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39.	Тебя легко огорчить?
40.	Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41.	Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
42.	Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43.	Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44.	Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45.	Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46.	Ты любишь часто ходить в гости?
47.	Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48.	Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49.	Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50.	Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51.	Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52.	Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53.	Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54.	Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55.	Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
56.	Ты часто спохватываешься, когда поздно что-нибудь исправить?
57.	Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?

58.	Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59.	Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60.	Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

### Ключ

#### 1. Экстраверсия – интроверсия:

- «да» («+») 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

- «нет» («-») 6, 33, 51, 55, 59.

#### 2. Нейротизм:

- «да» («+») 2, 5, 7, 10, 13, 15, 17, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 50, 51, 52, 56, 58, 60.

#### 3. Показатель лжи:

- «да» («+») 8, 16, 24, 28, 44.

- «нет» («-») 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.

### Интерпретация результатов:

#### Оценочная таблица для шкалы экстра-интроверсии

Интроверсия		Экстраверсия	
Значительная	Умеренная	Умеренная	Значительная
1-7	8-11	12-18	19-24

#### Оценочная таблица для шкалы нейротизма

Эмоциональная устойчивость		Эмоциональная неустойчивость	
высокая	средняя	высокая	очень высокая
до 10	11-14	15-18	19-24

По шкале лжи показатель в 4-5 баллов рассматривается как критический, более 5 баллов – результаты теста рассматриваются как недостоверные.

## **Шкала соревновательной личностной тревожности**

(Р. Мартенс)

**Назначение:** для выявления индивидуальных различий в реагировании на соревновательный стресс и позволяет изучить ситуативную и личностную тревожность спортсменов. Эта характеристика дает представление об относительно устойчивой диспозиции человека в восприятии различных сторон объективной соревновательной ситуации и реагировании на них. Это методика суженного диагностического диапазона и направленности только на ситуации соревновательной борьбы и потому представляет собой важное дополнение к шкалам, измеряющим общую (генерализованную) личностную тревожность

**Процедура:** тест построен в виде опросника (2 шкалы, 15 вопросов). Шкала СЛТ пригодна для работы как с детьми в возрасте с 10 лет, так и со взрослыми. Она состоит из десяти суждений, с каждым из которых опрашиваемый соглашается или не соглашается, указывая, насколько часто он испытывает такое состояние непосредственно перед соревнованиями.

Опрос может проводиться индивидуально и в группе. Хотя никаких ограничений во времени не устанавливается, вся процедура заполнения бланка занимает примерно 3-5 мин. Если в программу тестирования включена и оценка состояния тревоги, то этот показатель лучше получать до заполнения шкалы СЛТ.

Итоговый показатель получается при суммировании баллов по ключу. Итоговый показатель СЛТ находится в диапазоне до 10 (низкая соревновательная тревожность), 11-20 баллов (средняя тревожность), 21-30 баллов (высокая тревожность). Тестирование занимает 5-10 минут.

**Инструкция:** ниже приведены суждения о том, как обычно люди чувствуют себя, соревнуясь между собой в играх или спортивных состязаниях. Прочитайте внимательно каждое из предложений и подумайте, насколько часто или редко у Вас возникают подобные чувства и мысли, когда Вам приходится участвовать в соревнованиях.

Если такого с Вами не случилось почти никогда, то обведите в кружочек букву А справа от этого предложения. Если такое бывало с Вами иногда, то букву Б, а если это случалось часто, то букву В. Слишком долго не задумывайтесь, поскольку здесь нет правильных или неправильных ответов.

Главное выбрать такой ответ, который точнее всего соответствует Вашему обычному состоянию до и во время соревнований.

№	Суждение	Почти никогда	Иногда	Часто
1	Соревноваться с другими интересно	А	Б	В
2	Перед соревнованиями я чувствую себя беспокойно	А	Б	В
3	Перед соревнованиями я боюсь, что не смогу выступить хорошо	А	Б	В
4	На соревновании я веду себя как настоящий спортсмен	А	Б	В
5	Соревнуюсь, я беспокоюсь, что могу допустить ошибку	А	Б	В
6	Перед началом соревнований я бываю спокоен	А	Б	В
7	В соревнованиях важно поставить цель	А	Б	В
8	Перед началом соревнований у меня в животе возникает странное или неприятное ощущения	А	Б	В
9	Я замечаю, что перед самым началом соревнований сердце у меня начинает биться чаще, чем обычно	А	Б	В
10	Мне нравится игры, требующие большого физического напряжения	А	Б	В
11	Перед соревнованиями я чувствую себя свободно	А	Б	В
12	Перед началом соревнований я нервничаю	А	Б	В

13	Командные виды спорта интереснее индивидуальных	А	Б	В
14	Я начинаю нервничать из-за желания скорее начать соревноваться	А	Б	В
15	Перед началом соревнований я бываю напряжён	А	Б	В

### **Обработка и интерпретация результатов:**

На каждое суждение возможны три ответа: А – почти никогда, Б – иногда и В – часто. Десять вопросов шкалы (2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 15), как уже отмечалось, «работающие», другие пять (1, 4, 7, 10 и 13) «буферные», которые не учитываются при обработке протокола и подсчете итогового показателя.

Каждый ответ оценивается в баллах: для вопросов 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, 15 А – 1 балл, Б – 2 балла, В – 3 балла.

Ответы на вопросы 6 и 11 оцениваются в обратном порядке: А – 3 балла, Б – 2 балла, В – 1 балл.

Итоговый показатель СЛТ находится в диапазоне от 10 (очень низкая соревновательная тревожность) до 30 баллов (очень высокая тревожность).

### **Страхи спортсменов**

(Е.В. Мельник, Е.В. Воскресенская)

**Назначение:** для определения специализированных страхов спортсменов и их количественной оценки.

**Процедура:** спортсмену предлагается оценить свое отношение к различным ситуациям спортивной деятельности (40 утверждений), вызывающих страх и тревогу. Время заполнения бланка занимает примерно 10 мин. Для спортсменов 5-12 лет предусмотрен детский вариант.

**Инструкция:** внимательно прочитайте перечень страхов (возникающих ситуаций) и оцените их влияние на вас «Я боюсь» или «Я не боюсь». Отметьте

выбранный вариант, поставив против каждого утверждения любой знак в соответствующей графе бланка.

<b>Я боюсь</b>	<b>Перечень страхов</b>	<b>Я не боюсь</b>
	1. Соревнований	
	2. Торжественной обстановки соревнования	
	3. Соревнований в другой стране, городе (на «чужом» поле)	
	4. Отсутствия опыта участия в соревнованиях определенного ранга	
	5. Трансляции соревнований по телевидению	
	6. Спортивного зала (стадиона, корта, бассейна и др.)	
	7. Зрителей	
	8. Присутствия на соревновании родственников (друзей) как зрителей	
	9. Негативного влияния присутствующего на соревновании человека (соперника, зрителя и др.)	
	10. Неожиданных помех на соревновании	
	11. Задержки начала соревнований	
	12. Снаряда, воды и др.	
	13. Поломки спортивного инвентаря	
	14. Сильного соперника	
	15. Превосходства соперника в уровне подготовленности	
	16. Ответственности за результаты выступления	
	17. Подвести партнера (товарища по команде)	
	18. Плохого (грубого) отношения тренера или товарищей по команде	
	19. Не выполнить задание тренера (не справиться с поставленной задачей)	
	20. Не выдержать нагрузку	
	21. Замечаний тренера во время выступления	
	22. Поражения	
	23. Опозориться	
	24. Допустить ошибку	
	25. Потери самообладание после допущенной ошибки	
	26. Получения травмы	

	27. Боли	
	28. Выступления на соревнованиях после падения	
	29. Выступления на соревнованиях после травмы	
	30. Проблем с засыпанием накануне ответственных соревнований.	
	31. Страшных снов	
	32. Дрожания рук (ног) перед стартом	
	33. Нарушения дыхания перед стартом.	
	34. Сильного повышения пульса перед стартом	
	35. Потери бдительности	
	36. Потери чувства опасности	
	37. Нарушения контроля за техникой упражнения в условиях соревнований	
	38. Нарушения концентрации перед стартом	
	39. Потери уверенности в достижении поставленных целей	
	40. Опоздания на тренировку или соревнования	

### **Обработка и интерпретация результатов:**

Данная процедура позволяет выявить преобладание объективных и субъективных страхов, степень их осознанности. Подсчитывается сумма ответов в графе «Я боюсь». Каждый положительный ответ приравнивается к 1 баллу. Высокий уровень страха отмечается при 20 и более баллов, средний – 10-19, низкий – 5-9, игнорирование и вытеснение страхов наблюдается при сумме баллов от 1 до 3.

### **Методика по определению специализированных страхов скелетонистов (Юрков А.С.)**

Разработанная нами методика предназначена для работы со спортсменами в возрасте от 12 до 17 лет, занимающимися видом спорта «скелетон». Результаты анкетирования могут быть использованы спортивными психологами и тренерами по скелетону для определения уровней страха и психологической готовности спортсмена, а также выявления

видов страха. Методика определения специализированных страхов скелетонистов дополняет перечень методик, выявляющих состояния страхов у спортсменов.

Методика состоит из восемнадцати вопросов и трёх вариантов ответа. Опрос проводится в зимний период подготовки спортсменов, индивидуально. На процедуру заполнения бланка отводится 3–5 мин. Итоговый показатель получается при суммировании баллов.

**Инструкция:** ниже приведены вопросы, выявляющие различные виды страхов скелетонистов в зимний период, во время тренировочных и соревновательных мероприятий. Прочитайте внимательно каждый вопрос и ответьте на него, поставив галочку в том окне, которое соответствует уровню Ваших переживаний во время занятий скелетоном.

При выборе ответа нужно концентрировать внимание на своём состоянии до и после тренировочного мероприятия.

№	Суждение	Да	Иногда	Нет
1	Боишься ли ты удариться во время прохождения трассы на скелетоне?			
2	Бывает ли так, что иногда ты боишься кататься на скелетоне?			
3	Боишься ли ты возрастания скорости во время прохождения трассы на скелетоне?			
4	Бывает ли так, что ты боишься кататься на скелетоне при переезде на новую трассу?			
5	Боишься ли ты стартовать после падения перед тобой спортсмена?			
6	Бывает ли так, что ты боишься упасть во время посадки на скелетон?			
7	Боишься ли ты кататься по быстрому льду?			
8	Боишься ли ты не затормозить на финише и улететь в ловушку?			
9	Бывает ли так, что ты боишься конкретного виража?			
10	Боишься ли ты смены спортивного инвентаря перед тренировкой?			
11	Бывает ли так, что ты боишься упасть во время бега со скелетоном?			
12	Боишься ли ты стартовать после своего падения?			
13	Бывает ли так, что ты боишься не успеть стартовать со скелетоном в отведённое для старта время?			
14	Боишься ли ты конкурентов из своей команды?			

15	Бывает ли так, что ты боишься, что тебя развернёт во время прохождения трассы?			
16	Боишься ли ты, что твой скелетон, на котором ты хорошо катаешься, отдадут другому спортсмену?			
17	Бывает ли так, что иногда ты боишься кататься на скелетоне в неудобной для тебя экипировке?			
18	Боишься ли ты не затормозить на финише и покатиться назад?			

**Обработка и интерпретация результатов:** на каждый вопрос предлагается три варианта ответа: «да», «иногда», «нет». Нужно выбрать вариант ответа и поставить галочку в соответствующем окне. Каждый ответ оценивается в баллах: ответ «да» - 3 балла, ответ «иногда» - 2 балла, ответ «нет» – 1 балл.

Высокому уровню страха и низкой психологической готовности спортсмена соответствует диапазон от 40 до 54 баллов, средний уровень страха и психологической готовности – 29-39 баллов, низкий уровень страха и высокая психологическая готовность спортсмена отмечается при 22-28 баллах. При сумме баллов от 18 до 21 наблюдается игнорирование и вытеснение страхов.

## Идеомоторная тренировка

Идеомоторная тренировка – это, мысленное «проигрывание» предстоящей деятельности. Установлено, что представление движений вызывают в соответствующих мышечных группах, которые реально выполняют эти движения, повышение их биоэлектрической активности. Одновременно проявляется эффект, сходный с реальной деятельностью и в корковом отделе двигательного анализатора. Как правило, двигательные представления сочетаются с вегетативными изменениями.

На начальном этапе овладения идеомоторной тренировкой занимающийся должен четко представить свою предстоящую деятельность. Заметим, что чем точнее представление о предстоящей модели действия, тем больше возможности успешно его осуществить. Поэтому перед началом идеомоторных тренировок профессиональной деятельности важно выполнить несколько реальных изучаемых действий, это важно для формирования необходимого развития соответственных ощущений, без этого мысленное идеомоторное «проигрывание» своих действий малоэффективно.

Этап тренинга обычно начинается с «проигрывания» действий (когда, что, как и т. д. необходимо делать). Словесное обозначение движения должно обеспечить ясное осознание формы его внешнего проявления (внешнего рисунка) - то, что более легко дается, а затем «внутреннего рисунка» - комплекса тактильных и мышечно-сухожильных суставных ощущений. Занимающийся обычно знает, каков в общих чертах внешний образ движения, этот образ осознается даже без специального сосредоточения.

Занимающиеся идеомоторной тренировкой мысленно воспроизводят все действия в том порядке и темпе, который задает руководитель занятия. Дома занимающиеся делают то же самое самостоятельно, а непосредственно перед выполнением деятельности мысленно «проигрывают» ее узловые моменты.

## Дыхательные упражнения

Эти упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Если спина прямая, то дыхательные мышцы (главным образом диафрагма) могут функционировать легко и непринужденно. Убедитесь сами, какой глубокий вдох позволяет сделать распрямленная спина. Попробуйте глубоко вдохнуть, сначала сгорбившись и опустив плечи, потом выпрямившись и расправив плечи, и вы сами почувствуете колоссальную разницу.

Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание: шея ни в коем случае не должна быть судорожно напряжена! Вы должны убедиться сами, что она действительно расслаблена. Сделать это легко. Пока вы ищете, где какая мышца напряжена, расслабьте шею и постарайтесь, чтобы во время выполнения дыхательных упражнений она оставалась релаксированной. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то сразу же начинайте упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его. Такой способ дыхания постепенно должен быть доведен до автоматизма, стать для вас естественным.

Методика выполнения дыхательных упражнений:

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи;

2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, что

бы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться.

Сосредоточьтесь только на своем дыхании;

3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты);

4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание.

Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы – особенно чтобы при вдохе не расправлялись плечи. Плечи должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем сделайте паузу. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна – гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить. Далее следует выполнить упражнение на какой-либо из описанных ниже типов дыхания.

### *Варианты дыхательных упражнений*

Упражнение 1. «Ключичное (верхнее) дыхание».

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

Исходное положение – сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует

выдохнуть воздух и легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

#### Упражнение 2. «Грудное (среднее) дыхание».

Для того, чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением. Исходное положение – такое же, как в предыдущем упражнении. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем – полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

#### Упражнение 3. «Брюшное (нижнее) дыхание».

Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки.

Исходное положение – то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух – живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

#### Упражнение 4. «Глубокое (полное) дыхание».

Исходное положение – то же, однако предпочтительнее лежать на спине, так как при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки.

Этап 1. Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее – на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

Этап 2. Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас – там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что

воздух входит через нос, идет вниз и' наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 2 секунд, затем, по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5-3 секунд.

Этап 3. Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 2 секунд.

Этап 4. Медленно начните выдыхать – опустошать мешок. По мере того, как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше, чем двух предыдущих этапов. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд 3-5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

Делайте это упражнение ежедневно 10-20 раз. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуал, а также используйте его в стрессовых ситуациях. Поскольку этот вариант релаксации носит характер навыка, важно практиковать его по меньшей мере 10-20 раз в день. Поначалу Вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако после 1-2 недель регулярных занятий Вы будете способны на время расслабляться «моментально». Помните, что, если Вы хотите овладеть этим навыком, Вы должны заниматься систематически. Регулярное, последовательное выполнение этих ежедневных упражнений в конечном счете сформирует у Вас более спокойное и Мягкое отношение ко всему, своего рода антистрессовую

установку, и когда у Вас будут возникать стрессовые эпизоды, то они будут гораздо менее интенсивными.

### **Упражнение «Знакомство с собой»**

Упражнение предназначено для тренировки умения наблюдать за своими ощущениями. Это простейший навык самонаблюдения, наблюдения за собственными физиологическими процессами. В качестве объекта наблюдения используем, естественно, своё тело – кисть правой руки (для левой - наоборот).

Для разминки проделайте ряд очень простых движений, подготавливающих материал для последующей работы, обеспечивая множество физиологических ощущений, которые просто нельзя не заметить.

1. Соедините кончики пальцев обеих кистей, прижмите их друг к другу с усилием, опираясь ими друг о друга. Произведите с силой 15-20 встречных движений ладонями, как бы сжимая воображаемую резиновую грушу, находящуюся между ладонями, имитируя работу насоса.

2. Энергично потирайте ладони друг о друга, пока не появится ощущение интенсивного тепла.

3. Сильно и быстро не менее 10 раз сожмите и разожмите кулак, добиваясь ощущение утомления в мышцах кисти.

### **Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока

не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

### **Упражнение «Воздушный шар»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

### **Техника «Круг совершенства»**

Цель этой техники заключается в том, чтобы восстановить, описать, укрепить и дополнить ресурсные состояния тела и психики человека. По своей сути это интеграция якорей с многократным нахождением ресурса.

1. Определите ваше совершенное состояние. Выберите из вашего прошлого состояние, в котором все ваши ресурсы были для вас доступны настолько, что это позволяло вам быть в наилучшей форме и действовать в полную меру своих способностей.

2. Создайте «круг совершенства». Нарисуйте воображаемый круг на полу. Вообразите, что это – ваш «круг совершенства». Попробуйте представить, что в нем появляется цвет – какой?

3. Вспомните состояние совершенства, достигните, опишите его, дополните, если надо, и ассоциируйте с кругом (просто войдя в него в «совершенном» состоянии):

а) переживите вновь ваш опыт совершенного состояния, как будто это происходит сейчас;

б) опишите осознайте свою позу, дыхание, внутренние образы, звуки и особенно – то, как вы видите и слышите все, что происходит;

с) дополните ощущение, если оно не совсем полно, путем систематического повторения упражнения, пока вы не получите сильного и полного переживания. Определите наиболее яркие или «выпуклые» ощущения (чувства, тип дыхания, образ или звук), которые создают «дополненное» состояние совершенства, и определите, как вы выглядите и как звучит ваш голос в этом состоянии.

4. Осуществите разделение состояний. Выйдите из круга и вернитесь в ваше обычное состояние.

5. Теперь вступите в круг и проверьте, возвращаются ли к вам спонтанно все физиологические ощущения совершенства. Выйдите из круга. Еще несколько раз повторите вход и выход. Если вам не удастся полностью достичь чувства совершенства без сознательного усилия, вернитесь к шагу 3.

6. Создайте необходимый контекст. Определите будущую ситуацию, которая для вас, как правило, проблематична, но в которой бы вы хотели быть способным в любой момент автоматически получить чувство совершенства. Найдите триггер этой ситуации (то, что вы видите, слышите и чувствуете такого, что дает вам знать, что сейчас вы столкнетесь с проблемой).

7. Установите связи. Мысленно поставьте себя в эту ситуацию, вступите в круг и, получив доступ к совершенству, посмотрите, каким образом все это совершенство отражается на ситуации. Заметьте виды связи, которую вы можете установить со своим совершенством. Выйдите из круга.

8. Проверьте себя. Опять подумайте о той будущей ситуации. Можете даже задать себе несколько вопросов о ней (например: «Что происходит сейчас, когда я думаю о том, что обычно бывает для меня неприятным или трудным?»). Главное здесь – быстро и автоматически достигнуть состояния совершенства. Вы можете проверить это, замечая, присутствуют ли определяющие ощущение совершенства признаки из вашего описания (шаг 3).

#### Техника «три магических вопроса»

Тот, кто хочет добиться положительных внутренних изменений, должен научиться задавать себе два простых, но обладающих поистине волшебной силой, вопроса. Ответив на них, вам легче будет разобраться в себе.

Первый магический вопрос: что происходит со мной в данный момент? А именно:

- Что я сейчас делаю?
- Что я чувствую?
- О чем я думаю?

- Как я дышу?

Второй магический вопрос: чего бы мне хотелось в следующий момент? То есть хочу ли я продолжать делать, думать, чувствовать и дышать так же? Или же хочу что-то изменить?

### **Психомышечная тренировка (ПМТ)**

ПМТ построена на следующих психофизических механизмах. Импульсы, идущие в головной мозг от опорно-двигательного аппарата, не только несут информацию о состоянии «периферии тела», но и являются своеобразными раздражителями, стимулирующими деятельность мозга, возбуждающими его. Чем напряженнее и активнее мышцы, тем, естественно, больше импульсов идет от них в мозг, тем он в большей степени активизируется.

Феномен, который в плане овладения психомышечной тренировкой представляет наибольший интерес, состоит в следующем: чем расслабленнее мышцы, тем меньше импульсов поступает от них в головной мозг. А когда мозг получает все меньше и меньше возбуждающих сигналов, он начинает успокаиваться, погружаться сначала в пассивное бодрствование, а затем и в дремоту.

Эта физиологическая закономерность используется в методе психомышечной тренировки для сознательного достижения уровней пассивного бодрствования и дремоты. Следовательно, чтобы научиться вводить себя в нужное состояние психической успокоенности, необходимо уметь расслаблять скелетные мышцы до соответствующей степени.

Собранные воедино формулы психомышечной тренировки представляют собой следующее:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
2. Мои руки расслабляются и теплеют...
3. Мои руки полностью расслаблены...теплые... неподвижные...
4. Мои ноги расслабляются и теплеют...

5. Мои ноги полностью расслаблены...теплые... неподвижные...
6. Мое туловище расслабляется и теплеет...
7. Мое туловище полностью расслаблено... теплое... неподвижное...
8. Моя шея полностью расслаблена... теплая... неподвижная...
10. Мое лицо расслабляется и теплеет.
11. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... неподвижное...
12. Состояние приятного (полного, глубокого) покоя.

В процессе овладения ПМТ каждую предварительную формулу, вызывающую ощущения расслабленности и тепла, можно мысленно проговаривать по два, четыре, шесть раз подряд. Причем делать это надо очень неторопливо, даже в специально замедленном темпе и, конечно, с соответствующими интонациями.

В день рекомендуется заниматься 4-6 раз по 5-10 минут. К формулам, фиксирующим все три ощущения: расслабленность, тепло и неподвижность – разрешается переходить лишь после того, как предварительные дадут хорошо выраженный результат, ибо нет никакого смысла говорить, например: «Мои руки полностью расслаблены... теплые... неподвижные...», если они пока еще плохо расслабляются и теплеют.

Хорошо бы уметь ограничиваться только двумя формулами: первой «я расслабляюсь и успокаиваюсь» и вслед за ней переходить сразу к последней – «состояние приятного (глубокого и т. д.) покоя». На этот вариант требуется не более одной минуты, а при очень высокой тренированности – 10-15 секунд.

Важно научиться также погружать себя в сон на определенное, заранее намеченное время и самостоятельно выходить из него отдохнувшим и бодрым.

Длительность самовнушенного сна может быть весьма различной, начиная с 30 с, освободившихся при работе. Особенно хорошо восстанавливает самовнушенный сон длительностью в 20-40 минут. Для того, чтобы погрузиться в него, следует предварительно наметить время пробуждения. Предположим, необходимо заснуть днем на полчаса, с трех до половины четвертого. В таком случае перед тем, как засыпать с помощью

формул ПМТ, следует мысленно представить циферблат часов, на котором стрелки показывают половину четвертого, и сказать себе: «Проснуться в три тридцать!» и повторить про себя эту мысль в момент прохождения через стадию дремоты перед погружением в самовнушенный сон. После этого биологические часы, заложенные природой в нашем организме, сами разбудят вас в намеченное время. Хотя, конечно, возможны отклонения на  $\pm 2-3$  минуты. Точность здесь зависит от степени тренированности, от уровня мастерства в деле психической саморегуляции.

Формулы самовнушенного сна следуют сразу за последней формулой ПМТ - «состояние глубокого покоя». Их порядок таков:

1. Появляется чувство сонливости...
2. Сонливость усиливается... усиливается...
3. Становится все глубже... и глубже...
4. Приятно тяжелеют веки...
5. Приятно темнеет в глазах...
6. Все больше и больше...
7. Наступает сон... сон... спокойный сон... (до такого-то времени – называете мысленно время желаемого пробуждения) глубокий сон... непрерывный сон... сон... сон... сон.

Каждую из этих формул следует мысленно произносить очень медленно, монотонно, по несколько раз, сопровождая такими же неторопливыми образцами, порождающими наступление сна.