

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

БЕССЕРГЕНЕВ ИЛЬЯ ЕВГЕНЬЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПОВЫШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
ДЕВУШЕК 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины».

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

24.05.25

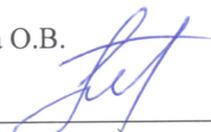
(дата, подпись)



Руководитель
к.б.н., доцент Турыгина О.В.

27.05.25

(дата, подпись)



Дата защиты 10.06.2025

Обучающийся БЕССЕРГЕНЕВ И.Е

27.05.25

(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)



Оценка _____

Красноярск 2025

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО.....	5
1.1. Анатомо-физиологические особенности девушек 15-16 лет, занимающихся самбо.....	5
1.2. Психологические особенности девушек 15-16 лет, занимающихся самбо.....	7
1.3. Характеристика тренировочного процесса в самбо.....	10
1.4. Особенности изменения стрессоустойчивости у девушек 15-16 лет, занимающихся самбо.....	12
1.5. Вывод по первой главе.....	18
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	20
2.1. Методы исследования.....	20
2.1.1. Анализ научно-методической литературы.....	20
2.1.2. Контрольные испытания.....	26
2.1.3. Педагогический эксперимент.....	28
2.1.4. Метод математической обработки данных.....	28
2.2. Организация исследования.....	30
2.3. Вывод по второй главе.....	30
Глава 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО АПРОБАЦИИ ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО.....	32
3.1. Разработка комплекса мероприятий, направленный на изменение показателей стрессоустойчивости девушек 15-16 лет, занимающихся самбо.....	32
3.2. Проведения педагогического эксперимента.....	37
3.3. Обсуждение результатов эксперимента.....	41
3.4. Вывод по третьей главе.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы заключается в том, что в таком виде спорта как самбо важную роль составляет психологическая подготовка спортсменов. Из-за низких показателей стрессоустойчивости спортсменки показывают неудовлетворительный результат, даже если были готовы физически, пройдя большой объем подготовки. Занимаясь плодотворно на тренировках, но проигрывая, спортсменки со временем уходят из спорта. Для осуществления целей спортивной деятельности, решения поставленных задач спортсменам приходится испытывать нагрузки, которые характеризуются высокой стрессогенностью, и преодолевать широкий спектр влияющих на него стресс-факторов как внутренней, так и внешней среды. Поэтому у различного уровня специалистов сохраняется устойчивый интерес к свойствам личности, которые обеспечивают эффективное противодействие стрессорам в спорте, к предпосылкам стрессоустойчивости, как комплекса качеств и взаимосвязи с результативностью выступлений спортсменок на соревнованиях.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс девушек 15–16 лет, занимающихся самбо.

Предмет исследования – комплекс мероприятий, направленный на изменение показателей стрессоустойчивости девушек 15–16 лет, занимающихся самбо.

Цель исследования – изменить показатели стрессоустойчивости девушек 15-16 лет, занимающихся самбо.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по исследуемой теме.

2. Разработать комплекс мероприятий, направленный на изменение показателей стрессоустойчивости девушек 15-16 лет, занимающихся самбо.

3. Выявить эффективность разработанного комплекса мероприятий, направленного на изменение показателей стрессоустойчивости девушек 15-16 лет, занимающихся самбо.

Гипотеза – мы предполагаем, что разработанный комплекс мероприятий изменит показатели стрессоустойчивости девушек 15–16 лет, занимающихся самбо.

Методы:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Контрольные испытания
3. Педагогический эксперимент
4. Математическая обработка данных

Глава 1. Теоретико-методическое обоснование изменения показателей стрессоустойчивости девушек 15–16 лет, занимающихся самбо

1.1. Анатомо-физиологические особенности девушек 15-16 лет, занимающихся самбо

После рождения ребенок проходит много процессов и периодов, чтобы адаптироваться, окрепнуть и правильно сформироваться. В этом ему полностью помогают родители для избегания ошибок и осложнений развития.

До момента зачисления в группы начальной подготовки по самбо, а это от 9 лет ребенок должен, верно, пройти все периоды развития. Анализируя литературу, мы понимаем важность каждого фактора, ведь для занятия спортом и физической культурой дети должны быть здоровы.

Нервная система – ведущая система организма человека, с её помощью принимаются и анализируются сигналы окружающей среды и внутренних органов. Благодаря этой системе формируются реакции, осуществляются психические функции и т. п.

К эндокринным железам относятся надпочечники, гипофиз, поджелудочная, щитовидная, паращитовидная, половые и другие железы, они участвуют в регуляции гомеостаза и физиологических функций. Эндокринная система играет важную роль во всех процессах жизнедеятельности человека. Гормоны участвуют в обмене веществ и энергии, регулируют процессы роста и развитие организма, играют важную роль в координации всех физиологических функций

В организме человека гормональный баланс оказывает значительное влияние на особенности его высшей нервной деятельности (ВНД). Эндокринные железы находятся под регулирующим влиянием нервной системы, однако при этом большинство гормонов может изменять

функциональное состояние нервных клеток в разных отделах ЦНС. Например, на работоспособность значительное влияние оказывают половые гормоны, воздействующие на процессы возбуждения и торможения. Во время наступления менструации у девушек снижаются процессы внутреннего торможения, уменьшается уровень работоспособности, ухудшаются результаты. Получается, что, гормональная регуляция функций организма играет важную роль в жизнедеятельности, а особенно при развитии, росте. Гармония между этими системами является главным условием для нормального развития детей и подростков. Именно поэтому нужно учитывать данные факторы при работе с данной возрастной и половой группой [6].

Опорно-двигательная система включает в себя кости, суставы, связки и мышцы, благодаря которым организм способен выполнять различные движения, готов к нагрузкам. В организме около 206 костей 600 мышц, множество суставов и связок.

Нагрузки значительно действуют на организм, как по отдельности, так и в целом. В каждом периоде жизни ребенка организм проходит множество проверок под влиянием нагрузок, физиологически происходят изменения. Усиленная работа мышц способствует увеличению массы мышечной ткани, так же учитываются личностные особенности ребенка.

Важную роль в данной теме имеет сбалансированное питание, которое обеспечивает поступление нужных питательных веществ, а также режим нагрузок, обеспечивающих достаточную двигательную активность.

Примерно к 15 годам завершается формирование соотношения силы мышц, нормализуется координация движений, а это значит, что девушки могут успешно формировать рабочие двигательные навыки. Так же к этому возрасту достигает максимума быстрота движений, что очень важно в борьбе самбо.

Кардио-респираторный аппарат – это аппарат совокупности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. После рождения у ребенка ЧЧС колеблется от 120 до 140 уд/мин, к 7-15 годам ЧЧС уменьшается и уже колеблется от 92 до 76 уд/мин. Уменьшение ЧЧС зависит от того, что организм растет и становится более совершенной регуляцией сердечной деятельности и эффективнее происходят сокращения сердечной мышцы, из-за совершенствования обменных процессов, происходящей в ней.

При половом созревании сердце растет быстрее, увеличивается систолический объем крови. Объемная скорость кровотока возрастает, обеспечивая достаточное кровоснабжение органов и тканей при напряженной работе. Для девушек 15–16 лет нормальными показателями АД являются: систолическое давление 92–117, а диастолическое давление 59–75 [6].

С рождения и до становления зрелости дыхательная система развивается и принимает формат взрослого человека. Усиленный рост наблюдается

в пубертатный период, т. к. все структуры дыхательной системы достигают максимального развития. И соответственно с развитием системы становятся заметны половые различия: у юношей преобладает брюшной тип дыхания, а у девушек грудной тип.

Обмен веществ или метаболизм – это набор химических реакций или физиологических процессов, которые возникают в живом организме для поддержания жизнедеятельности[29].

Для нормального функционирования организма в сутки нужно потреблять определенное количество веществ на массу тела ребенка, такие как белки, жиры, углеводы, витамины и т. п. С учетом того, что большинство энергии уходит на развитие и рост ребенка, так же энергия нужна на усвоение поступающей пищи. При физической и умственной работе обмен усиливается, возрастает общее количество пищевых веществ.

Растущему организму важно постоянное поступление с пищей белков, которые являются в свою очередь источником аминокислот. У данного вещества множество функций в организме: структурная, сократительная, регуляторная, защитная, энергетическая, каталитическая, транспортная. Жиры в свою очередь нужны, потому что являются одними из важнейших источников энергии для организма и обеспечивают многие биологические функции. Например, при нехватке жиров ребенок замедлится в росте, ухудшится иммунитет, состояние кожи и прочее. Углеводы нужны как пластический материал, т. к. входит в состав всех клеток, а так же способствует синтезу белков, окислению жиров.

Витамины не являются питательными веществами, но входят в состав коферментов и ферментов. Они попадают в организм с пищей и очень важны для стабильного функционирования организма девушек.

1.2. Психологические особенности девушек 15–16 лет, занимающихся самбо

Внимание – психически познавательный процесс, отражает сосредоточенность сознания человека на определенный предмет, явление и т.п. Бывает произвольным (преднамеренным) и непроизвольным. Произвольное – возникает в результате сознательных усилий человека, направленное на лучшее выполнение той или иной деятельности. Непроизвольное – вызванное внешними факторами, воздействующими на человека в данный момент.

В дошкольном возрасте у девушек непроизвольное внимание, но чем старше они становятся, тем больше преобладает произвольное внимание. К 15–16 лет девушки уже способны концентрироваться на занятии на достаточно долгий временной период.

Память – психически познавательный процесс, включающий в себя запоминание, сохранение, воспроизведение. Данный процесс задействован в формате хранилища информации. Существуют так называемая мнемотехника или мнемотехнический приём – это некий приём запоминания и именно за счет него происходит тренировка памяти, которая более удобна девушкам. Этот прием удобен, потому что используются образы или ассоциации.

Речь – высшая форма передачи информации с помощью акустических сигналов, письменных или пантомимических знаков. В 15–16 лет девушки уже умеют общаться, учить большие тексты, выполнять монологи, диалоги, дискуссировать, беседовать, самостоятельно писать тексты (не переписывать). В умении вести речь важную роль имеет мышление, потому что именно оно способствует составлять тексты для повествования.

Восприятие – высший психический процесс целостного отражения объектов или предметов при их контакте с органами чувств. Развитие восприятия напрямую зависит от процесса обучения и личностных качеств девушек. Свойствами восприятия считают целостность, константность, избирательность, наблюдательность, предметность, осмысленность, структурность, близость, сходство, направление и апперцептивность.

Ощущение – психически познавательный процесс, отражающий свойства предметов, явлений, окружающего мира и внутреннее состояние организма, воздействующих непосредственно в данный момент на орган чувств [13].

К возрасту 15–16 лет данный процесс развит, но также это зависит от личностных особенностей девушек.

В возрасте 15–16 лет ведущим видом деятельности являются общение со сверстниками, коммуникация, интимно-личностное общение. То есть именно в этом возрасте у девушек появляются верные друзья, возможно

первые отношения. На первом месте стоит именно общение, потом обучение и т.п.

Особенностями социального развития в данном возрасте являются общение со сверстниками, общественная деятельность, формирование себя как личность, активность, определенное поведение, манеры общения и т. п.

1.3. Характеристика тренировочного процесса в самбо

Нормативная часть: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Структура тренировочного процесса:

–Продолжительность этапов спортивной подготовки. В дисциплине «спортивное самбо» существует 4 этапа подготовки. Первоначальный «Начальный этап», который длится 2–3 года, следующий этап «Этап спортивной специализации», длительность которого 2–4 года, последующие этапы «Этап совершенствования спортивного мастерства» и «Этап высшего спортивного мастерства» не имеющие сроков реализации.

– Требования к занимающимся на этапах спортивной подготовки

Зачисление в группу начальной подготовки начинается с 10 лет, как для мальчиков, так и для девочек. Для перевода нужно выполнить требования действующих правил вида спорта «самбо». Количество занимающихся в группах: Группа этапа начальной подготовки – 12 человек
Группа этапа спортивной специализации – 6 человек
Группа этапа совершенствования спортивного мастерства – 2 человека
Группа этапа высшего спортивного мастерства – 1 человек

- Требования к объему тренировочного процесса (в неделю/в год)

Группа этапа начальной подготовки до года обучения – 4,5-6ч / 234-312 ч
Группа этапа начальной подготовки свыше года обучения – 6-8ч / 312-416ч
Группа этапа спортивной специализации до 3 лет обучения – 8-12ч / 416-

624ч Группа этапа спортивной специализации свыше 3 лет обучения– 12-16ч
/ 624-832ч

Группа этапа совершенствования спортивного мастерства – 18-22ч /
936-1144ч

Группа этапа высшего спортивного мастерства – 22-32ч / 1144-1664ч

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре
тренировочного процесса по федеральному стандарту вида спорта «самбо»:

- Общая физическая подготовка (ОФП)

До 3-х лет обучения 20–25% / свыше 3-х лет обучения 20–25%

- Специальная физическая подготовка (СФП)

До 3-х лет обучения 20–25% / свыше 3-х лет обучения 20–25%

- Техническая подготовка

До 3-х лет обучения 28–35% / свыше 3-х лет обучения 25–30%

- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

До 3-х лет обучения 13–15% / свыше 3-х лет обучения 16–18%

Требования к объему соревновательной деятельности в группах этапа
спортивной специализации

Контрольный вид спортивных соревнований

До 3-х лет обучения «2» / свыше 3-х лет обучения «3»

Отборочный вид спортивных соревнований

До 3-х лет обучения «1» / свыше 3-х лет обучения «1»

Основной вид спортивных соревнований

До 3-х лет обучения «1» / свыше 3-х лет обучения «1»

Перечень обязательных мероприятий:

Проведение теоретических занятий;

Проведение судейско-инструкторских семинаров по самбо;

Проведение медицинских мероприятий;

Проведение медико-биологических мероприятий;

Проведение восстановительных мероприятий;

Проведение тестирования и контроля спортсменов [2].

1.4. Особенности изменения уровня стрессоустойчивости девушек 15–16 лет, занимающихся самбо

В последние десятилетия стресс является актуальным предметом исследований различных отраслей науки: биологии, медицины, психологии и социологии. Сложность и многообразие форм стресса определяет многообразие подходов к изучению этого состояния, однако для лучшего понимания этого явления имеет смысл обратиться к первоначальной концепции стресса, предложенной Гансом Селье.

Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия он назвал адаптационным синдромом, или стрессом [3].

Этот неспецифический синдром складывается из ряда функциональных и морфологических изменений, развертывающихся как единый процесс. Г. Селье выделил три стадии этого процесса:

- + стадию тревоги;
- + стадию резистентности (адаптации);
- + стадию истощения.

На первой стадии организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и старается приспособиться к нему.

На второй стадии происходит адаптация к новым условиям.

Но если стрессор продолжает действовать длительное время, происходит истощение гормональных ресурсов (третья стадия) и срыв систем адаптации, в результате чего процесс принимает патологический характер и может завершиться болезнью или смертью индивида.

Согласно его теории, на всех стадиях этого процесса ведущая роль принадлежит коре надпочечников, усиленно синтезирующей стероидные

гормоны – глюкокортикоиды, которые, собственно, и выполняют адаптивную функцию [11].

Рекорды, к которым стремятся все самбисты, невозможны не только без длительных все возрастающих тренировочных нагрузок, но и без кратковременного максимального напряжения всех физических и эмоциональных резервов организма в период основного выступления. Последнее реализуется через состояние, которое привычно обозначается как "стресс". Механизм развития стресса универсален, т.е. не зависит от причин его вызывающих — будь то желание достичь цели любой ценой, травма мозга или хирургическая агрессия.

Доказано, что регулярные малые стрессорные воздействия помогают преодолевать стресс высокой интенсивности. Так что тренировки позволяют повышать не только физическую выносливость и мышечную силу, но и эмоциональную устойчивость. Именно поэтому правильная подготовка перед состязанием позволяет нивелировать патологические последствия стресса, одним из грозных вариантов которых является желудочно-кишечное кровотечение на почве острых язв слизистой оболочки. Кроме слизистой оболочки во время стресса организм "жертвует" в первую очередь паренхиматозными органами (поджелудочной железой, печенью, почками) и скелетной мускулатурой во имя сохранения адекватного функционирования сердца, мозга и поддержания на должном уровне центральной гемодинамики.

В основе всех нарушений лежит недостаточность энергообеспечения, обусловленная гипоксией. Следовательно, достаточный энергетический резерв и профилактика гипоксии — основные моменты, на которые следует обращать внимание при подготовке самбисток к экстремальным нагрузкам [11].

Самыми древними реакциями организма, возраст которых — миллионы лет, являются две: "убегать" и "догонять". Убегать, чтобы не быть

съеденным, и догонять, чтобы съесть самому. Именно стресс позволяет максимально эффективно использовать эти реакции и в этом плане его следует рассматривать как нормальное состояние. Однако философский закон единства и борьбы противоположностей позволяет понять, почему нормальная по своей сути реакция при определенных условиях (повышение времени или силы воздействия, снижение подготовленности организма) превращается в свою противоположность, т.е. реакцию патологическую с соответствующими сосудистыми расстройствами, нарушением энергетического обмена и др.

Реализация стрессорного механизма происходит двумя путями — быстрым кратковременным и медленным продолжительным. Организм проходит оба пути последовательно. Первый обеспечивается нервной системой, второй является гормонозависимым.

Итак, посмотрим на организм самбисток, что называется, “изнутри”. Предстартовое психоэмоциональное напряжение и первые доли секунды непосредственно старта с максимальным мышечным тонусом вызывают раздражение нервных структур, что приводит к возникновению импульсов, передающихся по восходящим путям в высшие нервные центры как по каналам соматической чувствительности, так и по всем волокнам вегетативной нервной системы.

Первичное активирование ретикуло-кортикотетиккулярной цепи осуществляется нервными быстрыми непродолжительными механизмами. В последующем присоединяются гуморальные (медленные длительные) факторы, характеризующиеся повышением в крови концентрации некоторых гормонов и медиаторов (АКТГ, АДГ, катехоламины, АХ, гистамин, серотонин и др.). Происходит быстрая разрядка катехоламинов — “гормонов агрессии” — из высших вегетативных центров и надпочечников.

Интенсивность симпатико-адреналовой реакции спортсмена зависит от его адаптированности к психоэмоциональной и физической нагрузке,

наличия или отсутствия предстартового душевного комфорта и величины состязательного напряжения.

Согласно современным представлениям, глюкокортикоиды оказывают влияние на ключевые процессы жизнедеятельности клеточно-тканевых структур организма: проницаемость мембран клетки и внутриклеточных органелл, активность ферментов, синтез протеинов и др.

Неспецифические реакции организма не зависят от вида спорта. Они определяются общей направленностью обмена веществ в сторону катаболизма.

Факторами риска неблагоприятных реакций в пост соревновательном периоде является все то же психоэмоциональное напряжение, мышечная боль, гемодинамические расстройства, метаболический ацидоз, активация свертывающей системы крови, гиповолемия, циркуляторная гипоксия, функциональная нагрузка на печень, почки, дисфункция желудочно-кишечного тракта с наличием дуодено-гастрального рефлюкса.

Наиболее значимыми могут оказаться гемодинамические расстройства, обусловленные появлением сосуд парализующих веществ (гистамина, продуктов распада белка) и гиперкоагуляцией. Эти расстройства обуславливают гипоксию.

В ближайший пост стрессовый период организм нуждается в повышенных количествах энергии для купирования катаболических процессов (3–7 дней в зависимости от тяжести агрессии и реактивности организма).

При стрессе наиболее важным источником немедленного получения необходимой энергии является глюкоза. В отличие от жиров и белков, которые также служат источником энергии, углеводы не образуют токсических метаболитов. Таким образом, утилизация глюкозы происходит без побочных эффектов. Главную роль в мобилизации резерва углеводов в организме играют катехоламины и глюкагон за счет прямой активации глюкогонолиза и гликолиза через аденилатциклазную систему в печени,

скелетных мышцах и сердце. Другим источником глюкозы является возникающая под влиянием глюко- кортикоидов и паратгормона активация гидролиза белков, увеличение фонда свободных аминокислот и активация глюконеогенеза в печени и скелетных мышцах. Итогом активации глюконеогенеза являются трансаминирование аминокислот и образование из них глюкозы.

Если стрессовая нагрузка на организм велика или запас гликогена небольшой, то за периодом гипергликемии может последовать состояние гипогликемии [15].

Распад белков скелетных мышц обеспечивает 20% эндогенных источников энергии. Покрытие потребности в глюкозе абсолютно глюкоз зависимых органов и тканей (ЦНС, клетки крови, лимфатическая система, эпителий почечных клубочков и др.) на 550–60 происходит за счет распада аминокислот различных протеинов.

К примеру, после хирургического стресса потеря белков достигает 50- 70 г/сут., а под дополнительным воздействием глюкокортикоидов повышается в 2 раза.

Гипоксия и нарушения гемодинамики приводят к накоплению молочной кислоты, тормозящей освобождение свободных жирных кислот из жировой ткани, что еще больше усиливает утилизацию аминокислот печенью.

Необходимый адаптивный эффект стресс реакции состоит в том, что “стрессорные” гормоны влияют на активность липаз и интенсивность свободно радикального окисления липидов, т. е. на основные процессы, ответственные за обновление липидного би-слоя мембран клеток. Лиотропный эффект стресс-реакции меняет структурную организацию жизненно важных ферментов, рецепторов, каналов ионного транспорта, локализованных в клеточной мембране. В основе модифицирующего влияния активации перекисного окисления липидов на липидный би-слой мембран

лежит реакция свободных форм кислорода с ненасыщенными жирными кислотами фосфолипидов мембран. Образуются полярные гидроперекиси фосфолипидов, обладающие детергентным свойством. При чрезмерно длительной и интенсивной стресс-реакции избыточная активация фосфолипаз и свободнорадикального окисления липидов может привести к повреждению мембран и приобрести ключевую роль в превращении адаптивного эффекта стресс-реакции в повреждающий.

В подготовительный к соревнованиям период и в самом начале выступления умеренная активация стресс-реализующей системы сопровождается повышением иммунной реактивности, которая опосредуется через клетки Т- и В-ряда. Стресс-лимитирующая система ограничивает активность стресс-реализующей и, следовательно, — иммунный ответ. Конечный результат — стимуляция или супрессия иммунного ответа — детерминирован тяжестью спортивной нагрузки. Преобладание активности стресс-реализующей системы, слом ее механизмов и угнетение тормозных систем обуславливают переход от стадии активации иммунитета, наблюдаемой в тренировочный период, к стадии супрессии — при тяжелой психоэмоциональной и физической нагрузке [16].

Таким образом, происходящие в организме спортсмена в условиях спортивного стресса адаптационные изменения сопровождаются бурными биохимическими, обменными и эндокринными процессами. Если компенсаторные возможности организма превышают силу факторов агрессии, то системная пост агрессивная реакция адекватно управляется механизмами ауторегуляции. Когда же уровень компенсации ниже должного, то спортивный стресс на фоне вызывает истощение наиболее лабильных физиологических систем, что приводит к нарушению взаимодействия функций и в последующем — к разладу защитной пост агрессивной реакции.

1.5. Вывод по первой главе

Подводя итоги первой главы, можно сделать следующие выводы:

Во-первых, в возрасте 15-16 лет у девушек происходят многие физиологические процессы организма, являющиеся переходными от девочки к девушке: половое созревание, адаптация к внешней среде физиологических систем, продолжают развиваться системы. Вместе с этим очень важен период пубертата, так как сильнее становятся заметны изменения внешне: бедра становятся шире, жировой ткани становится больше и т.п. Проанализировав научно-методическую литературу по анатомо-физиологическим особенностям, мы выявили, что для успешной спортивной реализации девушкам очень важно правильное развитие анатомо-физиологических особенностей, начиная с малого возраста, до юношества. Должны правильно сформироваться кости, мышцы, суставы, связки, должен поддерживаться режим правильного сбалансированного питания, сна. Нагрузки должны быть правильно подобраны по возрастной, весовой категориям, включая личностные особенности спортсмена. Следовательно, тренер должен много знать, чтобы верно составить тренировочный план и многое другое для наивысших результатов своих спортсменов

Во-вторых, подростковый возраст сложный период для юной девушки. Становление в окружении, потребность в коммуникации и дружбе, расширение собственных границ, желание показать своё «Я» и т.п. присуще данному возрасту. Благодаря самбо девушки расширяют свой круг общения, пробуют что либо новое, отстаивают своё мнение и многое выражают на территории борцовского ковра, что благоприятно сказывается на таких качествах как целеустремленность, общительность, любознательность, трудолюбие и др. Зная важные аспекты возрастной категории 15-16 лет мы можем уверенно сказать, что без психологической подготовки, без успешно

проработанных психических процессов девушки не смогут выполнить поставленный объём работы и достичь наивысших результатов.

В-третьих, девушки на данном этапе подготовки правильно развиваются совмещая естественное развитие и спортивное. Соотношение ОФП/СФП/ТП/ТПП равны 25/25/15/35 %, что гармонично воздействует на рельеф и психофизиологическую подготовку девушек.

В-четвёртых, стрессоустойчивость очень важное и долго воспитываемая способность спортсмена, без которой успех, отсутствие травматизма и т.п. не возможны.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Методами исследования называют определённые действия, которые производил автор для достижения поставленных в работе задач и целей. В данной работе будут использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Контрольные испытания
4. Педагогический эксперимент
5. Математическая обработка данных.

2.1.1. Анализ научно-методической литературы

Метод анализа методической литературы был применен с целью получения информации о состоянии вопроса в теории физической культуры.

Изучение литературы должно начинаться уже в процессе выбора работы. Всегда важно выявить, насколько и как эта проблема освещена в общих научных трудах и специальных работах по данному вопросу, отражающих результаты соответствующих исследований. Кроме того, проработанная по теме литература является основой для написания главы работы, предшествующей изложению собственно теоретического материала. Особую направленность эта работа приобретает после выбора темы и установления конкретных задач исследования.

Поиск литературы продолжается и в процессе ознакомления с источниками на основе изучения списков использованной литературы, приводимой обычно в конце книги. При подборе интересующей литературы

учитываются год издания, авторитетность известность в науке автора книги, издательство, общая направленность работы (определяемая на данном этапе по оглавлению). Подбор соответствующей литературы должен сопровождаться биографическим описанием источника в специально составленных таблицах.

Психическим проявлениям синдрома, описанного Г. Селье, было присвоено наименование психологический стресс. Р. Лазарус и Р. Ланьер в своих работах определяли его как реакцию человека на особенности взаимодействия личности и окружающего мира. Позже это определение было уточнено: психологический стресс стал интерпретироваться не только как реакция, но как процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью, исходя из ее ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реакции на стрессовую ситуацию.

Помимо термина «психологический стресс» в литературе также применяется термин «эмоциональный стресс» и «психоэмоциональный стресс». Различные исследователи (социологи, психологи, физиологи, психиатры) вкладывают свой смысл в этот термин, что, конечно же, затрудняет создание единой концепции психоэмоционального стресса. Некоторые исследователи отмечают, что возникновение данного термина подчеркивает неразрывную связь стресса и эмоций и даже примат эмоций в комплексной реакции.

В содержание этого термина включаются как первичные эмоциональные и поведенческие реакции на экстремальные воздействия биологической или социальной среды, так и физиологические механизмы, лежащие в их основе. Чаще всего под эмоциональным стрессом понимались негативные аффективные переживания, сопровождающие стресс и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме человека. Впоследствии было выяснено, что неожиданные и сильные благоприятные изменения также

могут вызывать в организме типичные признаки стресса. Соответственно под эмоциональным стрессом стали понимать широкий круг психических явлений как негативного, так и позитивного характера. Сам Г. Селье в одной из своих поздних работ писал: «...Мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты двух событий – горе и радость – совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – может быть одинаковым».

Актуальность исследований по изучению механизмов и последствий эмоционального стресса подчеркивается практически всеми ведущими специалистами, работающими в этой области, независимо от научного направления (психиатрами, психологами, физиологами

Стрессоустойчивость, виды стрессоустойчивости. Что такое стрессоустойчивость? «Нас убивает не сам стресс, а наша реакция на него» (Селье Ганс). Эта цитата как нельзя лучше описывает понятие стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость - это способность личности активно противостоять проблемам, трудностям, шоковым и неприятным ситуациям. Это то качество, которое позволяет нести значительные эмоциональные и волевые нагрузки без ущерба для своего здоровья и окружающих.

В психологии стрессоустойчивость является компонентным понятием и включает в себя следующие показатели:

- Волевая составляющая. Показывает насколько человек способен к саморегуляции, контролю над мыслями и эмоциями.
- Психофизиологический элемент. Охватывает особенности психики, темперамента, состояние нервной системы.

- Интеллект. Отвечает за умение анализа ситуаций, принятие правильных решений.
- Эмоциональный компонент. Характеризуется объемом личного опыта предыдущих переживаний.

Стрессоустойчивость – это очень важное качество человека, позволяющее отражать нападки на психику со стороны, адекватно реагировать на критические события, в конце концов, забота о собственном комфорте и здоровье.

Стресс факторы в спорте

Спорт является высоко стрессовым видом деятельности, а поэтому в нем наблюдается разнообразное и большое кол-во стресс-факторов, которые в свою очередь вызывают различные стресс реакции влияют на результат деятельности. Многообразие стресс-факторов и ответных реакций допускает возможность разделения и группирования по определённым основаниям и определения их внутригрупповых наборов . Исследованием занимались и занимаются как зарубежные, так и отечественные ученые. Ю.Л.Ханин понимает стресс-фактор как совокупность внешних воздействий , воспринимающихся спортсменом как чрезмерные требования , что создаёт угрозу его самооценке и вызывает ответную эмоциональную реакцию-тревогу. Условия конкретного вида спорта его специфика определяет свойственных ему набор стресс-факторов. В спортивной деятельности стрессорами могут являться серьёзные внешние воздействия : сильные физические нагрузки , характерные для спорта травмы, строгий режим дня, давление и стимулирование со стороны тренера и т.д. Другие авторы и другие исследователи выделяют следующие факторы : переутомление, постоянная конкуренция и усталость от постоянного соперничества и соревнований .

Достаточно распространено в области спорта понимание стресса, основанное на ситуациях. Ситуация соревнований – достаточно сильный стрессор независимо от физической нагрузки, которую выполняет спортсмен.

Ситуация спортивных соревнований вызывает в деятельности эндокринных желез сдвиги, аналогичные сдвигам при состоянии стресса, а значит, рассматривается как стрессогенная. Но стресс в спортивной деятельности вызывается как физиологическими, так и психологическими стрессорами.

Длительное время многие исследователи стресса главным или единственным стрессором в спорте считали физиологическую нагрузку. В действительности психические факторы в спорте – более сильные стрессоры. Поэтому степень стресса следует оценивать на основе комплексного и одновременного изучения психических и физиологических компонентов (Б.А. Вяткин, 1981). В настоящее время спортсменам приходится противостоять целому ряду следующих факторов, которые можно разделить на две основные группы — предсоревновательные и соревновательные, т. к. восприятие стресс-факторов спортсменом очень индивидуально и избирательно.

Стресс-факторы.

1) Предсоревновательные стресс-факторы:

- Предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты (невыполнение поставленных задач на тренировке);
- Конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье;
- Положение фаворита перед соревнованиями;
- Плохой сон за день или за несколько дней до старта;
- Плохое оснащение соревнований (неудовлетворительные гостиница, спортзал, место питания);
- Предыдущие неудачи (проигрыш на предыдущих соревнованиях);

- Завышенные требования (выиграть встречи на соревнованиях с определённым высоким баллом);
- Длительный переезд к месту соревнований (ехать на Первенство России на поезде 3-4 дня);
- Постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи (нужно выполнить норматив Мастера спорта);
- Незнакомый противник;
- Предшествующие поражения от данного противника (девушка с которой я боролась и проиграла).

2) Соревновательные стресс-факторы:

- Неудачи на старте (проиграла в первой схватке/получила травму);
- Необъективное судейство (неполноценное оценивание действий);
- Отсрочка старта;
- Упреки во время соревнования (Тренер: говорил же выигрывать чисто, теперь у тебя мало шансов);
- Повышенное волнение;
- Значительное превосходство соперника (разряд соперницы КМС , у тебя 2 разряд);
- Неожиданно высокие результаты соперника (у соперницы до вашей схватки ни одного проигрыша);
- Зрительные, акустические и тактильные помехи (крики в момент твоей встречи);
- Реакция зрителей (большинство болеет за соперника);
- Плохое физическое самочувствие (травмы, давление, температура, головная боль);
- Болевой финишный синдром, страх смерти (В.Ф. Сопов, 2010) [4].

2.1.2. Контрольно-измерительные тесты

Успешное решение задач спортивной тренировки во многом зависит от возможностей осуществления своевременного и правильного контроля за подготовленностью занимающихся. В связи с этим широкое распространение получила методика контрольных испытаний, проводимых с помощью различных нормативов, проб, упражнений и тестов. Их применение позволяет тренерам и научным работникам определить состояние тренированности обучаемых, уровень развития их физических качеств и других показателей, а в конечном итоге позволяет судить об эффективности учебно-тренировочных занятий.

Само собой разумеется, что в исследовательских целях могут использоваться только точные и надежные нормативы и тесты. При их выборе необходимо соблюдать определенные правила, игнорирование которых может привести к получению неправильных результатов. Тесты прежде всего характеризуются научной аутентичностью, критерием которой являются валидность (действительность), надежность и объективность. В качестве ведущего критерия аутентичности теста следует считать валидность в то время, как надежность и объективность нужно рассматривать в большей степени как дополнительные критерии. Если в каком-либо тесте отсутствует критерий валидности, то даже наличие высокой степени достоверности и объективности не может обеспечить ему достаточную надежность.

Валидность теста говорит о его соответствии характеру изучаемого явления.

В методике проведения контрольных упражнений и тестов следует руководствоваться следующими общими положениями:

- условия проведения тестирования являются одинаковыми для всех занимающихся, испытуемых (например, время дня, время приема пищи,

объем нагрузок и т. п.);

- контрольные упражнения должны быть доступны для всех исследуемых, независимо от их технической и физической подготовленности;

- в сравнительных исследованиях контрольные упражнения должны характеризоваться индифферентностью (независимостью) по отношению к изучаемым педагогическим факторам;

- контрольное упражнение измеряется в объективных величинах (во времени, пространстве, числе повторений и т. п.);

- желательно, чтобы контрольные упражнения отличались простотой измерения и оценки, наглядностью результатов испытаний для исследуемых.

Итак, мы рассмотрели общие подходы к методике использования контрольных испытаний в научных исследованиях в области физического воспитания и спорта. С конкретными тестами, методикой их проведения, а также с вопросами антропометрических измерений по различным видам спорта вы можете ознакомиться в рекомендуемой литературе [4].

Основным методом оценки уровня стрессоустойчивости принято считать тестирование.

Тестирование – это исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определённым нормам путём анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий.

В нашем случае рассматривается повышение показателей стрессоустойчивости у девушек 15-16 лет, занимающихся самбо через использование комплекса мероприятий, как сложный и поэтапный педагогический процесс. Для оценки показателей стрессоустойчивости мы использовали следующие психодиагностические методы (Приложение 1):

1. Методика В.Ф. Сопова на «Выявление уровня эмоционального состояния», баллы;

2. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва, баллы;

3. Опросник «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» Т.Элерса, баллы.

В ходе тестирования девушкам были выданы бланки для заполнения, на записи которых было дано времени не более 30 минут.

2.1.3 Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, приёмов и нового содержания обучения и тренировки. В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль призвано играть проверяемое нововведение.

В нашей работе применяется прямой сравнительный эксперимент. Девушки распределяются на равные по результатам тестирований группы: экспериментальную и контрольную.

2.1.4. Математико-статистическая обработка

Педагогические исследования в области физического воспитания и спорта связаны прежде всего с изучением учебно-тренировочного процесса и направлены на выявление эффективности той или иной методики обучения, тренировки и оздоровительной работы. При этом, эффект в виде определённого уровня знаний, достигнутого испытуемыми, развития двигательных умений и навыков выступает в роли своеобразного индикатора, свидетельствующего о преимуществах и недостатках

используемых методов, приёмов, средств и других способов педагогического воздействия на занимающихся.

В данной работе были проведена математическая обработка по системам подведения подсчетов С.В. Ковалёва, В.Ф. Сопова, Т.Э. Элерса.

Для оценки результатов педагогического воздействия пользуются качественными и количественными показателями. С целью количественного анализа педагогических явлений используется математическая статистика. Статистический метод объединяет большое число различных методик и приёмов, таких как статистическое наблюдение, группировка данных, анализ материалов и ряд других

Проводя математическую обработку данных, мы использовали следующие формулы:

1. Среднее арифметическое значение \bar{x} вычисляется по следующей формуле:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

где $\sum_{i=1}^n x_i$ - сумма всех результатов одного теста, а n - количество участников в данном тесте.

2. Абсолютный прирост Δ вычисляется по данной формуле:

$$\Delta = \bar{x}_2 - \bar{x}_1$$

где \bar{x}_2 - среднее значение после эксперимента, а \bar{x}_1 - среднее значение до эксперимента. В первом тесте, где время выполнения должно уменьшаться, вычисляем по следующей формуле:

$$\Delta = \bar{x}_1 - \bar{x}_2$$

3. Относительный прирост % вычисляется по следующей формуле:

$$\% = \frac{\Delta}{\bar{x}_1} \cdot 100\%$$

где Δ - абсолютный прирост, \bar{x}_1 - среднее значение до эксперимента.

2.2. Организация исследования

Эксперимент проводился с октября 2024 по май 2025 года, на базе МАОУ СОШ №2 г.Сосновоборска, по адресу г.Сосновоборск, ул.Энтузиастов, д.26. В эксперименте участвовало 10 девушек 15-16 лет, занимающиеся борьбой самбо и поделенные на две группы: экспериментальную и контрольную. Весь процесс был поделен на этапы:

1. Изучение литературных источников по исследуемой теме;
2. Разработка комплекса упражнений и подбор тестов;
3. Проведение предварительного тестирования;
4. Проведение педагогического эксперимента;
5. Проведение повторного тестирования;
6. Математический подсчёт данных

После проведения первичного тестирования с девушками была проведена индивидуальная работа, запланированная в комплексе данной работы. Позже были введены остальные методы, которые выполнялись по окончании тренировочного процесса в зале борьбы «самбо»

2.3. Вывод по второй главе

Во-первых, в данной квалификационной работе были использованы: анализ научно-методической литературы, метод контрольных испытаний, педагогический эксперимент, метод математической обработки данных.

Во-вторых, проводится эксперимент прямой, сравнительный, проходящий с октября 2024 года по май 2025 года в зале борьбы МАОУ СОШ №2 г.Сосновоборска, по адресу г.Сосновоборск, ул.Энтузиастов, д.26.

В-третьих, для оценки показателей стрессоустойчивости мы использовали следующие методы тестирования:

1. Методика В.Ф. Сопова на «Выявление уровня эмоционального состояния»;

2. Методика «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва;

3. Опросник «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» Т.Элерса.

В-четвертых, в данной работе были использованы следующие формулы: среднеарифметическое значение, абсолютный прирост, а также относительный прирост.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО АПРОБАЦИИ КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ДЕВУШЕК 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО

3.1. Разработка комплекса мероприятий, направленного на изменение уровня стрессоустойчивости девушек 15-16 лет, занимающихся самбо

Изменение направления мыслей. Этот прием нередко называют еще «отвлечение» или «переключение». Суть его в следующем. Известно, что борьба спортсмена с тревогой, возникающей накануне старта, с нарастающим волнением отнимает подчас больше нервной энергии, чем реальное выступление в соревнованиях. Между тем доказано, что если спортсмен сумеет отвлечься от навязчивых мыслей о предстоящем старте, нервный потенциал его сохраняется.

Переключение достигается тем, что спортсмен накануне соревнований старается заняться делом, которое полностью или почти полностью занимает его мысли: читает интересную книгу, слушает любимую музыку, смотрит захватывающий спектакль или кинофильм, рыбачит и т. д. Некоторые незадолго до старта занимаются работой, требующей пристального внимания, — вязанием, разгадыванием ребусов и кроссвордов, игрой в шахматы.

Один из приемов изменения динамики мышления спортсмена — сосредоточение на максимально правильном технически и грамотном тактически выполнении спортивного действия, а не на предполагаемом результате. Забота спортсмена о том, как лучше достичь победы, а не о том, какой результат он покажет, оптимизирует его психическое состояние.

Применение специальных дыхательных упражнений. Если ярко выраженное стрессовое состояние наступает задолго до выхода на старт (1—3 дня), для снижения нарастающего стресса можно применять 3—4 раза в день комплекс специальных дыхательных упражнений, направленных на длительную задержку дыхания. Целесообразность их как метода снижения уровня стресса объясняется тем, что длительная задержка дыхания вызывает возбуждение дыхательного центра продолговатого мозга, что, в свою очередь, по механизму отрицательной индукции усиливает в коре головного мозга процесс торможения. Эти упражнения спортсмен может выполнять стоя, сидя и даже лежа [3].

Моделирование и проживание ситуации успешного исхода встречи с соперником. Данное действие проходит в тренировочном процессе, в конце занятия. Спортсменки выполняют набрасывание манекена бросками из личной техники, представляя в образе манекена главного(-ых) соперников личной весовой категории. Прорабатывая точность и правильность выполнения бросков, спортсменки приобретают уверенность в своих силах перед страхами.

Методы регуляции стресса, требующие участия тренера в сопровождении психолога:

Аутогенная тренировка. Самым эффективным методом регуляции психического состояния спортсмена перед стартом по праву считается аутогенная тренировка. Она взята на «вооружение» многими спортсменами и получает все большее распространение в спортивной практике как надежное антистрессовое оружие.

В основе ее лежит развитие у человека способности к активному самовнушению. Один из вариантов самовнушения, разработанный в нашей стране специально для спортивной практики во ВНИИФКе, получил название психорегулирующей тренировки (ПРТ). Он состоит из двух

частей: успокаивающей (часть I — успокоение) и мобилизующей (часть II — мобилизация). Мобилизация предполагает как повышение общего тонуса, так и организацию поведения спортсмена на старте.

Обучение аутогенной тренировке должно проходить при участии квалифицированного специалиста (психолога, врача) в течение 14—15 дней регулярных (по 2—3 раза ежедневно) занятий. Как правило, перед началом занятий проводится беседа (индивидуальная или коллективная) со спортсменами о значении и физиологическом механизме аутогенной тренировки, требованиях, которые предъявляют занятия аутогенной тренировкой к спортсмену. Сеансы аутогенной тренировки могут проводиться как индивидуально, так и с группами по 4—6 (но не более 10—12) человек. Занятия аутогенной тренировкой — дело сугубо добровольное.

Все формулы аутогенной тренировки делятся на:

1. Вызывающие мышечное расслабление и успокоение;
2. Вызывающие яркие образные представления, воздействующие на психическое состояние.

Аутогенную тренировку можно проводить лежа на спине, сидя в удобном кресле или на диване, сидя на стуле или скамейке. Эти положения создают условия для максимального расслабления всех групп мышц.

На первых занятиях особенно важно создать условия для максимальной концентрации внимания спортсменов— устранить посторонние раздражители (шум, стук, звуки радио, телевизора). Целесообразно укрыться одеялом. Спортсмен должен закрыть глаза и слушать руководителя, стараясь как можно ярче представить себе то, о чем говорится.

На первых занятиях, когда спортсмены овладевают методом аутогенной тренировки, формулировки упражнений читаются руководителем вслух. Формулы читаются спокойным, ровным, не очень

громким ГОЛОСОМ,
но четко, с паузами между упражнениями, монотонно, убежденно.

Аутогенная тренировка может применяться как в комбинации с другими приемами регуляции (например, в конце специально организованной разминки — успокоение или мобилизация в зависимости от формы предстартового состояния), так и изолированно (например, ежедневно за 3—4 дня до начала соревнований проводят вариант «успокоение» 2—3 раза в день при склонности спортсмена к предстартовой лихорадке, а также в случаях нарастающего нервно-психического напряжения).

На практике порой бывает трудно систематически заниматься аутогенной тренировкой одновременно с несколькими группами спортсменов из-за их большой занятости на тренировках (например, в условиях тренировочного сбора). В этом случае формулы аутогенной тренировки записывают на магнитофон. Запись текстов на магнитную ленту удобна и тем, что спортсмен, уехав домой или на соревнования, всегда при желании может проводить аутогенную тренировку самостоятельно.

Практика показывает, что использование только одного приема регуляции психического состояния перед стартом малоэффективно. Поэтому спортсмены должны пользоваться для регуляции своего состояния определенной комбинацией нескольких приемов. Например, для состояния с высоким уровнем стресса комбинация приемов может быть такой:

- изменение направления мыслей;
- использование успокаивающего варианта разминки;
- применение аутогенной тренировки («успокоение»);
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- ПРТ (организация поведения на старте).

Для состояния с относительно низким уровнем стресса целесообразней будет иная комбинация приемов. Например:

- произвольное переключение внимания на раздражители, повышающие возбуждение;
- использование возбуждающего варианта разминки;
- аутогенная тренировка («мобилизация»);
- возбуждающий массаж или самомассаж;
- внушающее влияние тренера.

Разумеется, приведенные комбинации приемов — не догма. Они изменяются в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, от уровня психического стресса в данном соревновании и многих других факторов. «Арсенал» приемов регуляции психического состояния у спортсмена должен содержать несколько подобных комбинаций» [32].

Подобранные упражнения считаются более эффективными индивидуально.

Мы привели их в комплексе в Таблице 1 ниже – сделав из них комплекс мероприятий с регулярным проведением (Приложение 2).

Таблица 1.

«Комплекс мероприятий, направленного на изменение показателей стрессоустойчивости девушек 15-16 лет, занимающихся самбо»

Мероприятие	Описание мероприятия	Продолжительность мероприятия (мин.)	Периодичность проведения мероприятий (кол-во раз/мес.)
Изменение направления мыслей	Поиск индивидуальной деятельности для каждой спортсменки	45	Один раз
Применение специальных дыхательных упражнений	Использование нескольких дыхательных упражнений	10-15	Каждое занятие
Аутогенная тренировка	Проведение аутогенной тренировки в группах	20-30	Ежедневно в течении 2-х

	по 7 человек		неделя, до соревнований
Моделирование и проживание ситуации успешного исхода встречи с соперником	Набрасывание манекена различными видами бросков, представляя в образе манекена главного(-ых) соперников личной весовой категории	15	2 раза в неделю (8 раз в месяц)

Данный комплекс разработан нами для экспериментальной группы.

3.2. Проведения педагогического эксперимента

Педагогический эксперимент проводился с октября 2024 по май 2025 года, на базе МАОУ СОШ №2 г.Сосновоборска, по адресу г.Сосновоборск, ул.Энтузиастов, д.26. В эксперименте участвовало 10 девушек 15-16 лет, занимающиеся борьбой самбо на этапе спортивной специализации 2 года обучения в МАУ ДО «Спортивная школа», они были поделены на две группы: экспериментальную и контрольную.

Все первичное и повторное психологическое тестирование проводилось в одинаковых условиях, после тренировок у обеих групп.

Мы выделили наиболее для нас важные показатели (личностные качества) стрессоустойчивости девушек 15-16 лет, занимающихся самбо. Эти показатели мы зафиксировали в таблице 2, с ней вы можете ознакомиться ниже.

Таблица 2.

«Выявляемые нами показатели стрессоустойчивости»

№	Опросник	Выявляемые нами показатели	Оценка повышения уровня качеств стрессоустойчивости
2	Методика В.Ф. Сопова «Выявление уровня	-Псих-ое спокойствие -Стремление к	Баллы

	эмоционального состояния»	действию -Псих-ое напряжение	
1	Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва	- Самооценка	Баллы
3	Опросник Т.Э.Элерса «Мотивация достижения успеха и избегания неудач»	-Мотивация к достижению успеха	Баллы

Результаты первичных тестирований по данным показателям приведены в таблице 3 и 4, представленных ниже:

Таблица 3

«Результаты первичных психологических тестирований» в контрольной группе

№	Ф.И.О.	Результаты тестирований		
		Опросник В.Ф. Сопова «Выявление уровня эмоционального состояния»	Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва	Опросник Т.Э.Элерса «Мотивация достижения успеха и избегания неудач»
1	Васильева Карина	31	38	18
2	Тяпина Полина	30	47	17
3	Ивашина Лола	30	42	11
4	Власова Александра	28	71	15
5	Шкляева Юлия	29	72	14
		29,6	54	15

Из таблицы 3 видно, что у самбисток показатели близки к низким и средним значениям.

По результатам первичного тестирования спортсменки были распределены на контрольную и экспериментальную группы в равном соотношении.

Таблица 4

«Результаты первичных психологических тестирований» в экспериментальной группе

№	Ф.И.О.	Результаты тестирований		
		Опросник В.Ф. Сопова «Выявление уровня эмоционального состояния»	Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва	Опросник Т.Э.Элерса «Мотивация достижения успеха и избегания неудач»
1	Коваленко Виктория	29	62	17
2	Крутова Екатерина	30	44	17
3	Реуцкая Софья	30	45.	15
4	Коробова Мария	32	60	13
5	Ахмеджанова Георгина	28	44	14
		29,8	52,5	15,2

Из таблицы 4 видно, что у самбисток показатели близки к низким и средним значениям.

В мае 2025 года, после внедрения комплекса мероприятий, направленного на изменение показателей уровня стрессоустойчивости, проводилось повторное психологическое тестирование. С результатами можно ознакомиться в таблице 5 и 6.

Таблица 5.

«Результаты итоговых тестирований, проведенных в мае 2025 года по окончанию исследования» в контрольной группе

№	Ф.И.О.	Психологические методики тестирования
---	--------	---------------------------------------

		Опросник В.Ф. Сопова «Выявление уровня эмоционального состояния»	Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва	Опросник Т.Э.Элерса «Мотивация достижения успеха и избегания неудач»
1	Васильева Карина	29	28	16
2	Тяпина Полина	33	26	16
3	Ивашина Лола	34	27	17
4	Власова Александра	30	30	17
5	Шкляева Юлия	31	60	16
		31,4	34,2	16,4

Из таблицы 5 видно, что у самбисток показатели стрессоустойчивости повысились, но не значительно.

Таблица 6

«Результаты итоговых тестирований, проведенных в мае 2025 года по окончании исследования» в экспериментальной группе

№	Ф.И.О.	Психологические методики тестирования		
		Опросник В.Ф. Сопова «Выявление уровня эмоционального состояния»	Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва	Опросник Т.Э.Элерса «Мотивация достижения успеха и избегания неудач»
1	Коваленко Виктория	35	18	20
2	Крутова Екатерина	45	27	16
3	Реуцкая Софья	36	30	20
4	Коробова Мария	42	26	18
5	Ахмеджанова Георгина	45	47	16
		40,6	29,6	18

Из таблицы 6 видно, что у самбисток показатели стрессоустойчивости повысились значительно.

3.3. Обсуждение результатов эксперимента

Полученные результаты мы проанализировали и графически обработали. Был дан описательный характер и составлены диаграммы.



Рис. 1 Опросник В.Ф. Сопова «Выявление уровня эмоционального состояния»

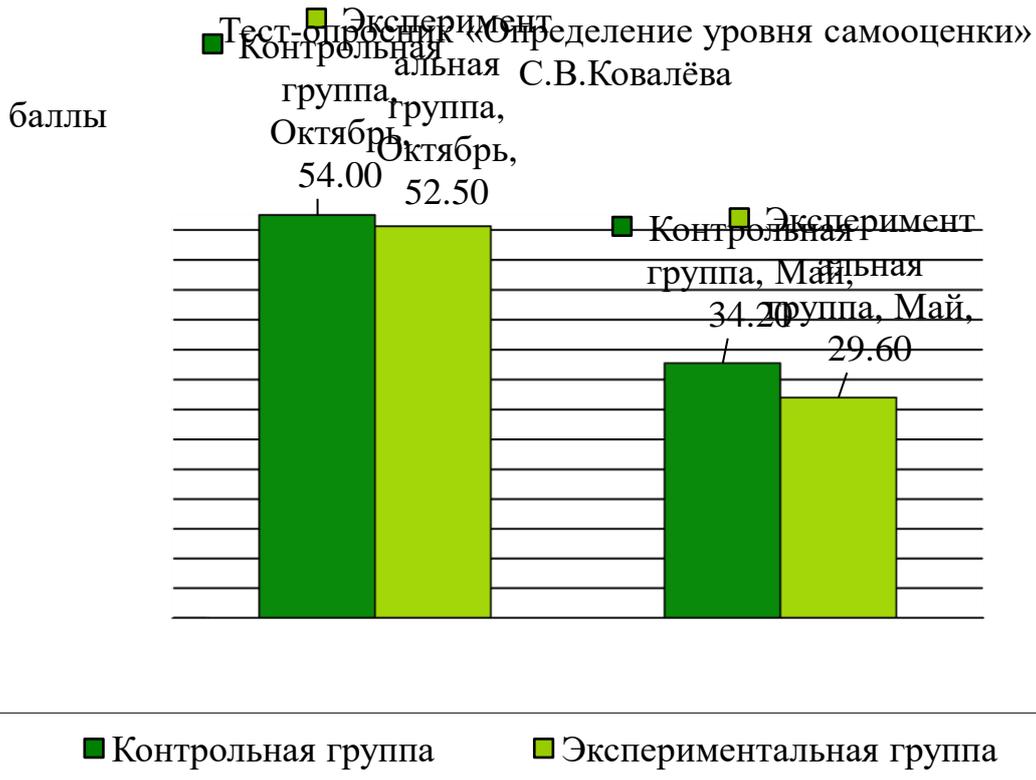


Рис. 2 Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва

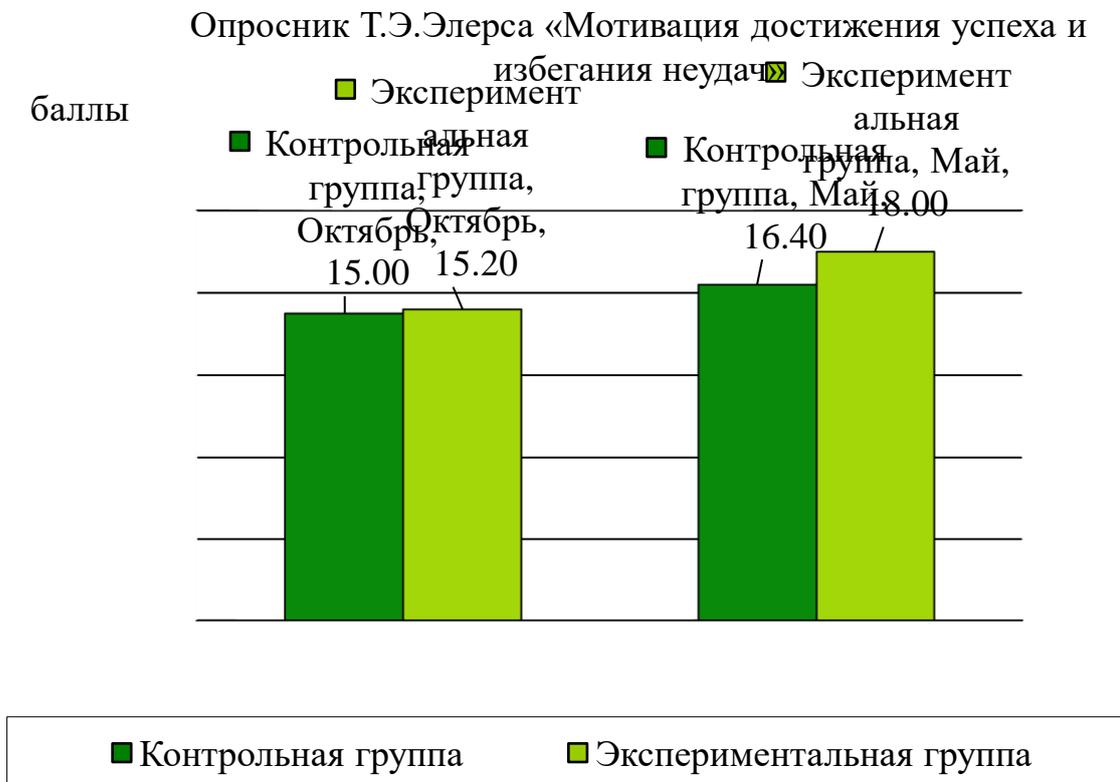


Рис.3 Опросник Т.Э.Элерса «Мотивация достижения успеха и избегания неудач»

Первичные результаты были с низким уровнем, что подтверждает, низкую результативность и выполнение спортивных целей, поставленными тренером на данную группу ТГ-2.

Итоговые тестирования были проведены в первую неделю мая по окончании спортивного сезона.

Таблица 7

«Результаты первичных и повторных тестирований в процентном соотношении»

Название тестирования	Группа	Тестирование		Прирост	
		Первичное	Повторное	Абсолютный прирост	Процентный прирост, %
Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва, баллы	КГ	29,6	31,4	1,8	6,1
	ЭГ	29,8	40,6	10,8	36,2
Методика В.Ф. Сопова «Выявление уровня эмоционального состояния», баллы	КГ	54,0	34,2	19,8	36,7
	ЭГ	52,5	29,6	22,9	43,6
Опросник Т.Э.Элерса «Мотивация достижения успеха и избегания неудач», баллы	КГ	15,0	16,4	1,4	9,3
	ЭГ	15,2	18,0	2,8	18,4

Так к концу эксперимента произошло улучшение всех показателей, о чем свидетельствует процент их роста в экспериментальной группе, в частности, в тесте-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва прирост по показателю «стремление к действию» составил 36,2%; в методике В.Ф. Сопова прирост по показателю «самооценка» составил 43,6%; в опроснике Т.Э.Элерса – по показателю «мотивация к достижению успеха» составил 18,4%.

Анализируя показатели экспериментальной и контрольной группы мы увидели, что разработанный комплекс мероприятий: изменения направления мыслей (индивидуальная работа), специальные дыхательные упражнения (групповые занятия), аутогенные тренировки, моделирование и проживание ситуации успешного исхода встречи с соперником; направленный на повышение показателей стрессоустойчивости девушек 15-16 лет, занимающихся самбо - эффективен, что следовательно, доказывает гипотезу нашего исследования.

3.4. Выводы по третьей главе

Во-первых, исследуя научно-методическую литературу нами было зафиксировано, что для достижения высоких спортивных результатов необходима психологическая работа, направленная на выявление и повышения показателей стрессоустойчивости.

Во-вторых, в ходе исследования был разработан комплекс мероприятий, направленный на повышение показателей стрессоустойчивости девушек 15-16 лет, занимающихся самбо

В-третьих, анализируя показатели экспериментальной и контрольной группы мы утверждаем, что разработанный комплекс мероприятий направленный на повышение показателей стрессоустойчивости девушек 15-16 лет, занимающихся самбо, успешен и эффективен, что следовательно, доказывает гипотезу нашего исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в выпускной квалификационной работе мы доказали гипотезу, поставленную перед нами. Проведя исследование, получили повышение показателей по стрессоустойчивости девушек 15-16 лет, занимающихся самбо.

По окончании проделанной работы мы делаем следующие выводы:

1. На основании изучения литературных источников, по данному направлению работы выявлено, что изменение показателей стрессоустойчивости девушек 15-16 лет, занимающихся самбо, требует дальнейшего изучения и исследования.

2. Мы разработали комплекс мероприятий для изменения показателей стрессоустойчивости девушек 15-16 лет, занимающихся самбо. В комплексе мы предложили метод изменения направления мыслей, специальные дыхательные упражнения, метод аутогенной тренировки, моделирование и проживание ситуации успешного исхода встречи с соперником.

3. Сравнительный анализ по всем показателям в экспериментальной и контрольной группах свидетельствуют о том, что предлагаемый комплекс мероприятий для изменения показателей стрессоустойчивости девушек 15-16 лет, занимающихся самбо, наиболее эффективен, что доказывает гипотезу нашего исследования. Так к концу эксперимента произошло улучшение всех показателей, о чем свидетельствует процент их роста в экспериментальной группе, в частности, в тесте-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва прирост по показателю «стремление к действию» составил 36,2%; в методике В.Ф. Сопова прирост по показателю «самооценка» составил 43,6%; в опроснике Т.Э. Элерса – по показателю «мотивация к достижению успеха» составил 18,4%.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Нормативные документы:

1. Правила вида спорта «самбо» / всероссийская федерация самбо.- 5-е изд., испр. и дополн. –М.: Спорт, 2022. – 160 с. ISBN 978-5-907601-00-0
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо» утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1073

Основные источники литературы:

- 3.Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу.- СПб., 2004.-315 с.
4. Аболии М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во КГУ, 1987. 261 с.
5. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991.- 468.
6. Айзман Р.И., Лысова Н.Ф., Завьялова Я.Л. Возрастная анатомия, физиология и гигиена (для бакалавров) / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова, Я.Л. Завьялова. – М.: КноРус, 2017. – 419 с.
7. Александровский Ю.А. Состояние психической дезадаптации и их компенсации. М.: Наука, 1976. - 356 с.
8. Александровский Ю.А. и др. Психогении в экстремальных условиях. М.: Медицина, 1991.- 325 с.
9. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М.: Физкультура и спорт, 2003. – 144.
10. Алексеев А.В. Психо-мышечная тренировка метод психической саморегуляции. М.: ЦОЛИУВ, 1979. - 28 с.
11. Алёшин С.В. Информационный стресс: практические рекомендации. М.: ГИНФО, 2000. – 288 с.
12. Алешин С.В., Ступаков Г.В., Зуев С.Н., Чулаевский А.О. Метод информационно-стрессовой нагрузочной пробы как новое психофизиологическое измерение человека // Психологическое обозрение, 1998, № 2, 90-99.

13. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. JL: Изд-во ЛГУ, 1968.340 с.
14. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональной системы // Принципы системной организации функций. М.: Наука, 1973. С. 10-21.
15. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3-18.
16. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стрессоустойчивость человека. СПб.: ВМедА, 1999.-284 с.
17. Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы // Вестник Московского ун-та. Сер. Психология. 1995. № 4. С. 45-54.
18. Батюта М.Б., Князева Т.Н. Возрастная психология. Учебное пособие- М.: Логос, 2019, - 239 с.
19. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. - Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 126 с.
20. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для вузов / С.В. Молчанов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 352 с. (Высшее образование).
21. Савчук А., Знаменский Г., Денискин В., Панов Е. Борьба самбо для женщин: учебно-методическое пособие; Савчук А., Знаменский Г., Денискин В., Панов Е.; Краснояр.гос.пед.ун-т им. В.П. Астафьева.- Красноярск, 2018.- 320с. ISBN 978-5-85981-218-9
22. Райков В.К., Фатеева О.А., Фатеев Г.В. Актуальные вопросы подготовки единоборцев в современных условиях: учебное пособие; Райков В.К., Фатеева О.А., Фатеев Г.В.; Краснояр. Гос. Пед. Ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2023.- 214с. ISBN 978-5-907558-46-5

23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2000. -480 с.

24. Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие/ В.А.Хориков.- Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 2018.- 347с.

25. Эльконин Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с.

Интернет-источники:

26. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. - 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с.

27. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Г.Д. Горбунов.- 6-е изд., перераб. и доп.- Москва: Издательство Юрайт, 2023.- 269с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11152-1

28. Донцова Д.А., Орлова Е.А., Сенкевич Л.В. Психология познавательных процессов: учебное пособие для вузов/ Д.А.Донцова, Е.А.Орлова, Л.В.Сенкевич; под научной редакцией Д.А.Донцовой, Е.А.Орловой. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. -189.- (Высшее образование) ISBN 978-5-534-06012-6

29. Дробинская А.О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для вузов / А.О. Дробинская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 414с. – (Высшее образование). ISBN 978-5-534-04086-9

30. Письменский И.А. - Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов/ И.А. Письменский.- Москва: Издательство Юрайт, 2023.-264с.- (Высшее образование).- ISBN 978-5-534-05910-6

31. Родионов В.А. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов/ В.А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В.А.Родионова- 2-е изд.- Москва: Издательство Юрайт, 2022.- 211с.- (Высшее образование).ISBN 978-5-534-11432-4 (Издательство Юрайт)

32.https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1718342762&tld=ru&lang=ru&name=teoriya_i_metodika_psihologicheskoy_podgotovki_v_sporte.pdf

Иностранные источники:

33. HorstWolfJudofürFortgeschrittene / Ullstein-Bücher, AllgemeineReiheUllstein, 1994. – 183 с.

Приложение 1.

«ТЕСТ-ОПРОСНИК ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ»

Автор С. В. Ковалев Литературный источник: Шайгородский, Ю. Ж. Точка отсчета. – Омск, 1992. – С. 19– 22.

Цель: определение уровня самооценки личности.

Оснащение: лист ответов.

Инструкция Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов.

Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы: 4 – очень часто; 3 – часто; 2 – иногда; 1 – редко; 0 – никогда.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.

19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов.

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия; – сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований. – сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается

подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

Методика В.Ф. Сопова «Выявление уровня эмоционального состояния»

Описание

Основным диагностическим конструктом МТЖЦ являются терминальные ценности. Под термином «ценность» мы понимаем отношение субъекта к явлению, жизненному факту, объекту и субъекту и признание его как важного, имеющего жизненную важность.

Перечень жизненных ценностей включает:

1. Развитие себя – познание своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик.
2. Духовное удовлетворение – руководство морально-нравственными принципами, преобладание духовных потребностей над материальными.
3. Креативность – реализация своих творческих возможностей, стремление изменять окружающую действительность.
4. Активные социальные контакты – установление благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли.
5. Собственный престиж – завоевание своего признания в обществе путем следования определенным социальным требованиям.
6. Высокое материальное положение – обращение к факторам материального благополучия как главному смыслу существования.
7. Достижение – постановка и решение определенных жизненных задач как главных жизненных факторов.

8. Сохранение собственной индивидуальности – преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости.

Терминальные ценности реализуются по-разному, в различных жизненных сферах. Под жизненной сферой понимается социальная сфера, где осуществляется деятельность человека. Значимость той или иной жизненной сферы для разных людей неодинакова.

Перечень жизненных сфер:

- сфера профессиональной жизни;
- сфера образования;
- сфера семейной жизни;
- сфера общественной активности;
- сфера увлечений;
- сфера физической активности.

Опросник направлен на изучение индивидуальной системы ценностей человека с целью лучшего понимания смысла его действия или поступка. Самобытность человека вырабатывается относительно основных ценностей, признаваемых в обществе. Но личностные ценности могут и не воспроизводить точную копию ценностей общественных.

В конструкцию опросника входит шкала достоверности степени желания у человека социального одобрения его поступков. Чем выше результат, тем больше поведение испытуемого (на вербальном уровне) соответствует одобряемому образцу. Критический порог – 42 балла, после которого результаты можно признать недостоверными.

Опрос необходимо проводить при соблюдении благоприятного эмоционального климата. Экспериментатор должен быть доброжелательным, должен уметь ответить на возникающие вопросы, но не провоцировать определенный ответ испытуемого на утверждение. При групповом проведении опроса каждый испытуемый должен иметь свой текст опросника.

Допускается зачитывание утверждений экспериментатором вслух для всей группы. Каждый должен ответить индивидуально.

Обработка результатов

Прежде чем приступить к обработке полученных данных, необходимо убедиться в том, что бланк ответов заполнен целиком.

Далее суммируем баллы ответов в соответствии с ключом. Таким образом получаем первичные тестовые результаты. В шкале достоверности при подсчете необходимо учитывать знак. Все ответы со знаком минус инвертируются. Так, если испытуемый ставит 5 баллов в ответе на утверждение, относящееся к шкале достоверности, то ему соответствует 1 балл. Если же за утверждение с отрицательным значением испытуемый ставит 1 балл, то ему будет соответствовать 5 баллов.

После подсчетов все результаты заносятся в таблицу. Предложенные ценности относятся к разнонаправленным группам: духовно-нравственные ценности и эгоистически-престижные (прагматические). Это концептуально важно для определения направленности деятельности личности или группы. К первым относятся: саморазвитие, духовная удовлетворенность, креативность и активные социальные контакты, отражающие нравственно-деловую направленность. Соответственно, ко второй подгруппе ценностей относятся: престиж, достижения, материальное положение, сохранение индивидуальности. Они, в свою очередь, отражают эгоистически-престижную направленность личности.

При всех низких значениях – направленность личности неопределенная, без выраженного предпочитаемого целеполагания. При всех высоких баллах – направленность личности противоречивая, внутриконфликтная. При высоких баллах ценностей 1-й группы направленность личности является гуманистической, 2-й группы – прагматической.

Для графического представления полученных результатов и анализа соотношения ценностей внутри структуры жизненных ценностей личности

существует бланк-график, позволяющий установить соотношение между социально одобряемыми и социально не одобряемыми ценностями, мотивами.

Опросник «мотивации достижения успеха и избегания неудач» Т.Элерса

Описание

При диагностике личности на выявление мотивации к успеху Элерс исходил из положения: Личность, у которой преобладает мотивация к успеху, предпочитает средний или низкий уровень риска. Ей свойственно избегать высокого риска. При сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху, однако такие люди много работают для достижения успеха, стремятся к успеху.

Инструкция

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте "да" или "нет".

Тестовый материал

1. Если между двумя вариантами есть выбор, его лучше сделать быстрее, чем откладывать на потом.
2. Если замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание, я легко раздражаюсь.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я ставлю на карту все.
4. Если возникает проблемная ситуация, чаще всего я принимаю решение одним из последних.
5. Если два дня подряд у меня нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. Я более требователен к себе, чем к другим.
8. Я доброжелательнее других.

9. Если я отказываюсь от сложного задания, впоследствии сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие — это не основная моя черта.
12. Мои достижения в работе не всегда одинаковы.
13. Другая работа привлекает меня больше той, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее похвалы.
15. Знаю, что коллеги считают меня деловым человеком.
16. Преодоление препятствий способствует тому, что мои решения становятся более категоричными.
17. На моем честолюбии легко сыграть.
18. Если я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. Выполняя работу, я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни немного вещей важнее денег.
23. Если мне предстоит выполнить важное задание, я никогда не думаю ни о чем другом.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Если я расположен к работе, делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, способными упорно работать.
28. Когда у меня нет работы, мне не по себе.
29. Ответственную работу мне приходится выполнять чаще других.
30. Если мне приходится принимать решение, стараюсь делать это как можно лучше.
31. Иногда друзья считают меня ленивым.

32. Мои успехи в какой-то мере зависят от коллег.
33. Противодействовать воле руководителя бессмысленно.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Если у меня что-то не ладится, я становлюсь нетерпеливым.
36. Обычно я обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Если я работаю вместе с другими, моя работа более результативна, чем у других.
38. Не довожу до конца многое, за что берусь.
39. Завидую людям, не загруженным работой.
40. Не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Если я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты пойду на крайние меры.

Ключ

По 1 баллу начисляется за ответ "да" на вопросы: 2–5, 7–10, 14–17, 21, 22, 25–30, 32, 37, 41

и "нет" — на следующие: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 и 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33–35 и 40 не учитываются.

Подсчитывается общая сумма баллов.

Интерпретация

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к достижению успеха.

- От 1 до 10 баллов — низкая мотивация к успеху;
- от 11 до 16 баллов — средний уровень мотивации;
- от 17 до 20 баллов — умеренно высокий уровень мотивации;
- более 21 балла — слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Исследования показали, что люди, умеренно сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем

выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

К тому же, людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач. И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (ориентация на защиту), то это препятствует мотиву к успеху - достижению цели.

Приложение 2.

«Комплекс мероприятий, направленного на изменение показателей стрессоустойчивости девушек 15-16 лет, занимающихся самбо»

Занятие 1.

Тема: «Изменение направления мыслей»

Цель: Формирование навыка саморегуляции мыслей у спортсменки при выступлениях на соревнованиях.

Ход занятия:

Этот прием нередко называют еще «отвлечение» или «переключение». Суть его в следующем. Известно, что борьба спортсмена с тревогой, возникающей накануне старта, с нарастающим волнением отнимает подчас больше нервной энергии, чем реальное выступление в соревнованиях. Между тем доказано, что если спортсмен сумеет отвлечься от навязчивых мыслей о предстоящем старте, нервный потенциал его сохраняется.

Переключение достигается тем, что спортсмен накануне соревнований старается заняться делом, которое полностью или почти полностью занимает его мысли: читает интересную книгу, слушает любимую музыку, смотрит захватывающий спектакль или кинофильм, рыбачит и т. д. Некоторые незадолго до старта занимаются работой, требующей пристального внимания, — вязанием, разгадыванием ребусов и кроссвордов, игрой в шахматы.

Один из приемов изменения динамики мышления спортсмена — сосредоточение на максимально правильном технически и грамотном тактически выполнении спортивного действия, а не на предполагаемом результате. Забота спортсмена о том, как лучше достичь победы, а не о том, какой результат он покажет, оптимизирует его психическое состояние.

Занятие 2.

Тема «Самомассаж»

После разминки до выхода на старт у спортсмена остается 10—20 мин. Если психическое состояние остается неблагоприятным, в качестве дополнительного приема регуляции уровня стресса целесообразно использовать массаж. Если спортсмену угрожает высокий уровень стресса, проводится успокаивающий массаж, массажные манипуляции выполняются спокойно. При чрезмерно низком стрессе, наоборот, рекомендуется возбуждающий массаж, манипуляции должны быть очень энергичны. Для этого спортсмены проводят массаж с согревающими мазями и т.п.

Занятие 3.

Тема «Применение специальных дыхательных упражнений»

Если ярко выраженное стрессовое состояние наступает задолго до выхода на старт (1—3 дня), для снижения нарастающего стресса можно применять 3—4 раза в день комплекс специальных дыхательных упражнений, направленных на длительную задержку дыхания. Целесообразность их как метода снижения уровня стресса объясняется тем, что длительная задержка дыхания вызывает возбуждение дыхательного центра продолговатого мозга, что, в свою очередь, по механизму отрицательной индукции усиливает в коре головного мозга процесс торможения. Эти упражнения спортсмен может выполнять стоя, сидя и даже лежа.

Эти упражнения спортсмен может выполнять стоя, сидя и даже лежа. Рекомендуем несколько таких упражнений, предложенных известным канадским тренером Л. Персивалем.

1-е упражнение. Выполняется сидя или лежа. Делается глубокий вдох, задерживается дыхание, затем слегка напрягаются мышцы всего тела: ног, ступней, живота, рук, плеч, шеи, челюстей. Дыхание задерживается на все время, пока мышцы напряжены. Спортсмен не дышит 5—6 с, а затем делает медленный выдох, расслабляя как можно больше мышц всего тела.

Упражнение выполняется 9—10 раз, с каждым разом увеличивается время задержки дыхания, выдоха и расслабленность.

2-е упражнение. Лечь на спину и подтянуть ноги так, чтобы ступни полностью стояли на полу. Сделать глубокий вдох и сильно сдвинуть колени вместе. Задержаться в таком положении на несколько секунд и затем сделать медленный выдох, дав коленям свободно «упасть» в стороны. Необходимо следить за тем, чтобы колени «падали» сами, а не опускались движением мышц. Упражнение повторяется 9—10 раз.

3-е упражнение. Стоя, сидя или лежа сделать в определенном темпе несколько медленных, ненапряженных глубоких вдохов. При вдохе слегка напрягать все мышцы, при выдохе стремиться полностью расслабиться. Выполнять это упражнение в течение 2—3 мин.

Занятие 4.

Тема «Аутогенная тренировка»

Самым эффективным методом регуляции психического состояния спортсмена перед стартом по праву считается аутогенная тренировка. Она взята на «вооружение» многими спортсменами и получает все большее распространение в спортивной практике как надежное антистрессовое оружие.

В основе ее лежит развитие у человека способности к активному самовнушению. Один из вариантов самовнушения, разработанный в нашей стране специально для спортивной практики во ВНИИФКе, получил название психорегулирующей тренировки (ПРТ). Он состоит из двух частей: успокаивающей (часть I — успокоение) и мобилизующей (часть II — мобилизация). Мобилизация предполагает как повышение общего тонуса, так и организацию поведения спортсмена на старте.

Обучение аутогенной тренировке должно проходить при участии квалифицированного специалиста (психолога, врача) в течение 14—15 дней регулярных (по 2—3 раза ежедневно) занятий. Как правило, перед началом занятий проводится беседа (индивидуальная или коллективная) со

спортсменами о значении и физиологическом механизме аутогенной тренировки, требованиях, которые предъявляют занятия аутогенной тренировкой к спортсмену. Сеансы аутогенной тренировки могут проводиться как индивидуально, так и с группами по 4—6 (но не более 10—12) человек. Занятия аутогенной тренировкой — дело сугубо добровольное.

Все формулы аутогенной тренировки делятся на:

3. Вызывающие мышечное расслабление и успокоение;
4. Вызывающие яркие образные представления, воздействующие на психическое состояние.

Аутогенную тренировку можно проводить лежа на спине, сидя в удобном кресле или на диване, сидя на стуле или скамейке. Эти положения создают условия для максимального расслабления всех групп мышц.

На первых занятиях особенно важно создать условия для максимальной концентрации внимания спортсменов— устранить посторонние раздражители (шум, стук, звуки радио, телевизора). Целесообразно укрыться одеялом. Спортсмен должен закрыть глаза и слушать руководителя, стараясь как можно ярче представить себе то, о чем говорится.

На первых занятиях, когда спортсмены овладевают методом аутогенной тренировки, формулировки упражнений читаются руководителем вслух. Формулы читаются спокойным, ровным, не очень громким голосом, но четко, с паузами между упражнениями, монотонно, убежденно.

Аутогенная тренировка может применяться как в комбинации с другими приемами регуляции (например, в конце специально организованной разминки — успокоение или мобилизация в зависимости от формы предстартового состояния), так и изолированно (например, ежедневно за 3—4 дня до начала соревнований проводят вариант «успокоение» 2—3 раза в день при склонности спортсмена к предстартовой лихорадке, а также в случаях нарастающего нервно-психического напряжения).

На практике порой бывает трудно систематически заниматься аутогенной тренировкой одновременно с несколькими группами спортсменов из-за их большой занятости на тренировках (например, в условиях тренировочного сбора). В этом случае формулы аутогенной тренировки записывают на магнитофон. Запись текстов на магнитную ленту удобна и тем, что спортсмен, уехав домой или на соревнования, всегда при желании может проводить аутогенную тренировку самостоятельно.

1-е положение — лежа на спине—наиболее удобно для обучения. Нужно вытянувшись лечь на кушетку или кровать, голова должна лежать прямо. Под голову необходимо положить небольшую подушку или свернутое одеяло — это снимает напряжение мышц шеи. Руки, слегка согнутые в локтях, кладутся ладонями вниз так, чтобы не касаться бедер. Ноги вытянуты и слегка разведены (на расстояние до 20 см). Такое положение рук и ног способствует уравниванию тонуса мышц-сгибателей и разгибателей и позволяет расслабить все мышцы.

2-е положение — сидя в удобном кресле или на диване. Сидеть надо расслабившись, вытянув ноги, голову откинуть и удобно прислониться к спинке кресла или дивана. Руки должны быть согнуты под углом 45° , предплечья— лежать на подлокотниках кресла.

3-е положение — сидя на стуле, скамейке или табурете. Ноги в коленях сгибаются под прямым углом, ступни при этом направлены чуть наружу. Руки согнуты, предплечья лежат на бедрах (кисти не касаются друг друга). Спина согнута, голова несколько опущена, все тело полностью расслаблено.

На первых занятиях, когда спортсмены овладевают методом аутогенной тренировки, формулировки упражнений читаются руководителем вслух. Формулы читаются спокойным, ровным, не очень громким голосом, но четко, с паузами между упражнениями, монотонно, убежденно.

Приводим систему упражнений (словесные формулировки) аутогенной тренировки, обычно используемую нами.

- Я чувствую ПОКОЙ,
Я чувствую глубокий покой,
Я отвлекаюсь от всякой спешки
Я освобождаюсь от внутреннего напряжения
Я расслабляюсь.

- Мне все безразлично
Для меня все маловажно
Все другое — вне меня
Чувствую покой
Расслабляюсь
Все окружающее — далеко и безразлично
Углубляюсь во внутреннюю тишину.

- Все мои мысли направлены на покой
Я совершенно спокоен (спокойна)
Ничто не может мне помешать
Покой и равновесие наполняют меня
Я не делаю ничего, совсем ничего — пусть все успокоится
Я предаюсь покою — равновесию — расслаблению
Покой окружает меня, как мягкое просторное пальто
Покой отгораживает меня
Я совсем один (одна) со своим внутренним покоем.

- Расслабляю мышцы правой руки
Правая рука тяжелая
Ярко чувствую тяжесть правой руки
Правая рука все тяжелее
Она тяжелая, как свинец
Тяжесть правой руки большая
Тяжесть правой руки огромная
Не могу ее поднять.

- Расслабляю мышцы левой руки

Левая рука тяжелая

Ярко чувствую тяжесть левой руки

Левая рука все тяжелее

Она тяжелая, как свинец

Тяжесть левой руки большая

Тяжесть левой руки огромная

Не могу ее поднять.

- Расслабляю мышцы правой ноги

Правая нога тяжелая

Ярко чувствую тяжесть правой ноги

Правая нога все тяжелее

Нога тяжелая, как чугун

Тяжесть правой ноги большая

Тяжесть правой ноги огромная

Не могу ею двинуть.

- Расслабляю мышцы левой ноги

Левая нога тяжелая

Ярко чувствую тяжесть левой ноги

Левая нога все тяжелее

Нога тяжелая, как чугун

Тяжесть левой ноги большая

Тяжесть левой ноги огромная

Не могу ею двинуть.

- Расслабляю мышцы живота

Мышцы живота мягкие

Расслабляю мышцы грудной клетки

Дышу свободно

Расслабляю мышцы лица

Ярко чувствую расслабление мышц лица

Лоб гладкий, совсем ровный

Нижняя губа отвисает

Веки налились свинцом

Все тело полностью расслаблено и безвольно

Все тело тяжелое, как мешок с песком.

- Волна тепла течет по правой руке

Доходит до пальцев кисти

Тепло обнимает правую руку

Выходит на кожу

Ярко чувствую приятное тепло во всей правой руке,

- Волна тепла течет по левой руке

Доходит до пальцев кисти

Тепло обнимает левую руку

Выходит на кожу

Ярко чувствую приятное тепло во всей левой руке.

- Волна тепла течет по правой ноге

Доходит до стопы

Тепло наполняет всю правую ногу

Выходит на кожу

Ярко чувствую приятное тепло во всей правой ноге.

- Чувствую тепло, волну тепла, текущую через солнечное сплетение

Волна тепла из солнечного сплетения распространяется по животу

Живот наполнен теплом

Во всей яме живота чувствую приятное тепло

Тепло проникает из живота в грудную полость

В грудной полости чувствую приятное тепло

Грудная полость наполнена приятным теплом.

- Чувствую тепло во всем теле

Все мое тело наполнено приятным теплом

Внутреннее тепло чувствую во всем теле

Ярко чувствую приятное тепло во всем теле

Тело такое теплое, как в очень теплой ванне.

- Мне хорошо

Чувствую себя легко и свободно

Я совсем спокоен (спокойна)

Сердце бьется ровно и спокойно, ровно и спокойно

Дышу непринужденно

Лоб приятно прохладен

Чувствую приятную прохладу на лбу

Мне хорошо, мне хорошо.

Формулы 1—3 повторяются до трех раз, формулы 4—14 читаются дважды. Каждое занятие в течение первых 3—4 дней, если оно проводится не перед сном, оканчивается следующей формулой:

- Чувство тяжести исчезает полностью
- Чувствую, как тело наполняется свежестью
- Чувствую бодрость
- Дышу глубоко
- Потягиваюсь
- Открываю глаза.

Формулы 1—3 повторяются до трех раз, формулы 4—14 читаются дважды. Каждое занятие в течение первых 3—4 дней, если оно проводится не перед сном, оканчивается следующей формулой:

- Чувство тяжести исчезает полностью
- Чувствую, как тело наполняется свежестью
- Чувствую бодрость
- Дышу глубоко

- Потягиваюсь
- Открываю глаза.

Через 3—4 дня занятий (12—15 тренировок) можно пользоваться сокращенными вариантами успокаивающей части. Сокращение идет за счет отказа от формул, в которых говорится о поэтапном расслаблении или согревании. Сокращенный вариант успокаивающей части может быть примерно таким:

- Я чувствую покой

Я чувствую глубокий покой

Я расслабляюсь.

- Все мои мысли направлены на покой

Я совсем один (одна) со своим внутренним покоем.

- Расслабляю мышцы рук

Руки становятся все теплее и теплее

Ярко чувствую горячее тепло в моих руках.

- Расслабляю мышцы ног

Ноги становятся все теплее и теплее

Ярко чувствую тепло в моих ногах.

- Во всей яме живота и груди чувствую приятное тепло.

- Ярко чувствую приятное тепло во всем моем теле.

- Мне хорошо

Чувствую себя легко и свободно.

- Сердце бьется ровно и спокойно

Дышу непринужденно.

- Я абсолютно спокоен (спокойна)

Мне хорошо.

Этот вариант требует не более 3—4 мин. Хорошо овладев аутогенной тренировкой, можно перейти к еще более краткому варианту. Например:

1. Я чувствую глубокий покой.

Я полностью расслаблен (а) и спокоен (спокойна).

2. Все мое тело полностью расслабленное и теплое.

3. Сердце бьется ровно и спокойно.

Дышу легко и свободно.

4. Мне хорошо.

Я успокоился (успокоилась) и отдохнул (а).

Если аутогенная тренировка проводится непосредственно перед сном, сеанс целесообразно завершать следующими формулами (усыпляющее окончание):

- Я лежу спокойно, мне удобно и хорошо.
- Веки наливаются свинцом.
- Появляется сонливость, она усиливается...
- Становится все глубже и глубже.
- Я засыпаю... наступает сон...

После овладения успокаивающей частью переходят к изучению второй части — мобилизационной. Мобилизующие формулы произносятся после того, как спортсмен ввел себя в снопоподобное состояние, отвлекся от всего окружающего и успокоился, т. е. находится в состоянии покоя. Последовательность формул мобилизации может быть такой:

- Возникает чувство легкого озноба.
- Состояние, как после прохладного душа.
- Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.
- В мышцах начинается легкая дрожь,
- Озноб все усиливается.
- Холодеют голова и затылок,
- По телу побежали мурашки.
- Кожа становится гусиной.
- Холодеют ладони и стопы.

- Дыхание глубокое, учащенное.
- Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.
- Озноб еще сильнее.
- Все мышцы легкие, упругие, сильные.
- Я все бодрее и бодрее.
- Открываю глаза.
- Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.
- Я приятно возбужден (а).
- Я полон (полна) энергии.
- Я как сжатая пружина.
- Я полностью мобилизован (а).
- Я готов (а) действовать.

Формулы читаются более энергично, чем формулы успокаивающей части, чтобы усилить эмоциональное воздействие к концу сеанса.

Приведенные формулы этой части, разумеется, лишь основа. Каждый спортсмен подбирает наиболее приемлемые в зависимости от вида спорта, личного соревновательного опыта, индивидуально-психологических особенностей (например, темперамента), привычек, особенностей оптимального состояния перед стартом и т. д.

Борьба со стрессом очень важна для поддержания не только своего психологического, но и физического здоровья. Не стоит надеяться на то, что это лишь временное явление, с которым можно ничего не делать. Обязательно заниматься позитивным разговором с самим собой, просить помощи у тренера или психолога. Успехи в спорте зависят, в первую очередь, от здоровья и позитивного настроения!