

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 физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ОСОБЕННОСТИ И КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ЮНЫХ
СПОРТСМЕНОВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы «Инновационные
технологии в области физической культуры и спортивной подготовки»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

(дата, подпись)

(дата, подпись)

Научный руководитель
Адольф Владимир Александрович

(дата, подпись)

Обучающийся Крикунов И.А.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____
(прописью)

Красноярск 2024

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Особенности и коррекция тревожности у юных спортсменов волейболистов» состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников; содержит страниц текстового документа, приложения, 67 использованных литературных источников, из них 2 публикации автора, и 5 зарубежных, 10 таблиц, 5 диаграмм, 1 приложение.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных спортсменов-волейболистов.

Предмет исследования: определение особенностей и коррекция тревожности с помощью адаптированной программы «Антистресс» у юных спортсменов-волейболистов.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности адаптированной программы «Антистресс» у юных спортсменов-волейболистов.

Проблема исследования – при каких условиях адаптированная программа «Антистресс» будет способствовать коррекции тревожности у юных спортсменов-волейболистов.

Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что применение в тренировочном процессе юных спортсменов-волейболистов адаптированной программы «Антистресс» может быть эффективной если:

- с помощью мониторинга определены функциональные и психофизиологические параметры;
- выявлена степень тревожности у юных спортсменов-волейболистов;
- акцентировано внимание на коррекцию тревожности;

В соответствии с объектом, предметом, целью и гипотезой определены следующие задачи.

Задачи:

- 1) изучить разработанность проблемы и конкретизировать методологические подходы к выявлению психических качеств, влияющих на тревожность юных спортсменов-волейболистов;
- 2) исследовать с помощью мониторинга функциональные и психофизиологические параметры юных спортсменов-волейболистов, участников эксперимента;
- 3) экспериментально проверить результаты коррекции тревожности юных спортсменов-волейболистов на основе адаптированной программы «Антистресс».

В результате исследования выявлено, что обозначенная проблема имеет как теоретическое, так и практическое значение. Важность коррекции тревожности с помощью адаптированной программы «Антистресс» способствует регулированию психической напряженности и позволяет мобилизовать юных спортсменов-волейболистов к тренировочной и соревновательной деятельности.

Полученные результаты являются новыми по обоснованию коррекции тревожности, что окажет значительное влияние в дальнейшем на подготовку юных спортсменов-волейболистов.

Апробация и внедрение результатов исследования: Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МБУ ДО «Спортивная школа «Лидер» п. Абан. Основные идеи и результаты отражены в публикациях XVI Международной научной конференции, посвященной 200-летию К.Д Ушинского (1823-1871), 90-летию М.И. Шиловой (1933-2015), 90-летию Д.Г. Миндиашвили (1933-2021) Красноярск, 6-7 июня 2023 г. VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» (в 2 частях, часть 1) г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г.

ABSTRACT

The final qualifying work on the topic “Features and correction of anxiety in young volleyball athletes” consists of an introduction, three chapters, a conclusion, a list of sources used; contains pages of a text document, an appendix, 67 used literary sources, including domestic ones, 2 of them are publications by the author, and 5 foreign ones, 9 tables, 5 diagrams, 1 appendix.

Object of study: educational and training process of young volleyball athletes.

Subject of the study: determination of characteristics and correction of anxiety using the adapted “Anti-stress” program in young volleyball athletes.

Purpose of the study: theoretical and experimental substantiation of the effectiveness of the adapted “Anti-stress” program for young volleyball athletes.

Problem of the study - is how the adapted “Anti-stress” program for young volleyball athletes will contribute to the correction of anxiety.

Hypothesis of the study - is based on the assumption that the use of the adapted “Anti-stress” program in the training process of young volleyball players can be effective if:

- with the help of monitoring, functional and psychophysiological parameters were determined;
- the degree of anxiety in young volleyball players was revealed;
- emphasis is placed on the correction of anxiety;

In accordance with the object, subject, purpose and hypothesis, the following tasks are defined.

Tasks:

- 1) study the development of the problem and specify methodological approaches to identifying mental qualities that influence the anxiety of athletes;
- 2) study, using monitoring, the functional and psychophysiological parameters of young volleyball players, participants in the experiment;
- 3) experimentally test the results of correction of anxiety in young volleyball players based on the adapted “Anti-stress” program.

As a result of the study, it was revealed that the identified problem has both theoretical and practical significance. The importance of correcting anxiety with the help of an adapted “Anti-stress” program helps regulate mental tension and allows you to mobilize athletes for training and competitive activities.

The results obtained are new in substantiating the correction of anxiety, which will have a significant impact in the future on the training of young volleyball athletes.

Approbation and implementation of the research results: The research materials were used when conducting experimental work on the basis of the MBU DO “Sports School “Leader” in the village of Aban. The main ideas and results are reflected in the publications of the XVI International Scientific Conference dedicated to the 200th anniversary of K.D. Ushinsky (1823-1871), the 90th anniversary of M.I. Shilova (1933-2015), 90th anniversary of D.G. Mindiashvili (1933-2021) Krasnoyarsk, June 6-7, 2023 VI All-Russian scientific and practical conference with international participation, dedicated to the 90th anniversary of the Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov" (in 2 parts, part 1) Ulyanovsk, November 24, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Глава 1. Теоретико-методологическое обоснование состояния проблемы тревожности спортсменов.....	13
1.1. Методологические и концептуальные подходы к проблеме тревожности в спорте	13
1.2. Система мониторинга состояния здоровья спортсменов с целью регулирования психической напряженности	26
1.3. Способы оценки уровня тревожности у спортсменов.....	35
Выводы по Главе 1.....	41
Глава 2. Методы и организация исследования.....	43
2.1. Методы исследования.....	46
2.2. Организация исследования	48
Глава 3. Теоретическое обоснование, разработка и экспериментальное обоснование адаптированной программы «Антистресс» по снижению тревожности у юных спортсменов-волейболистов.....	48
3.1. Коррекция тревожности с помощью адаптированной программы «Антистресс» у юных спортсменов-волейболистов.....	48
3.2. Экспериментальная реализация адаптированной программы «Антистресс» по коррекции тревожности у юных спортсменов-волейболистов	62
Заключение	77
Список использованных источников	79
Приложение	86

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена значимостью того, что процесс спортивной тренировки может быть успешно осуществлен при условии не только учета возрастных и индивидуальных особенностей юных спортсменов-волейболистов, уровня их подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и психических функций.

Важная роль в подготовке юных спортсменов-волейболистов принадлежит тренеру, который должен учитывать не только физические качества спортсмена, но психическую напряженность, в структуре которой выделяются два компонента тревожности. Первый – это когнитивное возбуждение, которое характеризуется неприятными отрицательными эмоциями. Второй – это эмоциональность в виде соматического физиологического возбуждения. Практика показывает, что и первый и второй компонент тревожности могут отрицательно влиять на результат деятельности в соревновательных условиях, так как оказывают негативное влияние. Волейболисты могут часто допускать ошибочные движения на блоке, так как у них снижается способность к дифференциации и управлению движениями. Это травмирует психику подростка, и к концу игры ухудшается еще более его волевая активность. Состояние тревожности может сыграть как мобилизационную роль, так и вызывать дестабилизацию психики атлетов, если адаптивные возможности организма спортсмена невелики, что проявляется в виде невротоподобных расстройств, где выделяются тревожные, астенические состояния, нарушения активного внимания, умственной работоспособности и психической активности в целом. Поэтому своевременная диагностика тревожности спортсмена может помочь тренеру эффективно управлять тренировочным процессом. Кроме того, знание индивидуально-групповых характеристик тревоги как текущего ситуативного эмоционального состояния и

тревожности как личностной характеристики поможет обеспечить оптимальное и своевременное психологическое сопровождение подготовки высококвалифицированных спортсменов, определить адекватные меры психопрофилактики, провести своевременную комплексную коррекцию, тем самым обеспечить стабильную и устойчивую готовность к соревновательной и тренировочной деятельности [19].

Степень изученности проблемы. Проблема состояния тревожности спортсменов получила развитие с 1970-х гг. Среди отечественных авторов можно выделить труды В. А. Вяткина, Е.Н. Гогунова, Е.П. Ильина, Ю.Я. Киселева, А.В. Родионова, Ю.Л. Ханина и др. Зарубежные исследователи Fazey, J. and Hardy, I, Morgan и др.

Анализ исследований настоящей проблемы позволил выявить противоречия между:

- потребностью в качественной психологической подготовленности юных волейболистов и отсутствием эффективных методик, направленных на улучшение эмоционально-волевого потенциала;

- возросшими требованиями, предъявляемыми к стабильной и устойчивой готовности к соревновательной деятельности юных спортсменов-волейболистов и недостаточной разработанностью практико-ориентированных подходов к снятию тревожности.

Выявлены противоречия определили проблему исследования, которая формулируется следующим образом: при каких условиях адаптированная программа «Антистресс» будет способствовать коррекции тревожности у юных спортсменов-волейболистов.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности адаптированной программы «Антистресс» у юных спортсменов-волейболистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных спортсменов-волейболистов.

Предмет исследования: определение особенностей и коррекция тревожности с помощью адаптированной программы «Антистресс» у юных спортсменов-волейболистов.

Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что применение в тренировочном процессе юных спортсменов-волейболистов адаптированной программы «Антистресс» может быть эффективной если:

- с помощью мониторинга определены функциональные и психофизиологические параметры;
- выявлена степень тревожности у юных волейболистов;
- акцентировано внимание на коррекцию тревожности.

В соответствии с объектом, предметом, целью и гипотезой определены следующие задачи.

Задачи:

- 1) изучить разработанность проблемы и конкретизировать методологические подходы к выявлению психических качеств, влияющих на тревожность юных спортсменов-волейболистов;
- 2) исследовать с помощью мониторинга функциональные и психофизиологические параметры юных спортсменов-волейболистов, участников эксперимента;
- 3) экспериментально проверить результаты коррекции тревожности юных спортсменов-волейболистов на основе адаптированной программы «Антистресс».

Методологической основой и теоретической базой исследования послужили работы в области:

- теоретических и методологических подходов к тревожности спортсменов в различных видах спорта (В.А. Булкин, В. А. Вяткин, Е.Н. Гогун, В.В. Гурин, В.В. Донцов, Е.П. Ильин, Г.А. Капацева, Ю.Я. Киселев, А.В. Родионов, Ю.Л. Ханина В.Н. Платонов и др.);

– концептуальные подходы мониторинга в оценке различных состояний спортсменов(О.В. Гончарова, К.Г. Коротков, С.В. Кондратович, И.О. Марченко, О.Н. Московченко, А.А. Пашин и др.);

Методы исследования: теоретический анализ педагогической, научно-методической, медицинской и психологической литературы и обобщение результатов научных исследований и данных по проблемам тревожности у спортсменов и по вопросам мониторингования;

- исследование функции дыхательной системы, тестирование уровня физической работоспособности (тест Купера), оценка координационных механизмов мышечной деятельности (тест Ромберга), оценка личностной тревожности по Спилбергу – Ханину, педагогический эксперимент.

Научная новизна исследования:

- обоснованы особенности и коррекция тревожности у юных волейболистов в условиях учебно-тренировочного процесса. Показано, что данные особенности согласуются с требованиями, которые применяются в области спорта высших достижений;

- предложена и обоснована адаптированная программа «Антистресс», направленная на снижение уровня тревожности у юных спортсменов-волейболистов, что подтверждено в условиях соревнований.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении научных представлений об особенностях тревожности у юных спортсменов-волейболистов. Результаты исследования вносят вклад в теорию и методику подготовки спортсменов.

Практическая значимость магистерской работы состоит в том, что: выявлены факторы, определяющие особенности тревожности у юных спортсменов-волейболистов. В разработке и внедрении в практику подготовки юных волейболистов адаптированной программы «Антистресс», направленной на коррекцию тревожности. Материалы исследования нашли применение в образовательных учреждениях в процессе физического воспитания и в

специализированных спортивных школах Красноярского края, конкретно в поселке Абан.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Проведенный анализ литературных источников показал необходимость рассматривать теоретико-методологические, концептуальные и организационные аспекты тревожности у спортсменов.

2. Содержательное наполнение адаптированной программы «Антистресс», которая состоит из трех блоков:

Первый блок- программа Антистресс;

Второй блок – использование метода десенсибилизации;

Третий блок – обучение навыкам идеомоторной тренировки.

3. Модель организационно-педагогических условий отбора на примере юных спортсменов-волейболистов с высоким уровнем тревожности.

4. Результативность реализации адаптированной программы «Антистресс», подтверждается улучшением исследуемых параметров.

Апробация и внедрение результатов исследования: Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МБУ ДО «Спортивная школа «Лидер» п. Абан. Основные идеи и результаты отражены в публикациях XVI Международной научной конференции, посвященной 200-летию К.Д Ушинского (1823-1871), 90-летию М.И. Шиловой (1933-2015), 90-летию Д.Г. Миндиашвили (1933-2021) Красноярск, 6-7 июня 2023 г. VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» (в 2 частях, часть 1) г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г.

Объем и структура выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации) «Особенности и коррекция тревожности у юных спортсменов – волейболистов» определена целью и задачами. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 88 страниц текстового документа, 1

приложение, 67 использованных литературных источников, из них 2 публикации автора по теме диссертации, , 10 таблиц, 5 рисунков.

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

1.1 Методологические и концептуальные подходы к проблеме тревожности в спорте

Основные понятия спортивной психологии: тревожность, напряжение, возбуждение, страх и другие - называют составные компоненты стресса или связаны со стрессом. Существует несколько определений понятия «стресс». Обобщив и несколько упростив их, примем следующую формулировку: стресс – это то, что мы чувствуем и как реагируем в ситуации угрозы или неопределенности. Стресс может быть кратковременным и длиться одну секунду (неудача при приеме нападающего удара или при приеме...) или быть постоянным, например, на протяжении одной игры или соревновательного сезона. При этом важно знать, что стресс может быть как отрицательным и негативно влиять на спортивную форму, так и позитивным, что заставляет спортсмена сильнее «выкладываться» на тренировках и соревнованиях.

Избавиться от реакции на реальный стресс трудно или почти невозможно, но справиться с ним можно, максимально снизив его влияние. Возможно значительно снизить уровень стресса, который вызывают мысли, занимающие голову, и контролировать уровень реального стресса! Когда мозг распознает стрессовую ситуацию (действительную или воображаемую), он готовит организм к немедленной реакции на нее. Выбор реакции на стресс невелик, есть только два вариант: борьба или бегство. Эти реакции выживания, дошедшие до нас сначала цивилизации [44].

«Современный словарь по психологии» лаконично определяет стресс как состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях. Емкое определение дают американские психологи: «негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации».

Тибетская медицина, пишет английский психотерапевт М. Джордж (1998), объясняет состояние стресса дисбалансом трех жидкостей в организме. Страх вызывает повышение кровяного давления, тревога приводит к избытку желчи, усталость и депрессия — лимфы.

Знаменитый канадский исследователь Ганс Селье рассматривал стресс как реакцию на изменение обстоятельств. В своем развитии стресс проходит определенные стадии, которые Селье объединял в три основные группы. Первая (стадия тревоги) в преддверии сложной ситуации характеризуется общим возбуждением, мобилизацией имеющихся ресурсов. Сердце в такие моменты начинает биться чаще, интенсивнее поставляя в мышцы кровь, в которую для дополнительной энергии вбрасывается сахар. Пищеварение временно сдерживается. Может участиться мочеиспускание.

В состоянии «предстартовой готовности», как правило, человек не может находиться долго, так как устает. Это хорошо известно спортивным тренерам, которые стараются подготовить своих подопечных к пику формы накануне соревнования и при этом не затягивать время ожидания, когда пик будет достигнут. В противном случае наступает обратная реакция: парасимпатическая нервная система, восстанавливая баланс, замедляет сердцебиение, понижает давление крови. Спортсмен «перегорает».

По мере развития и продолжения стрессовой ситуации наступает вторая стадия — стадия сопротивления (резистентности), когда человек, адаптируясь к обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме. Эта стадия может продолжаться сравнительно долго. Однако способность организма приспосабливаться к стрессовой ситуации не безгранична.

По мере сокращения адаптационных ресурсов (если стресс слишком силен или продолжителен) наступает третья стадия — стадия истощения. Ее признаки начинают проявляться в эмоциональной, поведенческой и

соматической сферах. К эмоциональным признакам стресса относятся тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость. К поведенческим — уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе. К соматическим — ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств. Потеря возможности сопротивления приводит к заболеванию, возникновению психологической травмы.

Не следует считать, что стресс способна вызвать только вооруженная схватка, поражение в спортивном состязании или потеря ключей от дома. В повседневной жизни он чаще возникает из-за прессинга, психологического давления, действующего на человека в течение определенного времени (дети — не исключение). Чаще всего это может быть вызвано необходимостью выполнить работу в фиксированные временные рамки («До конца урока осталось 15 минут, после звонка работы не принимаю!»). На ребенка большое психологическое давление часто оказывают взрослые: «Смотри, не подведи нас!» или «Мы в твои годы...» Стремясь соответствовать их ожиданиям, ребенок находится в постоянном опасении оказаться неуспешным.

В 1960-х годах американскими психологами Холмсом и Рейхом была разработана шкала перемен, оказывающих стрессовое воздействие на человека. В соответствии с этой шкалой, в которой более 40 позиций, смерть близкого человека соответствует 100 баллам, развод — 73, болезнь или травма — 53, изменение состояния здоровья у одного из членов семьи — 44, начало или окончание учебы в школе — 26, смена школы — 20, отпуск или каникулы — 13 и т.д.

Однако для одного ученика смена школы — это печаль, обусловленная потерей друзей, а для другого радость, что его (слабого) больше не будут обижать агрессивные и более сильные одноклассники. Очевидно, что стрессовые перемены могут воздействовать как отрицательно, так и положительно. Иными словами, ситуация является стрессовой, если таковой ее

воспринимает человек. Таким образом, писал Ричард Лазарус (1993), «психологические проблемы вызываются субъективной, а не объективной стороной стресса». То или иное событие может привести к стрессу, если воспринимается человеком как стрессор.

Катастрофы и террористические акты, взятие в заложники никого не обходят стороной. Однако множество детей, живущих своей повседневной, мирной жизнью, подвергаются воздействию постоянных стрессоров. Это школьные перегрузки, острая нехватка времени, обилие дополнительных внешкольных обязанностей, напряженная обстановка в семье и в обществе, связанная с социальными, экономическими и политическими проблемами.

До 40% всех факторов, ухудшающих условия существования детей, «на совести» школы. Стресс практически стал основой школьного обучения. Эту проблему в последние годы признали, кажется, все — и педагоги, и родители, и психологи, и чиновники. По данным Института возрастной физиологии РАО, в школу приходят около 20% детей с нарушениями психического здоровья пограничного характера, а уже к концу первого класса их оказывается 60–70%. Ведущую роль в таком быстром ухудшении здоровья детей играет именно школьный стресс.

Как правило, дети не в состоянии осмыслить то обстоятельство, что они переживают стресс. Об этом могут сигнализировать их поведение, самочувствие, общий фон настроения. Взрослые часто не замечают подобных «мелочей». Однако повседневный детский стресс со временем превращается в настоящую проблему и грозит разрушением здоровья, ухудшением успеваемости, плохим поведением. Школа сегодня располагает возможностью вести профилактическую антистрессовую работу.

В предлагаемом цикле тренинговых занятий авторы старались учитывать особенности младшего подросткового возраста, соотносимого в школе с

обучением в 6–7-х классах. Обучение в шестом классе у многих подростков совпадает с началом кризиса переходного возраста. Важнейшей задачей этого жизненного этапа является поиск себя, узнавание своего Я. Подросток словно заново знакомится с самим собой, делает открытие, что Я — это не только внешние характеристики, но и неповторимый внутренний мир с уникальными мыслями, чувствами, надеждами и желаниями. Основной задачей и главным интересом человека в этот период является познание самого себя. Анна Фрейд писала по этому поводу: «Подростки... считают себя... единственным предметом, достойным интереса».

Седьмой класс — это особый этап развития школьников, «середина пути» от младшего подростка пятиклассника к почти взрослому девятикласснику. Это период активного осмысления границ своих возможностей, как физических, так и психических. Не случайно именно в этом возрасте подростки склонны к рискованному поведению.

Младшие подростки, вступившие в пору серьезного возрастного кризиса, сталкивающиеся при этом с валом школьных и внешкольных обязанностей, с острой нехваткой времени, часто конфликтующие друг с другом, с родителями и учителями, не имеющие достаточного жизненного опыта, чтобы владеть своими эмоциями и предвидеть последствия собственного поведения, — являются мишенью сильнейшего стресса. Этот стресс, незаметный на первый взгляд, становится постоянным фоном их жизни и разрушает их здоровье. Как часто приходится сталкиваться с раздражением, агрессивностью, вспыльчивостью или, наоборот, с замкнутостью, плаксивостью, апатией подростков. Мы привыкли списывать это на «трудный возраст».

Слыша от взрослых замечания по поводу своей лени, плохого поведения, низкой успеваемости, отсутствия интересов, дети верят в то, что они ленивые, нерадивые... и думают, что во всем виноваты сами. Часто они не обращаются за помощью, считая, что им не поверят. Иногда они просто не могут

сформулировать, в чем их проблема. А между тем «результатом плохой адаптации к стрессу являются физические и психологические осложнения. Они могут носить весьма серьезный характер и преследовать детей до взрослого возраста».

Опыт, который подростки приобретут на предлагаемых занятиях, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими. В занятиях в интерактивной форме дается доступный теоретический материал и прорабатываются типичные ситуации, связанные со стрессовыми переживаниями подростков этого возраста.

О.И. Шквирина считает, что определенный уровень тревожности личности играет приспособительную роль и является естественной и обязательной особенностью активной деятельности, а ее высокий уровень мешает нормальному функционированию индивида, ухудшая качество жизни человека. В современном обществе, с его непростым устройством и постоянно растущим темпом жизни тревога приобретает огромный вес и, к сожалению, все чаще проявляется как негативное явление.

У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — полезная тревожность. Поэтому оценка уровня тревожности является существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Измерение тревожности как свойства личности растущего организма особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение детей и подростков, оказывает влияние на их психосоматическое здоровье.

Ситуативная или реактивная тревожность возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию, порождается объективными условиями среды, может быть разной по интенсивности и динамичной во времени. Т.е. ситуативная тревожность имеет приспособительный характер, если не превосходит определенного оптимального уровня. Оптимальный (нормальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного

приспособления к действительности (адаптивная тревога). Ситуативная тревожность у подростков, может провоцироваться резким изменением привычной обстановки, а также нарушением отношений со сверстниками [60].

В.В. Донцов выделяет следующие признаки тревожности у спортсменов:

1. Отсутствие концентрации – даже простейшие технические приемы ему трудно выполнить успешно.
2. Ошибки в восприятии.
3. Жестокость – грубые нарушения правил игры.
4. Низкий порог реакции – игрок легко раздражается, кричит, ругается.
5. Расстройства координации – отсутствие координации между глазами и движениями рук, ног, что мешает игре.
6. Чувство тяжести в руках, ногах – даже до того, как игрок начнет движение, он чувствует, что ему тяжело двигаться, его скорость снижается, теряется гибкость.
7. Чувство усталости.
8. Сбои дыхания и сухость во рту [15].

Ю.И. Масловская считает, что если даже в повседневной жизни существует повышенная эмоциональная напряженность, которая сопровождается страхами, беспокойством, опасениями, то это психологическое состояние значительно препятствует нормальной деятельности или общению с людьми.

О.Н. Московченко утверждает, что индивидуально-психологические особенности личности – это не что иное, как индивидуально-личностные и социально-психологические особенности человека, характеризующие устойчивость психических процессов, особенность эмоциональных проявлений и поведения, личный уровень самосознания психической организации, обеспечивающей успешную адаптивность к личностной тревожности и спортивному результату. [35]

Вместе с тем высокий накал эмоций в ходе спортивных баталий только усугубляет тревожное состояние. Поэтому на спортивных площадках высоко ценится такое профессионально важное качество, как эмоциональная устойчивость в экстремальных условиях, которую В.Д. Небылицин и К.М. Гуревич связывают с проблемой надежности человека «тревожность» рассматривал как систему из двух взаимосвязанных компонентов, которая отражает личностную и ситуативную составляющую индивида, где личностная тревожность ассоциируется с состоянием тревоги и реакцией на нее, а реактивная (ситуативная) сопровождается нервозностью, беспокойством, напряжением.

Как отмечает А.В. Родионов, уровень ситуативной тревожности сугубо индивидуален и может иметь значительные различия даже у спортсменов, не уступающих по степени мастерства. Согласно исследованиям Д.Б. Кретти, именно средний уровень тревоги спортсменов помогает в достижении высоких результатов [14].

Д.К. Брайнет, под «тревожностью» понимает, как черту личности, так и состояние. Как черта личности тревожность характеризует имеющуюся в каждом из нас тенденцию, склонность испытывать опасения, страх в большинстве ситуаций. Некоторые считают, что уровень общей тревожности детерминирован тем, насколько близко человек ощущает свою собственную кончину, и эта особенность связана с общим страхом смерти. Когда тревожность рассматривается как состояние, мы обычно имеем в виду ситуационную тревожность или тенденцию испытывать беспокойство только в специфических ситуациях. Кроме того, у некоторых есть склонность испытывать тревожность только в чрезвычайных и специфических ситуациях, например, перед очень важной игрой в конце сезона. При этом обычно игрок не испытывает такого уровня тревожности перед менее важными встречами [4].

Однако следует отметить, что существуют многочисленные характеристики страха и тревожности у спортсменов и неспортсменов. Некоторые авторы рассматривают тревожность как личностную черту,

связанную с толерантностью к стрессу вообще, тогда как других интересует “ситуативная тревожность” или страхи, специфические для данной ситуации или класса ситуаций.

Для снижения уровня тревожности спортсменов могут быть предприняты различные меры в зависимости от результатов предварительной оценки причин страха у конкретного участника.

В тренировку спортсмена следует включать ситуации и события, которые по крайней мере частично моделируют социальный и психологический стресс предстоящих соревнований.

Кроме того, тренер может помочь спортсмену снизить значимость предстоящего соревнования или отвлечься, переключившись на другой вид деятельности, или рекомендовать ему очень интенсивную разминку перед самым соревнованием.

Уровень тревожности в более продуктивные годы спортивной карьеры (примерно от 20 до 30 лет) выше, чем в другие периоды жизни спортсмена. Важную роль играют также возможные экономические, статусные и социальные последствия неудачного выступления спортсмена [2;7].

Е.В. Мельник утверждает, что изучение тревожности у спортсменов представляет большой практический интерес, в связи с ее важностью для организации психологической подготовки. Психологическая помощь спортсмену при переживании тревожности, наряду с формированием умений саморегуляции неблагоприятных психических состояний, развитием скорости реакции, внимания, памяти, мышления, мотивации рассматривается как важнейший аспект подготовки спортсмена. Специалисты в области спортивной психологии уделяют большое внимание влиянию тревожности на тренировочный процесс, а также соревнования [33].

Большинство выдающихся спортсменов довольно тревожны. Тревожность может также быть «антиципированной» (т.е. возникать задолго до начала экстремальной ситуации, как результат прогноза предстоящих трудностей: «Я чувствую – сегодня проиграю!») и «символической» (опасность

не обязательно затрагивает жизненные интересы, а вызвана проблемами самооценки: «Хорошо, что я сегодня выиграл, но тренер может быть недоволен моими действиями»). Необходимо отметить, что высокая тревога является фактором, мотивирующим и активизирующим спортсмена только до определенного предела.

Чрезмерное беспокойство, переходящее границу, до которой оно выполняет роль положительно действующего фактора, делает невозможным успешное выполнение деятельности (закон Йеркса-Додсона). Снижение повышенного уровня тревожности также может ухудшить и результативность спортсмена [27].

Возникновение состояние тревожности сопровождается рядом причин. По данным А.С. Павлова, в напряженных видах спорта с наличием физического контакта тревожность участника чаще связана с последующим социальным неодобрением или похвалой, чем с опасением получить травму. Поэтому уровень тревожности, который может мешать деятельности, по-видимому, связан с отношением человека к успеху и неудачи, общей потребностью в достижении. Однако не всякая тревожность действует неблагоприятно на деятельность. Для успешного выступления необходим некоторый оптимальный уровень – это так называемая «полезная тревожность» [29].

Л.Г. Соболева считает, что проблема тревожности является одной из наиболее актуальных в современной психологии, что обусловлено увеличением числа «тревожных» детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее источниках, содержании, формах проявления компенсации и защиты. Повышенная тревожность негативно влияет не только на соматическое, но и на психологическое здоровье учащихся: она провоцирует развитие нейротичности и депрессивных состояний. Из-за повышенного стремления к безопасности ребенок утрачивает решительность,

инициативность, подавляет собственную креативность и способность рисковать [50].

По мнению К.О. Богомазова, психоэмоциональное состояние спортсмена – это интегральный результат специфики его подготовки, в частности ее психологического сопровождения. Нервно-психическая устойчивость как результат психологической готовности спортсмена детерминирует качество проявления его мотивационной и эмоциональной сферы, в том числе соревновательной тревожности. Последняя рассматривается как фактор риска травматизма у спортсменов, стрессор комплексного характера, включающий когнитивный и соматический компоненты, предиктор соревновательной мотивации. При этом тревожность оценивается спортсменами по-разному в зависимости от пола и вида спорта [3].

Возникновение тревожности человека обусловлено рядом причин, например – вытеснением в бессознательное его желаний. Когда желания индивида начинают противоречить правилам, которые диктует общество, и их нарушение может привести к наказанию или осуждению, первые начинают вытесняться психикой в бессознательное. Отсутствие реализации желаний в итоге приводит к росту тревожности.

Другой причиной возникновения тревожности является внутренний конфликт, противоречивость стремлений человека: когда одно желание противоречит другому, одна потребность мешает другой. Это внутреннее состояние может быть вызвано непоследовательными требованиями к человеку ближайшего социального окружения; неадекватными требованиями, несоответствующими собственным возможностям и стремлениям; негативными требованиями, которые ставят спортсмена в униженное, зависимое положение. Во всех трех случаях страх невыполнения этих требований вызывает чувство «потери опоры», утраты прочных ориентиров в жизни, опасение, вызванные незначительными раздражителями. Конкретными формами страха быть «не таким» являются страхи не успеть, опоздать, сделать не то, не так, быть

осужденным или наказанным. Независимо от причины, тревожность мешает добиться высоких достижений в спорте [19].

В.В. Гурин считает, что специалисты в области физической культуры давно изучают положительное и отрицательное воздействие тревоги на физическую активность. Тем не менее, они не пришли к единому заключению, однако выяснили много особенностей, имеющих практическое значение. Около 50 лет назад главным объектом исследований была теория драйва. В последнюю четверть столетия психологи назвали более убедительной теорию перевернутого «У». Совсем недавно появились новые гипотезы, включая понятия о зонах оптимального функционирования, феномене катастрофы и теории реверсивности. Все они рассматривают тревожность с разных сторон, и, в зависимости от тех, или иных обстоятельств тревожность может, с одной стороны способствовать тренеровочно-соревновательной деятельности, а с другой, наоборот, - негативно влиять. Различные теории тревожности отечественных и зарубежных исследователей являются ярким тому примером. Поскольку спортивная деятельность с психологической точки зрения отличается своей яркостью, зрелищностью и эмоциональной окрашенностью, то необходимо очень серьезно подойти к проблеме практического применения и коррекции действий между спортсменом с одной стороны, и всего спектра факторов его окружающих – с другой. Такой подход направлен на управление своим психическим состоянием и перевод его в заранее заданное русло [13].

С физической активностью связаны когнитивное и соматическое состояние тревоги. В практической деятельности следует руководствоваться принципами теории оптимальных зон функционирования Ю.Ханина, как наиболее универсальной и максимально приближенной к спортивной деятельности. «Оптимальный уровень эмоций связан с пиком физической активности. Оптимальное сочетание эмоций, необходимое для достижения пика физической активности, не обязательно приходится на среднюю точку

континуума возбуждения – состояния тревоги, а взаимосвязь между возбуждением и физической активностью зависит от уровня когнитивного состояния тревоги, присущего спортсмену.

Еганов А.В. с соавторами изучая роль тревожности в эффективности подготовки к соревнованиям у юных спортсменов-дзюдоистов, отмечают о негативном влиянии тревожности на результат.

Носов С.А. с соавторами, проводят исследования о влиянии тревожности на эффективность соревнований и конструируют модель психолого-педагогического сопровождения тренировочного процесса подростков [61].

По мнению А.С. Павлова, тревожность спортсмена может быть также связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи. Тревожность может быть не только личностной чертой, но и появляться ситуативно. Тогда она измеряется и как состояние. (В частности, опросник Спилбергера состоит из 2-ух подшкал: измерение тревожности и как свойства личности, и как эмоционального состояния). Тревожность как склонность испытывать неадекватное чувство страха в стрессовых ситуациях почти всегда мешает в спорте. Как чрезмерный уровень тревожности, так и полное ее отсутствие, мешают спортсмену достичь хорошего результата[29].

Таким образом, тревожность – очень сложное психологическое свойство человека. Спортивные психологи считают, что неплохо, если высокий уровень тревожности наблюдается на фоне хорошего самоконтроля и твердости характера. Вместе с тем, следует отметить, что работать с уровнем тревожности нужно с раннего возраста и систематически, особенно если ребенок будущую карьеру связывает со спортом.

1.2 Система мониторинга состояния здоровья спортсменов с целью регулирования психической напряженности

Мониторинг (от англ. *monitor* – предостережение) – контроль, слежение за параметрами объекта изучения, которые должны сохраняться в определенных пределах [29].

В.С. Макеева считает, что наиболее общим образом «мониторинг» можно определить как «постоянное наблюдение за каким-либо процессом с целью выявления его соответствия желаемому результату или первоначальным предложениям. Основная составляющая практического применения мониторинга – это управление, а точнее информационное обслуживание управления в различных областях деятельности.

По мнению О.Н. Московченко под мониторингом понимается оценка физического, психофизиологического состояния или уровня физической подготовленности в динамике онтогенеза, в процессе индивидуального развития субъекта. Знание закономерностей развития исследуемых параметров дает основание для прогноза и принятия управленческих решений по коррекции состояний.[35]

Как показывают исследования [24,25,27,29,34,47] система мониторинга состояния здоровья спортсменов сформирована на стыке спортивной медицины, физиологии, теории управления. Из спортивной медицины заимствованы методы определения и оценки функционального состояния организма спортсменов, их тренированности. Из физиологии – основы функционирования, организма в целом, его систем, отдельных органов. Теория управления в данной дисциплине предоставляет методы построения систем контроля различных состояний в онтогенезе.

Цель мониторинга - обеспечение постоянного текущего контроля психофизиологического состояния занимающихся, сбора, обработки и анализа информации, выраженных в показателях тестов о всесторонней подготовленности. Более того, концепции информатизации и мониторинга

являются тесным образом взаимосвязанными, поскольку первая - информатизация - получает свое содержание, а вторая - мониторинг указывает на форму содержания и реализацию через систему управления подготовкой занимающихся физическими упражнениями[32].

С помощью автоматизированного мониторинга создаются действенные механизмы, направленные на сохранение не только творческого потенциала спортсмена и его работоспособность, но и на выбор индивидуальной тактики и стратегии физической нагрузки для укрепления адаптационных возможностей организма и совершенствования физической культуры личности [35].

При проведении мониторинга физического состояния решаются следующие задачи:

- а) выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи и воздействием факторов среды обитания человека;
- б) прогнозирование состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи;
- в) установление факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние физического здоровья населения;
- г) формирование федерального информационного фонда (в части информации о состоянии физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи);
- д) определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье населения;
- е) подготовка решений о реализации мер, направленных на укрепление физического здоровья населения [34].

Методологическую основу мониторинга физического состояния составляют:

- тесты, соответствующие метрологическим критериям надежности, объективности и информативности;

- показатели для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и источников получения информации;
- соответствие методов контроля задачам тестирования [65].

Е.Е. Ачкасов выделяет следующие задачи проведения мониторинга спортсменов:

- 1) оценка уровня физического развития;
- 2) определение уровня общей тренированности;
- 3) выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой;
- 4) выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям физической культурой;
- 5) определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- 6) определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья [1].

Основными методами исследования физического развития являются сбор анамнеза, наружный осмотр (соматоскопия) и измерение морфологических и функциональных показателей. Так, при определении состояния опорно-двигательного аппарата применяется целый ряд инструментальных методов: антропометрия, рентгенография, кифосколиозометрия для определения физиологических изгибов позвоночного столба, измерение амплитуд движений в суставах с помощью угломера (гониометрия) и другие [30;52].

Л.В. Капилевич выделяет группу тестов, с помощью которых проводится мониторинг состояния спортсменов.

В первую из них входят показатели, измеряемые в покое. К таким тестам относятся показатели физического развития (длина и масса тела, толщина

жировых складок, объем мышечной и жировой ткани и т.д.); показатели, характеризующие функционирование основных систем организма (частоту сердечных сокращений, состав крови, мочи и т.п.). В эту же группу входят психические тесты. Информация, получаемая с помощью этих тестов, является основной, во-первых, для оценки физического состояния занимающихся, во-вторых, для сравнения значений, полученных при выполнении нагрузки. При этом уровень покоя принимается за базовый и относительно него ведутся расчеты.

Вторая группа - это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, в течение одной минуты подтянуться на перекладине 10 раз или другие требования). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопределяемой нагрузки, и, следовательно, отсутствует мотивация на достижение максимально возможного результата.

Третья группа - это тесты, при выполнении которых, нужно показать максимально возможный двигательный результат, а измеряются значения различных функциональных систем (ЧСС, МПК и т.д.). Особенность таких тестов - высокий психологический настрой (мотивация) занимающихся на достижение предельных результатов.

Следовательно, все, что регистрируется при их выполнении, зависит как минимум от двух факторов:

- 1) уровня развития измеряемого качества (например, выносливости или техники и т.д.) и
- 2) мотивации [20].

Физическая работоспособность является показателем функции нескольких систем организма и, в частности, сердечно-сосудистой, дыхательной, системы крови, нервной системы и т.п. К пробам, определяющим физическую работоспособность, относятся Гарвардский степ-тест. PWC170 и максимальное поглощение кислорода [32;43;64].

По мнению С.В. Кондратовича, на современном этапе развития спорта высокие требования предъявляются к оптимизации осуществления контроля в структуре подготовки спортсменов. Одним из эффективных компонентов системы управления состоянием спортсменов является мониторинг подготовленности к участию в соревновательной деятельности. Для реализации мониторинга состояния спортсменов в предсоревновательный период необходим эффективный, не требующий больших затрат времени, но информативный инструментальный сбор данных, отвечающий требованиям, предъявляемым к качеству измерений [33].

С целью проведения мониторинга спортсменов проводится этапное комплексное обследование (ЭКО), которое состоит из измерения и оценки комплекса неспецифических и специфических показателей в стандартных условиях. По результатам ЭКО можно сделать выводы об уровне и структуре подготовленности спортсмена и прогноз о том, как будут они изменяться под влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок на последующих этапах тренировки [39;54].

О.В. Гончарова считает, что многолетняя подготовка спортсмена может быть успешно осуществлена лишь при использовании мониторинга с четкой фиксацией контрольно-нормативных требований для определения физической, технико-тактической, интегральной и других видов подготовки спортсменов. В настоящее время мировой спорт вступил в период более интенсивного развития. Важнейшее значение наряду с двумя главными компонентами системы спортивной подготовки – соревнованиями и тренировкой – приобретают дополнительные факторы, повышающие их эффективность одним из них является – мониторинг.

Подготовка спортсмена высокого класса в большой степени зависит от эффективности системы многолетней подготовки, которую можно определить, как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки спортсменов в котором система мониторинга выходит на главный план [11;12].

По обобщенным данным ряда исследователей [9,10,30,59] организация мониторинга в сфере физической культуры и спорта обусловлена решением рядом следующих проблемных факторов:

1. Определение показателей мониторинга.
2. Выборка участников мониторинга.
3. Периодичность сбора информации мониторинговых данных.
4. Определение процедуры оценки выбранных показателей.
5. Накопление количественных данных и их обработка.
6. Разработка и апробирование модели на основе собранного материала мониторинга.
7. Принятие управленческих решений с учетом полученных данных.
8. Выработка и установление должных норм по различным видам подготовки: ОФП, СФП, ТТП, СД и др.

Вместе с тем, следует отметить, что некоторые авторы отдают предпочтение мониторингу оценки физических качеств.

С.В. Седоченко утверждает, что основа спортивно-оздоровительного мониторинга – тестирование. Прогнозируемая динамика нормативов свидетельствует о правильной организации тренировочного процесса. Отсутствие запланированных изменений показателей, указывает на необходимость изучения полученных данных с целью выработки научно обоснованных решений по коррекции спортивно-тренировочных занятий.

Один из важных элементов спортивно-оздоровительного мониторинга является физическая подготовленность, которая включает основные физические качества. Оценка основных параметров морфофункционального состояния организма отражает не только потенциал здоровья, но и уровень физической подготовленности, который совершенствуется в процессе спортивно-тренировочных занятий. В процессе спортивно-оздоровительного мониторинга физическую подготовленность оценивают через основные физические качества - силу, гибкость, выносливость, ловкость, быстроту [48].

По мнению А.А. Пашина существует 3 основных направления реализации результатов спортивно-оздоровительного мониторинга физической подготовленности:

- 1) выявление наличия/отсутствия патологий вызванных физическими нагрузками с целью своевременной коррекции отклонений (выявляемых при проведении мониторинга) в состоянии развития кондиционных физических качеств;
- 2) наблюдение за динамикой показателей тестирования основных физических качеств, с целью выявления наращивания или потери спортивной формы;
- 3) использование мониторинга в качестве основы для создания системы спортивного отбора [38].

К.Г. Коротков выделяет следующие методы в системе психофизиологического состояния:

- 1) низкоформализованные (наблюдение, беседа, анкетирование, экспертная оценка и др.) могут использоваться в течение года по мере необходимости с целью оценки динамики развития индивидуальных физических качеств. Данный метод мониторинга используют в своём арсенале педагоги (педагог-психолог, воспитатель, инструктор (учитель) по физической культуре, тренер);
- 2) высокоформализованные (различные методики тестов, проб, аппаратных методов, социометрия, эксперимент и др.) проводится в начале и в конце года для выявления базового состояния и констатации развития физических качеств [29].

Л.Г. Харитоновна считает, что мониторинговая информация в спортивной педагогике является базой для выработки и принятия управленческих решений с целью коррекции учебно-тренировочного процесса, что приобретает научно обоснованный характер. Осмысление сущности педагогического мониторинга в спортивной деятельности и решение проблем его практического применения еще не завершены.

В научно-методической литературе встречаются определения педагогического мониторинга как изучения, диагностики, контроля и даже как

метода, инструмента, средства. Разнообразие трактовок можно объяснить следствием – сложностью феномена мониторинга [59].

По мнению А.И. Федорова под мониторингом системы здоровья спортсменов понимают совокупность организационных мероприятий для получения информации о состоянии спортсмена, осуществляемых специалистами различного профиля (педагогами, психологами, биологами и т.д.).

В. А. Булкин выделяет понятие «Диагностика» под которой понимается комплексный процесс определения состояния спортсмена, выявления причинно-следственных связей и отношений в системе «цель обучения – способ, технология (средства и методы) обучения конечный результат» и, в случае необходимости, определение необходимых управляющих воздействий (В.А.Булкин, 1996).

Комплексный контроль в спорте предусматривает практическую реализацию различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса (годовой цикл, мезоцикл, микроцикл, отдельные занятия) для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамике с целью управления процессом спортивной подготовки (Е.А.Грозин с соавт., 1984) [58].

Для обеспечения комплексности контроля подготовленности спортсменов рекомендуется изучать:

- 1) динамику состояния спортсменов (по комплексу показателей деятельности функциональных систем);
- 2) динамику специальной работоспособности (по результатам педагогических тестирований);
- 3) динамику показателей спортивного мастерства (по результатам контрольных тренировок и соревнований);
- 4) динамику и соотношение объемов тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности [12].

Диагностика спортивно-педагогическая – комплексный процесс определения состояния спортсмена, выявления причинно-следственных связей и отношений в системе «цель обучения – способ, технология (средства и методы) обучения – конечный результат» и, в случае необходимости, разработки необходимых управляющих воздействий.

А.Е. Ловягина выделяет медико-биологический мониторинг к которому относятся:

- 1) частота сердечных сокращений (ЧСС);
- 2) показатели электрокардиограммы (ЭКГ), ритмокардиограммы, эхокардиограммы; артериальное давление (АД);
- 3) показатели сократительной функции сердца;
- 4) минутный и систолический объем крови (МОК, СОК);
- 5) показатели дыхательной системы – частота дыхания (ЧД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), минутный объем дыхания (МОД), максимальная вентиляция легких (МВЛ), максимальное потребление кислорода (МПК), максимальный кислородный долг (МКД);
- 6) показатели тонуса мышц [28].

Система мониторинга и диагностика состояния здоровья спортсменов нужна для обеспечения постоянного текущего контроля психофизиологического состояния занимающихся, сбора, обработки и анализа информации, выраженных в показателях тестов о всесторонней подготовленности. Более того, концепции информатизации и мониторинга являются тесным образом взаимосвязанными, поскольку первая - информатизация - получает свое содержание, а вторая - мониторинг - форму реализации через компьютеризацию системы управления подготовкой занимающихся физическими упражнениями [16;51].

1.3 Способы оценки уровня тревожности у спортсменов

Поиск объективных способов оценки и коррекции повышенной тревожности является актуальной проблемой современной психологии и психиатрии. Тем более актуальность данной проблемы высока в практике медицины спорта, экстремальных и чрезвычайных ситуаций, где воздействие стрессового события (соревновательного эпизода или происшествия) может повышать тревожность вплоть до срыва психологической адаптации. Вместе с тем, не существует стандартной универсальной методики для оценки уровня тревожности, также не выработана единая классификация форм тревожных расстройств [17].

Т.А. Воловая рекомендует оценку соревновательной тревожности проводить с помощью разработанной «Карты тревожности» (Е. Мельник, Н. Архипенко) и опросника «Шкала самооценки ситуативной и личностной тревожности» (Р. Мартенс). Также использовать субъективный и объективные показатели спортивной успешности (Е. Мельник, Е. Воскресенская).

«Карта тревожности» включала противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать состояние на данный момент времени: напряжённый - расслабленный, неуравновешен - уравновешенный, неуверенный - уверенный, суетливый - спокойный, растерянный - собранный, раздражённый - сдержанный, нетерпеливый - терпеливый, недовольный - довольный, печальный - радостный, скованный - раскрепощённый. Оценка состояния проводится по десятибалльной шкале путем зачеркивания соответствующего балла.

Ответы по всем шкалам оцениваются от 1 до 10 баллов, чем ближе к правому или левому слову в каждой паре зачеркнут балл, тем более выражен этот признак. Итоговый показатель для каждого испытуемого находится в диапазоне от 10 (самый высокий) до 100 (самый низкий). Обработка результатов: 10–30 баллов – высокий уровень тревожности, 40–70 баллов –

средний уровень тревожности, 80–100 баллов – низкий уровень тревожности [8,43].

Шкала самооценки ситуативной и личностной тревожности разработана Р. Мартенсом и предназначена для выявления индивидуальных различий в реагировании на соревновательный стресс, восприятия различных сторон объективной соревновательной ситуации. Тест построен в виде опросника (2 шкалы, 15 вопросов). Шкала состоит из десяти суждений, с каждым из которых опрашиваемый соглашается или не соглашается, указывая, насколько часто он испытывает такое состояние непосредственно перед соревнованиями. Итоговый показатель получается при суммировании баллов по ключу и находится в диапазоне: до 10 (низкая соревновательная тревожность), 11–20 баллов (средняя тревожность), 21–30 баллов (высокая тревожность) [47].

Н.А. Варенников считает, что для измерения уровня тревожности, в частности, можно воспользоваться шкалой самооценки ситуативной тревожности по методике (В.Л. Марищук, Ю.М. Блудова, Л.К. Серова) где ситуативная (или реактивная) тревожность измеряется набором из 20 суждений, из которых 10 характеризуют наличие эмоциональной напряженности, беспокойства, озабоченности, а другие 10 – отсутствие тревожности. [5].

Е.А. Стаценко считает, что уровни тревожности можно определить с использованием цветового теста М. Люшера и интегративного теста тревожности (ИТТ).

А.П. Бизюка и соавторами утверждает, что попытки применения в спортивной медицине и психологии цветового теста М. Люшера, описанного автором еще в 1969 г., предпринимались разными исследователями. Интегративный тест тревожности, (созданный в 2005 г.), применяется для общей структурной экспресс-диагностики тревоги и тревожности, в том числе в клинической и спортивной медицине.

Тест М. Люшера выполняли на аппаратно-программном комплексе «НС-Психотест» (ООО «Нейрософт», Россия, г. Иваново). ИТТ проводили в форме

анкетирования с последующей автоматизированной обработкой результатов в приложении Apache OpenOffice Calc [53].

О.Н. Московченко [35, с.125] адаптировала вариант Теста Люшера и автоматизировала в виде экспертной системы. По её мнению тест представляет особый интерес для практической деятельности, так как кроме индивидуально-личностной характеристики позволяет выявить наличие психоэмоционального стресса, особенно у спортсменов накануне соревнований. Предложено рассматривать наличие стресса по двум функциям (- -) и (+ -), в отличие от общепринятой методики «группировка – стресс-компенсация». Суммарный показатель функции позволяет выделить критерии оценки наличия стресса, характеризующие аффективное состояние человека:

- состояние внутреннего конфликта, порожденное страхом перед покоем при выборе красного цвета на первую позицию синего – на восьмую;
- невозможность защитить свои убеждения при выборе серого цвета на первую позицию, красного или желтого – на восьмую;
- отсутствие сил для сопротивления в результате возникших противоречий при выборе синего цвета на первую позицию, зеленого – на восьмую;
- разлад в межличностных отношениях при выборе красного цвета на первую позицию, желтого – на восьмую;
- неумение формировать ситуацию и боязнь быть побежденным при выборе синего цвета на первую позицию, желтого или красного – на восьмую;
- притязание на независимость и опасение быть побежденным в критической ситуации. При наличии стресса обязательно следует уточнять причинно-следственную связь угнетённого состояния для выработки рекомендаций по его преодолению.

Тест в течение многих лет апробирован на спортсменах высокого класса, членов сборных команд страны по подводному спорту, классической, вольной борьбы, зимних видах спорта и параолимпийцах.

Экспресс-диагностика риска хронического стресса в предсоревновательном и соревновательном этапах подготовки устанавливает существенную роль психологического фактора в генезе состояний, сопровождающихся высокой ситуативной и личностной тревожностью у спортсменов высокой квалификации.

Большинство методик психологической диагностики занимают относительно продолжительное время, не позволяя проводить исследование в масштабах реального времени при интеграции исследователя в тренировочный и соревновательный процесс, что особенно актуально при оценке состояния спортсменов высокой квалификации.

Таким образом, остается весьма важной проблема поиска диагностически чувствительных и специфичных сочетаний методик психодиагностики состояний спортсмена [45].

Расулов З.П. считает, что на сегодняшний день остается весьма важной проблема поиска диагностически чувствительных и специфичных сочетаний методик психодиагностики состояний спортсмена.[45]

Для оценки уровня тревожности у спортсменов А.В. Данилов рекомендует использовать Опросник Ч.Д. Спилбергера (адаптирован Ю.Л. Ханиным) предназначен для оценки уровня тревожности человека как личностной характеристики и как психического состояния. Опросник включает 40 суждений, 20 из которых ориентированы на диагностику ситуативной тревожности (СТ) и 20 - на диагностику личностной тревожности (ЛТ) обследуемого. Под ситуативной тревожностью понимается текущее психическое состояние, под личностной - предрасположенность человека к данному состоянию. Ситуативная тревожность возникает как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические, стрессоры в качестве ожидания негативной оценки, восприятия неблагоприятного к себе отношения; личностная тревожность дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию разнообразных стрессоров [16].

Шкала проявлений тревоги Тейлора считается одной из лучших оценок проявления личностной тревожности в различных ситуациях. Она была создана в 1953 году, основываясь на Миннесотский многофакторный личностный опросник MMPI. Оригинал опросника MAS строится на 50 утверждениях, ответ на которые предполагает только «да» или «нет». Опросник как правило длится 20–25 минут. Тестовые материалы преподносятся участникам на особой бумаге, на карточках, либо с помощью компьютерных технологий. Первоначально требуется проанализировать итоги шкалы лжи. С помощью этих ответов можно оценить склонен ли человек отвечать, как того желает общество. При наборе свыше 6 баллов, возможно решить, что человек не искренний [49].

Методически решение задачи по определению уровня тревоги спортсмена решается двояко – короткими скрининговыми тестами, близкими к ВАШ, например «градусником тревоги», опросниками состояния (опросник САН «Самочувствие, активность, настроение»), а также объемными опросниками с высокой ретестовой надежностью, в первую очередь CSAI (Competitive State Anxiety Inventory) или STAI (известен в России как Шкала тревоги Спилбергера–Ханина).

Основной проблемой диагностики тревоги в спорте долгое время представлялась недостаточная дифференциация оценки – как показали выполненные ранее работы, информативен не только высокий или низкий ранг актуальной личностной и ситуативной тревоги спортсмена, но и качественный анализ компонентов. Можно говорить и о том, что существуют дополнительные маркеры тревоги, которые хорошо использовать в работе – к ним относятся косвенные показатели, такие как уровень развития отдельных копинг-навыков:

1. «Концентрация» (насколько легко спортсмен отвлекается или способен сосредоточиться на предстоящей тренировочной или соревновательной задаче, даже если возникают неприятные ситуации).

2. «Уверенность в себе и мотивация достижения» (в какой мере спортсмен уверен в себе и позитивно мотивирован, регулярно «выкладывается» во время тренировок и соревнований, усердно трудится над улучшением своих навыков).
3. «Высшее достижение под действием стресса» (воспринимает ли спортсмен стрессовую ситуацию скорее как вызов, чем угрозу, и достигает ли хороших результатов в напряженных условиях).

Кроме того, активно используются психофизиологические маркеры тревоги и возбуждения, такие как индекс стресса Баевского, рассчитываемый по параметрам ВСВ.

Одним из основных результатов выполненной авторским коллективом работы стала апробация и валидизация «Теста состояния соревновательной тревожности» CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2), включающего в себя 27 утверждений, распределенных по трем шкалам:

- «когнитивная тревожность»;
- «соматическая тревожность»;
- «уверенность в себе».

Высокая внутренняя согласованность, сохраненная факторная структура и конвергентная валидность с тестом STAI позволяют использовать новый опросник с целью изучения соревновательной тревоги спортсменов [54].

Н.В. Турбасова выделяет методику «Интегративный тест тревожности» Методика создана в 2005 году в НИПНИ им. Бехтерева А. П. Бизюком, профессором Л. И. Вассерманом и Б. В. Иовлевым. Назначение методики. Главное и основное применение методики – выявление скрытой, маскированной тревоги и тревожности среди широкого контингента лиц, в том числе подростков, в рамках массовых обследований. Простота и небольшой размер методики позволяют минимизировать время на заполнение бланков, а высокая чувствительность позволяет отобрать контингент, нуждающийся в более пристальном внимании специалистов. Методика может быть рекомендована в качестве вспомогательного инструмента для индивидуальных

исследований уровня психической дезадаптации, а также для анализа основных факторов, влияющих на эмоциональное состояние испытуемого.

При этом целесообразно, чтобы данный инструмент использовался в комплексе с другими методиками оценки эмоциональных состояний, в частности уровня невротизации, депрессии. Описание методики. Методика состоит из 30 вопросов, среди которых 15 утверждений направлены на выявление ситуативного уровня тревожности и его компонентов, остальные 15 – на личностную тревожность. Респонденту предлагается выбрать среди вариантов «Совсем нет», «Слабо выражено», «Выражено», «Очень выражено» тот, который максимально описывает состояние человека. Время выполнения – 10 мин [57].

Вывод по Главе 1

Таким образом, исследуя научно-методическую литературу по обозначенной проблеме, можно резюмировать, что проблема тревожности и её коррекция у спортсменов является актуальной. На проявление тревожности оказывают влияния средовые факторы: необходимость совмещать учебу с тренировкой, частые нарушения режима труда, отдыха и питания, не последнюю роль играют информационный стресс.

Анализ литературы, по вопросам системы мониторинга и создания диагностических автоматизированных систем мониторинга, включающих диагностику состояния здоровья спортсменов для обеспечения постоянного текущего контроля над психофизиологическим и функциональным состоянием занимающихся. Сбор, обработка и анализ информации, выраженных в конкретных показателях, позволяет судить не только об уровне здоровья спортсменов, но и о всесторонней подготовленности.

Как правило, в структуре мониторинга выделяются такие блоки как наблюдение; оценка текущего состояния; прогноз состояния на перспективу; оценка прогнозируемого состояния объектов; принятие управленческих решений по сохранению и укреплению здоровья.

Поиск объективных способов оценки и коррекции повышенной тревожности является актуальной проблемой современной спортивной психологии. Существующие методы и подходы разработаны в 70-х годах прошлого столетия и требуют их модернизации.

2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Методы исследования

В комплексный мониторинг входили следующие методы:

1. Проба Штанге.
2. Оценка личностной и ситуативной тревожности по Спилбергу – Ханину.
3. Тест Купера.
4. Статическая проба Ромберга

Данные методы нужны для оценки уровня функциональной подготовленности, осуществить их легче, чем игровую ситуацию на площадке.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80 – 90 % максимального), задержать дыхание. Критерии пробы Штанге следующие: если время задержки дыхания менее 40 сек, то реакция организма неудовлетворительная, 40 – 49 сек - удовлетворительная, более 50 сек –хорошая. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. У тренированного человека время задержки дыхания более продолжительное. При заболевании или переутомлении это время может снизиться до 30–35 сек.

Тест Спилбергера

состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, личностной особенности (свойство тревожности).

Обследуемому предлагается «Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа. Над вопросами долго не задумывайтесь. Обычно первый ответ, который приходит в

голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию». Бланк опросника ситуативной и личностной тревожности представлен в Приложении.

Тест К.Купера

Американский физиолог К. Купер предложил оценивать физическую работоспособность людей различного возраста с помощью определения расстояния, преодолеваемого за 12 минут. Несмотря на то, что этот тест довольно широко используется в нашей стране. Однако сам автор в последнем издании своей работы предупреждает о нежелательности его применении лицами старше 35 лет. Практическое применение теста заключается в преодолении (пройти, пробежать) как можно большее расстояние в течение 12 минут. Делать это лучше на стадионе, где, как правило, общая длина круговой дорожки равна 400 метрам. При первом применении теста не следует стремиться к «самоистязанию». Лучше проводить его с чьей-либо помощью, чтобы не следить за временем и преодолеваемой дистанцией, а ориентироваться только на своё самочувствие. Если дышать стало тяжело, следует снизить темп ходьбы (бега) или перейдите с бега на ходьбу и т.д.

По окончании 12 минут измеряется расстояние, преодоленное за это время, и по таблице 1, определяется степень физической подготовленности. Тест как контрольный оценивался по таблице [35]

Таблица 1 - Оценка 12-минутного теста К. Купера (км)

Баллы	12 мин. бег, ходьба тест Купера (км)	
	женщины	мужчины
1 – очень плохое	Менее – 1500	Менее – 1600
2 – плохое	1,5 - 1,84	1600-2000
3 – удовлетворительное	1,8 - 2,1	2,1 -2,4

4 – хорошо	2,1 -2,6	2,4-2,8
5 – отлично	2,6 и выше	2,8 и выше

Таблица 1 - Оценка 12-минутного теста К. Купера (км)

проба Ромберга

Проба на устойчивость тела заключается в том, что исследуемый становится в основную стойку: стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (усложненный вариант – стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяется максимальное время устойчивости и дрожание (тремора) кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы. Допускается три попытки. В протокол заносится лучший результат. У здоровых нетренированных людей это время составляет 30 – 55 с.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. Experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Педагогический эксперимент направлен на экспериментальное обоснование уровня ситуативной и личностной тревожности. Для экспериментальной проверки в годичном эксперименте приняли участие две группы: *контрольная* (КГ) n-14 человек 15-16 лет и *экспериментальная* (ЭГ) n-14 человек 15-16 лет. В контрольной группе не проводилось целенаправленных занятий, направленных на оптимизацию состояния тревожности у спортсменов. Занятия проводились согласно программе по волейболу для спортивных школ.

В экспериментальной группе была внедрена адаптированная программа снижения уровня тревожности.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Обработка данных, полученных в ходе подсчета процента попаданий бросков в прыжке игроками контрольной и экспериментальной групп, осуществлялась методами математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений в контрольной и экспериментальной группах по критерию Стьюдента. Для анализа выборок использовался метод описательной статистики (среднее, ошибка среднего). Статистическая обработка данных выполнялась с помощью “Пакета анализа MS Exele 2018”

2.2. Организация и база исследования

Первый этап – теоретико-поисковый (с октября 2021 г. по май 2022 г.). Изучалась и анализировалась научная литература по исследуемой проблеме; уточнялся понятийный и методологический аппарат диссертационного исследования.

Второй этап – проектно-констатирующий (с сентября по декабрь 2023 г.), включал детальное осмысление объекта, предмета, цели, задач исследования, формулировку гипотезы. Адаптировалась программа комплексного мониторинга состояния юных волейболистов. Выбирая тесты, мы ориентировались на данные, полученные в ходе анализа научно-методической литературы об информативных методах и методиках исследования физического развития и психофизиологического состояния юных спортсменов. Предлагаемые тесты апробированы большим кругом исследователей в спортивной практике надежны и информативны.

Третий этап – теоретико-аналитический (с января по март 2024 г.), заключался в анализе и обобщении полученных в ходе экспериментальной деятельности результатов. Создавался комплекс методических материалов по реализации программы

Четвертый этап – заключительно-обобщающий (апрель – июнь 2024 г.), включал уточнение основных положений выносимых на защиту, формулирование выводов, оформление текста диссертации.

Экспериментальной базой исследования явилась МБУ ДО «Спортивная школа «Лидер» в период с 24.02.2023 по 24.02.2024, длительность проведения исследований составила 1 год. В исследовании приняли участие юные спортсмены волейболисты в возрасте 15-16 лет.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ, РАЗРАБОТКА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ «АНТИСТРЕСС» ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

3.1. Коррекция тревожности с помощью адаптированной программы «Антистресс» у юных спортсменов-волейболистов

Современный спорт высших достижений предполагает стремительный рост рекордов. Для того чтобы достигать высоких спортивных результатов, необходимы многолетние напряженные тренировки, что может приводить к повышению уровня тревоги. Поэтому становится важным вопрос сохранения физического и психического здоровья детей и подростков. Подготовка спортивного резерва должна носить комплексный и многогранный характер. Своевременное выявление и коррекция психофизиологического состояния и уровня тревоги позволит осуществлять процесс спортивной подготовки более планомерно, сохраняя психическое здоровье спортсмена.

Несвоевременная коррекция уровня тревоги у подростков, занимающихся в спортивных детско-юношеских школах и клубах, способна угнетать деятельность центральной нервной системы, что в дальнейшем будет сказываться как на профессиональной ориентации личности, так и на психическом здоровье в целом.

Своевременный мониторинг особенностей психофизиологического состояния юных спортсменов с различным уровнем тревожности позволит оценить степень влияния субъективного переживания тревоги на деятельность нервной системы, которая в свою очередь отвечает за действие двигательного навыка.

Адаптируя данную программу, мы опирались на мониторинг выявления возрастных особенностей адаптации организма волейболистов, что позволило не только проводить своевременную коррекцию уровня тревожности, но оптимизировать учебно-тренировочного процесса.

Программа состоит из трех блоков:
 Первый блок: работа по программе А.В. Родионова «Антистресс».
 Второй блок: использование метода десенсибилизации
 Третий блок: обучение навыкам идеомоторной тренировки.
 Содержание программы представлено в таблице 3.

Таблица 2 - Тематический план занятий

Занятие	Тема
1. Принятие групповых правил	Знакомство с правилами психологического тренинга
2. Стресс: что это такое?	Формирование представлений о стрессе
3. Стресс и эмоции: распознавание и принятие негативных эмоций	Развитие представлений о негативных эмоциях
4. Стресс и эмоции: саморегуляция	Формирование умения управлять негативными эмоциями, навыков саморегуляции в ситуации стресса
5. Стресс и уверенное поведение	Развитие убеждений в преимуществах уверенного поведения перед грубым
6. Стресс и конфликты	Развитие представлений о игровых конфликтах между участниками команды
7. Стресс и цейтнот	Формировать представления о причинно-следственной связи между острой нехваткой времени и стрессовыми переживаниями

8. Стресс и острые ощущения	Развитие представлений о связи стресса с неординарными переживаниями
-----------------------------	--

Таблица 3 - Содержание программы снижения уровня тревожности у спортсменов экспериментальной группы

Занятие	Цель	Ход занятия
ЗАНЯТИЕ 1. ПРИНЯТИЕ ГРУППОВЫХ ПРАВИЛ	Знакомство с правилами психологического тренинга, обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе, выработка ритуала прощания.	Вводная часть Упражнение «Имя и качество» Участники сидят в кругу (желательно, чтобы и все последующие тренинги проводились в кругу) и, передавая друг другу мяч, называют свое имя и какое-либо одно свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в его имени, фамилии или в отчестве. Обсуждение «Нам нужны правила» Тренер задает вопрос: что необходимо собравшимся вместе людям для успешности их совместных тренировок. Основная часть Упражнение «Мой любимый игрок» Все одновременно называют своего любимого игрока, при этом каждый должен стараться,

		чтобы именно его игрока слышали окружающие; далее тренер предлагает любому воспитаннику повторить игрока кого-либо. Заключительная часть Осмысление полученного опыта. Тренер предлагает воспитанникам обменяться впечатлениями о первом занятии.
ЗАНЯТИЕ 2. СТРЕСС: ЧТО ЭТО ТАКОЕ	Цель. Формирование представлений о стрессе, актуализация стратегии поведения в стрессовых ситуациях, формирование навыков саморегуляции	Вводная часть Тренер спрашивает, придумал ли кто-нибудь ритуал приветствия. Выбирается какой-то вариант. Основная часть Ведущий задает участникам следующие вопросы: что такое стресс? когда/из-за чего он возникает? какими ощущениями сопровождается? вреден ли он? Воспитанник обобщает высказывания участников. Тест «Умеее ли вы справляться со стрессом?» Упражнение «Вверх по радуге» Ведущий. Одним из условий управления стрессом является умение

		контролировать свое состояние. Заключительная часть Воспитанникам предлагается рассказать о том, как они справляются со стрессом. Желательно собрать как можно больше вариантов.
ЗАНЯТИЕ 3. СТРЕСС И ЭМОЦИИ: РАСПОЗНАВАНИЕ И ПРИНЯТИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ	Развитие представлений о негативных эмоциях, возникающих при стрессе, о функциях негативных эмоций. Формирование навыка распознавания и принятия этих эмоций; обучение навыкам конструктивного выражения эмоции злости.	Вводная часть После ритуала приветствия тренер спрашивает, делал ли кто-то упражнения, предложенные на прошлом занятии, и какой был эффект, предлагает повторить эти упражнения под руководством одного из воспитанников. Далее проводится упражнение. Упражнение «Цвет моего настроения» Основная часть Тренер говорит воспитанникам о том, что стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть, и негативными состояниями, такими как раздражение,

		беспомощность, апатия. Далее Воспитанники делятся на четыре группы, каждая из которых получает задание: обсудить, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния. Первая обсуждает злость; вторая — страх; третья — грусть; четвертая — апатию. По ходу обсуждения группы записывают свои выводы. На работу дается 3–5 мин. Далее группы рассказывают о результатах своей работы. Заключительная часть Упражнение «Вверх по радуге». Садимся по удобнее, закрываем глаза, делаем глубокий вдох и представляем, что вместе с этим вздохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая – съезжаете с нее, как с горки.
ЗАНЯТИЕ 4. СТРЕСС И ЭМОЦИИ:	Закрепление представлений о функциях	Вводная часть Упражнение «Пересядьте те, кто...»

САМОРЕГУЛЯЦИЯ	негативных эмоций, возникающих при стрессе. Формирование умения управлять негативными эмоциями, навыков саморегуляции в ситуации стресса.	Упражнение «Вверх по радуге». Основная часть Тренер. Негативные эмоции по-своему полезны (показывает ватман, на котором на прошлом занятии было записано, зачем человеку нужны злость, страх, грусть и апатия). Упражнение «Место покоя» Представьте, что у вас есть место, где вы можете отдохнуть, когда захотите. Если у вас нет такого убежища, придумайте его. Мысленно представьте себе это место. Опишите находящиеся в нём предметы, вещи, которые вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. В течение дня, каждый раз, когда вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представляйте себе своё место покоя. Заключительная часть Домашнее задание Выполнять упражнение «Место покоя» каждый день.
---------------	---	--

		Попробовать использовать известные воспитанникам упражнения для регулирования своего состояния. Ритуал прощания
ЗАНЯТИЕ 5. СТРЕСС И УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ	Развитие убеждений в преимуществах уверенного поведения перед грубым, понимания, что грубость не является признаком силы; развитие навыков уверенного поведения. Формирование представлений о связи стресса со способами поведения. Формирование умения дифференцировать проявления уверенности,	Вводная часть После ритуала приветствия обсуждается домашнее задание. Тренер спрашивает, использовал ли кто-нибудь из воспитанников упражнения «Напряжение-расслабление», «Вверх по радуге» или «Место покоя» для регулирования своего состояния, получилось ли это. Важно еще раз напомнить, что данные упражнения нуждаются в тренировке. Упражнение «Напряжение-расслабление». Основная часть Тренер представляет воспитанникам трех персонажей это могут быть фото игроков с нагрудными визитными карточками:

	неуверенности, грубости в повседневном поведении людей	«Уверенный»; «Неуверенный»; «Грубый». Заключительная часть Воспитанники обсуждают, кто чаще переживает стресс, уверенный, неуверенный или грубый человек? Почему? (Неуверенный часто испытывает страх, грубый – злость или гнев). Тренер напоминает воспитанникам, что человек может сознательно контролировать свое состояние. Так, если попытаться вести себя уверенно, можно и почувствовать себя уверенно.
ЗАНЯТИЕ 6. СТРЕСС И КОНФЛИКТЫ	Развитие представлений о игровых конфликтах между участниками команды, о связи конфликтных ситуаций со	Вводная часть После ритуала приветствия обсуждается домашнее задание. Тренер спрашивает, удалось ли кому-то из воспитанников сознательно вызвать у себя чувство уверенности в ситуации, когда они были не уверены в себе.

	стрессовыми переживаниями; формирование навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.	Упражнение «Круг с закрытыми глазами» Упражнение «Вверх по радуге» Воспитанники собираются плотной группой в центре зала, по команде тренера все закрывают глаза, и не произнося в слух ни одного слова пытаются выстроиться в круг. Через несколько минут открывают глаза и обсуждают, что получилось, какие были трудности. Тренер объясняет, что очень часто источником стресса является конфликт. «Аукцион идей» по теме «Конфликт». Основная часть Воспитанники делятся на 5 групп. Каждая группа получает описание Игрового конфликта между командами и задание найти такое его решение, чтобы оно максимально учитывало интересы сторон. «Беспроеигрышный метод решения споров»
--	---	--

		Заключительная часть Воспитанникам предлагается привести примеры типичных игровых конфликтов и попробовать решить их на основе предложенного метода.
ЗАНЯТИЕ 7. СТРЕСС И ЦЕЙТНОТ	Формировать представления о причинно-следственной связи между острой нехваткой времени и стрессовыми переживаниями; развивать навыки рационального планирования собственных нагрузок с целью профилактики стресса при цейтноте(ситуация острой нехватки времени для выполнения тех	Вводная часть После ритуала приветствия обсуждается домашнее задание: ведущий спрашивает, удалось ли кому-то из участников использовать «Беспроигрышный метод решения споров» на практике и что из этого вышло. Упражнение «Шестерка» Все воспитанники встают в круг. Каждый участник группы (начиная с ведущего) по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три... Запрещается называть числа, оканчивающиеся на 6 или кратные 6ти (6,12,16 и пр.). Тот игрок, которому досталось такое число, молча хлопает в ладоши. Если игрок ошибся, то он

	или иных задач)	выбывает из игры. Основная часть Тренер предлагает воспитанникам подумать, можно ли совершенно исключить из жизни ситуации цейтнота. Заключительная часть Тренер напоминает воспитанникам, что они уже знакомы с некоторыми способами саморегуляции. Существуют также методы быстрого восстановления сил и мобилизации ресурсов, например массаж активных точек.
ЗАНЯТИЕ 8. СТРЕСС И ОСТРЫЕ ОЩУЩЕНИЯ	Развитие представлений о связи стресса с неординарными переживаниями, формирование стремления к социально приемлемым формам удовлетворения	Вводная часть. После ритуала приветствия обсуждается домашнее задание. Упражнение «Нос-пол-потолок». Основная часть Воспитанникам предлагается сравнить переживание острых ощущений и переживание стресса (можно привести такие примеры, как

	потребности в острых ощущениях.	катание на аттракционах, просмотр «ужастиков» и волнение перед финальной игрой чемпионата). Заключительная часть Воспитанникам предлагается привести примеры того, как можно удовлетворить потребность в острых ощущениях, не подвергая себя риску столкнуться с негативными последствиями стресса, и обсудить, как могут помочь занятия волейболом почувствовать спортивный азарт. Упражнения «Цвет моего настроения» и «Вверх по радуге»
--	--	---

Применение метода «Десенбилизации». Понятие «десенсибилизация» переводится с латинского языка как «понижение чувствительности».

Практическое использование метода Вольпе основывается на трех этапах – необходимо:

- составить список стимулов или ситуаций, вызывающих страх (они должны быть выстроены в иерархическом порядке, начиная от самого сильного и заканчивая самым слабым);
- освоить какой-либо метод мышечной релаксации, который поможет создать физическое состояние, противоположное состоянию в момент страха;

- провести тренинг десенсибилизации.

Он состоит в том, что испытуемый демонстрирует себе пугающий стимул или ситуацию и сочетает ее с методом релаксации (начинать проработку страха нужно с наиболее слабых ситуаций).

В нашей работе мы использовали метод нервномышечной релаксации по Джейкобсону. Суть метода взаимосвязи между отрицательными эмоциями и напряжением мышц. Отрицательные стрессовые эмоции (страх, тревога, беспокойство, паника, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. И эта взаимосвязь стресса и мышечного напряжения такова, что если произвольно снижать избыточное мышечное напряжение, то тем самым можете эффективно управлять своими эмоциями.

Обучение релаксации проводится в три этапа.

На первом (базовом) этапе учатся целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех.

Второй этап - обучение дифференцированной релаксации во время занятия какой-либо деятельностью: при письме, чтении, разговоре и т.п. Учатся устранять избыточное, ненужное напряжение в мышцах в обычных, повседневных условиях.

На третьем этапе нужно будет, внимательно наблюдая за собой, замечать, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, и затем мысленной командой, незаметно для окружающих, расслаблять напрягающиеся мышцы. Когда спортсмен научится это делать, он сможет сознательно и произвольно управлять своим эмоциональным состоянием.

Обучение навыкам идеомоторной тренировки.

Идеомоторная тренировка это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка. Идеомоторная тренировка может применяться на всех этапах подготовки специалиста. Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также

ускорению совершенствования.

В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая - на представлениях, облегчающих освоение навыка, третья - на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов.

3.2. Экспериментальная реализация адаптированной программы «Антистресс» по коррекции тревожности у юных спортсменов-волейболистов

Проведя мониторинг состояния здоровья, функциональной подготовленности и уровня ситуативной и личностной тревожности в контрольной группе на входном этапе педагогического эксперимента, была проведена оценка показателей в контрольной и экспериментальной группах (табл. 4). При проведении пробы Штанге участникам контрольной группы удалось задержать дыхание на $48,3 \pm 3,8$ секунд. Результат теста Купера показал, что в среднем участники экспериментальной группы за 12 минут бега пробежали 2453 метра. При измерении статической пробы Ромберга участникам контрольной группы удалось сохранить равновесие 33,6 секунд.

Таблица 4 - Результаты исследований на входном тестировании в контрольной группе (n=14 человек)

Участник эксперимента	Проба Штанге, с	Тест Купера, м	Статическая проба Ромберга, с
1	45	2350	24
2	51	2420	31
3	42	2540	38
4	48	2550	41

5	53	2320	29
6	54	2400	35
7	48	2150	43
8	41	2560	38
9	47	2430	19
10	54	2320	25
11	52	2580	31
12	50	2640	42
13	47	2750	43
14	44	2340	31
Среднее значение	48,3±3,8	2453,0±176, 0	33,6±7,0

Исследовав уровень ситуативной и личностной тревожности нами были получены, следующие результаты. Средний показатель по оценке «ситуативная тревожность» составил $35,0 \pm 6,7$ баллов (таблица 5).

Низкий уровень тревожности отмечен у 14% участников эксперимента, высокий уровень тревожности имеют также 14%. У 72 % отмечен умеренный уровень тревожности. Средний показатель по оценке «личностная тревожность» составил $35,4 \pm 5,6$ баллов. Низкий уровень личностной тревожности отмечен у 14% участников педагогического эксперимента, остальные имеют умеренный уровень тревожности.

Таблица 5 - Результаты показателей, характеризующих уровень тревожности в контрольной группе

Участник эксперимента	Ситуативная тревожность , балл	Личностная тревожность, балл
----------------------------------	---	---

1	32	38
2	39	41
3	48	44
4	41	39
5	31	34
6	28	25
7	31	29
8	28	26
9	38	42
10	46	44
11	31	29
12	25	29
13	37	39
14	34	36
Среднее значение	35,0±6,7	35,4±5,6

На начало эксперимента в пробе Штанге участникам экспериментальной группы удалось задержать дыхание на 48,3 секунд. Длительность задержки дыхания является показателем устойчивости организма к кислородной недостаточности. Естественная задержка дыхания после неглубокого выдоха равная 45–60 с, что является показателем физиологической нормы здорового человека.

Оценка физической работоспособности проводилась по тесту Купера. Участники контрольной группы в среднем пробежали от 2000 до 2422 метра, что расценивается как средний уровень физической работоспособности.

В статической пробе Ромберга участникам КГ удалось удержать равновесие 32,4 секунды

Результаты экспериментальной группы на начало эксперимента по ситуативной и личностной тревожности представлены в таблице 6.

Таблица 6 - Результаты показателей, характеризующих уровень тревожности в экспериментальной группе

Ситуативная тревожность, балл	Личностная тревожность, балл
28	39
31	41
29	29
34	32
33	36
37	39
36	34
29	31
34	29
37	32
34	38
36	36
33	31
36	30
33,4±2,7	34,1±3,5

Оценивая, уровень ситуативной и личностной тревожности, были получены следующие результаты: низкий уровень тревожности отмечен у 21% участников педагогического эксперимента, высокий уровень тревожности – у 7%, у 72 % –умеренный уровень ситуативной тревожности.

Интересно отметить тот факт, что как в контрольной, так и в экспериментальной группах на начало эксперимента умеренный уровень тревожности имели 72% испытуемых. Высокий уровень в КГ отмечен у 14 %, в ЭГ – у 7 %. В ЭГ большее количество испытуемых с низким уровнем тревожности. Средний показатель по группе был выше в КГ.

Результаты контрольных тестов (проба Штанге, тест Купера и тест Ромберга) в экспериментальной группе, представлены в таблице 7.

Таблица 7 - Результаты исследований на входном тестировании в экспериментальной группе (n=14 человек)

Участник эксперимента	Проба Штанге, с	Тест Купера, м	Статическая проба Ромберга, с
1	45	2240	37
2	58	2560	29
3	51	2120	34
4	44	2450	28
5	42	2670	39
6	53	2540	34
7	54	2340	27
8	39	2540	30
9	48	2310	34
10	41	2560	38
11	39	2430	27
12	54	2240	29
13	51	2350	31
14	44	2560	37
Среднее значение	47,4±5,6	2422,0±161,0	32,4±3,5

Из анализа таблицы 7 следует, что показатели в пробе Штанге и в оценке физической работоспособности имеют средний уровень. Учитывая последние открытия ученых, которые доказали, что органы дыхания человека не только обеспечивают респираторные функции, то есть вдох, выдох и газообмен между кровью и легкими, но участвуют интенсивно в кровообращении различных органов, то становится очевидным, что тренер должен обратить внимание на подбор специализированных упражнений на дыхание.

Учитывая, что экспериментальная работа, направлена на снижение уровня тревожности у юных волейболистов, приводим сравнительный анализ между контрольной и экспериментальной группами (рисунок 1).

Как уже было выше отмечено, в целом 72 % в обеих группах имеют умеренный уровень личностной тревожности. Низкий и высокий уровень тревожности заметно разнятся.

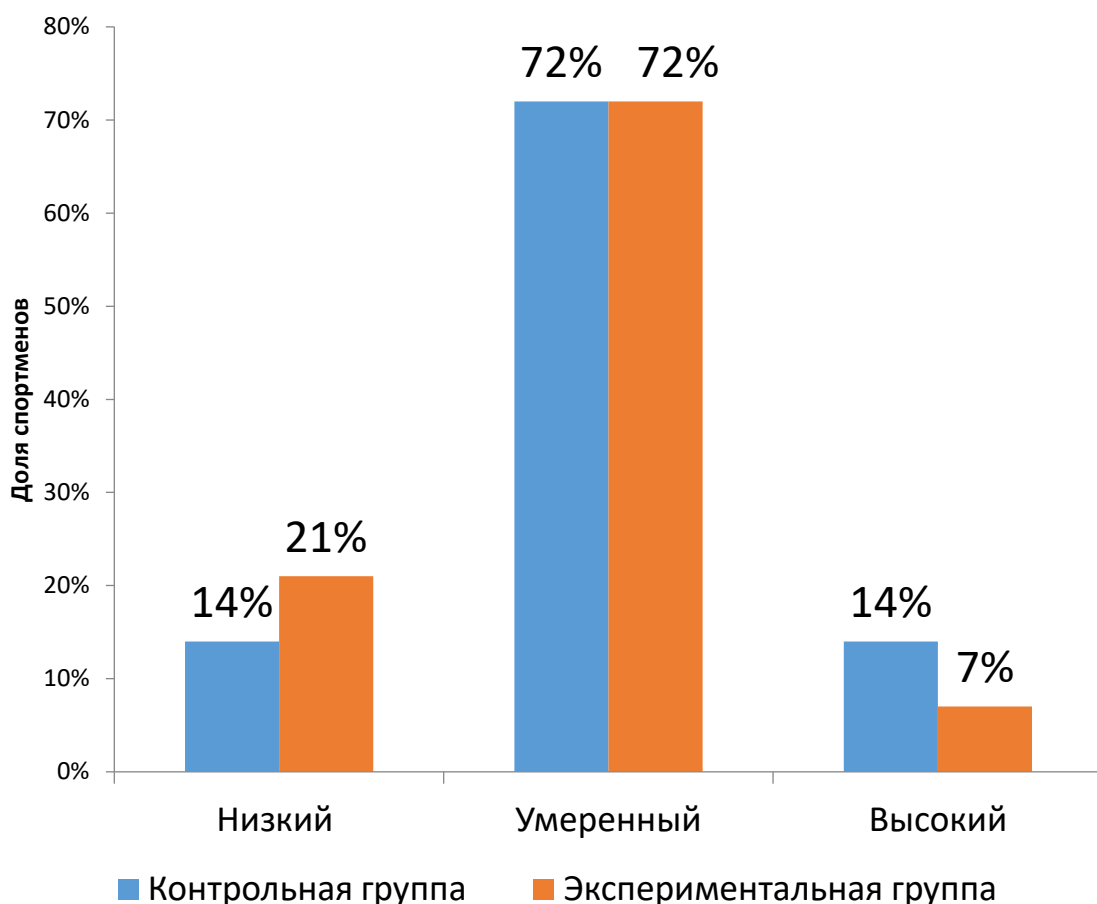


Рисунок 1 – Доля спортсменов в соответствии с уровнем ситуативной и личностной тревожности по результатам входного тестирования

Как видно из результатов, проведенного мониторинга уровня здоровья, функциональной подготовленности и состояния ситуативной и личностной тревожности обе группы имеют примерно одинаковый уровень исследуемых нами показателей, что позволит более объективно оценить эффективность экспериментальной работы. Также видно, что у участников обеих групп преобладает умеренный уровень тревожности, также есть участники с высоким уровнем тревожности.

Проявление тревожности отрицательно сказывается на состоянии спортсменов и не позволяет показать им должный результат. Своевременный мониторинг особенностей психофизиологического состояния спортсменов в возрасте 15-16 лет с различным уровнем тревожности позволит оценить

степень влияния субъективного переживания тревоги на деятельность нервной системы, которая в свою очередь отвечает за действие двигательного навыка.

При проведении педагогического эксперимента мы опирались на то, что высокий и умеренный уровень тревожности не дает волейболистам в возрасте 15-16 лет показать оптимальные результаты, отражающие состояние здоровья и уровень функциональной подготовленности. Мы полагаем, что поборов высокий уровень тревожности спортсмены смогут показать высокую технику игры в соревновательных условиях.

К настоящему времени наряду с классическими подходами (аутогенной тренировкой И. Г. Шульца, прогрессивной мышечной релаксацией Э. Джейкобсона в системе спортивной подготовки в различных видах спорта существует целый ряд инновационных средств. Методологической основой исследования выступили концепция Ч. Спилбергера и теория функциональных систем П. К. Анохина.

Участникам экспериментальной группы была предложена программа, направленная на снижение уровня тревожности у волейболистов в возрасте 15-16 лет. В контрольной группе не проводилось целенаправленных занятий, направленных на оптимизацию состояния тревожности у спортсменов. Занятия проводились согласно программе по волейболу для спортивных школ.

Таблица 8 - Результаты исследований на итоговом тестировании в контрольной группе

Участник эксперимента	Проба Штанге, с	Тест Купера, м	Статическая проба Ромберга, с	Ситуативная тревожность, балл	Личностна я тревожность, балл
1	47	2480	28	30	38
2	51	2450	31	39	40
3	45	2600	38	45	44
4	48	2580	41	41	37

5	54	2420	32	30	32
6	54	2400	36	28	25
7	49	2380	43	31	29
8	44	2560	38	28	26
9	47	2530	24	35	41
10	55	2380	26	44	42
11	52	2580	32	31	29
12	51	2640	42	25	29
13	49	2750	43	36	36
14	46	2440	36	31	32
Среднее значение	49,4±3,20	2513±109	35±5,60	33,9±5,90	34±5,60

После проведения педагогического эксперимента, нами вновь был проведен мониторинг состояния здоровья, функциональной подготовленности и уровня ситуативной и личностной тревожности, нами были сделаны следующие выводы. За время проведения педагогического эксперимента участникам контрольной группы удалось улучшить свои показатели следующим образом: в показателе Проба Штанге прирост результатов составил 2,3%. В показателе тест Купера удалось пробежать дистанцию больше на 60 метров и прирост результатов составил 2,3%. В показателе статическая проба Ромберга время удержания равновесия увеличилось на 1,43 секунды и прирост результатов составил 4,2%.

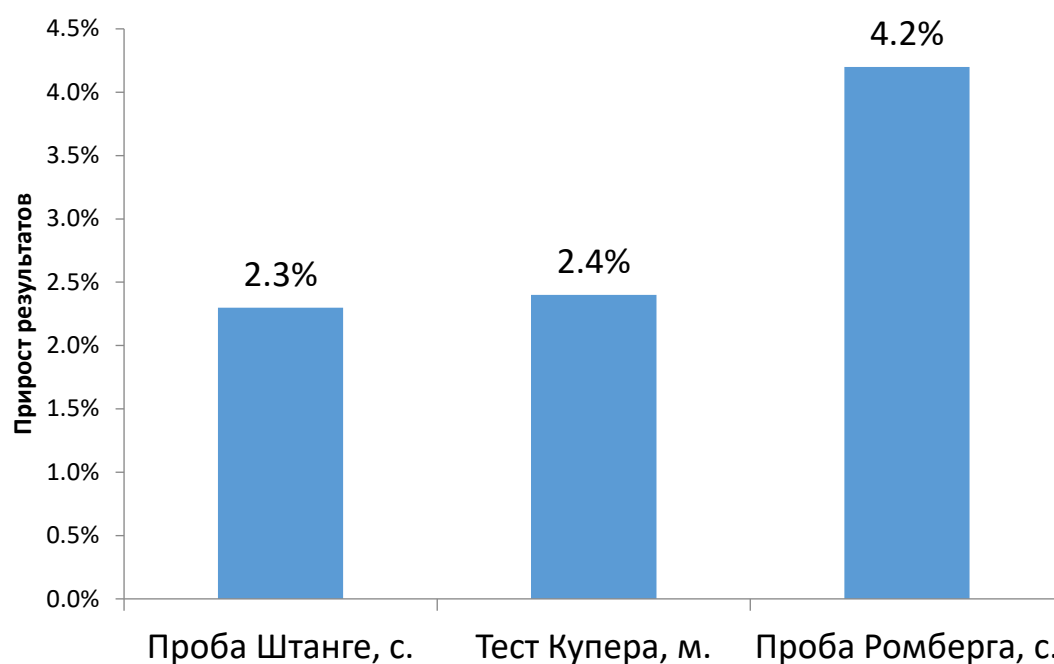


Рисунок 2 – Прирост значений по измеряемым показателям в контрольной группе

Оценивая изменения результатов в уровне ситуативной и личностной тревожности нами было установлено, что количество участников, имеющих высокий уровень тревожности сократилось на 7%, количество участников, имеющих умеренный уровень тревожности составило 79%. Оценивая изменения уровня личностной тревожности нами были получены следующие результаты: количество участников, имеющих умеренный уровень тревожности сократилось на 15%.

Таблица 9 - Результаты исследований на итоговом тестировании в экспериментальной группе

Участник эксперимента	Проба Штанге , с	Тест Купера , м	Статическая проба Ромберга, с	Ситуативная тревожность , балл	Личностная тревожность , балл
1	48	2380	39	28	35
2	59	2580	34	29	36
3	54	2450	34	29	29
4	49	2520	32	32	29
5	45	2690	42	31	33
6	54	2640	34	32	34
7	57	2490	32	33	29
8	51	2580	34	29	29
9	52	2450	35	29	29
10	44	2560	42	35	31
11	49	2490	33	34	34
12	55	2540	34	32	31
13	52	2450	34	29	30
14	53	2590	37	33	29
Среднее значение	1,6±4,4 0	2529±9 1	35,40±2,9	31,1±2,0	31,3±2,0

Проведя повторное исследование интересующих нас показателей в экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента, нами были сделаны следующие выводы. В показателе Проба Штанге участникам экспериментальной группы удалось улучшить свой результат на 4,21 секунды и прирост результатов составил 8,8%. В показателе Тест Купера участники эксперимента улучшили свой результат на 107 метров и прирост результатов составил 4,4%. В показателе проба Ромберга участникам

педагогического эксперимента удалось увеличить время сохранения равновесия на 3 секунды и прирост результатов составил 9,2%.

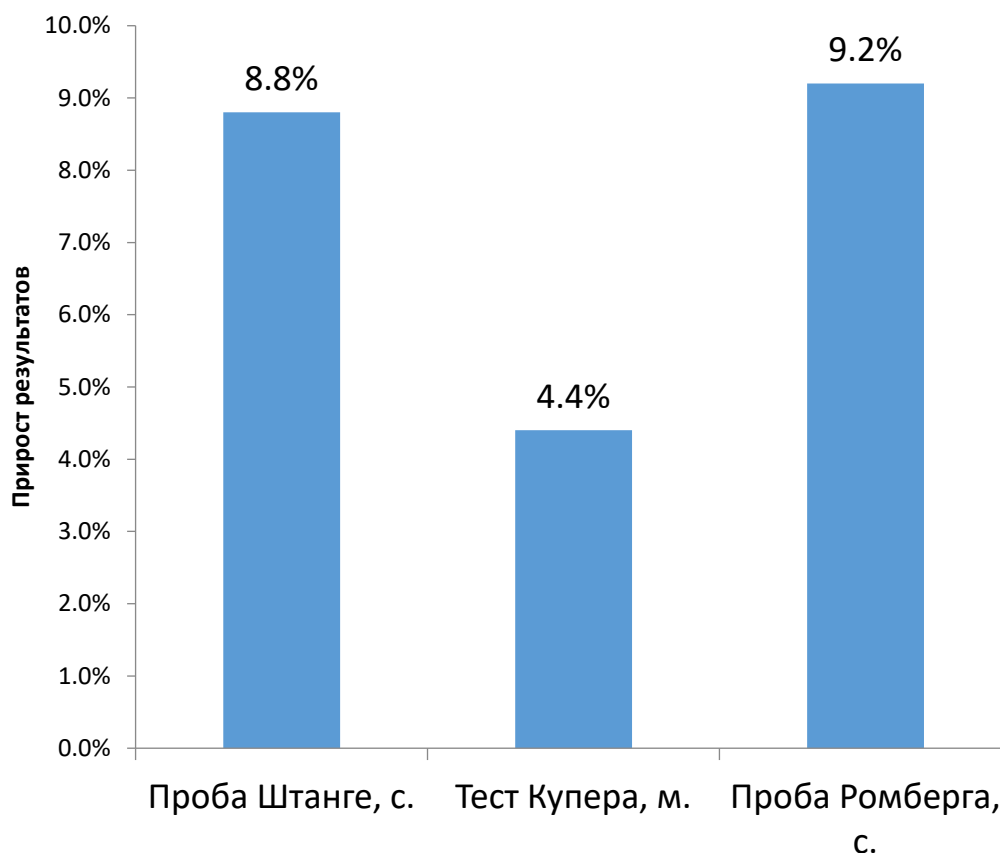


Рисунок 3 - Прирост значений по измеряемым показателям в экспериментальной группе

Оценивая изменения уровня личностной и ситуативной тревожности в результате проведения педагогического эксперимента, нами были сделаны следующие выводы.

В контрольной группе уровень ситуативной тревожности за время проведения педагогического эксперимента изменился следующим образом: количество участников эксперимента в контрольной группе, имеющих низкий уровень тревожности осталось без изменений, количество участников, имеющих высокий уровень сократилось на 7% и количество участников, имеющих умеренный уровень увеличилось на 7%. В экспериментальной группе за время проведения педагогического эксперимента уровень тревожности изменился следующим образом: участников с высоки уровнем тревожности

нет, количество участников с низким уровнем тревожности увеличилось на 14%, количество участников с умеренным уровнем тревожности сократилось на 7%.

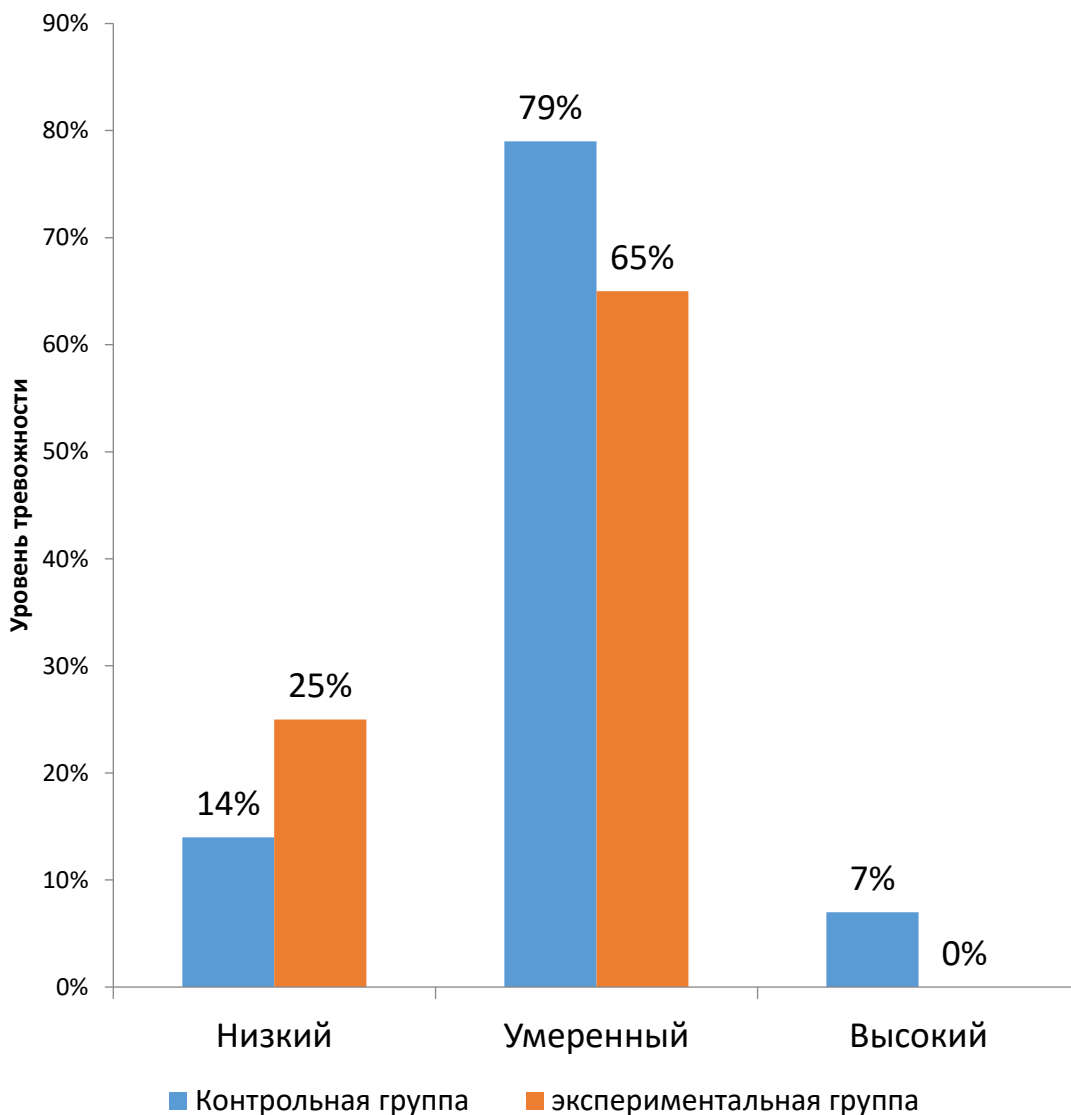


Рисунок 4– Доля спортсменов в соответствии с уровнем ситуативной тревожности по результатам итогового тестирования

Оценивая изменения в уровне личностной тревожности в обеих группах, нами были сделаны следующие выводы. В контрольной группе количество участников, имеющих низкий уровень тревожности увеличилось на 14%, а в экспериментальной группе этот показатель увеличился на 21%. Количество

участников, имеющих умеренный уровень тревожности в контрольной группе сократилось также на 14%, а в экспериментальной группе на 21%.

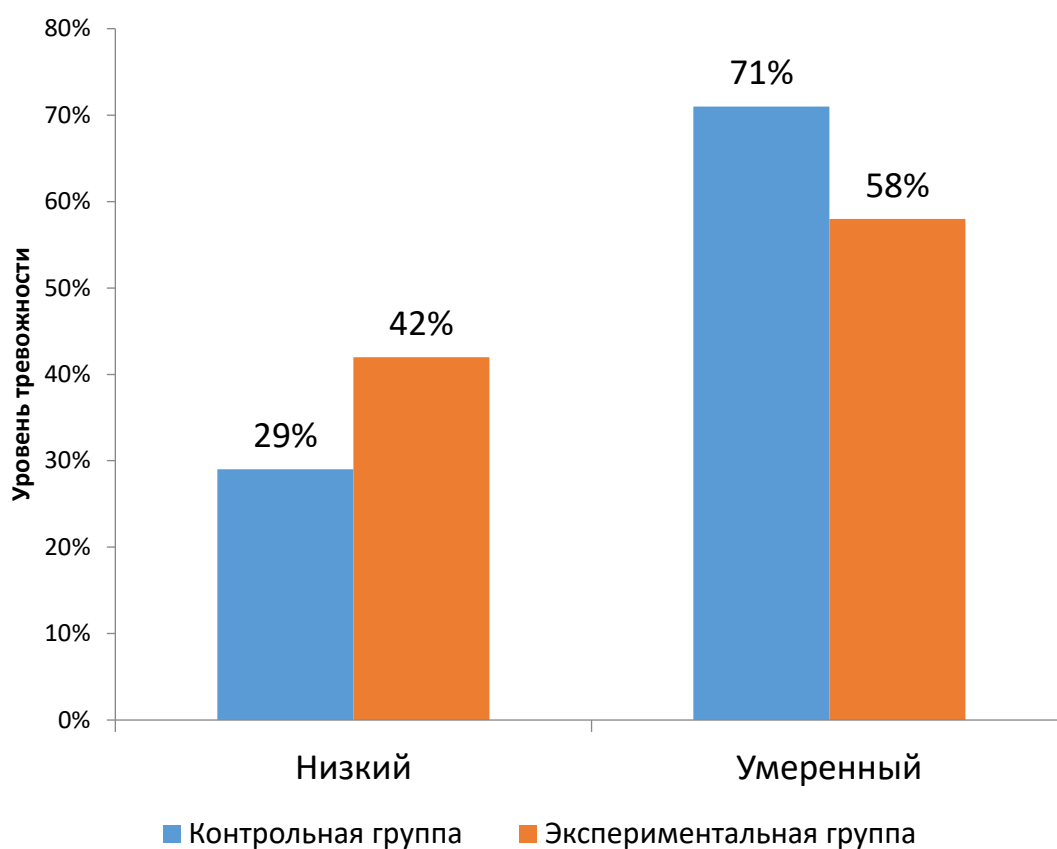


Рисунок 5 – Доля спортсменов в соответствии с уровнем личностной тревожности по результатам итогового тестирования

Таблица 10 - Статистическая обработка результатов исследования

Контрольное испытание	Группа	Входное тестирование	Итоговое тестирование	p	Достоверность
Проба Штанге, с	Контрольная	48,3±3,8	49,4±3,23	0,825	>0,05
	Экспериментальная	47,4±5,6	51,6±4,40	2,140	<0,05
Тест Купера	Контрольная	2453,0±176	2513,0±108,5	1,050	>0,05
	Экспериментальная	2422,0±161,3	2529,0±90,1	2,090	<0,05
Статическая проба Ромберга	Контрольная	33,6±7	35±5,57	0,580	>0,05
	Экспериментальная	32,4±3,5	35,4±2,93	2,360	<0,05
Ситуативная тревожность	Контрольная	35,0±6,7	33,9±5,9	0,430	>0,05
	Экспериментальная	33,4±2,64	31,1±2,1	2,465	<0,05
Личностная тревожность	Контрольная	35,4±5,6	34,3±5,6	0,490	>0,05
	Экспериментальная	34,1±4	31,3±2	2,465	<0,05

После проведения педагогического эксперимента в обеих группах, полученные результаты мы обработали методом математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента. В контрольной группе прирост результатов во всех контрольных испытаниях прирост результатов не достоверен. В экспериментальной группе прирост результатов достоверен во всех исследуемых нами показателях.

Подводя итоги нашей экспериментальной работы, мы пришли к следующему выводу: снижение уровня ситуативной и личностной тревожности в экспериментальной группе привело к тому, что участники экспериментальной группы легче справились с контрольными нормативами и показали лучшие результаты в показателях, отражающих уровень функциональной подготовленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение работы отметим следующее. В процессе написания магистерской диссертации был проведён теоретический анализ особенностей тревожности, описаны этапы и методы исследования, а также организована экспериментальная работа по снижению тревожности юных спортсменов-волейболистов в учебно-тренировочном процессе.

Тревожность представляет собой эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и появляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий, обычно связано с ожиданием неудач в спортивной деятельности.

Положительные результаты проведенного исследования подтвердили выдвинутую гипотезу, на основании чего можно считать задачи исследования выполненными, положения гипотезы доказанными, цель исследования достигнутой, а выдвинутые положения на защиту позволяют сделать следующие выводы.

1. Обоснована цель формирующего этапа эксперимента на основе адаптированной программы «Антистресс», которая рассматривается как совокупность объективных возможностей, обеспечивающих успешное решение проблемы тревожности у юных спортсменов-волейболистов, направленных на достижение целей спортивной деятельности.

2. Определены и учтены особенности тревожности, которые являются одним из важнейших условий в реализации спортивной деятельности, так как способны оказать как положительное, так и отрицательное влияние на участие спортсмена в официальных соревнованиях.

3. Доказана результативность использования программы «Антистресс» в юношеском спорте, обусловленная реализацией представленных в

диссертационной работе особенностей тревожности, где главным критерием является: коррекция тревожности с учетом данных мониторинга.

Адаптация программы «Антистресс» для снижения уровня тревожности юных спортсменов-волейболистов 15-16 лет в тренировочном процессе имеет большое значение для благоприятных условий развития всех качеств волейболиста и спортивного результата. Внедрение тренировочный процесс адаптированной программы «Антистресс» способствует повышению уровня спортивных достижений, формированию таких умений, как саморегуляция, дисциплина, самодисциплина, целеустремленности и уверенности в своих силах юных спортсменов-волейболистов, а так же эффективности командных действий и улучшению микроклимата в коллективе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ачкасов Е.Е., Руненко С.Д., Пузин С.Н. Врачебный контроль в физической культуре. М.: ООО «Триада – Х», 2012. – 130 с.
2. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.
3. Богомазова К.О. Преодоление тревожности как условие поддержания жизнеспособности квалифицированных спортсменов // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – №5. – С. 91-96.
4. Брайнет Д.К. Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 210 с.
5. Вареников Н.А. Преодоление тревожности в спорте // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2012. – №2. – С. 121-125.
6. Власов В.Н. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : практикум для студентов, обучающихся по специальности 032102 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». – Тольятти : ТГУ, 2010. – 170 с.
7. Волков Г.И. Особенности тревожности и ее коррекция у младших подростков - учащихся сельских школ. – Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук Казань, 2003. – 22 с.
8. Воловая Т.А. Психорегуляция предстартовых состояний спортсменов йогогическими техниками // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №6. – С. 88-93.
9. Вяткин В.А. Роль темперамента в спортивной деятельности./В.А. Вяткин. Монография – М.: «Физкультура и спорт», 1978 – С.134.
10. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев: Учебное пособие для студентов высш. Учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 224 с.

11. Гончарова О.В. Мониторинг в современной системе подготовки спортсменов // Fan-Spotga. – 2021. – №10. – С. 71-76.
12. Гончарова О.В. Организация и проведение мониторинга в сфере физической культуры и спорта // Fan-Spotga. – 2020. – №9. – С. 93-98.
13. Гурин В.В. Проблема тревожности как эмоционального переживания, влияющего на физическую деятельность спортсмена // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2009. – №9. – С. 78-81.
14. Данилов А.В. Анализ влияния тренировочного занятия в секции волейбола на умственную работоспособность и уровень тревожности студентов медицинского вуза // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – №2. – С. 64-69.
15. Донцов В.В. Влияние мотивации и уровня тревожности на результативность соревновательной деятельности в спортивном ориентировании // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2017. – №1. – С. 99-104.
16. Ежова А.В. Повышение надежности психологической подготовки юных волейболистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №4. – С. 78-83.
17. Желтова Д.В. Волейбол и важнейшие факторы подготовки к игре // Вестник науки. – 2023. – №12. – С. 93-98.
18. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: деятельность и состояние/Е.П. Ильин: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1980 – 199с.
19. Капацева Г.А. Исследование уровня тревожности и стрессоустойчивости у спортсменов // Инновационная наука. – 2020. – №4. – С. 110-115.
20. Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В., Кошельская Е.В., Бредихина Ю.П., Андреев В.И. Ф 545 Физиологические методы контроля в спорте. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 172 с.
21. Киселев, Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. – учебное пособие. – М.: – 2009. – ОАО издательство «Советский

спорт». – 267 с.

22. Комплексный контроль и управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в игровых видах спорта: Методические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 128 с.

23. Комплексный контроль функционального, психофизиологического и физического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом: рабочая тетрадь / О.Н. Московченко, О.А. Катцин, Д.А. Шубин, Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, Краснояр. гос. аграр. ун-тет – Красноярск, 2024. – 167 с.

24. Кондратович С.В. Мониторинг психологического состояния спортсменов-хоккеистов в предсоревновательный период // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №10. – С. 145-149.

25. Коротков К.Г. Система мониторинга психофизиологического состояния спортсменов на базе облачных технологий // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №12. – С. 105-110.

26. Кужугет А.А., Трусей И.В., Адольф В.А. Количественная и качественная обработка данных в педагогических исследованиях сферы физической культуры, спорта и здоровья: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2022. - 174 с.

27. Кутбиддинова Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие. – Южно-Сахалинск :СахГУ, 2019. – 124 с.

28. Ловягина А. Е. Теория и методы психической саморегуляции. – СПб.: Скифия-принт, 2020. – 144 с.

29. Макеева В.С. Мониторинг физического состояния: учебное пособие/ В.С. Макеева. – Орёл: Госуниверситет-УНПК, 2013. – 100с.

30. Марченко И.О. Система мониторинга и диагностики состояния спортсмена / Инженерный вестник Дона. – 2015. – №3. – С. 65-69.

31. Масловская Ю.И. Исследование состояния тревожности и отношения к предстоящему соревнованию у студентов-спортсменов в командных видах спорта // Прикладная спортивная наука. – 2022. – №8. – С. 77-81.
32. Медико-биологический контроль в спорте: Учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ /Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. –131с.
33. Мельник Е.В. Особенности проявления соревновательной тревожности у спортсменов-пятиборцев 14-19 лет // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №3. – С. 81-85.
34. Мониторинг физической подготовленности : учебно-методическое пособие для студентов / С.С. Павленкович. – Саратов, 2019. – 51 с.
35. Московченко, О. Н. Мониторинг физического и психофизиологического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом: рабочая тетрадь / О. Н. Московченко. – Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2014. – 106 с.
36. Московченко, О.Н. Оптимизация физических и тренировочных нагрузок на основе индивидуального адаптивного состояния человека: монография / О.Н. Московченко. – М.: ФЛИНТА, 2019. (2-е издание, стереотипное). 314 с.
37. Павлов А.С. Тревога и страх в спорте // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2007. – №9. – С. 210-215.
38. Пашин А. А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи : учеб. пособие / А. А. Пашин, Н. В. Анисимова, О. Н. Опарина. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2015. – 142 с.
39. Перова Г.М. Основы теории физической культуры студентов не физкультурного вуза: Курс лекций. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. – 53 с.

40. Планирование и контроль в физической культуре и спорте: методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы для студентов 1-го курса бакалавриата очной и заочной формы обучения по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура), / сост. А. С. Соколов. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та, в г. Славянск-на-Кубани, 2018. – 48 с.
41. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т./В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1. – 591с.
42. Пономарева И.А. Физиология физической культуры и спорта. – Ростов на Дону, 2019. - 212 с.
43. Пронин С.В. Мониторинг здоровья спортсменов, занимающихся в спортивных секциях // Медицина Кыргызстана. – 2017. – №6. – С. 121-125.
44. Психологическая подготовка в волейболе (Стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций. – Москва, 2022. – 56 с.
45. Расулов З.П. Методы и средства психологической подготовки спортсменов // Проблемы педагогики. – 2019. – №5. – С. 134-139.
46. Родионов А.В. Психическая подготовка спортсмена \ А.В. Родионов – В кн.: Современная система подготовки спортсмена, 1995. (1 издание) – М.: - СААМ, с. 194 – 212.
47. Ростовцева М.В. Разработка психологической программы по снижению уровня тревожности и повышению мотивации к достижению успеха у спортсменов-каратистов 8-9 лет в предсоревновательном периоде подготовки // Психолог. – 2022. – №5. – С. 164-169.
48. Седоченко С.В. Спортивно-оздоровительный мониторинг: практикум для студентов институтов физической культуры. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – 112 с.
49. Серебренникова Н.А. Методика психолого-педагогического регулирования проявлений агрессивного поведения спортсменов в игровых

видах спорта вследствие проявления эмоционального выгорания // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №3. – С.71-76.

50. Соболева Л.Г. Оценка уровня тревожности детей школьного возраста г. Гомеля // Проблемы здоровья и экологии. – 2013. – №11. – С. 77-81.

51. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – Москва, 2010. – 121 с.

52. Спортивная метрология : [учеб. пособие] / Н. Н. Трифонова, И. В. Еркомайшвили ; [науч. ред. Г. И. Семенова] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 112 с.

53. Стаценко Е.А. Уровень тревожности у спортсменов разного пола и разных видов спорта // Доктор.Ру. – 2018. – №7. – С. 78-84.

54. Тишкова К.А. Психологическая подготовка волейболистов к соревнованиям // Вестник Приамурского государственного университета. – 2023. – №4. – С. 121-126.

55. Трусей И.В., Бордуков М.И., Сидоров Л.К.
Т 789

Научно-исследовательская работа магистранта в области физической культуры и здоровьесбережения: учебно-методическое пособие. Краснояр. гос, пед.ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2021. - 112 с.

56. Трусей И.В., Настин О.А., Крикунов И.А. Характеристика психофизиологических показателей студентов ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина // Электронное издание Образование и социализация личности в современном обществе. – 2023. – 248с.

57. Турбасова Н.В. Оценка уровня тревожности и параметров сердечно-сосудистой системы спортсменов различной квалификации // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – №10. – С. 145-149.

58. Федоров А. И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические и информационные аспекты: учебное пособие. – Костанай: КГПУ им. У. Султангазина, 2019. – 140 с.

59. Харитонов Л.Г. Технология мониторинга психофизиологического состояния организма юных спортсменов циклических и ациклических видов спорта // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – №1. – С. 89-93.
60. Шквирина О.И. Динамика уровня ситуативной и личностной тревожности у юных футболистов 14-15 лет в процессе адаптации к учебно-тренировочной деятельности // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». – 2015. – №9. – С. 210-215.
61. Юркина З.В. Психологическая подготовка спортсменов во время проведения соревнований по волейболу // Здоровье – основа человеческого потенциала. – 2019. – №7. – С. 45-49.
62. Янова М.Г., Крикунов И.А., Яхин Т.А. Роль общей физической подготовки в оптимизации стрессовых состояний старших школьников // сборник Ульяновского государственного педагогического университета имени И.Н. Ульянова. – 2022. – часть 1. – 246с.
63. Benjamin C. Methods, challenges and benefits of a health monitoring programme for Norwegian Olympic and Paralympic athletes: the road from London 2012 to Tokyo 2020 // Sports Med 2021. – №5. - С. 1342-1349.
64. Bloom L. Athlete monitoring practices in elite sport in the United Kingdom // Journal of Sports Sciences. – 2022. – №8. – С. 67-71.
65. Bransson L. Evaluation of Athlete Monitoring Tools across 10 Weeks of Elite Youth Basketball Training: An Explorative Study // Sports. – 2023. – №11. – С. 77-83.
66. Fazey, J. and Hardy, I. (1988). The inverted – U hypothesis: a catastrophe for sport psychology? Bass Monograph, 1, p.20.
67. Morgan, W.P., O'Connor, P.J., Elickson, K.A. and Bradley, P.W. (1988). Personality structure, mood states and performance in elite male distance runners, International Journal of Sports physiology, 19, pp. 247-263.

ОПРОСНИК СПИЛБЕРГЕРА - ХАНИНА

Эмоциональная устойчивость и ее внутренние мотивы определяются при помощи тестов Спилбергера – Ханина и Изарда. Тест Спилбергера – Ханина предназначен для определения ситуативной и личностной тревожности.

Ситуативная тревожность – это чувство беспокойства, которое возникает у человека в данной ситуации, высокая ситуативная тревожность мешает студенту в учебной деятельности, может вызвать чувства страха.

Личностная тревожность выступает как характерологическое свойство человека, которое он должен знать и себя психологически готовить к сложным ситуациям. Для студентов наиболее благоприятны сочетания средней личностной тревожности с умеренной ситуативной тревожностью.

Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и запишите соответствующую цифру в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами не задумывайтесь долго, поскольку здесь нет правильных или неправильных ответов.

Нет это, Пожалуй, Верно Совершенно
не так верно так

- | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|---|---|---|
| 1. | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я испытываю сожаление..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Я чувствую себя свободно..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Я расстроен..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Меня волнуют возможные | | | | |

неудачи.....	1	2	3	4	
8. Я чувствую себя отдохнувшим.....	1		2	3	4
9. Я встревожен.....	1		2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.....	1	2	3	4	
11. Я уверен в себе.....	1		2	3	4
12. Я нервничаю.....	1		2	3	4
13. Я не нахожу себе места.....	1		2	3	4
14. Я взвинчен.....	1		2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4	
16. Я доволен	1	2	3	4	
17. Я озабочен	1	2	3	4	
18. Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4	
19. Мне радостно	1	2	3	4	
20. Мне приятно	1	2	3	4	

Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и запишите соответствующую цифру в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов здесь нет.

	Почти	Иногда	Часто	
Почти				
	никогда			
всегда				
21. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4

22. Я обычно быстро устаю	1	2	3	4
23. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25. Нередка я проигрываю от того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26. Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27. Я спокоен, хладнокровен и собранный	1	2	3	4
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30. Я вполне счастлив	1	2	3	4
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33. Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35. У меня бывает хандра	1	2	3	4
36. Я доволен	1	2	3	4
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом				

долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов.

Показатель реактивной (ситуативной) тревожности (РТ) и личностной тревожности (ЛТ) подсчитываются отдельно по формулам:

1. $РТ = E1 - E2 + 50$,

где E1 – сумма зачеркнутых на бланке цифр по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

E2 – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. $ЛТ = E1 - E2 + 35$,

где E1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

E2 – сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Интерпретация результатов.

Для интерпретации результатов используйте следующие ориентировочные оценки: 0-30 баллов – низкая тревожность; 31-45 баллов – умеренная; выше 45 баллов – высокая.