

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.Астафьева
(КГПУ им.В.П. Астафьева)
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
имени И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Гарманов Семен Андреевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Оптимизация состояния стрессоустойчивости у обучающихся 16-18 лет на внеурочных занятиях по регби.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:
Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУЩЕН К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой доцент, кандидат педагогических наук

_____ Ситничук С.С.
(дата,подпись)

Научные руководители: профессор,
доктор педагогических наук Сидоров
Л.К., ст. преподаватель Серейчикайте
Е.А.

(дата, подпись)

Дата защиты _____
Обучающийся Гарманов С.А.

(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ЭМПИРИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА У ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РЕГБИ НА ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ	7
1.1 Теоретические аспекты и влияние стресса в спорте	7
1.2 Анатомо-физиологические особенности обучающихся 16-18 лет	15
1.3 Особенности проявления стрессоустойчивости и психологической подготовки обучающихся 16-18 лет	18
ВЫВОД ПО I ГЛАВЕ	25
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	27
2.1 Методы исследования.....	27
2.2 Организация исследования.....	30
ГЛАВА III. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-18 ЛЕТ НА ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО РЕГБИ.....	33
3.1 Обоснование комплекса тренинговых занятий для оптимизации стрессоустойчивости обучающихся 16-18 лет, на внеучебных занятиях по регби	33
3.2 Обсуждение результатов использования комплекса тренинговых занятий, направленных на оптимизацию состояния стресса у обучающихся 16-18 лет, на внеучебных занятиях по регби.....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	48
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Спортивная деятельность – это сложная система, в которой субъектом и объектом воздействия является сам спортсмен.

Основным признаком спортивной деятельности является соревнование. Внутренним контуром системы «спортивная деятельность» является личность и организм спортсмена, внешним – воздействия спортивных упражнений, соперников, тренера.

На современном этапе развития спорта, когда ведущие спортсмены и команды мира стремятся к достижению наивысших спортивных результатов, часто упоминается стресс, вызванный интенсивной подготовкой, перегрузкой, перетренировкой, преждевременным "перегоранием", а также активацией и эмоциональным возбуждением. Все чаще исследуются такие проблемы и явления, как ожидание успеха, боязнь неудач, возникновение тревоги и регуляция эмоциональных состояний. Эти аспекты становятся особенно важными в контексте спортивной подготовки, так как могут существенно влиять на результаты выступлений и общее психоэмоциональное состояние спортсменов.

Системообразующим фактором, вокруг которого происходит группировка всех компонентов системы «Регби», является максимальный спортивный результат. Его достижение обусловлено неременным наличием трех условий, каждое из которых имеет психологическое содержание:

- а) биопсихические свойства личности;
- б) готовность к максимальной мобилизации волевых усилий;
- в) способность к психической саморегуляции.

Многие спортсмены испытывают колоссальные нагрузки, они могут заставить себя работать с предельными усилиями, могут максимально выложиться в процессе деятельности, настроиться на борьбу в максимальных режимах. Но иногда этого оказывается недостаточно, если спортсмен не владеет психической саморегуляцией и не может удержать свое состояние и

двигательные действия в оптимальных параметрах.

Современный спорт, и особенно спорт высших достижений, невозможен без максимальных по объему и интенсивности нагрузок, напряженной спортивной борьбы, острого соперничества, постоянных переживаний успеха и неудач, всего того, что составляет «стресс».

Особенно эта проблема актуальна в подготовке обучающихся 16-18 лет, поскольку она связана с особенностями эмоциональных реакций данного возрастного периода, а также изменениями в гормональных и физиологических процессах. У детей и подростков этого возраста часто наблюдается повышенная эмоциональная возбудимость и реактивность, что проявляется в неуравновешенности, раздражительности, а также в колебаниях настроения — от хорошего к плохому и наоборот. Физиологи связывают подростковую неуравновешенность, резкие смены настроения, частые депрессии, экзальтации, конфликтность и общую негибкость эмоциональных реакций с увеличением общего уровня возбуждения и ослаблением всех видов условного торможения.

Одним из путей решения проблемы преодоления стресса и тревоги в спорте является постоянное совершенствование и рационализация технологий учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, а также использование средств психологической подготовки. Правильно спланированная психологическая подготовка способствует ускорению естественных процессов развития наиболее важных для спортсмена психологических качеств и свойств личности. Это включает в себя техники управления эмоциями, методы повышения уверенности и устойчивости к стрессу, что в конечном итоге помогает спортсменам достигать оптимальных результатов и справляться с вызовами, возникающими в ходе соревнований. Применение различных приемов и средств психологической подготовки помогает преодолеть стресс в спортивной деятельности, усиливая уверенность и эмоциональную устойчивость спортсменов. Этим и обусловлена **актуальность** данной работы.

На основании вышеизложенного целью работы является оптимизация состояния стресса у обучающихся возраста 16-18 лет, занимающихся регби в предсоревновательном периоде.

Цель исследования: разработать и теоретически обосновать эффективность комплекса тренинговых занятий для оптимизации состояния стрессоустойчивости для обучающихся 16-18 лет на внеучебных занятиях по регби.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс обучающихся 16-18 лет, во внеучебных занятиях по регби.

Предмет исследования: комплекс тренинговых занятий, как средство оптимизации состояния стрессоустойчивости у обучающихся 16-18 лет.

Гипотеза: мы предполагаем, что использование комплекса тренинговых занятий у обучающихся 16-18 лет будет способствовать оптимизации их состояния стрессоустойчивости.

Задачи исследования:

1. Изучить научную и методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать и теоретически обосновать комплекс тренинговых занятий для оптимизации стрессоустойчивости у обучающихся 16-18 лет во внеучебных занятиях по регби.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса тренинговых занятий, направленных на оптимизацию стрессоустойчивости у обучающихся 16-18 лет на внеучебных занятиях по регби.

Методы исследования: анализ литературных источников, обобщение научно –методической литературы по проблеме исследования, наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Структура работы: работа представлена на 64 страницах

машинописного текста и состоит из введения, трёх глав, заключения, списка из (55) использованных источников, таблицы 1 (показатели стрессоустойчивости обучающихся в контрольной и экспериментальной группе), также в работе имеются таблицы и график.

ГЛАВА I. АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ЭМПИРИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА У ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РЕГБИ НА ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

1.1 Теоретические аспекты и влияние стресса в спорте

Исследования показали, что выполнение физических упражнений, особенно в условиях соревнований, приводит к увеличению экскреции желез внутренней секреции, в частности коры надпочечников, что, в свою очередь, определяет повышенное выделение адреналина, норадреналина и катехоламинов. У спортсменов в активном агрессивном состоянии наблюдается увеличение экскреции норадреналина, тогда как в состоянии пассивного торможения происходит повышение уровня адреналина. Адреналин — это основной гормон мозгового вещества надпочечников, участвует в реализации состояния, при котором организм мобилизуется для устранения угрозы «бей или беги». Его секреция резко повышается при стрессовых состояниях, пограничных ситуациях, ощущении опасности и тревоги [Белова, 2005, с.22].

Уровень адреналина в крови увеличивается также при интенсивной физической активности. Он мгновенно информирует активные органы о необходимости изменения их работы и влияет на биохимические процессы в клетках. Однако, если концентрация адреналина в крови возрастает относительно норадреналина, это ведёт к состоянию начальной апатии. Под начальной апатией подразумевается снижение уровня эмоционального возбуждения [14].

Психологический синдром характеризуется вялостью, неуверенностью в своих силах, страхом перед противником, отсутствием интереса к соревнованиям, также ухудшается координация движений и т.д. К такому состоянию может привести круглогодичный изнурительный учебно-

тренировочный процесс, где спортсмен чувствует постоянное переутомление и перенапряжение [Белокурова, 2014, с. 174].

Изменения в психоэмоциональном состоянии также свойственны состоянию, известному как предстартовая лихорадка. Это состояние сопровождается интенсивным эмоциональным возбуждением. Спортсмен может испытывать избыточное волнение, нервное напряжение и раздражительность, а также повышенную тревожность и отсутствие желания участвовать в тренировочном процессе [8].

В состоянии боевой готовности уровень адреналина в крови ниже, чем уровень норадреналина. Это состояние характеризуется оптимальным эмоциональным возбуждением. Спортсмен проявляет высокую мотивацию, полное вовлечение в процесс, уверенность в своих силах и личную заинтересованность в достижении результата. Гормональные изменения оказывают влияние на все функциональные системы организма, включая центральную нервную систему, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также системы выделения, пищеварения и сенсорные и мышечные функции.

3. Фрейд был одним из первых, кто выделил и акцентировал состояние беспокойства. Данное состояние оценивалось как эмоциональное, которое включало в себя переживание ожидания и неопределенности, а также чувство беспомощности. Данная характеристика указывает не столько на компоненты рассматриваемого состояния, сколько на его внутренние причины.

В настоящее время исследованию стресса посвящено множество научных трудов. Для глубокого понимания этой темы необходимо уточнить ряд теоретических и методологических аспектов.

Специалисты в области психологии спорта и физической культуры давно изучают как положительное, так и отрицательное воздействие стресса на физическую активность. Хотя они не пришли к единому заключению, было выявлено много интересных особенностей, которые могут иметь

практическое применение в спортивной деятельности. Эти исследования помогают лучше понять, как стресс влияет на производительность спортсменов и как его можно управлять для достижения оптимальных результатов.

Изначально психологи воспринимали связь между возбуждением и физической активностью как прямую и линейную. Они считали, что с увеличением уровня возбуждения у человека возрастает и его физическая активность: чем сильнее эмоциональное возбуждение спортсмена, тем успешнее он может выступить на соревнованиях. Однако позже было установлено, что эта связь более сложная и может иметь нелинейный характер, так как чрезмерное возбуждение может привести к ухудшению результатов. Тем не менее, оптимальный уровень возбуждения все же считается важным фактором, способствующим достижению высоких спортивных результатов [25].

Психологи выяснили, что у высоко тревожных спортсменов, которые стремились к достижению высокого результата (у которых имелась высокая потребность в достижении), соревновательная деятельность обычно нарушалась, и они показывали плохие результаты из-за дополнительного соревновательного стресса. На обучающихся с низким уровнем потребности в достижении соревновательная деятельность не влияла на состояние. Они не беспокоились по поводу того, выиграют они или проиграют [Водопьянова, 2009].

Также выявлена зависимость результатов выступлений спортсменов от присутствия зрителей на соревнованиях. Было установлено, что выполнении легких или хорошо известных заданий при присутствии зрителей оказывает положительное влияние, и возбуждает исполнителя, а при выполнении трудных и менее известных упражнений – отрицательное влияние на спортсмена.

Когда уровень возбуждения низок, физическая активность также находится на низком уровне. С увеличением возбуждения физическая

активность возрастает, достигая оптимального уровня, который соответствует наилучшим результатам. Однако, если возбуждение продолжает расти, физическая активность начинает снижаться. Таким образом, оптимальный уровень возбуждения является ключевым для достижения высокой физической активности, в то время как как низкие, так и чрезмерно высокие уровни возбуждения могут приводить к ухудшению результатов.

Существует альтернативная гипотеза, связанная с зонами оптимального функционирования. У каждого успешного спортсмена имеется своя зона оптимального состояния, в рамках которой достигаются наилучшие результаты. Если уровень возбуждения выходит за пределы этой зоны, физическая активность начинает снижаться, что приводит к ухудшению результатов. Таким образом, нахождение в зоне оптимального функционирования является критически важным для достижения высоких спортивных показателей.

Оптимальный уровень стрессоустойчивости значительно варьируется и не всегда располагается на средней отметке диапазона. У одних спортсменов зона их наиболее эффективного функционирования находится ближе к нижнему пределу, в то время как у других оптимальное состояние достигается на среднем уровне, а у третьих – на верхней границе континуума [26].

В соответствии с гипотезой Харди, физическая активность зависит от комплексного взаимодействия возбуждения и когнитивного беспокойства. Модель катастрофы состоит в том, что физиологическое возбуждение связано с физической активностью подобно перевернутому U, но только тогда, когда спортсмен не испытывает волнения или имеет незначительное когнитивное состояние стрессоустойчивости.

При высокой стрессоустойчивости спортсмен испытывает волнение, которое ведет к увеличению уровня возбуждения. Однако в определенный момент это возбуждение достигает порога, превышающего оптимальный

уровень, что вызывает резкое снижение физической активности, также известное как «катастрофа». Возбуждение (соматическое беспокойство) может оказывать различное влияние в зависимости от уровня когнитивного беспокойства. Более того, при значительном волнении, когда возникает перевозбуждение и происходит «катастрофа», уровень физической активности резко падает. В такой ситуации, чтобы вновь достичь оптимального функционального состояния, спортсмену необходимо полностью расслабиться.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что достижение идеального уровня возбуждения ещё недостаточно для того, чтобы достичь оптимального уровня физической активности, также нужно научиться контролировать когнитивное состояние стрессоустойчивости [13].

Современное развитие спортивной деятельности характеризуется максимальным напряжением участвующих в этой деятельности систем и процессов организма спортсменов. Организм спортсмена стремится поддерживать гомеостаз, обеспечивая стабильность внутренней среды и уровней функционирования своих систем. При возникновении новых условий происходит серия преобразований, направленных на восстановление прежнего равновесия. Эти новые условия могут быть вызваны не только физическими раздражителями, но и психологическими факторами, такими как мотивация. Введение различных эмоциональных состояний успеха или неудачи в экспериментальных ситуациях создает напряженность и влияет на поведение спортсмена в будущем. Психические аспекты спорта являются наиболее сильнодействующими стрессорами. Особо отмечается психическая адаптация в спорте в большей мере интеллектуальный и эмоциональный процессы, чем физиологический [Абабков, 2004].

Степень воспринимаемого стресса является ключевым показателем, который следует учитывать в деятельности индивидуума. Термин «воспринимаемый стресс» используется, поскольку оценка уровня стресса в конкретной ситуации во многом зависит от восприятия человека, его

подготовки, опыта участия в аналогичных ситуациях в прошлом, а также от того, как он воспринимает возможные социальные последствия (наказания или поощрения) за неудачное выступление [15].

Были установлены различные зависимости между мышечным напряжением и стрессом. Обычно считается, что индивиды, находящиеся на крайних полюсах шкалы стрессоустойчивости (то есть с высоким или низким уровнем личной стрессоустойчивости), не показывают хороших результатов в деятельности. Однако распространенное мнение о том, что повышенная стрессоустойчивость приводит к увеличению мышечного напряжения, не всегда находит экспериментальное подтверждение. Эксперименты иногда показывают, что оптимальный уровень стрессоустойчивости может быть связан с адекватным мышечным напряжением, что позволяет достигать эффективных результатов в спортивной или другой деятельности.

На практике наблюдается, что оптимальный уровень мышечного напряжения может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей и контекста, поэтому важно учитывать не только уровень стресса, но и его влияние на физическую активность и результаты.

Стрессоустойчивый человек может столкнуться с трудностями при выполнении нового задания в его начальной стадии, в то время как менее стрессоустойчивые индивиды могут быстрее адаптироваться к новым условиям. Однако, по мере освоения задачи, различия в результате между высоко и низко тревожными спортсменами становятся минимальными. Это означает, что тренер имеет возможность лучше оценить уровень стрессоустойчивости своих подопечных в начале тренировочного процесса или в момент, когда они сталкиваются с новыми задачами. Стрессоустойчивость также проявляется в ситуациях, когда соревновательный стресс достигает своего пика, например, в ключевых матчах с равными по силам соперниками или в случаях, когда команда сталкивается с более сильным противником. В таких моментах способность спортсмена сохранять концентрацию, управлять своими эмоциями и

справляться с давлением становится решающим фактором, влияющим на результат. Устойчивость к стрессу позволяет спортсменам адаптироваться к высоким требованиям и преодолевать трудности, что в конечном итоге способствует достижению успеха в соревнованиях [18].

Хроническое воздействие значительного стресса, например, в условиях войны, может привести к сбоям даже у самых устойчивых людей. В то же время регулярное преодоление умеренного или постепенно усиливающегося стресса способствует формированию стойкости у индивида (как психологической, так и, возможно, физиологической), что помогает ему более эффективно справляться со стрессовыми ситуациями. Постоянная практика преодоления трудностей может укрепить адаптивные способности и повысить уровень стрессоустойчивости в будущем, позволяя лучше справляться с новыми вызовами и стрессами.

Таким образом, наблюдается тенденция к адаптации к стрессовым условиям и развитию навыков управления ими, при условии, что интенсивность стресса остается на приемлемом уровне. Тренеры и все, кто работает с спортсменами, должны создавать такие условия, которые позволят им постепенно адаптироваться к предстоящему стрессу. Важно оценить, какую степень стресса каждый спортсмен способен вынести в данный момент, и на основе этой оценки стараться не превышать уровень его устойчивости к стрессовым ситуациям. Это поможет спортсменам не только сохранять физическую форму, но и развивать психологическую стойкость, необходимую для успешных выступлений.

Если обучающегося не помещать в условия, которые хотя бы немного более стрессовые, чем те, в которых он находился ранее, вероятность его адаптации к более сильному стрессу будет невелика. На обучающегося могут воздействовать различные виды стресса, и характер их влияния зависит от особенностей индивидуального опыта, а также от отношения к себе и спортивным занятиям. Обучающиеся отличаются друг от друга не только по содержанию стрессоров, действующих на них, но и по кумулятивному

эффекту стресса на их деятельность. Хорошо адаптированный и спокойный ученик, у которого внезапно возникает срыв перед соревнованием или во время выступления, обычно сталкивается с другими проблемами вне спортивной деятельности. Если накануне важного соревнования у спортсмена возникают личные, экономические или учебные проблемы, то даже самый устойчивый человек может не справиться с ситуацией. Поэтому важно учитывать не только спортивные аспекты, но и общее эмоциональное состояние спортсмена, чтобы обеспечить его готовность к соревнованиям. Создание поддерживающей атмосферы и предоставление ресурсов для управления стрессом могут значительно повысить шансы на успешное выступление.

Итак, не всякая стрессоустойчивость действует неблагоприятно на деятельность. По-видимому, для успешного выступления необходим некоторый оптимальный уровень. С другой стороны, если спортсмен чрезмерно встревожен или подошел к соревнованию с отношением «а мне все равно», то, скорее всего, он выступит неудачно [19].

Стрессоустойчивость представляет собой как личностную черту, так и временное состояние. Кроме того, стрессоустойчивость зачастую достигает наивысшего уровня до или после стрессовой ситуации в спорте. Что касается влияния стрессоустойчивости на результативность выступления, то она взаимодействует с потребностью в достижениях, а также с социальными и экономическими условиями, в которых находится спортсмен. Эти факторы могут существенно влиять на то, как спортсмен справляется со стрессом и демонстрирует свои способности во время соревнований. Поддержка, мотивация и адекватное окружение играют ключевую роль в формировании и поддержании стрессоустойчивости, что, в конечном итоге, сказывается на достижениях спортсмена [Гаранькова, 2003].

Однако отчётливых «личностных профилей успеха» не существует. Достичь существенных результатов в определенном виде спорта могут обучающиеся с самыми различными обще личностными проявлениями, хотя,

например, замечены различия в типизированных профилях личности спортсменов и не спортсменов.

Более однозначные результаты были получены в исследованиях общепсихологических детерминант надежности и устойчивости деятельности в сложных экстремальных ситуациях. Одним из важнейших качеств в этом контексте считается сила нервной системы.

При этом имеет значительное значение, в каких сочетаниях эта характеристика присутствует в структуре личности. Например, Б.А. Вяткин показал, что обучающиеся со слабой нервной системой наиболее подвержены ухудшению своих результатов в соревнованиях, если у них также присутствует высокая эмоциональная возбудимость. Личностная предрасположенность к тревожным состояниям рассматривается многими исследователями как фактор, неблагоприятно влияющий на поведение в экстремальной ситуации. Однако важно учитывать, в каких сочетаниях эта характеристика присутствует в личности, а также в какой степени состояние стрессоустойчивости характеризует индивидуум в условиях экстремального стресса [6].

1.2 Анатомо-физиологические особенности обучающихся 16-18 лет

Современный спорт отличается высокой конкурентоспособностью, выдающимися достижениями и значительным ростом физических возможностей человеческого организма. Достижение высоких результатов предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсменов. Одним из ключевых факторов эффективной системы подготовки является внимательное изучение возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Скелетная зрелость, или "костный" возраст, считается одним из основных критериев биологического возраста [33].

В старшем школьном возрасте наблюдается заметное усиление роста позвоночника, который продолжается до момента полного развития.

Поясничный отдел развивается быстрее остальных, в то время как шейный отдел растет медленнее. Позвоночник достигает своей окончательной высоты к 25 годам. При этом рост позвоночника отстает от роста тела, что обусловлено более быстрым увеличением длины конечностей. В возрасте 16-18 лет продолжается процесс окостенения верхних и нижних поверхностей позвонков, а также грудины, которая срастается с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, и грудная клетка продолжает активно развиваться, что делает их менее подверженными деформациям и способными выдерживать значительные нагрузки.

К 16-18 годам нижние сегменты грудины срастаются. В этом возрасте наблюдается увеличение подвижности грудной клетки, отличающееся от предыдущих периодов роста. Процесс окостенения костей длителен; он начинается в 4-8 месяцах эмбрионального развития, то есть раньше, чем окостенение костей запястья, и завершается только к 19 годам. При развитии костей предплюсны проявляются половые различия: у девочек точки окостенения появляются раньше, чем у мальчиков. Синостозы эпифизов с диафизами в костях плюсны происходят в возрасте 15-19 лет, а в фалангах пальцев — с 9 до 18 лет. У старших школьников темпы роста тела в длину замедляются (у некоторых прекращаются). Если у обучающихся преобладает длина роста, то у старших школьников заметнее происходит увеличение ширины. Кости становятся более толстыми и прочными, но процессы окостенения в них еще не завершены. К 16-18 годам формируется высоко дифференцированная структура мышечных волокон, и наблюдается увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна [37].

Установлено, что поперечник двуглавой мышцы плеча к 6 годам увеличивается в 4-5 раз, а к 17 годам в 6-8 раз. Увеличение массы мышц с возрастом происходит не равномерно: в течение первых 15 лет вес мышцы увеличивается на 9%, а с 15 до 17-18 лет на 12%.

Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. Различие в мышечной силе с возрастом увеличивается: в 18 лет - 15-20 кг. Увеличение веса тела у девушек происходит более интенсивно, чем рост мышечной силы.

В то же время у девушек, по сравнению с юношами, отмечается большая точность и координация движений. Опорно-двигательный аппарат старших школьников способен выдерживать значительные статические нагрузки и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц. В процессе онтогенеза функциональные свойства мышц значительно меняются: увеличиваются возбудимость и лабильность мышечной ткани, а также изменяется мышечный тонус. Эти изменения позволяют спортсменам более эффективно адаптироваться к требованиям физической активности и улучшать свои результаты в разных видах спорта [42].

У новорожденных плохо выражена способность мышц к расслаблению, которая с возрастом увеличивается. С этим обычно связана скованность движений. Только после 15 лет движения становятся более пластичными. К 16-18 годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которое особенно интенсивно происходит в возрасте 14 лет.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц, такие как быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно, причем в первую очередь развиваются быстрота и ловкость движений. Быстрота определяется тремя показателями: скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой движений. Эти аспекты важны для формирования моторных навыков и успешного выполнения различных

физических задач, особенно в спортивной деятельности. Поэтому тренировка каждого из этих компонентов является ключевой для достижения высоких результатов.

Скорость одиночного движения значительно возрастает у детей, а к 17-18 годам достигает уровня взрослого. К 17-18 годам уровня взрослого достигает и время простой двигательной реакции. До 17-18 лет завершается в основном развитие ловкости. Наибольший прирост точности движений наблюдается с 4-5 до 7-8 лет [30].

Спортивная тренировка оказывает существенное влияние на развитие ловкости и у 17-18 летних спортсменов. Точность движений в 2 раза выше, чем у нетренированных обучающихся того же возраста. Нервная система. В этом возрасте идет активное развитие окончаний нервных клеток и их взаимосвязей. Мысли, эмоции и поведение становятся более сложными, что обуславливает потребность в самореализации и социальном взаимодействии. Психологические аспекты. Обучающиеся становятся более независимыми, продолжается формирование идентичности и самосознания. Важную роль играют отношения и социальное сравнение, что может влиять на самооценку.

Эти особенности играют важную роль как в физическом, так и в психологическом развитии, определяя их поведение, здоровье и социальные взаимодействия в этот период [44].

1.3 Особенности проявления стрессоустойчивости и психологической подготовки обучающихся 16-18 лет

В 16-18 лет формируется центральная форма эго идентичности (ядра личности). Бурный физиологический рост, половое созревание, озабоченность тем, как он выглядит, перед другими, необходимость найти свое профессиональное призвание, навыки, умения-вопросы, которые встают

перед обучающимся. Если до этого возраста у ребенка сформировалась автономия, инициатива, доверие к миру, уверенность в своей полноценности, значимости, то обучающийся успешно создает целостную форму эго идентичности, находит свое «Я», признание себя со стороны окружающих. В противном случае обучающийся не может найти свое «Я», не осознает своих целей и желаний – происходит так называемый возврат, регрессия к детскому, иждивенческому поведению, появляется смутное, но устойчивое чувство стрессоустойчивости, чувство одиночества, опустошенности, появляется постоянное ожидание чего-то такого, что может изменить, но сам человек ничего активно не предпринимает, появляется страх перед личным общением, враждебность, презрение к окружающему обществу [28].

Обучающему присуща эмоциональная неустойчивость, вспыльчивость, перепады настроения, сочетание противоречивых свойств и стремлений (застенчивость – развязность, самостоятельность – нерешительность, мягкосердечность – черствость, зависимость от авторитетов – борьба с ними, излишняя самоуверенность – острая потребность в одобрении). В этом возрасте ярко проявляются следующие поведенческие реакции:

А) Реакция эмансипации(освобождения) проявляется в стремлении вырваться из-под опеки родителей, учителей и других значимых взрослых с их порядком, законами, стандартами и ценностями. Стремление поступать по- своему, наперекор взрослым и даже здравому смыслу, не воспринимает даже справедливую критику в свой адрес.

Б) Реакция группированием сверстниками; здесь выделяют: смешанные неустойчивые группы в зависимости от увлечений, обстоятельств и стабильные группы с постоянным лидером, четкой иерархией, такие группы, как правило, обладают своей территорией, законами и правилами.

В) Реакция увлечения – хобби – может быть настолько сильным, что целиком захватывает обучающего, снижает интерес к учебе. Увлечения могут быть: интеллектуальные (музыка, чтение, рисование и т.д.), телесные (спорт, боевые искусства), лидерские (поиск ситуаций и компаний, где

можно руководить), эгоцентрические (выделиться модной одеждой, внешностью, изучением чего-то необычного, увлечение философским или литературным течением), азартные (азартные игры, компьютерные игры, ситуации риска, пари, паркур), коммуникативные (сплетни, болтовня, в том числе по телефону, чаты, SMS-сообщения и т.п.)

Г) Реакция гиперсексуальности – повышенный интерес к противоположному полу, сексуальной литературе, порнографии и т.д.

Каждый переходный период несет в себе определенные сложности. Подростковый кризис, который сопровождает переход от детства к взрослой жизни, проходит наиболее остро, так как в этом возрасте дети впервые начинают осознанно постигать и определять весь потенциал своей личности, создавать свой образ «Я», не имея при этом возможности соотнести с уже сформировавшимся представлением о себе, как это могут в последующих кризисных ситуациях делать взрослые.

Психологическая подготовка юных спортсменов представляет собой специфический процесс воспитания, который оказывается наиболее эффективным в молодом возрасте. В этот период спортсмены жаждут всего нового, ищут себя и свой стиль, активно принимая различные варианты поведения и стремясь проверить их на практике. Это время в их спортивной карьере, когда они, благодаря возрастным особенностям, открыты для изменений и личностного роста [11].

Психологическая помощь юным спортсменам направлена на то, чтобы:

- повысить способность управлять чувством беспокойства (снятие тревожности, повышение мотивации);
- выработать и впоследствии уметь поддерживать высокий уровень уверенности в себе;
- выработать навыки повышения устойчивости к стрессу, снижению утомляемости;
- обучить необходимым психологическим технологиям и внедрению их в учебно-тренировочный и соревновательный процесс;

- вывести спортсмена на уровень психологической стабильности;
- раскрыть индивидуальные и творческие ресурсы.

В задачи комплексной психологической подготовки юным спортсменам входит:

- а) снятие психической напряженности;
- б) обучение юного регбиста универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации максимальных волевых и физических усилий;
- в) моделирование условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию);
- г) целеполагание.

Цель — это осознанный образ ожидаемого результата, на достижение которого направлено действие человека. Основой формирования целей у юного спортсмена является практическая деятельность, ориентированная на развитие способностей его личности при адекватном педагогическом взаимодействии с тренером и поддержке родителей. Такое взаимодействие помогает создать мотивацию и уверенность в собственных силах, что в свою очередь способствует достижению намеченных спортивных целей.

Хронология становления и достижения цели:

- а) этап определения собственного места в рассматриваемой деятельности;
- б) этап становления индивидуальных и коллективных интересов к процессу деятельности, избранных лично либо ближайшим окружением (чаще родителями);
- в) этап осознания собственного развития посредством участия в данной деятельности. Учитывая высокую ранимость обучающихся 16-18 лет, часто

их планы становятся тайной от окружающих, озвучивание их подавляется страхом вероятностной насмешливой реакции окружающих;

г) этап восприятия целей, заявленных окружением: «ты должен...», «ты обязан...», «а давайте попробуем сделать...», «мы с вами должны достигнуть...» и др. на этом этапе тренер может помочь обучающему реально оценить свой имеющийся ресурс, личные жизненные цели и планы;

д) этап анализа, сопоставления внешних целей с личными планами, собственными перспективами приложения сил. Осмысление процесса происходит в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, насыщенной разноплановыми развивающими нагрузками на пределе возможностей юного регбиста;

ж) этап определения цели. Обучающийся подтверждает истинность избранного пути мотивацией и организацией деятельности;

з) этап следования поставленной цели. В зависимости от сложности избранной цели, возможно, ее достижение и за 1 месяц и за несколько лет. На этом этапе тренер может помочь с корректированием цели, если ведущая цель не поддерживается сопутствующими краткосрочными, вытекающими друг из друга;

к) этап достижения цели. Обучающийся переживает процесс максимальной реализации собственных способностей в ходе достижения цели (если заявленная цель имеет определенный коэффициент трудности). На этом этапе очень важно отмечать успехи регбиста, поддерживать его:

л) этап переживания победы, достижения как факта и утраты достигнутой цели (если цель не промежуточная). Анализ, определение собственного состояния, возможностей и способностей;

м) этап рождения новой цели.

Если спортсмен, занимающийся регби более двух лет, говорит, что не хочет добиваться успехов и просто наслаждается тренировками, это может свидетельствовать о том, что у него не выработана потребность к состязаниям и отсутствует мотивация к достижению результатов. В

результате у него может не быть внутреннего стимула к совершенствованию в условиях соревнований. Осознание себя ребенком формируется через взаимоотношения с близким окружением. Педагогическое кредо тренера заключается в том, чтобы поддерживать спортсмена в его начинаниях, даже если его цели выглядят чересчур амбициозными, внушать веру в то, что он способен на многое, и сопровождать его на пути к достижению намеченной цели.

Если с человеком обращаются как с кем-то низшим, он может начать воспринимать себя как меньшинство, и его поведение может стать инфантильным. Когда тренер принимает все решения за своих юных спортсменов, это приводит к утрате у них потребности в самостоятельности, осознанных решениях, анализе ситуации и поиске рациональных путей для самоорганизации своей деятельности [42].

Методика психологической подготовки регбистов основывается на общепедагогических и дидактических принципах. Особое внимание следует уделять индивидуальному подходу к каждому спортсмену. Наиболее распространенные методы психологической подготовки включают убеждение, пример, упражнения, моделирование условий соревнований, идеомоторную тренировку, внушение, самовнушение, самоободрение и самоприказ, а также последующий анализ выступлений регбистов на соревнованиях. Важно применять эти методы не изолированно, а в различных сочетаниях, чтобы создать комплексный подход к подготовке, учитывающий уникальные особенности каждого спортсмена и способствующий их максимальному раскрытию в спортивной деятельности.

В тренировочный процесс регбистов все чаще интегрируются занятия в группе. Такой подход создает оптимальные условия для развития как психической устойчивости, так и волевых качеств спортсменов. Групповые тренировки становятся более увлекательными и динамичными, что снижает уровень усталости: наблюдая за собой, регбисты перенимают положительный опыт друг у друга, как в аспектах спортивной техники, так и

в тренировочных методах. В условиях группового занятия также можно более активно использовать элементы соревнования, что способствует закаливанию характера игроков регби [33].

Групповая тренировка, при правильном применении, способствует укреплению спортивного духа и формированию крепких дружеских отношений среди участников команды. Важно активнее использовать формат групповых занятий для регбистов, приближая их к условиям настоящих соревнований и привлекая зрителей. Спортсмены должны научиться адаптироваться к атмосфере соревнований, чтобы избежать тормозящих реакций в работе головного мозга, которые могут ограничивать их движения и мешать отточенной технике, развиваемой во время тренировок.

Потренировавшись несколько дней на месте, где будут проходить соревнования, регбисты привыкнут к новой обстановке, она перестанет быть для них сильным раздражителем. Обучающиеся почувствуют себя свободно, и это положительно скажется на результатах.

В тренировке надо создавать разнообразные и более трудные, чем в соревнованиях, условия.

Полезно демонстрировать обучающимся динамику роста достижений выдающихся спортсменов, а также знакомить их с трудностями, с которыми те сталкивались в начале своего спортивного пути. Важно найти примеры, которые можно сравнить с биографией конкретного регбиста. Также большое значение имеет удовлетворение, которое спортсмен получает во время тренировки, а также эмоциональный аспект занятий. Участие в соревнованиях возможно лишь в том случае, если спортсмен достаточно подготовлен; в противном случае соревнования не только не способствуют формированию воли, но могут, наоборот, подавить интерес и инициативу [51].

Интерес спортсменов поддерживается ростом их спортивных результатов и желанием их улучшить. В этом контексте важны отдельные

практические приемы, используемые тренерами для развития различных аспектов волевой подготовки регбистов.

Для воспитания у регбистов решительности и уверенности в своих силах тренер может акцентировать внимание на слабостях подготовки соперников, внушая ученикам уверенность перед началом соревнований.

Некоторые тренеры решают эту задачу, сравнивая технику и результаты, достигнутые регбистами в разное время, стараясь убедить их в том, что они могут уверенно состязаться с оппонентами, если действительно к этому подготовлены. Им напоминают, что, если на поле сложно им, то и другим не легче, но они продолжают играть. Победит тот, кто проявит большую настойчивость и решимость в борьбе за выигрыш. Многие регбисты отмечают, что вера в тренера и правильность выбранного пути тренировки придает им смелость и решительность, побуждая к борьбе.

Ключом к уверенности регбистов в своих силах, их решительности и проявлению волевых качеств является хорошая тренированность и спортивная форма, достигнутые благодаря систематической и последовательной тренировке. Бессистемный и эпизодический подход к тренировкам не обеспечивает необходимого уровня физической, технической и психологической подготовки регбистов к соревнованиям [28].

ВЫВОД ПО I ГЛАВЕ

В первой главе обосновывается значимость исследования стресса в спортивной деятельности, особенно среди обучающихся в возрасте 16-18 лет, занимающихся регби. Актуальность работы обусловлена необходимостью разработки эффективных методов психологической подготовки, направленных на оптимизацию состояния стрессоустойчивости у спортсменов.

Признаки стресса и эмоциональной неустойчивости, наблюдаемые в

этом возрастном периоде, могут негативно сказываться на результатах, поэтому важно учитывать индивидуальные особенности спортсменов при организации учебно-тренировочного процесса.

Исследование подчеркивает, что успешная подготовка включает в себя не только физические тренировки, но и психологическую работу. Разработка и внедрение тренировочных занятий, направленных на улучшение управления эмоциями, уверенности в себе и навыков саморегуляции, способствуют повышению общей эффективности и результативности выступлений спортсменов. Кроме того, компетентный подход к психологической подготовке позволяет обучающимся лучше адаптироваться к стрессовым условиям соревнований и эффективно справляться с давлением.

Таким образом, текст демонстрирует необходимость создания условий для гармоничного развития физического и психологического аспектов спортивной подготовки обучающихся. Внедрение комплексных программ подготовки укрепит их стрессоустойчивость, улучшит спортивные результаты и поможет сформировать устойчивую мотивацию к занятиям спортом.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ, обобщение научно-методической литературы, нормативных и документальных материалов по проблеме;
- опрос (беседа, интервьюирование);
- педагогическое наблюдение;
- моделирование;
- тестирование;
- эксперимент;
- методы математической статистики.

1. Теоретический анализ, обобщение научной, методической литературы позволили определить теоретические предпосылки и задачи исследования. Выявить степень разработанности вопросов стресса и тревоги в спорте и влияние занятий спортивной деятельностью на проявление стрессоустойчивости. В период исследования изучались психологическая, педагогическая литература, проблемы спортивной тренировки и подготовки спортсменов. Результаты, полученные в ходе анализа и обобщения информации по изучаемой теме, стали основой для создания теоретической модели и определения ключевых аспектов, которые необходимо учесть в процессе её решения.

2. Опрос в виде беседы проводился с целью определения самооценки юных регбистов своего самочувствия, особенностей проявления физиологических и психологических симптомов в период соревновательной деятельности, а также выявления факторов, вызывающих чувство тревоги.

Для получения информации от тренерского коллектива СШОР об особенностях поведения спортсменов вовремя учебно-тренировочного процесса, во время соревнований использовалось интервьюирование.

3. Метод наблюдения использовался для диагностики состояния

стрессоустойчивости. Было организовано педагогическое наблюдение за спортсменами во время соревнований.

На основании полученных данных можно было определить особенности проявления стресса у обучающихся 16-18 лет в соревновательный период.

4. Тестирование проводилось для определения психологических показателей стрессоустойчивости, психологической устойчивости, в обычных условиях учебно-тренировочного процесса, а также в соревновательном режиме.

Психологические показатели: мной были использованы психологические методики, направленные на выявление эмоциональных состояний.

Для оценки стрессоустойчивости использовалась методика «Соревновательные стресс – ситуации» (Р. Фрестера) (приложение Б).

Методика включает перечень 21 стресс – ситуаций, встречающихся в соревновательной деятельности, и состоит из трех шкал:

I фактор – ситуации, характеризующие социально-психологические влияния. Этот фактор характеризует ситуации социально-психологического влияния, которые не только сами по себе ухудшают деятельность соревнующегося, но и снижают его психическую устойчивость по отношению ко всем другим стресс-ситуациям.

В условиях соревновательной деятельности выделяют 4 группы стресс-факторов:

А) Стрессоры внутренней неопределенности возникают тогда, когда спортсмен не обладает абсолютной уверенностью в том, что все внутренние механизмы, в нужный момент будут функционировать наиболее оптимально.

Б) Стрессоры внешней неопределенности возникают из-за неполной ясности в условиях соревновательной борьбы и непредсказуемости ее развития, тактике и спортивной формы соперников, а также партнеров, возможных помех внешнего, объективного характера.

В) Стрессоры внутренней значимости проявляются в опасениях возникновения субъективного неприятных переживаний в ходе спортивной борьбы или неудачного исхода, в боязни получения травм, опасности поражения.

Г) Стрессоры внешней значимости могут явиться следствием возможности неосуществления целевых установок и установок престижа, материального ущерба для командных интересов и интересов других людей.

I. Фактор – объективные ситуации соревнований. Этот фактор характеризует объективные ситуации соревнования, влияние которых растет с повышением мастерства и соревновательного опыта спортсмена.

II. Фактор – ситуации «успеха-неудачи» и стабильности вегетативных функций. Этот фактор характеризует ситуации «успеха-неудачи» и стабильности вегетативных функций. Ситуации успеха – уверенность в себе и общей установки по отношению к себе соответствовали не значимые отрицательные нагрузки. В личностном плане эти показатели соответствуют недостаточной самостоятельности и самоконтролю.

Оценка стресс-факторов производится следующим образом. В бланке самооценки спортсмен знаком «+» фиксирует тот или иной вариант ответа. Каждый ответ предусматривает 3 варианта оценки степени их воздействия на спортсмена: а) часто; б) иногда; в) редко.

Тест опросника представлен в приложении Б.

Общее количество баллов по каждому фактору:

- а) 14-21 балл- низкий уровень стрессоустойчивости;
- б) 7-14 баллов- средний уровень стрессоустойчивости;
- в) 0-7 баллов – высокий уровень стрессоустойчивости.

Для оценки функциональных изменений использовалась методика измерения статического и динамического тремора, артериального давления, показателей пульса.

5. Моделирование. Метод педагогического моделирования применялся в целях проектирования действий спортсмена в стрессовых

ситуациях.

6. Эксперимент. Целью экспериментальной части исследования было изучение физиологических показателей, связанные с соревновательной ситуацией, стрессоустойчивость при проведении контрольных испытаний.

Экспериментальная часть исследования проводилась в течение шести месяцев с октября 2020 года по март 2021 года на базе Спортивной школы олимпийского резерва г. Красноярска.

Объектом исследования являлись обучающиеся СШОР г. Красноярска по регби в возрасте 16-18 лет в количестве 20 человек.

7. Методы математической статистики. Полученные в процессе исследования материалы обработаны методом математической статистики.

Вычислялись следующие параметры, необходимые для количественного и качественного анализа материалов исследования: M -средняя арифметическая величина, σ -среднее квадратическое отклонение, m -стандартная ошибка, средней арифметической, P -показатель достоверности.

Достоверность различий между результатами тестирования групп определялась по критерию Стьюдента.

2.2 Организация исследования

Организация исследования проводилась в три этапа с октября 2023 по декабрь 2024 года на базе СШОР «Енисей-СТМ» г. Красноярска.

Первый этап (октябрь-декабрь 2023) – мной был проведен анализ научной и методической литературы с целью теоретического обоснования проблемы, конкретизации основных положений работы, изучались данные педагогических наблюдений, проводились беседы с юными регбистами, тренерами – преподавателями.

Второй этап (декабрь 2023 - октябрь 2024) – проводилось исследование по выявлению особенностей проявления стрессоустойчивости, внедрению комплекса тренинговых занятий по оптимизации

стрессоустойчивости.

Для исследования была выбрана группа обучающихся 16-18 лет, занимающихся регби в СШОР г. Красноярска. В исследовании приняли участие 20 человек регбистов.

Участники были разделены на 2 группы примерно одинаковой спортивной квалификации и опытом занятия регби 5-6 лет. Контрольная группа составляла 10 человек: 3 спортсмена имели КМС, 7 спортсменов – III взрослый спортивный разряд. Экспериментальная группа: 4 спортсмена - I взрослый разряд, 6 спортсменов – II взрослый разряд.

С целью исследования психологических показателей мною было выбрано 20 человек, занимающихся регби в СШОР г. Красноярска, в возрасте от 16-18 лет. Испытуемые были разделены на 2 группы (n= 10) приблизительно равных по возрасту, уровню подготовленности и квалификации.

В начале эксперимента было проведено тестирование, в результате которого был определен уровень стрессоустойчивости, ситуативной и личностной тревожности в соревновательный период. На основе полученных данных была разработана программа психологической подготовки для юных регбистов экспериментальной группы, которая также включала в себя методики, необходимые для психологической подготовки регбистов юношеского возраста (см. Приложение А). В программу входили следующие методики:

- а) Развития психологической готовности к стрессу;
- б) Развития навыков само-регуляции, социальной адаптации и эффективной коммуникации;
- в) Обучение навыкам аутогенной тренировки и самовнушению;
- д) Обучение навыкам идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочный процесс были включены средства психологической подготовки, направленные на оптимизацию состояния стресса у юных регбистов. В контрольной группе целенаправленных занятий

не проводилось, средства психологической подготовки реализовывались согласно программе по регби для СШОР, а также собственного соревновательного опыта юных спортсменов.

Третий этап (октябрь-декабрь 2024 года) – проводилось обобщение полученных данных, и осуществлялась обработка полученных результатов методами математической статистики, на основании которых формировались **ВЫВОДЫ.**

ГЛАВА III. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-18 ЛЕТ НА ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО РЕГБИ

3.1 Обоснование комплекса тренинговых занятий для оптимизации стрессоустойчивости обучающихся 16-18 лет, на внеучебных занятиях по регби

Современный спорт представляет собой деятельность, которая преимущественно осуществляется в условиях ярко выраженного стресса, особенно на уровне ответственных соревнований. Психическое состояние спортсменов перед соревнованиями называется предстартовым и характерно для каждого спортсмена. Оно возникает в ответ на предстоящие соревнования как условно-рефлекторная реакция организма, мобилизующая его для выполнения ответственной деятельности в условиях напряженности [10].

Тестирование уровня стрессоустойчивости было проведено среди спортсменов 16-18 лет во время серии значимых соревнований не ниже чемпионата Красноярского края по регби в 2023/2024 году. После обработки результатов по предложенным методикам было определено число спортсменов с различными уровнями тревожности и стрессоустойчивости, а также получены количественные показатели каждого состояния. Установлено, что большинство юных спортсменов (66,7%) демонстрируют низкий уровень стрессоустойчивости по всем трем факторам. (табл. 1).

Таблица 1

**Показатели стрессоустойчивости обучающихся 16-18 лет в контрольной
и экспериментальной группе до начала эксперимента**

Показатели	Контрольная (n = 10)			Экспериментальная (n = 10)		
	M ± б	m	уровень	M ± б	m	уровень
Фактор 1	15,5 ± 1,1	±0,34	низкий	15,6 ± 1,0	±0,3	низкий
Фактор 2	14,4 ± 1,2	±0,37	низкий	14,5 ± 0,9	±0,28	низкий
Фактор 3	14,8 ± 1,3	±0,4	низкий	14,7 ± 1,1	±0,34	низкий

По I фактору в контрольной группе получено $15,5 \pm 1,1$ балла, в экспериментальной $15,6 \pm 1,0$ балла, что соответствует низкому уровню стрессоустойчивости. Данный фактор описывает обстоятельства социально-психологического воздействия, которые не только негативно влияют на эффективность выступающего, но и ослабляют его психическую устойчивость к другим стрессовым ситуациям.

По II фактору обучающиеся в контрольной группе получили $14,4 \pm 1,2$ баллов, в экспериментальной – $14,5 \pm 0,9$ балла, что указывает в обеих группах низкий уровень стрессоустойчивости. Этот фактор характеризует объективные ситуации соревнования, влияние которых растет с повышением мастерства и соревновательного опыта спортсмена.

По III фактору обучающиеся получили $14,8 \pm 1,3$ балла в контрольной группе, и $14,7 \pm 1,1$ балла в экспериментальной группе, что соответствует низкому уровню стрессоустойчивости. Данный фактор отражает ситуации, связанные с «успехом и неудачей», а также стабильностью вегетативных функций. Успешные ситуации отмечаются уверенностью в себе и общей позитивной настроенностью на собственные возможности, что сопоставимо с незначительными негативными воздействиями. В личном аспекте эти показатели свидетельствуют о недостаточном уровне самостоятельности и навыков самоконтроля.

3.2 Обсуждение результатов использования комплекса тренинговых занятий, направленных на оптимизацию состояния стресса у обучающихся 16-18 лет, на внеучебных занятиях по регби

Список причин, по которым ученики испытывают тревогу и страх, сам по себе не решает проблему их преодоления, но может служить полезным началом. Определение источников страха у спортсмена или обоснованное предположение порой способствует формированию стратегий или методов, способных снизить уровень тревожности до приемлемых норм. Это не значит, что тренер должен принимать на себя роль психиатра или психолога. Тем не менее, он обязан распознавать признаки чрезмерного страха у спортсменов и понимать, кому из них требуется небольшая поддержка, которую он способен предоставить самостоятельно, а кто нуждается в специализированной помощи психолога или психиатра [29].

Основной целью моего исследования стало улучшение управления стрессом у студентов, занимающихся регби в преддверии соревнований. Психологическая подготовка акцентировалась на развитии уверенности в успешных результатах, усилении стремления к победе и достижении наилучшего эмоционального состояния.

В систему психологической подготовки входили: сбор информации о условиях соревнования, оценка и самооценка состояния тренированности перед соревнованиями, четкая постановка целей и задач на соревнования, программирование предстоящей деятельности, формирование чувства уверенности спортсмена в своих силах, а также овладение техниками регуляции и само-регуляции в условиях соревнований.

Использование средств психологической подготовки осуществлялось поэтапно. На первом этапе при подготовке к соревнованию для снятия беспокойства учащимся давалась информация об условиях соревнований, о сопернике и зрителях. Основные сведения касались физической, технической подготовки соперника и о результатах последних выступлений. Изучение

заранее противника давало возможность разрабатывать конкретные меры для подготовки к соревнованию. Далее уточнялись данные о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с будущими условиями соревновательной деятельности. Определялась значимость соревнований, формировались мотивы участия в них [49].

На втором этапе совершенствовались способности управлять своими действиями, чувствами и мыслями в соответствии с предполагаемыми условиями спортивной деятельности. Для этого с учащимися проводилось вероятностное программирование их действий в условиях соревнований, с использованием методов умственного эксперимента, идеомоторной тренировки и моделирования будущих соревнований. Это позволяло им лучше подготовиться к возможным ситуациям, научиться адаптироваться к различным условиям и повысить уверенность в собственных силах.

На данном этапе совместно с психологом СШОР была реализована программа по комплексному использованию психологических методик в учебно-тренировочном процессе:

- а) Работа по комплексу «Антистресс» (таблица 3);
- б) Развития психологической готовности к стрессу;
- в) Развития навыков саморегуляции, социальной адаптации и эффективной коммуникации;
- г) Обучение навыкам аутогенной тренировки и самовнушению;
- д) Обучение навыкам идеомоторной тренировки.

Таблица 2

Комплексная программа психологической подготовки

Дата проведения	Тема занятия	Теоретическая часть	Психологический практикум	Дополнительные тренировочные задания
09.01	Занятие 1: Принятие групповых правил	Цель. Знакомство с правилами психологического тренинга, введение в основы психологической подготовки	Объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; создание представления о методах саморегуляции	Самостоятельно пробежать дистанцию 4 км и подобрать свою интенсивность.
16.01	Занятие 2: Стресс: что это такое?	Цель. Формирование представлений о стрессе, актуализация стратегии поведения в стрессовых ситуациях	Построение индивидуального профиля спортсмена. Определение цели и мотивов	10 ускорений по 100 метров, следом отдых 2 минуты и сделать 10 ускорений по 50 метров.

Продолжение таблицы 2

Дата проведения	Тема занятия	Теоретическая часть	Психологический практикум	Дополнительные тренировочные задания
23.12	Занятие 3: Стресс и эмоции – распознавание и принятие негативных эмоций	Цель. Развитие представлений о негативных эмоциях, возникающих при стрессе, о функциях негативных эмоций. Создание представления о предстартовых состояниях спортсмена.	Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствовании механизмов саморегуляции. Метод – самовнушение.	Самостоятельно сходить в тренажерный зал и сделать жим лежа 6x4 с весом 70% от максимума
30.12	Занятие 4: Стресс и эмоции само-регуляция	Цель. Закрепление представлений о функциях негативных эмоций, возникающих при стрессе. Формирование умения управлять негативными эмоциями, навыков саморегуляции в ситуации стресса	Гетеро тренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения	Самостоятельно пробежать дистанцию, но не более 8км.
06.01	Занятие 5: Стресс и уверенное поведение	Цель. Развитие убеждений в преимуществах уверенного поведения перед грубым, понимания, что грубость не является признаком силы; развитие навыков уверенного поведения.	Контроль и регуляция тонуса мимических мышц	Пробежка в людном месте не более 8 км.

Продолжение таблицы 2

Дата проведения	Тема занятия	Теоретическая часть	Психологический практикум	Дополнительные тренировочные задания
13.01	Занятие 6: Стресс и конфликты	Цель. Развитие представлений о житейских конфликтах между людьми, о связи конфликтных ситуаций со стрессовыми переживаниями; формирование навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций	Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов	Пробежка по стадиону 20 кругов и стараться быть первым если есть другие бегуны.
20.01	Занятие 7: Стресс и цейтнот	Цель. Формировать представления о причинно-следственной связи между острой нехваткой времени и стрессовыми переживаниями; развивать навыки рационального планирования собственных нагрузок с целью профилактики стресса при цейтноте	Обучение навыкам идеомоторной тренировки	Сделать 1000 прыжков на скакалке.
27.01	Занятие 8: Стресс и острые ощущения	Цель. Развитие представлений о связи стресса с неординарными переживаниями, формирование стремления к социально приемлемым формам удовлетворения потребности в острых ощущениях	Метод десенсибилизации	Бег в свободной форме не более 8 км и подтягивания на турнике.

Дата проведения	Тема занятия	Теоретическая часть	Психологический практикум	Дополнительные тренировочные задания
06.02	Занятие 9: Стресс и опасность	Цель. Развитие представлений о связи опасности и стресса, об опасных жизненных ситуациях; формирование тактики поведения в опасной ситуации, понимания, что многие опасности возникают из-за неправильного поведения обучающихся, убеждения в том, что стремление избегать или минимизировать опасность и обращаться за помощью к окружающим является проявлением осмотрительности и зрелости	Специальные дыхательные упражнения	Самостоятельно сходить в тренажерный зал и прокачать отстающие группы мышц.
13.02	Занятие 10: Эксперты по стрессу	Цель. Обобщение полученного в ходе тренинговых занятий опыта, отработка стратегий управления стрессом в типичных для обучающихся жизненных ситуациях	Обучение навыкам визуализации. Создание представления «идеального выступления»	Самостоятельно поработать дома над своей растяжкой.

На третьем этапе формировались умения создания и сохранения оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием и в ходе него. Этот процесс, включал в себя умения ограждать себя от всякого рода влияний, повышающий меру значимости участия в соревнованиях. Определялись особенно приемлемые по условиям данного соревнования способы регулирования неблагоприятных внутренних состояний

сохранения нервно-психической бодрости, времени и места использования этих способов.

Успешность в спортивной деятельности, придают спортсмену специфический характер. Симптомы чрезмерного беспокойства могут проявляться у отдельных спортсменов в преддверии соревнований.

Стресс и страх перед неудачей мешают таким спортсменам (особенно с высокой степенью тревожности) успешно выполнять поставленные задачи. При этом высокий уровень спортивной подготовки способствует снижению страха и нервозности, что позволяет лучше справляться с эмоциональным напряжением [37].

В целях определения стрессоустойчивости нами было проведено повторное тестирование юных пловцов контрольной и экспериментальной групп по методике Р.Фрестера (табл. 3).

Таблица 3

Показатели стрессоустойчивости обучающихся 16-18 лет контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Показатели	Контрольная (n = 10)		Экспериментальная (n = 10)		Контрольная (n = 10)		Экспериментальная (n = 10)		разница К-Э Ед.	Т критерий Стьюдента	
	исходные M ± m	уровень	исходные M ± m	уровень	итоговые M ± m	уровень	итоговые M ± m	уровень		Т рас	Т таб
Фактор 1	15,5±0,34	низкий	15,6 ±0,3	низкий	13,9 ±0,5	средний	6,9 ±0,62	высокий	7	8,7	2,1
Фактор 2	14,4 ± 0,37	низкий	14,5 ±0,28	низкий	14,0 ±0,51	средний	7,0 ±0,6	высокий	7	8,9	2,1
Фактор 3	14,8 ±0,4	низкий	14,7 ±0,32	низкий	13,5 ±0,57	средний	7,1 ±0,64	высокий	6,4	9,8	2,1

Полученные результаты свидетельствуют, что средства психологической подготовки в сочетании с поэтапным использованием специальных приемов положительно повлияли на показатели стрессоустойчивости юных регбистов экспериментальной группы и достигли высокого уровня в экспериментальной группе (рис. 1).

В контрольной группе после эксперимента показатели стрессоустойчивости улучшились до средних значений.

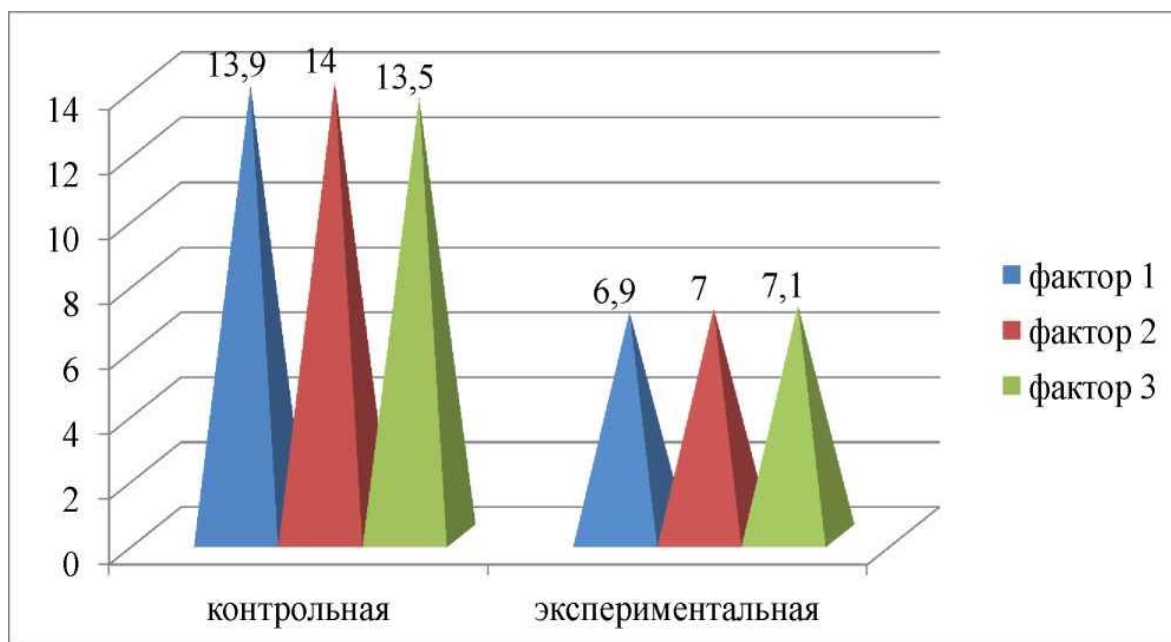


Рисунок 1. Показатели стрессоустойчивости обучающихся 16-18 лет контрольной и экспериментальной групп после эксперимента (в баллах)

Данный прирост в контрольной группе можно объяснить ростом спортивного мастерства и участием в соревнованиях.

После эксперимента показатели уровня стрессоустойчивости в ЭГ и КГ имели достоверные различия. По первому фактору, характеризующему состояние внутренней и внешней неопределенности, внутренней и внешней значимости в соревновательных условиях в экспериментальной группе показатели стрессоустойчивости достоверно улучшились на 7 баллов ($P < 0,05$).

По второму фактору, свидетельствующему об уровне стрессоустойчивости в объективных условиях соревнований, влияние которых

растет с повышением мастерства и соревновательного опыта спортсмена достоверный прирост в экспериментальной группе составил 7 баллов ($P < 0,05$).

Третий фактор - ситуации «успеха-неудачи» и стабильности вегетативных функций, характеризующий уверенность в себе и общую установку по отношению к себе достоверно ($P < 0,05$) изменился в положительную сторону у юных пловцов экспериментальной группы на 6,4 балла.

Исходя из результатов проведенного исследования, была экспериментально доказана эффективность использования средств психологической подготовки, что подтверждает выдвинутую мною гипотезу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ литературных источников показал, значимость исследования стресса в спортивной деятельности, особенно среди обучающихся в возрасте 16-18 лет, занимающихся регби. Актуальность работы обусловлена необходимостью разработки эффективных методов психологической подготовки, направленных на оптимизацию состояния стрессоустойчивости у спортсменов. Признаки стресса и эмоциональной неустойчивости, наблюдаемые в этом возрастном периоде, могут негативно сказываться на результатах, поэтому важно учитывать индивидуальные особенности спортсменов при организации учебно-тренировочного процесса. Исследование подчеркивает, что успешная подготовка включает в себя не только физические тренировки, но и психологическую работу. Разработка и внедрение тренировочных занятий, направленных на улучшение управления эмоциями, уверенности в себе и навыков саморегуляции, способствуют повышению общей эффективности и результативности выступлений спортсменов. Кроме того, компетентный подход к психологической подготовке позволяет обучающимся лучше адаптироваться к стрессовым условиям соревнований и эффективно справляться с давлением. Таким образом, текст демонстрирует необходимость создания условий для гармоничного развития физического и психологического аспектов спортивной подготовки обучающихся. Внедрение комплексных программ подготовки укрепит их стрессоустойчивость, улучшит спортивные результаты и поможет сформировать устойчивую мотивацию к занятиям спортом.

2. В процессе исследования теоретической части были разработан и обоснован комплекс тренировочных занятий для обучающихся в возрасте 16-18 лет, направленные на оптимизацию состояния тревожности и стресса. Эти занятия включают комплексное использование психологических методик в учебно-тренировочном процессе.

Комплекс «Антистресс», включает в себя следующие занятия:

1. Принятие групповых правил

2. Стресс- что это такое?
3. Стресс и эмоции- распознавание и принятие негативных эмоций
4. Стресс и эмоции- саморегуляция
5. Стресс и уверенное поведение
6. Стресс и конфликты
7. Стресс и цейтнот
8. Стресс и острые ощущения
9. Стресс и опасность
10. Эксперты по стрессу

Методика «Соревновательные стресс - ситуации (Р. Фрезера), включает в себя перечень 21 стресс- ситуации встречающихся в соревновательной деятельности и состоит из трех шкал.

3. В практическом исследовании было произведено внедрение средств психологической подготовки в учебно-тренировочный процесс юных регбистов положительно повлияло на показатели стрессоустойчивости, что отразилось в следующем:

- улучшились показатели стрессоустойчивости обучающихся экспериментальной группы;

- после эксперимента показатели уровня стрессоустойчивости в ЭГ и КГ имели достоверные различия. По первому фактору, характеризующему состояние внутренней и внешней неопределенности, внутренней и внешней значимости в соревновательных условиях в экспериментальной группе показатели стрессоустойчивости достоверно улучшились на 7 баллов ($P < 0,05$);

- по второму фактору, свидетельствующему об уровне стрессоустойчивости в объективных условиях соревнований, влияние которых растет с повышением мастерства и соревновательного опыта спортсмена достоверный прирост в экспериментальной группе составил 7 баллов ($P < 0,05$).

Третий фактор - ситуации «успеха-неудачи» и стабильности вегетативных функций, характеризующий уверенность в себе и общую установку по

отношению к себе достоверно ($P < 0,05$) изменился в положительную сторону у юных регбистов экспериментальной группы на 6,4 балла:

- у регбистов экспериментальной группы наблюдалась оптимальная готовность к выступлению на соревнованиях (64%);

- реже стартовая лихорадка (27%);

- меньше всего стартовая апатия (9%).

Таким образом, эффективность использования средств психологической подготовки экспериментально доказана, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу / В.А. Абабков, М. Перре. -Санкт-Петербург, 2004.-315 с.
2. Бабушкин Г.Д. Психологическое обеспечение многолетней подготовки юных спортсменов / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин, В.Н. Смоленцева // Юношеский спорт XXI века: материалы конф. / Рос.гос. академия физ. культуры. - М., 2002. - С. 26-31.
3. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. — СПб.: Речь, 2005. С.44-49.
4. Белова Е.Л. Индивидуально-типологические особенности психофизиологической адаптации у спортсменов: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Е.Л. Белова; [Ярослав.гос. пед. ун-т]. - Ярославль, 2005. - 22 с.
5. Белокурова С. И. Особенности взаимосвязи эмоционального выгорания и самооценки у пловцов-юниоров различной квалификации // Материалы науч. и науч.-метод. конф. профессорско-преподавательского состава Кубанского гос. ун-та физической культуры, спорта и туризма. - Кубань, 2014. - №. 1. - С. 174-175.
6. Вяткин, Б.А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях / Б.А. Вяткин // Стресс и тревога в спорте: международный сб. научных статей; сост. Ханин Ю.Л. - М.: Физкультура и спорт, 1983 - С. 78 - 92.
7. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - СПб.: Питер, 2009. - 336 с. - Из содерж.: Синдром выгорания в аспекте профессионального стресса. - С. 128-171.
8. Гаранькова, И.Ю. Тревожность школьников в условиях социально-экономического кризиса: от подросткового к юношескому возрасту: монография / И.Ю. Гаранькова. - Пермь, 2003. - 215 с.
9. Горчицкий В.В. Хронобиологическая адаптация подростков к занятиям

спортивным плаванием / В.В. Горчицкий, Ю.В. Корягина //Лечебная физкультура и спортивная медицина. - 2011. - № 6. - С. 26-31.

10. Гожин В.В. Методики тестирования предстартовых состояний спортсмена как неотъемлемая составляющая профессиональных знаний и умений будущих тренеров / Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. // Совершенствование системы подготовки кадров на кафедрах борьбы в государственных образовательных учреждениях физической культуры: материалы всерос. науч. конф. / Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2006. - С. 16-20.

11. Гуревич, П.С. Психология и педагогика: Учебник для бакалавров / П.С. Гуревич. - М.: Юрайт, 2013. - 479 с.

12. Драндров Г.Л. Развитие личностных и социально-психологических свойств юных пловцов / Г.Л. Драндров, Г.Л. Драндров, Ю.А. Алексеева // Вести. Чувашского гос. пед. ун-та им. И.Я. Яковлева. - 2009. - № 3/4. - С. 107113.

13. Дуйнова Т.О. Особенности стрессоустойчивости спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Материалы Междунар. молодежного науч. форума «Ломоносов-2012» / отв. ред. А.И. Андреев, А.В. Андриянов и др. М.: МАКС Пресс, 2012. - С.45-56.

14. Земцовский, Э.В. Физические нагрузки в подростковом возрасте / Э.В. Земцовский// Подростковая медицина. — СПб. Питер. - 1999. - С. 359 - 389.

15. Игбаев, К.Р. Психофизиологические предпосылки неустойчивости к стрессу / К.Р. Игбаев: автореф. дисс. канд. психологии. наук. - Уфа, 2002. - 22с.

16. Ильин, А.Б. Оценка спортивно-психологической подготовленности и показателей, характеризующих личность спортсменов разной специализации / А.Б. Ильин // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 2000. - С. 92-95.

17. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.

18. Кашапов М.М., Шагиев Р.М. Личностные характеристики спортсменов с различным уровнем стрессоустойчивости // Вести. Костромского

гос. ун-та им. Н.А. Некрасова: Науч.-метод. журнал, 2008. Т. 14. С. 133-139.

19. Костина, Л.М. Методы диагностики тревожности / Л.М. Костина. - СПб.: Речь, 2006. - 198 с.

20. Котова, И.Б. Общая психология: Учебное пособие / И.Б. Котова, О.С. Канаркевич. - М.: Дашков и К, Академцентр, 2013. - 480 с.

21. Кравченко, Ю.Е. Психология эмоции. Классические и современные теории и исследования / Ю.Е. Кравченко. - М.: Форум, 2012. - 544 с.

22. Кривенцов, А.Л. Специальные способности: сущность и условия формирования в спортивной деятельности / А.Л. Кривенцов // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. - М., 2001. - 304 с.

23. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. В.М. Астапов. - СПб.: ПЕР СЭ, 2008. - С. 75-84.

24. Леонова, А. Б. Психопрофилактика стрессов / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. -М.: Изд-во МГУ, 1993. — 121 с.

25. Медведев, И.В. Психологическое обеспечение тренировочного процесса и соревновательной деятельности / И.В. Медведев // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез.докл. междунар. конгр. - М., 1998. - Т. 2. - С. 342-343.

26. Мэй Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности // Тревога и тревожность / под общ ред. В.М. Астапова. - СПб.: Питер, 2001. - С. 215-224.

27. Найдиффер Р. Мысленная тренировка спортсменов / Р. Найдиффер // Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. - М.: Советский спорт, 2005. - С. 8-20.

28. Немов, Р.С. Общая психология. В 3-х т. Т. 3. Психология личности: Учебник / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2012. - 739 с.

29. Огородова Т.В., Филиппович Х.Н. Доминирующие психические состояния и личностная соревновательная тревожность спортсменов // Национальные программы формирования здорового образа жизни: Междунар.

науч.-практ. конгр.: М.: РГУФКСМиТ, 2014. С. 344-346.

30. Пастюк, О.В. Психология и педагогика: Учебное пособие / О.В. Пастюк. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 160 с.

31. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001. 400 с.

32. Погорелова Е.И. Тревога как фактор развития личности: на примере преодоления экстремальных ситуаций: автореф. дис. ... канд. психол. наук. / Е.И. Погорелова; - Ставрополь: Сев.-Кавказ. государственный техн. университет, 2002. - 19 с.

33. Полшкова Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 107-110.

34. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. - СПб.: Питер, 2007. - 192 с.

35. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. - М.: Московский психологический социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. - 304 с.

36. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. - СПб.: Питер, 2010. - 616 с.

37. Рогалева, Л.Н. Влияние спорта и установок тренера на личность юного спортсмена / Л.Н. Рогалева. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 167 с.

38. Рыбин Р.Е., Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г. Психологическое обеспечение предсоревновательной подготовки пловцов// Современные наукоемкие технологии. - 2016. - № 10-2. - С. 379-382

39. Селье, Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ.; Общ.ред. Е. М. Крепса. - М.: Прогресс, 1979. — 124 с.

40. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие / Л.К. Серова. - М. Советский спорт, 2007. - 114 с.

41. Сивицкии ВТ. Организация и направления психологического

сопровождения спортсменов / ВТ. Сивицкии // Спортивный психолог. - 2007. - №2(11). - С. 11-23.

42. Солодков, А.С. Физиология спортивной деятельности: учебник / А.С. Солодков. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 346 с.

43. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность: хрестоматия. / сост. В.М. Астапов. - СПб.: Пер Сэ, 2008. - С. 85-99.

44. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. И.П. Волков. - СПб.: Питер. - 2002. - 384 с.

45. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика: Учебное пособие для бакалавров / Л.Д. Столяренко, В.Е. Столяренко. - М.: Юрайт, 2012. - 671 с.

46. Табачкова Е.С. Зависимость психологической атмосферы от структуры интегральной индивидуальности в группе юных пловцов с различным уровнем мотивации достижения // Национальные программы формирования здорового образа жизни: - М., 2014. - С. 335-337.

47. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. - М.: Просвещение, 1990. - 447 с.

48. Ханин, Ю.Л. Исследование тревоги в спорте / Ю.Л. Ханин // Вопросы психологии. - 1978. - № 6. - с.94-106.

49. Ханин, Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера / Ленингр. НИИ физкультуры, 1976. — 116 с.

50. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте / Ю.Л. Ханин. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 288с.

51. Хилько, М.Е. Возрастная психология: Краткий курс лекций / М.Е. Хилько, М.С. Ткачева. - М.: Юрайт, 2013. - 200 с.

52. Хухлаева, О.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник для бакалавров / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова. - М.: Юрайт, 2013. - 367 с.

53. Чернышова, Л.И. Психология и педагогика: Учебное пособие / Э.В.

Островский, Л.И. Чернышова; под ред. Э.В. Островский. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 381 с.

54. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. - СПб.: Питер, 2008. - 256 с.

55. Экман, П. Психология эмоций / П. Экман; Пер. с англ. В. Кузин; Под науч. ред. Е.П.Ильин. - СПб.: Питер, 2013.-240 с

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Комплекс «Антистресс» (занятия с обучающимися 16-18 лет)

Автор: Гарманов Семён Андреевич.

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

План занятий:

Занятие 1: Принятие групповых правил

Цель. Знакомство с правилами психологического тренинга, обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе, выработка ритуала прощания.

Оборудование. Мяч или мягкая игрушка, листы бумаги, в том числе с надписью: «Нам нужны правила», ватманский лист с надписью: «На психологическом тренинге» (см. текст занятия), фломастеры.

Ход занятия:

Вводная часть. Упражнение «Имя и качество» («Участники сидят в кругу (желательно, чтобы и все последующие тренинги проводились в кругу) и, передавая друг другу мяч или игрушку, называют свое имя и какое-либо одно свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в его имени, фамилии или в отчестве. Можно выполнять это упражнение в технике «Снежный ком»: каждый следующий участник повторяет все, что было сказано до него, и прибавляет свое имя и качество. Подводя итоги, ведущий обращает внимание участников на разнообразие качеств друг друга, подчеркивает, что, несмотря на то что все они очень разные, им предстоит совместная работа.

Обсуждение «Нам нужны правила» Ведущий задает вопрос: что необходимо собравшимся вместе очень разным людям для успешности их совместной работы. Подводя итоги обсуждения, ведущий побуждает участников подумать о необходимости соблюдать определенные правила. На столе (на доске или в центре круга участников) укрепляется лист бумаги с надписью: «Нам нужны правила». Ведущий подчеркивает, что, для того чтобы разработать правила, надо понять, чем предстоит заниматься на психологическом тренинге.

Далее проводится обсуждение в форме ответов на вопросы, при этом ведущий просит участников высказываться по очереди и не перебивать друг друга:

- Зачем ученики ходят на уроки?
- Есть ли правила поведения на уроках и в чем они состоят?
- Чем отличается наше сегодняшнее занятие от урока?
- Будут ли отличаться правила поведения на психотренинге от правил поведения на уроке, почему?
- Какие есть идеи о том, что мы будем делать на психотренинге? (подчеркнуть самые интересные идеи.)

Основная часть. Ведущий сравнивает дискуссию, которая проходила в начале урока в свободной форме, и обсуждение, когда все высказывались по очереди. Предлагая участникам оценить, когда им было удобнее, обращает внимание на удобство второго варианта. Для закрепления убеждения в преимуществах второго варианта можно выполнить упражнение.

Упражнение «Мой адрес». Все одновременно называют свои домашние адреса, при этом каждый должен стараться, чтобы именно его адрес услышали окружающие; далее ведущий предлагает любому участнику повторить адрес кого-либо, находившегося в отдаленной части помещения.

Обсуждение и принятие правил. После краткого обсуждения причин, по которым не удалось понять информацию, предлагается сформулировать правило, которое записывается на «черновике»: нельзя перебивать друг друга. После дальнейшего обсуждения записывается второе правило: нельзя мешать друг другу.

Ведущий сообщает, что на тренингах будут обсуждаться самые различные жизненные вопросы, мнение по которым у каждого может быть свое. Задает вопрос, должны ли у всех быть одинаковые мнения, и подчеркивает, что на тренинге нет правильных и неправильных ответов и мнений. Даже если участники будут спорить друг с другом, они постараются не ругаться.

Формулируется третье правило: нельзя оскорблять друг друга.

Ведущий демонстрирует черновик, на котором три записи: «нельзя перебивать друг друга», «нельзя мешать друг другу», «нельзя оскорблять друг друга». Подчеркивает, что правил может быть очень много, но основные уже записаны, правда, звучат они как-то слишком строго. Почему? В ответах подчеркивает, что строгость придает слово «нельзя». Предлагает подумать, как его заменить на слово «можно». После обсуждения предлагает свой вариант (или записанный со слов участников), при этом каждое правило записано на отдельном листке.

«Можно быть уверенным, что когда ты говоришь, тебя не будут перебивать»

«Можно делать все, что не мешает никому из присутствующих».

«Можно твердо надеяться, что тебя никто не оскорбит».

После обсуждения формулировок участникам предлагается расположить правила в любом порядке. Правила закрепляются на листе ватмана, на котором сверху написано: «На психологическом тренинге» (этот лист заменяет собой надпись: «Нам нужны правила»). Один из участников или трое по очереди читают правила вслух. С этого момента «Правила» должны все время находиться в аудитории, где проходит тренинг.

Заключительная часть. Осмысление полученного опыта. Ведущий предлагает участникам обменяться впечатлениями о первом занятии.

Упражнение «Цвет моего настроения». Участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение. Далее обращается внимание участников на то, что занятие подходит к концу и надо будет прощаться.

Зачем люди прощаются? При обсуждении ведущий побуждает детей соблюдать принятые правила. По ходу высказываний подчеркивает наиболее интересные идеи, предлагает придумать ритуал прощания. После обсуждения можно предложить такой вариант: все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ», на последнем слоге, не разнимая рук, поднимают их вверх и делают шаг к середине круга. Повторить несколько раз. Ведущий обращает внимание, что пока еще не придумано, как здороваться, — это будет домашнее задание. Кроме того, предлагается обсудить с родителями правила поведения на тренинге и подумать: нужно ли что-нибудь к ним добавить.

Ведущему на заметку. В вводной части при обсуждении, которое должно идти в свободной форме, может возникнуть шум в аудитории. Рекомендуются не одергивать участников — они сами почувствуют неудобство, когда все говорят одновременно и не слышат друг друга.

Занятие 2: Стресс - что это такое?

Цель. Формирование представлений о стрессе, актуализация стратегии поведения в стрессовых ситуациях, формирование навыков само - регуляции.

Оборудование. Бланки теста «Умеете ли вы справляться со стрессом», ручки по количеству участников.

Ход занятия:

Вводная часть. Ведущий спрашивает, придумал ли кто-нибудь ритуал приветствия. Выбирается какой-то вариант. В случае необходимости ведущий может сам предложить такой вариант: все становятся в круг, левую руку поворачивают ладонью вверх, а правую ладонью вниз, каждый соединяет свои руки с руками соседей, хором произносят слово «ЗДРАВ-СТВУЙ-ТЕ». При этом на последнем слоге участники разъединяют руки и хлопают в ладоши. Далее ведущий спрашивает участников об их самочувствии и предлагает выполнить следующее упражнение.

Ведущий. Сядьте удобней, расслабьтесь. Можно закрыть глаза. Теперь сосредоточьте все свое внимание на пальцах ног, напрягите их, а затем расслабьте. Сделайте то же самое еще два раза. Теперь сосредоточьте на лодыжках, напрягите их, а затем расслабьте. Теперь напрягите и расслабьте по очереди все остальные части туловища: ноги, живот, грудь, спину, руки от кистей до локтя, от локтя до плеч, плечи, шею, нижнюю челюсть, щеки, лоб, а теперь потянитесь.

Следует пояснить, что, если правильно выполнять это простое упражнение, оно поможет быстро сбросить напряжение и восстановить силы. Можно также предложить участникам выполнять не всё упражнение, а только его часть. Например, сжать пальцы в кулак, а потом расслабить и повторить так три раза. Ведущий еще раз спрашивает о самочувствии участников, обращая внимание на его улучшение. Дети могут и не отметить улучшения настроения, в этом случае ведущий объясняет, что, хорошо освоив технику данного упражнения, участники научатся самостоятельно регулировать свое самочувствие и настроение.

Основная часть. Ведущий задает участникам следующие вопросы: что такое стресс? когда/из-за чего он возникает? какими ощущениями сопровождается? вреден ли он? Ведущий обобщает

высказывания участников. После этого он предлагает им определение стресса: стресс — это такое изменение состояния человека, которое возникает в результате воздействия на него различных факторов (не только отрицательных, но и положительных), побуждающих его приспособляться к ним.

Ведущий приводит следующие примеры приспособления организма к изменениям в окружающей среде: замерзнув, человек дрожит, чтобы согреться, в жару человек потеет, чтобы при испарении влаги с поверхности тела снизилась температура. Делается вывод о том, что наш организм обладает способностью к физиологической адаптации.

Обсуждается вопрос, нужна ли человеку психологическая адаптация? Когда она необходима? Обобщая высказывания участников, ведущий подчеркивает, что стресс и является реакцией психологической адаптации человека.

Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

Инструкция. В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Ключ к тесту:

а) 0-3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы;

б) 4-7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом;

в) 8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

Ведущему на заметку. Участники выполняют тест и самостоятельно подсчитывают полученные очки. Ведущий, не предлагая участникам называть полученные суммы, зачитывает весь ключ к тесту. Участники, основываясь на полученных суммах очков, выбирают соответствующий результат. Ведущий подчеркивает, что результаты психологических тестов всегда конфиденциальны, каждый сам решает, стоит ли делиться полученной информацией с другими.

После ознакомления с результатами ведущий говорит о том, что сам по себе стресс не вреден, а даже необходим (это приспособительная реакция). Стресс опасен только тогда, когда длится долго. Если человек хочет избежать отрицательных последствий стресса, он может научиться им управлять.

Упражнение «Вверх по радуге»

Ведущий. Одним из условий управления стрессом является умение контролировать свое

состояние. Для этого существуют различные упражнения. Одно из них выполнялось в начале занятия, другое мы сделаем сейчас. Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите три раза.

После этого желающие рассказывают о своих ощущениях. Затем упражнение выполняется еще раз с открытыми глазами.

Заключительная часть. Участникам предлагается рассказать о том, как они справляются со стрессом. Желательно собрать как можно больше вариантов. Ведущий подчеркивает такие варианты, как: не паниковать, сосредоточиться на деле, давать себе время на отдых, обращаться за помощью. Важно обсудить и неэффективные способы борьбы со стрессом (если участники назовут их), такие как употребление алкоголя или наркотиков, подчеркнуть их опасные последствия.

Домашнее задание. Ведущий еще раз напоминает, что существуют определенные упражнения, позволяющие контролировать свое состояние и, следовательно, лучше справляться со стрессом. С двумя такими упражнениями участники познакомились на сегодняшнем занятии. Для закрепления навыков релаксации упражнения следует повторять. Это и будет домашним заданием.

Ритуал прощания.

Занятие 3: Стресс и эмоции - распознавание и принятие негативных эмоций

Цель. Развитие представлений о негативных эмоциях, возникающих при стрессе, о функциях негативных эмоций. Формирование навыка распознавания и принятия этих эмоций; обучение навыкам конструктивного выражения эмоции злости.

Оборудование. Мяч или мягкая игрушка, бумага А4 (8-10 листов), два ватмана, фломастер или маркер, 4 ручки.

Ход занятия:

Вводная часть. После ритуала приветствия ведущий спрашивает, делал ли кто-то упражнения, предложенные на прошлом занятии, и какой был эффект, предлагает повторить эти упражнения под руководством одного из участников. Далее проводится упражнение.

Упражнение «Цвет моего настроения». Участники по кругу называют цвет, ассоциирующийся у них с их настроением в данный момент.

Ведущий кладет в центр круга листы, на которых написаны слова «радость», «грусть», «злость», «страх», «интерес». Ведущий спрашивает участников, что общего у всех этих понятий (это - эмоции). Ведущий предлагает участникам попытаться дать определение понятию «эмоция». После того как все желающие выскажутся, ведущий обобщает их высказывания и приводит следующее определение: эмоция — это определенное отношение к какому-то объекту или событию, которое вызвано тем, насколько оно для нас благоприятно. Далее ведущий спрашивает участников, по каким признакам человек узнает, что испытывает ту или иную эмоцию. Желающие высказываются, ведущий обобщает высказывания: под влиянием эмоций меняется наше самочувствие и настроение. Затем участники обсуждают, по каким признакам можно догадаться, какие эмоции испытывают другие, в том числе незнакомые люди. Ведущий подчеркивает, что эмоции других людей можно распознать по их поведению, которое, в свою очередь, определяется настроением и самочувствием.

Основная часть. Ведущий говорит участникам о том, что стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть, и негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия. Можно попросить участников привести примеры из своего опыта. Подводя итог, ведущий подчеркивает, что никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна, так же как человеку необходима способность испытывать физическую боль, голод или холод. Обсудить с участниками, зачем природа наделила человека этой способностью (это сигналы об опасности, угрожающей жизни). Далее участники делятся на четыре группы, каждая из которых получает задание: обсудить, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния. Первая обсуждает злость; вторая — страх; третья — грусть; четвертая — апатию. По ходу обсуждения группы записывают свои выводы. На работу дается 3-5 мин. Далее группы рассказывают о результатах своей работы. Ведущий подводит итог обсуждения. Выводы записываются на ватман. Примерные варианты выводов:

- злость мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;
- страх сигнализирует об опасности;
- грусть побуждает нас задуматься;
- апатия дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со

стороны.

Далее участникам предлагается обсудить, что они делают, когда испытывают негативные эмоции. Необходимо поговорить о том, стоит ли подавлять негативные эмоции, можно ли осуждать других за испытываемые ими негативные эмоции. Важно показать, что негативные эмоции нуждаются не в подавлении, а в приемлемом их проявлении. Участники обсуждают приемлемые способы проявления негативных эмоций. При необходимости ведущий может привести примеры из книг или кинофильмов. Для лучшего усвоения полученного опыта следует предложить конструктивные способы выражения злости, например познакомить участников с техникой Я-высказывания. Ведущий предлагает участникам сравнить два высказывания: «Ты ненадежный друг, потому что не выполняешь своих обещаний» и «Я злюсь, потому что книга, которую ты забыл принести, сейчас мне очень нужна». Ведущий показывает, что Я-высказывание позволяет человеку открыто говорить о своих негативных эмоциях, не создавая конфликта. Важно подчеркнуть, что это высказывание должно относиться именно к поступку, а не к оценке личности человека. Такие высказывания как «Я на тебя злюсь, потому что ты всегда...» или «Я на тебя злюсь, потому что ты такой-то...» могут обидеть человека. Для тренировки выполняется следующее упражнение. Ведущий передает мяч участникам по очереди, предлагая типичные ситуации. Участники должны отреагировать, используя Я-высказывания:

«Твой друг опоздал на встречу с тобой...»

«Сосед по парте положил свои вещи так, что они тебе мешают...»

«Тебе надо успеть доделать уроки, а твой младший брат тебя отвлекает...»

Заключительная часть:

Упражнение «Вверх по радуге».

Домашнее задание. Попробовать использовать Я-высказывания в ситуациях, когда они будут испытывать такую эмоцию, как злость.

Ритуал прощания.

Занятие 4: Стресс и эмоции – само - регуляция

Цель. Закрепление представлений о функциях негативных эмоций, возникающих при стрессе. Формирование умения управлять негативными эмоциями, навыков само - регуляции в ситуации стресса.

Оборудование. Ватман, на котором на прошлом занятии было записано, зачем человеку нужны злость, страх, грусть и апатия; листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры или краски; магнитофон.

Ход занятия:

Вводная часть. Упражнение «Пересядьте те, кто...» Участники получают карточку с одной из эмоций: радость, грусть, злость, страх, таким образом у нескольких участников на карточках будет написана одна и та же эмоция (если участников мало, количество карточек можно сократить; важно, чтобы каждая эмоция была как минимум у трех участников). Ведущий встает в центр круга, его стул убирается; он должен, не называя свою эмоцию, каким-то образом ее продемонстрировать — позой, мимикой или фразой, интонацией. Те, кто узнают «свою» эмоцию, должны поменяться местами, при этом задача водящего занять освободивший стул.

Упражнение «Вверх по радуге».

Обсуждение домашнего задания. Ведущий спрашивает участников, удалось ли кому-нибудь использовать Я-высказывание в ситуации, когда он злился. Что при этом произошло, как отреагировал человек, по отношению к которому использовалось Я-высказывание, что чувствовал сам участник. Ведущий подчеркивает преимущества использования Я - высказывания. Если кто-то из участников имел негативный опыт использования Я- высказывания, следует это обсудить и попробовать понять, почему так произошло, предложить какой-то другой способ поведения в этой ситуации. Подчеркнуть, что освоение любого нового психологического приема требует времени и упорства.

Основная часть

Ведущий. Негативные эмоции по-своему полезны (показывает ватман, на котором на прошлом занятии было записано, зачем человеку нужны злость, страх, грусть и апатия). Но несмотря на это бывают случаи, когда эти эмоции мешают человеку действовать адекватно. Например, ты так сильно боишься отвечать у доски, что забываешь, все, что знал; так сильно злишься, что не можешь сдержаться и говоришь человеку что-то обидное; испытывая апатию, не можешь заставить себя выполнять свои обязанности.

Участникам предлагается привести собственные примеры. Делается вывод о том, что нужно уметь контролировать свои эмоции. Ведущий напоминает участникам, что они уже знакомы с двумя

упражнениями, позволяющими регулировать свое состояние. Далее можно предложить одно из известных релаксационных упражнений.

Упражнение «Место покоя»

Участникам предлагается сесть удобнее. Закрывать глаза.

Ведущий. Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, а может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте его себе во всех деталях... Посмотрите вокруг, что вы видите... Прислушайтесь, возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться.

Ведущему на заметку. Приведенный текст рекомендуется читать достаточно медленно, чтобы участники успевали выполнять инструкции. Можно сопровождать упражнение музыкой. После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представляли. Далее ведущий говорит о том, что это место называется «местом покоя». Участникам предлагается нарисовать свое «место покоя» или что-то, что напоминало бы им это место. После того как рисунки будут выполнены, желающие могут их показать. Ведущий говорит о том, что это упражнение, как и два предыдущих, позволяет регулировать свое состояние — успокоиться и восстановить силы. Все эти упражнения нуждаются в тренировке.

Ведущему на заметку. В группе могут оказаться участники, которые не отметят положительного эффекта от данного упражнения. В этом случае необходимо еще раз подчеркнуть, что только постоянная тренировка приведет к желаемому результату.

Заключительная часть

Домашнее задание. Выполнять упражнение «Место покоя» каждый день. Попробовать использовать известные участникам упражнения для регулирования своего состояния.

Ритуал прощания.

Занятие 5: Стресс и уверенное поведение

Цель. Развитие убеждений в преимуществах уверенного поведения перед грубым, понимания, что грубость не является признаком силы; развитие навыков уверенного поведения. Формирование представлений о связи стресса со способами поведения. Формирование умения дифференцировать проявления уверенности, неуверенности, грубости в повседневном поведении людей.

Оборудование. Мяч, три мягкие игрушки (см. текст занятия), листы ватмана, фломастеры, «Сравнительная таблица» (см. текст занятия).

Ход занятия:

Вводная часть. После ритуала приветствия обсуждается домашнее задание. Ведущий спрашивает, использовал ли кто-нибудь из участников упражнения «Напряжение- расслабление», «Вверх по радуге» или «Место покоя» для регулирования своего состояния, получилось ли это. Важно еще раз напомнить, что данные упражнения нуждаются в тренировке.

Упражнение «Напряжение - расслабление» Ведущий предлагает участникам представить, что они смотрят фильм, но звук выключен. Задается вопрос, по каким признакам они поймут, что герой ведет себя уверенно или неуверенно. Участники должны назвать признаки уверенного (открытый взгляд, раскованная поза, плавные жесты...) и неуверенного (скованность, взгляд в пол, постукивание пальцами по столу...) поведения. Далее ведущий просит описать грубое поведение. Затем можно предложить представить, что они слушают радиопередачу на иностранном языке без перевода. Как понять, говорит ли человек уверенно, неуверенно или грубо? В ходе обсуждения признаки уверенного поведения фиксируются на ватмане. Следует спросить участников, какие чувства вызвал бы у них уверенный герой, какие - неуверенный, а какие - грубый? С кем бы им было приятнее общаться? В форме свободной беседы обсуждается, кто чаще всего ведет себя грубо. Необходимо подвести участников к мысли, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность. Кроме того, она неэффективна, на проявления грубой силы рано или поздно находится еще большая сила. С грубым человеком стараются не иметь общих дел и т.п.

Ведущему на заметку. Часто обучающиеся утверждают, что им нравятся грубые люди. Следует иметь в виду, что подобные утверждения чаще всего обусловлены подростковым негативизмом и носят демонстративный характер, а иногда прикрывают собственную уязвимость обучающихся. В этом случае следует спросить участников, доверили бы они грубому человеку заботу о своей младшей сестре или старой бабушке.

Основная часть. Ведущий представляет участникам трех персонажей (это могут быть мягкие игрушки с нагрудными визитными карточками: «Уверенный», «Неуверенный», «Грубый»), от имени этих персонажей участникам предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях:

- а) Тебя вызывают к доске, а ты не выучил урок, тогда ты учителю и говоришь;
- б) Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят, чтобы ты садился за уроки, тогда ты им говоришь;
- в) Твой приятель не вернул вовремя твою вещь, которая тебе очень нужна, и вот ты ему говоришь,

Каждая ситуация обсуждается в такой последовательности: участник берет в руки игрушку (например, персонаж «Грубый») и после описания первой ситуации произносит несколько реплик от лица персонажа, Ведущий высказывается от лица учителя, Затем следующий участник берет в руки другой персонаж и данная ситуация повторяется, Задача ведущего — реакцией своего персонажа подвести участников к пониманию преимуществ уверенного поведения. После завершения необходимо обсудить, как ведут себя люди грубые, неуверенные и уверенные, после обсуждения ведущий предлагает участникам ознакомиться со «Сравнительной таблицей»,

Три участника по очереди зачитывают признаки неуверенного, грубого и уверенного поведения, далее проводится сравнение «взгляд-поза-жесты-голос-речь» неуверенного, грубого, уверенного человека, затем участники самостоятельно разыгрывают вторую и третью ситуации, опираясь на таблицу,

Сравнительная таблица

	Неуверенный человек	Грубый человек	Уверенный человек
Взгляд	Отводит глаза, избегает прямого взгляда	Взгляд вызывающий, иногда исподлобья или свысока	Взгляд прямой, заинтересованный
Поза	Плечи опущены, старается занимать меньше места, сидит на краю стула	Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты, занимает много места	Поза естественная, соответствующая обстановке
Жесты	Жесты мелкие, суетливые или замедленные, как бы незавершенные, может что-то перебирать пальцами	Жесты резкие, размашистые, как бы преувеличенные,	Жесты спокойные, плавные, нет лишних, неоправданных движений
Голос	Голос тихий, интонации «детские»	В тесной комнате может что-то разбить или пролить	Голос спокойный, интонации доброжелательные
Особенности речи	Просит, заискивает, старается разжалобить	Голос нарочито громкий, интонации грубые	Высказывает серьезные аргументы, приводит факты

По завершении упражнения обсуждается, какая тактика была самой эффективной и почему: грубость вызывает ответную агрессию и чаще всего не приносит успеха, неуверенность ставит человека в полную зависимость от других и тоже часто приводит к поражению, уверенность же вызывает у окружающих доверие и уважение и поэтому является наиболее эффективной поведенческой тактикой, Еще раз делается вывод о преимуществах уверенного поведения,

Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, завершают фразу: «Обычно я чувствую неуверенность, когда,,» В высказываниях подчеркнуть: незнакомая обстановка, отсутствие поддержки окружающих, неопределенность перспективы развития событий; обсудить ощущения человека, испытывающего неуверенность, способы, которые используют участники, чтобы успокоиться и обрести уверенность, как могут окружающие помочь неуверенному человеку и т.п.

Далее таким же образом участники называют ситуации, когда они чувствуют уверенность,

завершая фразу: «Я чувствую себя уверенно, когда...» В высказываниях подчеркнуть: знакомая обстановка, поддержка окружающих, наличие информации о возможном развитии событий, успешного опыта собственных действий в схожих обстоятельствах или возможности получить помощь, необходимую информацию, понимание окружающих т.п.

Необходимо подвести участников к пониманию, что уверенность приобретается с расширением жизненного опыта и знаний, что уверенными чаще всего бывают те, кто сам готов прийти на помощь другим, оказать поддержку тому, кто в ней нуждается.

Заключительная часть

Участники обсуждают, кто чаще переживает стресс, уверенный, неуверенный или грубый человек? Почему? (Неуверенный часто испытывает страх, грубый - злость или гнев).

Ведущий напоминает участникам, что человек может сознательно контролировать свое состояние. Так, если попытаться вести себя уверенно, можно и почувствовать себя уверенно. Ведущий предлагает участникам еще раз посмотреть на ватман, на котором записаны признаки уверенного поведения, или на «Сравнительную таблицу» и попытаться принять позу уверенного человека, пройти как уверенный человек. Ведущий также может предложить участникам различные ситуации, кидая им по очереди мяч, и попросить их высказаться уверенно.

Ситуации:

- тебе нужно попросить учительницу, чтобы она разрешила переписать контрольную;
- тебе нужно отпроситься с урока;
- в магазине ты хочешь попросить продавца заменить товар;
- ты хочешь попросить старшего брата пустить тебя поиграть в компьютер и др.

Участники могут сами предложить типичные ситуации.

Домашнее задание

Обсудить с родителями: является ли грубость признаком силы и почему. Попробовать сознательно вести себя уверенно в ситуациях, когда уверенности не чувствуешь.

Ритуал прощания.

Занятие 6: Стресс и конфликты

Цель: Развитие представлений о житейских конфликтах между людьми, о связи конфликтных ситуаций со стрессовыми переживаниями; формирование навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Оборудование. Мяч, плакаты с определениями понятий «конфликт» («конфликт — столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов»), «компромисс» («Компромисс — это соглашение на основе взаимных уступок»), плакат «Беспробитый метод решения споров» (см. текст занятия).

Ход занятия:

Вводная часть. После ритуала приветствия обсуждается домашнее задание. Ведущий спрашивает, удалось ли кому-то из участников сознательно вызвать у себя чувство уверенности в ситуации, когда они были не уверены в себе.

Упражнение «Круг с закрытыми глазами». Участники собираются плотной группой в центре аудитории. По команде ведущего все закрывают глаза и, не произнося вслух ни одного слова, пытаются выстроиться в круг. Через несколько минут по команде ведущего все открывают глаза и обсуждают, что получилось, какие были трудности, что помогало в работе.

Можно предложить выстроиться в квадрат и треугольник. Если участников слишком много, можно разбить их на группы.

Упражнение «Вверх по радуге». Ведущий обращает внимание участников на то, что очень часто источником стресса в повседневной жизни является конфликт. Предлагается обсудить, какие чувства, эмоции, состояния испытывают люди во время ссоры, конфликта. Обобщив высказывания участников, ведущий делает акцент на таких эмоциях и состояниях, как гнев, злость, страх, раздражение, разочарование, беспомощность и т.п. Это те негативные эмоции и состояния, которые часто сопутствуют стрессу. Ведущий напоминает, что стресс — это реакция психологической адаптации к сложным, экстремальным обстоятельствам. Обсудить, что является сложным и экстремальным в ситуации конфликта. В высказываниях участников подчеркнуть: разногласия, столкновение, разлад, вражда, невозможность действовать сообща и т.п. Напомнить, что длительный стресс может нанести значительный вред человеку. Подвести учащихся к пониманию того, что необходимо научиться конструктивно решать конфликты.

«Аукцион идей» по теме «Конфликт». Участникам, разделенным на две группы, по очереди (как на аукционе) предлагается высказать свое мнение на заданную тему или ответить на конкретный

вопрос, но при этом на высказывание дается ограниченное время (35 секунд). При затянувшейся паузе учитель может начать счет вслух: «Раз! Два! Три! Время!»

Обобщая высказывания участников, ведущий дает определение: «Конфликт — столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов». Текст определения помещается на доску или в центр круга.

Участники обсуждают, возможно ли в жизни полностью избежать конфликтов; если между друзьями возникает конфликт, значит ли это, что дружбе пришел конец.

Ведущему на заметку. Необходимо, чтобы участники поняли: конфликты являются неотъемлемой частью повседневной жизни людей. При кажущейся на первый взгляд негативной окраске, конфликты часто приводят к созиданию нового, более совершенного способа взаимодействия. Участникам предлагается найти доказательства или опровергнуть утверждение «В споре рождается истина».

Основная часть. Участники делятся на 5 групп. Каждая группа получает описание житейского конфликта и задание найти такое его решение, чтобы оно максимально учитывало интересы сторон.

Конфликтные ситуации:

а) В семье двое детей-школьников. Чтобы не опаздывать на первый урок, надо встать в 8 часов утра, в течение получаса умыться, позавтракать, собрать портфель и выйти из дому. У детей постоянно возникают конфликты, кому первым идти в ванную (никто не хочет вставать на 10 минут раньше, чтобы успеть умыться до подъема второго ребенка).

б) На одной из перемен все учащиеся школы бегут в столовую на завтрак, поэтому там часто возникают конфликты из-за того, что не все успевают поесть.

в) Ты любишь слушать громкую музыку, а твой сосед предпочитает тишину в доме, по этому поводу у вас с ним часто возникают конфликты.

г) Каждый день к концу уроков в классе становится довольно грязно. Никто не хочет убрать мусор, так как каждый считает, что если он лично не сорил, то и убирать не обязан. По поводу чистоты в классе постоянно возникают конфликты.

д) Перед сном ты просматриваешь любимые журналы. Это занятие настолько захватывает тебя, что ты не можешь оторваться и лечь, наконец, спать. Из-за этого у тебя происходят конфликты с родителями.

Через 5-7 минут группы представляют свои варианты решения конфликтов. Подводя итоги, ведущий подчеркивает, что большинство житейских конфликтов можно решить на основе компромисса, то есть таким образом, что каждая сторона идет на частичные уступки для общего удобства. Дается определение понятию «компромисс», которое также помещается на доску или в центр круга: «Компромисс — это соглашение на основе взаимных уступок».

Необходимо особо подчеркнуть, что компромисс возможен, если обе стороны проявляют стремление разрешить конфликт мирным путем, в противном случае конфликт может привести к разрыву отношений, к ссоре.

Следует сказать участникам: для того, чтобы конструктивно решать конфликты или не допускать их развития, в серьезных областях взаимодействия людей созданы различные правила. Предложить подумать, какие существуют правила на случай конфликтов между: пешеходами и водителями (правила дорожного движения); покупателями и продавцами (правила торговли); работодателями и работниками (должностные инструкции) и т.п. Еще раз обратить внимание, что существует множество правил и инструкций, регламентирующих решение спорных вопросов, касающихся производственных отношений, отношений собственности, других правовых вопросов.

Подчеркнуть, что правила решения житейских конфликтов между близкими людьми (родственниками или друзьями) тоже существуют.

«Беспронимчивый метод решения споров»:

- Выясните как можно точнее, в чем именно дело, какова причина разногласий;
- Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта;
- Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним;
- Обязательно следуйте достигнутым договоренностям;
- Обсудите, что вы предпримете, если дела пойдут не так, как вы хотели.

Эти правила помещаются рядом с определениями конфликта и компромисса.

Заключительная часть. Участникам предлагается привести примеры типичных житейских конфликтов и попробовать решить их на основе предложенного метода. Примеры могут быть такими: ты хочешь поехать к другу, а родители возражают; друг зовет тебя пойти гулять, а ты хочешь

посмотреть интересный фильм; сегодня твоя очередь убирать в классе, а ты очень спешишь на занятия в спортивной секции. По завершении обсудить, что было самым трудным и почему. Обобщая высказывания участников, еще раз напомнить, что житейский конфликт не приведет к серьезной ссоре, если будет решаться на основе компромисса.

Домашнее задание. Обсудить с родителями «Беспрюирышный метод решения споров» и опробовать его на практике.

Занятие 7: Стресс и цейтнот

Цель. Формировать представления о причинно-следственной связи между острой нехваткой времени и стрессовыми переживаниями; развивать навыки рационального планирования собственных нагрузок с целью профилактики стресса при цейтноте.

Оборудование. Бланки «Моя неделя» (лист А4 разделен семью вертикальными линиями на равные части по дням недели и тремя горизонтальными: утро, день, вечер), цветные карандаши или фломастеры красного, желтого и зеленого цвета — по количеству участников.

Ход занятия:

Вводная часть. После ритуала приветствия обсуждается домашнее задание: ведущий спрашивает, удалось ли кому-то из участников использовать «Беспрюирышный метод решения споров» на практике и что из этого вышло.

Упражнение «Шестерка». Участники встают в круг и по очереди считают. Тот, кому достается число 6, число, делящееся на 6, или число, содержащее цифру 6, должен не называть его, а вместо этого хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибется, выбывает из игры.

Ведущий напоминает участникам, что очень часто в жизни школьника возникают такие ситуации, когда одно дело еще не закончено, а необходимо уже браться за другое, когда не успеваешь сделать уроки, выполнить какие-то обязанности по дому, когда времени словно не хватает. Ведущий предлагает участникам вспомнить подобные ситуации, которые происходили с ними. Следует обсудить чувства человека, оказавшегося в цейтноте. Подводя итог обсуждения, ведущий говорит, что, когда человек попадает в цейтнот, он сначала все - таки пытается успеть сделать все (иногда за счет сна и отдыха), а потом наступает момент, когда он чувствует бессилие, наступает апатия, все валится из рук и ничего не хочется делать. О чем говорят такие эмоции и состояния? Исследования показали, что нехватка времени является одной из основных причин стресса у школьников.

Основная часть. Ведущий предлагает участникам подумать, можно ли совершенно исключить из жизни ситуации цейтнота. В высказываниях участников подчеркивается, что невозможно полностью избежать ситуаций цейтнота, однако можно попытаться свести их к минимуму. Необходимо обсудить, какие способы придуманы людьми для этого. Ведущий должен подвести участников к мысли о том, что наличие плана, расписания или графика предстоящей работы помогает предотвратить цейтнот и стресс, с ним связанный. Участникам предлагается подумать, что имеется в школе для того, чтобы избежать цейтнота. В высказываниях подчеркнуть: режим дня, расписание уроков, план работы на четверть (неделю, год), график дежурств и т.п.

Можно обсудить: чем вызвана необходимость режима дня в школе? Как связан режим дня школы с режимом дня каждого участника? Удобно ли иметь расписание уроков на предстоящий день (неделю), почему? Можно ли так же распланировать свои внешкольные дела (предложить высказаться тем, кто посещает какие-либо внешкольные учреждения; выяснить, кто из них выполняет некоторые уроки заранее с учетом своей дополнительной нагрузки, удобно ли это)?

На бланках «Моя рабочая неделя» участники, глядя в свои дневники, закрашивают дни недели и время суток цветными карандашами (фломастерами): красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой, желтым — со средней нагрузкой, зеленым — с отдыхом и развлечениями (эта работа начинается на занятии, а завершается дома). Цвет покажет рациональность распределения сил участников в течение недели и каждого дня.

По окончании работы желающие демонстрируют свои бланки. Группа обсуждает, в какое время для данного участника может возникнуть опасность стресса, связанного с цейтнотом (там, где много красного цвета), и предлагает, как можно этого избежать. Ведущий подчеркивает такие варианты:

- планировать предстоящие дела, чтобы ничего не забыть и не столкнуться с внезапной необходимостью что-то срочно доделывать в последний момент;
- делать уроки заранее, чтобы разгрузить те дни, когда есть внешкольные занятия;
- не браться за несколько дел одновременно.

Следует обратить особое внимание, что, планируя свои дела, необходимо учитывать время для отдыха.

Заключительная часть. Ведущий напоминает участникам, что они уже знакомы с некоторыми способами саморегуляции. Существуют также методы быстрого восстановления сил и мобилизации ресурсов, например массаж активных точек. После этого ведущий знакомит участников с некоторыми приемами такого массажа:

- массаж мочек ушей;
- надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком;
- массаж переносицы и области «третьего глаза».

Домашнее задание. Обсудить с родителями, как лучше распределить свои силы в течение недели с учетом школьных и внешкольных дел; попробовать использовать массаж активных точек для мобилизации сил.

Занятие 8: Стресс и острые ощущения

Цель. Развитие представлений о связи стресса с неординарными переживаниями, формирование стремления к социально приемлемым формам удовлетворения потребности в острых ощущениях.

Ход занятия:

Вводная часть. После ритуала приветствия обсуждается домашнее задание.

Упражнение «Нос-пол-потолок». Ведущий показывает на нос, пол или потолок и называет эти предметы, однако одновременно называет и показывает разные предметы: например, говорит «пол», а показывает на потолок. Участники, глядя на ведущего, должны показать то, что он называет, а не то, на что он показывает. По мере выполнения упражнения ведущий ускоряет темп. Когда упражнение закончено, он спрашивает, менялись ли ощущения участников по мере ускорения темпа. Он обращает их внимание на усилившуюся остроту ощущений и предлагает обсудить понятие «острые ощущения». В чем их привлекательность? Подчеркнуть, что острые ощущения сопровождаются приливом сил, азартом, дают возможность испытать себя и т.п.

Ведущий задает вопрос: «Что люди делают, чтобы испытать острые ощущения?»

Ведущему на заметку. В высказываниях участников могут прозвучать мысли об алкоголе, наркотиках, травма опасном поведении и т.п. Эти высказывания надо принять без оценочно, но при этом привести примеры, показывающие, что люди, понимая свою потребность в острых ощущениях, создали культурные формы ее удовлетворения: экстремальные виды спорта, творчество, путешествия и т.п.

Основная часть. Участникам предлагается сравнить переживание острых ощущений и переживание стресса (можно привести такие примеры, как катание на аттракционах, просмотр «ужастиков» и волнение накануне контрольной работы или ответственного выступления). Подводя итог, ведущий подчеркивает мобилизующий потенциал стресса и острых ощущений. Острые ощущения схожи с «приятной» частью стресса — приливом сил, азартом (об этой стороне стресса говорилось на третьем занятии).

Ведущий сообщает, что полное отсутствие стресса в жизни человека так же вредно для него, как и сильный стресс. Следует предложить участникам подумать, почему (возникновение скуки, утрата интереса и т.п.). Напомнить ситуации, когда ученикам бывает нечего делать, подчеркнуть, что именно в подобных случаях ребята чаще всего совершают необдуманные поступки, приводящие к проблемам. Предложить участникам привести примеры таких ситуаций, подчеркнуть их негативные последствия.

Обобщая высказывания участников, ведущий показывает, что, испытывая потребность в стрессе, люди сами его зачастую провоцируют, забывая о том, что позитивный потенциал стресса (прилив сил, обострение внимания) очень непродолжителен, а за ним следует разрушительная фаза (резкая усталость, притупление внимания, страх, паника). Например: при просмотре «ужастика» ты испытываешь удовольствие, а ночью тебе снится страшный сон; ты не можешь оторваться от игры на компьютере, а потом не в состоянии сконцентрировать внимание на уроках. Ведущий предлагает участникам привести собственные примеры, когда проявляются две стороны стресса: положительная и разрушительная.

Подводя итог, ведущий обращает внимание на примеры рискованного, неосторожного поведения и подчеркивает, что оно рано или поздно приводит к негативным последствиям. Так, человек в состоянии азарта начинает какое-то действие, а потом, сталкиваясь с реальной опасностью, впадает в панику (отрицательная сторона стресса) и теряет силы.

Ведущему на заметку. Желательно, чтобы участники сами сделали вывод об опасности тяги к острым ощущениям, о негативных последствиях неосмотрительного поведения. Это позволит избежать назидательности.

Заключительная часть. Участникам предлагается привести примеры того, как можно удовлетворить потребность в острых ощущениях, не подвергая себя риску столкнуться с негативными последствиями стресса, и обсудить, как могут помочь занятия спортом почувствовать азарт, творчество — способствовать приливу сил, а путешествия и общение с интересными людьми — удовлетворить потребность в ярких переживаниях.

Упражнения «Цвет моего настроения» и «Вверх по радуге»

Домашнее задание. Участникам предлагается в течение недели наблюдать, в каких ситуациях они испытывали острые ощущения и когда сталкивались с их негативными последствиями.

Ритуал прощания.

Занятие 9: Стресс и опасность

Цель. Развитие представлений о связи опасности и стресса, об опасных жизненных ситуациях; формирование тактики поведения в опасной ситуации, понимания, что многие опасности возникают из-за неправильного поведения обучающихся, убеждения в том, что стремление избегать или минимизировать опасность и обращаться за помощью к окружающим является проявлением осмотристельности и зрелости.

Оборудование. Мяч; листы писчей бумаги с надписями: «Жизнь и здоровье», «Честь и достоинство», «Деньги и вещи», «Остановись!», «Подумай!», «Действуй!» и инструкциями на обороте (см. текст занятия).

Ход занятия:

Вводная часть. После приветствия обсуждается домашнее задание. Выполняется упражнение «Напряжение-расслабление». Затем участникам предлагается назвать ассоциации со словом «опасность». Ведущий, подчеркивая, что большинство людей испытывают негативное отношение к опасностям, предлагает обсудить, как обычно ведут себя люди при возникновении опасности, что они испытывают. Следует сказать, что ситуация опасности вызывает у человека сильнейший стресс. Ведущий напоминает, что на одном из занятий участники обсуждали эмоцию страха, который всегда возникает, когда мы в опасности, и пришли к выводу, что страх — это предупреждение, сигнал, который может парализовать человеческую волю, а может мобилизовать ресурсы человека (привести примеры или предложить обучающимся сделать это самостоятельно).

На основании приведенных примеров ведущий обращает внимание, что есть опасности, которые возникают независимо от человека, и те, которые явились следствием неправильного поведения самого человека. Около половины серьезных травм, получаемых учениками, связано с их собственным поведением, нарушением ими правил, принятых в быту, в школе, на транспорте. Желаящие могут привести примеры. Особо выделить ситуации, когда обучающиеся ведут себя слишком рискованно, поддаваясь на провокации сверстников.

Основная часть. Обсуждается: можно ли полностью избежать опасных жизненных ситуаций, можно ли свести к минимуму опасности, есть ли правила поведения в опасных ситуациях. Обобщая высказывания, ведущий предлагает подумать, что следует спасать в первую очередь в ситуации опасности, что является самым важным для человека. После размышлений в середине круга раскладываются три листа с различными надписями: «Жизнь и здоровье», «Честь и достоинство», «Деньги и вещи». Участники должны разложить эти листы в соответствии с очередностью того, что (по их мнению) надо спасать в первую, вторую и третью очередь при возникновении опасности. По завершении ведущий подчеркивает, что такие ценности, как честь, достоинство, деньги, собственность имеют смысл только в том случае, если есть сам человек, то есть если он смог сохранить свою жизнь и здоровье. Таким образом, первое, что необходимо спасать, — это жизнь и здоровье.

Ведущему следует подчеркнуть, что есть особые ситуации, когда люди жертвуют собственной жизнью во имя других людей или ценностей, это исключительные и редкие ситуации. Взрослые могут жертвовать своей жизнью для спасения детей; люди, несущие ответственность (спасатели, военные, врачи), — для спасения более слабых. В большинстве ситуаций, связанных с опасностью, обучающиеся должны спасать свою жизнь и здоровье, учитывая, по возможности, безопасность других людей. В отношении двух других приоритетов — чести или собственности — правильного ответа нет, каждый волен поступать так, как сочтет нужным и как сложится ситуация.

Ведущий предлагает участникам вспомнить, что удалось придумать людям, чтобы свести к минимуму подстерегающие их опасности. При этом следует подвести участников к выводу о правилах поведения и техники безопасности, инструкциях по обращению с техническими приспособлениями и т.п. Необходимо обсудить: где и когда в школе существуют особые правила поведения (уроки труда, физкультуры, физики, химии); какие бытовые приборы и почему снабжаются особыми инструкциями по применению; почему существуют особые правила дорожного движения и поведения в транспорте и

т.п.

Придумать примеры, когда ученик сталкивается с опасностью, с которой не может справиться собственными силами. На одном из примеров обсудить, правильно ли поступает тот, кто обращается за помощью к окружающим. Поступает ли он как человек слабый, малодушный или как человек зрелый, понимающий границы своих возможностей? Следует подчеркнуть, что стремление получить помощь в опасной ситуации является признаком зрелого поведения.

Подвести участников к пониманию того, что невозможно заранее предугадать все жизненные опасности, предложить вместе придумать алгоритм поведения в опасной ситуации — эта часть занятия проводится в форме «аукциона идей». Обобщая, предложить алгоритм из трех шагов: остановись, подумай, действуй. В середине круга помещаются листы с надписями: «Остановись!», «Подумай!», «Действуй!». Обсудить, почему необходимо остановиться. По завершении перевернуть лист обратной стороной, на которой написана инструкция: «Если ты почувствовал страх, значит, тебе угрожает опасность, не позволяй страху превратиться в панику, постарайся сохранить спокойствие». Также обсуждается смысл шага «Подумай!». Инструкция к нему: «Подумай, в чем заключается опасность, прими решение, как ее избежать или уменьшить». Аналогичная работа с шагом «Действуй!». Инструкция: «Приняв решение, сразу приступай к его выполнению».

Необходимо обязательно обратить внимание участников, что возможны ситуации, когда все три шага надо проделать в очень короткое время, например, когда надо спастись бегством.

Заключительная часть. Участникам предлагается описать свои действия в соответствии с предложенным алгоритмом в типичных для обучающихся ситуациях, связанных с опасностью: незнакомый человек предлагает тебе пойти с ним куда-либо; старшие ребята предлагают спиртное или наркотики; твои приятели нашли во дворе какой-то сверток и зовут тебя посмотреть, что там внутри. Примеры обучающиеся могут предложить сами.

Участники, передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос: как вести себя, чтобы не попасть в ситуацию опасности (соблюдать правила поведения, инструкции по технике безопасности и обращению со сложными приборами). По завершении круга желающие повторяют алгоритм поведения в опасной ситуации (остановись — подумай — действуй). Выполняется упражнение «Вверх по радуге».

Домашнее задание. Обсудить с родителями алгоритм поведения в опасной ситуации.

Занятие 10: Эксперты по стрессу

Цель. Обобщение полученного в ходе тренинговых занятий опыта, отработка стратегий управления стрессом в типичных для обучающихся жизненных ситуациях.

Оборудование. Листы ватмана, на которых в ходе предыдущих занятий были записаны различные определения: функции негативных эмоций; Ты-высказывание и Я- высказывание; «Сравнительная таблица»; «Беспроигрышный метод решения конфликтов», «Остановись», «Подумай», Действуй!», плакаты с описанием упражнений «Напряжение- расслабление», «Вверх по радуге», «Место покоя», описание приемов массажа активных точек. Все это следует развесить на стены кабинета или расположить каким-то иным способом. Письма от обучающихся (см. текст занятия), четыре листа бумаги А4, четыре ручки, карточки с надписью: «Удостоверение эксперта по стрессу» (по количеству участников).

Вводная часть. После выполнения ритуала приветствия выполняется упражнение «Нос-пол-потолок» или другое, наиболее понравившееся за время проведения занятий.

Ведущий напоминает участникам, что это — последнее занятие цикла. Они уже многое знают о стрессе и ситуациях, в которых он может возникнуть. Сегодня им предстоит выступить в роли экспертов по подростковому стрессу.

Основная часть. Далее ведущий сообщает участникам, что все они работают в организации под названием «Антистресс». Ежедневно на сайт их организации www.antistress.ru приходят сотни писем от обучающихся с просьбами помочь справиться с трудными ситуациями. Далее участники делятся на несколько подгрупп (по 3-4 человека). Каждая из них получает по письму. Нужно будет придумать ответ с соответствующими рекомендациями.

Варианты писем:

«Здравствуйте! Меня зовут Алина. Мне 16 лет.

У меня проблема. В последнее время я не могу себя заставить ничего делать, и это ужасно! Скоро конец четверти, а мне еще надо успеть закрыть две двойки. Да еще будет куча контрольных! Кроме школы я еще занимаюсь английским два раза в неделю и хожу на секцию по фехтованию по субботам. Так что свободного времени у меня очень мало! Еще я должна гулять с собакой и поливать цветы, которых у нас полно! Но когда выпадает пара свободных часов, и я сажусь за компьютер,

чтобы поиграть, расслабиться, то очень скоро понимаю, что не могу сосредоточиться даже на этом. Мне ничего не хочется делать: ни гулять, ни смотреть телевизор, ничего. Со мной что-то не так? Взрослые говорят, что я стала ленивой. Неужели это правда?»

«Здравствуйте! Меня зовут Инна. Мне 12 лет.

Я учусь в шестом классе. Раньше наш класс был очень дружным, а в последнее время мы все время ссоримся. То не можем договориться, кто будет дежурить, то девчонки сплетничают друг про друга, мальчишки обзываются. И главное, каждый считает, что он прав. Вот, например, на прошлой неделе Маринка должна была дежурить, а у нее в этот день было соревнование по теннису. Она надеялась занять первое место. Да и все мы хотели, чтобы она победила. Но когда выяснилось, что ее надо заменить на дежурстве и задержаться после уроков, никто не захотел пойти ей навстречу. Наша классная сказала, чтобы мы разбирались сами. А мы все переругались и разошлись. Марина опоздала на соревнование и теперь ни с кем не разговаривает. Мы все переживаем, но никто не решается заговорить об этом. Посоветуйте, что делать».

«Здравствуйте! Меня зовут Арсений. Мне 11 лет.

Я все время попадаю в истории. Вот недавно мы с другом гуляли. А у нас рядом с домом стройка. Ну он и говорит: «Пошли, посмотрим». Я, конечно, знаю, что по стройкам ходить нельзя, но ведь интересно же. Ну пошли мы. А уже темнело. Идем, и вдруг я провалился куда-то. И чувствую, жутко нога болит — я ее вывихнул. Оказалось, что я в темноте не заметил яму. Мне потом здорово от родителей досталось. А летом в деревне пошел со старшей сестрой на речку, там еще ее друзья были. Стали прыгать с «тарзанки». Ну и я решил, что я, маленький что ли? А она высокая! Я забрался на нее, прыгнул. И пока летел, так испугался, что забыл воздух задержать и захлебнулся. Хорошо, сестра меня быстро вытащила! Родители каждый раз читают мне нотации, говорят, что я должен быть осторожнее. Я и сам понимаю, что это опасно, но ничего не могу с собой поделать. Это иногда так здорово, прямо дух захватывает! А мама говорит, что я должен держать себя в руках, а то когда-нибудь сверну себе шею. Подскажите, как держать себя в руках».

«Здравствуйте! Меня зовут Катя. Мне 13 лет.

У меня такая проблема. Я очень боюсь отвечать у доски или писать контрольные. Я учусь без троек и всегда делаю домашнее задание, готовлюсь. Но всякий раз перед ответом я так волнуюсь, что, кажется, все забываю. И ведь все равно все делаю правильно. Вот вчера была самостоятельная по географии. Я как всегда все выучила, а во время урока мне даже пришлось кое-кому помочь. Весь класс знает, что я всегда готовлюсь к урокам, все пользуются моей помощью, а за моей спиной они посмеиваются над моими страхами. Я и сама на себя злюсь. Что мне делать?»

Перед началом работы в группах ведущий обращает внимание участников на наглядные пособия. Ведущему также следует подсказать участникам, что в своих ответах на письма обучающихся они должны объяснить им, что с ними происходит, почему это происходит и что им делать.

По окончании работы подгрупп каждая из них зачитывает пришедшее к ним письмо и свой ответ на него. Проводится обсуждение предложенного решения. При необходимости вся группа вместе с ведущим вносит дополнения или исправляет допущенные ошибки. Если в классе возникали подобные ситуации, важно обсудить, как участники выходили из них.

После завершения обсуждения ведущий говорит участникам, что они отлично справились с работой, и выдает им удостоверения экспертов по стрессу.

Ведущему на заметку. Правильные решения: 1-я ситуация — см. занятие «Стресс и нехватка времени», 2-я — «Стресс и конфликты», 3-я — «Стресс и острые ощущения», 4-я — «Стресс и эмоции».

Завершающая часть. Подводя итог всем занятиям, ведущий спрашивает участников, какие ситуации чаще всего являются причиной стресса в их жизни. Получили ли они опыт эффективного поведения в ситуации стресса на прошедших занятиях? Что из материалов тренинга, с которыми они познакомились на занятиях, они уже используют или смогут использовать для управления стрессом?

Ведущий прощается с участниками, желает им удачи.

Ритуал прощания.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Методика «Соревновательные стресс - ситуации (Р. Фрезера)

Методика включает перечень 21 стресс-ситуации встречающихся в соревновательной деятельности и состоит из трех шкал:

Инструкция:

Оценка стресс-факторов производится следующим образом. В бланке самооценки спортсмен знаком "+" фиксирует тот или иной вариант ответа. Каждый ответ предусматривает 3 варианта оценки степени их воздействия на спортсмена: а) часто; б) иногда; в) редко

Текст опросника:

1. Конфликты с тренером и товарищами по команде
2. Незнакомый соперник
3. Предыдущие неудачи
4. Упреки во время соревнований
5. Плохое оснащение соревнований
6. Постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи
7. Положение фаворита перед соревнованием
8. Отсрочка старта
9. Предшествующие поражения от данного соперника
10. Завышенные требования к итогам выступления
11. Длительный переезд к месту соревнования
12. Чрезмерное волнение перед соревнованием и в ходе него
13. Значительное превосходство соперника
14. Неожиданно высокие результаты соперника
15. Плохой сон накануне или за несколько дней до старта
16. Необъективное судейство
17. Зрительные, акустические и тактильные помехи
18. Предшествующие плохие тренировочные или соревновательные результаты
19. Реакция зрителей
20. Неудача на старте
21. Плохое физическое самочувствие

Бланк для ответов

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ СТРЕСС-СИТУАЦИИ

ФИО Возраст Пол

Вид спорта Спортивный разряд

№	часто	иногда	редко	№	часто	иногда	редко
1				11			
2				12			
3				13			
4				14			
5				15			
6				16			
7				17			
8				18			
9				19			
10				20			
				21			

ПРИЛОЖЕНИЕ В

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

а) Тренер должен уметь распознавать признаки стресса у своих спортсменов.

б) Если выяснится, что один из спортсменов испытывает чрезмерный стресс, тренер должен попытаться выявить причины этого состояния. Это можно сделать через личные беседы с спортсменом, а также анализируя автобиографические данные. В случае юных спортсменов рекомендуется обсудить ситуацию и с их родителями.

в) Тренер должен готовить спортсменов к встрече с ситуативным соревновательным стрессом. Эта подготовка может осуществляться заранее, путем ориентации на предстоящий стресс и постепенного введения тщательно подобранных стрессоров, аналогичных тем, которые могут возникнуть на соревнованиях.

г) Тренер может провести ряд групповых бесед о страхе, подчеркнув, что его признаки не всегда мешают успешному выступлению. Напротив, отсутствие страха может вызывать беспокойство у спортсменов.

д) Спортсмены, у которых наблюдаются постоянные страхи, которые легко падают духом и испытывают полную дезорганизацию в более стрессовых ситуациях, должны быть направлены на консультацию к психологу для постановки более точного диагноза и назначения лечебных мер.

е) Обучающему следует помнить, что предсоревновательная тревожность может уменьшиться во время соревнования. Важно информировать спортсмена о том, что предсоревновательный стресс может негативно повлиять на некоторые виды деятельности (например, на вновь освоенные двигательные навыки или сложные действия, требующие точности), в то время как другие компоненты могут улучшиться.

