Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет

имени Франциска Скорины»

Факультет психологии и педагогики

Кафедра психологии

Допущена к защите

Зав. кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_

И.В. Сильченко 2023 г.

**Развитие навыков управления предстартовыми психическими состояниями у спортсменов**

Дипломный проект (дипломная работа)

Исполнитель

студент группы ПС-41 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.С. Степаненко

Научный руководитель

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры психологии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Н. Дворак

Рецензент

Доцент кафедры социальной и

педагогической психологии,

кандидат педагогических наук,

доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Г. Новак

Гомель 2023

**РЕФЕРАТ**

*Дипломная работа*: 63 страниц, 1 рисунок, 10 таблиц, 30 источников, 2 приложения.

*Ключевые слова*: психические состояния, предстартовые психические состояния, неблагоприятные психические состояния.

*Объект исследования:* предстартовые психические состояния.

*Цель работы*: научно обосновать программу коррекции уровня предстартовых психических состояний у спортсменов.

*Методы исследования*: теоретические: анализ, синтез, сравнение, обобщение, сопоставление, классификация, систематизация; эмпирические: методика «Самооценка предстартового состояния» И.П. Волков, методика «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию» Ю.Л. Ханин; методы обработки и интерпретации данных: метод количественный и качественный обработки данных, U-критерий Манна-Уитни, разработка программы коррекции, анализ эффективности программы коррекции с помощью статистической обработки.

*Полученные результаты и их новизна:* по результатам исследования, вероятность выраженных компонентов самооценки предстартового состояния наиболее выражена у юношей. У респондентов мужского пола лучше сформированы компоненты. Проведя анализ эффективности программы коррекции уровня неблагоприятного предстартового психического состояния среди студентов-спортсменов, показателя «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми» у студентов-спортсменов, после специальных коррекционных упражнений, было случайным.

*Область применения*: спортивная психология, возрастная психология и психология развития, общая и социальная психология, педагогика.

*Степень внедрения:* исходя из результатов исследования, была разработана коррекционная программа, которая была внедрена в работу СДЮШОР.

*Практическая значимость работы*: разработан диагностический алгоритм исследования предстартовых психических состояний, а также практические рекомендации по развитию предстартовых психических состояний, которые могут быть использованы, тренерами, педагогами и психологами при работе со спортсменами с разными склонностями к предстартовым психическим состояниям.

*Выводы:* в результате исследования, проведенного после коррекционной программы, можно утверждать, что уменьшение показателя «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми» у студентов-спортсменов, после специальных коррекционных упражнений было случайным.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Введение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 4 |
| 1 Теоретико-методологические основания изучения проблемы предстартовых состояний у спортсменов . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .   1.1 Понятие «**психические состояния**» . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .   1.2 **Способы коррекции предстартовых психических состояний у спортсменов . . . . .** . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 6 |
| 6 |
| 13 |
| 2 Эмпирическое исследование предстартовых психических состояний в спортивно-значимых ситуациях . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .   2.1 Характеристика процедур исследования . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .   2.2 Анализ результатов исследования . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 17 |
| 17 |
| 18 |
| 3 Практические рекомендации тренерам и спортсменам по предотвращению неблагоприятных предстартовых психических состояний в тренировочных условиях и соревновательной  деятельности . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  4 Программа коррекции предстартовыми психическими состояниями в спортивно-значимых ситуациях у студентов-спортсменов. . . . . . . . . . | | 22  25 |
| 5 Анализ эффективности программы коррекции уровня предстартовых психических состояний у студентов-спортсменов . . . . | | 39 |
| Заключение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 48 |
| Список использованных источников . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | | 51 |
| Приложение А | Результаты опроса спортсменов теста-опросника предстартового состояния спортсмена И.П. Волкова . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 54 |
| Приложение Б | Результаты опроса спортсменов шкалы "Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию" Ю.Л. Ханина . . . . . . . . . . . . . . . . | 59 |

**ВВЕДЕНИЕ**

*Актуальность* Проблема диагностики предстартовых психических состояний является актуальной, так как среди спортсменов начинают проявляться неблагополучные предстартовые психические состояния. На соревнованиях неудачные выступления связаны с ухудшением психических состояний спортсменов, изучение которых необходимо для лучшей профилактической работы. У спортсменов, до начала соревнований, возникает предстартовое состояние, которое оказывает большое влияние на разминку, качество разминки, характер предстартового состояния, скорость и эффективность вырабатывания в начале соревнований, наличие или отсутствие мертвой точки. От этих процессов определяется степень выраженности, длительность устойчивого состояния, скорость наступления, а также глубина развития утомления, обуславливающая особенности процессов восстановления. Актуальность темы исследования обосновывается противоречием между воздействием множества неблагоприятных факторов на психическое состояние спортсменов как следствие ростом неблагоприятных предстартовых психических состояний среди спортсменов, с одной стороны, и недостаточной разработанностью методов профилактики предстартовых психических состояний среди спортсменов, с другой.

Термин **«психическое состояние» –**это целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности (Л.M. Аболин, 1993; В.Н. Дворак, 2017; Б.А. Вяткин, 1974; В.П. Зинченко,1974; Ю.К. Стрелков, 1974 и другие).

Понятие «предстартовое психическое состояние» характеризуется сложной реакцией на действие многочисленных раздражителей, являющихся сигналами о предстоящей деятельности. В этом смысле любое предстартовое состояние можно охарактеризовать как психогенное или реактивное и ситуативно-обусловленное предстоящей деятельностью (Г.Д. Бабушкин, 2020; А.М. Ахатов, 2008; И.В. Работин, 2008; Ю.Ф. Назаренко, 1995 и другие).

*Цель работы*: научно обосновать программу коррекции уровня предстартовых психических состояний у спортсменов.

*Задачи:*

- раскрыть сущность понятия «психические состояния»;

- выявить причины появления и развития предстартовых психических состояний у спортсменов;

- провести эмпирическое исследование предстартовых психических состояний у спортсменов;

- разработать рекомендации по предотвращению неблагоприятных предстартовых психических состояний в тренировочных условиях и соревновательной деятельности;

- разработать программу коррекции предстартовыми психическими состояниями в спортивно-значимых ситуациях у спортсменов;

- провести анализ эффективности программы коррекции уровня предстартовых психических состояний у спортсменов.

*Научная новизна:* исследование приведет к введению в научный оборот новых научных данных, систематизации теоретических исследований по проблеме проявления предстартовых психических состояний среди спортсменов склонных к выявлению выраженных компонентов самооценки предстартового состояния, к выявлению высокой вероятности неблагоприятного отношения у спортсменов. Результаты исследования расширят представление о склонности к выявлению выраженных компонентов самооценки предстартового состояния и выявлению высокой вероятности неблагоприятного отношения среди спортсменов, которые введут в научный оборот массив новых эмпирических данных, послужат базой для разработки психопросветительских мероприятий по улучшению предстартовых психических состояний среди спортсменов.

*Практическая значимость:* исследования состоит в том, что данные, полученные вследствие анализа теоретического материала и проведения эмпирического исследования, могут быть использованы тренерами-педагогами и психологами для более эффективного процесса проведении занятий по повышению уровня благоприятных предстартовых психических состояний среди спортсменов. Полученные экспериментальные данные могут быть использованы для разработки психокоррекционных программ для спортсменов с разными уровнями склонности к выявлению выраженных компонентов самооценки предстартового состояния и выявлению высокой вероятности неблагоприятного отношения среди спортсменов. Полученные данные также могут быть использованы в практической работе тренеров-педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов, а также включены в курсы лекций и практических занятий по спортивной психологии, практической психологии, социальной психологии, психологии развития, психологии личности.

**1 Теоретико-методологические основания изучения проблемы предстартовых состояний у спортсменов**

**1.1 Понятие** «**психические состояния**»

Термин **«психологическое состояние» –**это целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.

Психическое состояние отражает реакцию человека на воздействие факторов внутренней и внешней среды.

Предстартовое состояние – это сложная реакция на действие многочисленных раздражителей, являющихся сигналами о предстоящей деятельности. В этом смысле любое предстартовое состояние можно охарактеризовать как психогенное или реактивное и ситуативно-обусловленное предстоящей деятельностью.

Психическое состояние представляет собой синдром. Состояние, которое вызывается борьбой мотивов, как правило, содержит в себе эмоционально-волевые и познавательные элементы. Психическое состояние спортсмена, которое он переживает до начала соревнования, выражается в отношении к предстоящей борьбе, в усилении процессов возбуждения, в оценке своих возможностей, в изменении психических процессов, связанных с переработкой и приемом поступающей информации [1].

К направлению психолого-педагогической работы к достижению высоких результатов по формированию психической готовности спортсменов относится следующее:

- формирование спортивно-деловой коллективистической мотивации;

- формирование творческого отношения к спортивной деятельности;

- совершенствование спортивного мастерства, адекватной самооценки [2].

Вытесненные образы, порожденные страданием, будут вновь стараться занять доминирующее положение в уме и в чувствах спортсмена. Психическая саморегуляции – это средство самозащиты и самопомощи, способствующая сосредоточению внимания положительных мысленных образов, которые всегда способны успокоить и улучшить настроение[3].

Психические состояния заполняют существующий разрыв между психическими процессами: восприятиями, ощущениями, психическими свойствами личности и мышлением. Несерьезное отношение к тренировкам, неустойчивость интересов, а также потребностей имеет тенденцию к изменчивости настроения. На соревнования спортсмены, как правило, приходят подготовленные и участвуют противники равные по силам или другим категориям. Между спортсменами происходит соревновательная борьба за лучший результат, достижение победы, а также напряжение духовных и физических сил [4].

Подготовка к соревнованиям включает выполнение физических упражнений, спортсмен испытывает напряжение, которые превышают повседневные, обычные нормы и могут быть даже предельными. Выполнение таких физических упражнений, подходящих для спортсмена, приводит к положительному эффекту, например, укрепляют мышцы, здоровье, повышают работоспособность спортсмена, развивают психологические и физические качества, повышает рост спортивных результатов, а также систематическое использование таких упражнений для спортсмена привычны. Форма организации тренировочного процесса, блоковая система, предназначена исключительно для спортсменов высокого класса, а способы ее реализации предназначены только для спортсменов с уже достаточно высокоразвитыми физическими качествами [5].

Организм спортсмена в ходе систематической тренировки испытывает ряд психологических, функциональных состояний, которые тесно связаны между собой, где предыдущее состояние влияние на протекание последующего состояния. У спортсменов до начала соревнований возникает предстартовое состояние, которое оказывает большое влияние на разминку, качество разминки, характер предстартового состояния, скорость и эффективность вырабатывания в начале соревнований, наличие или отсутствие мертвой точки. От этих процессов и определяется степень выраженности, длительность устойчивого состояния, скорость наступления, а также глубина развития утомления, обуславливающая особенности процессов восстановления. Учитывая выше перечисленное, успешность протекания восстановительных процессов перед началом соревнований, борьбы, занятий, будет ясно, проявляются те или иные формы предстартовых реакций или нет. Исходя из этого, определяется последующая двигательная деятельность.

В психологии соревновательной деятельности спортсмена центральное место занимают такие психические состояния, как психическое напряжение, стресс, эмоциональное возбуждение и предстартовое волнение. Такие состояния являются предрабочими в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом [6].

Психическое напряжение делится на два вида регуляции в деятельности спортсмена: эмоциональный и волевой. Эмоциональный вид регуляции в деятельности спортсмена порождает переживание, волевой –волевое усилие.

Нередко возникающее перед соревнованием переживания спортсмена успешно стимулируют его, что приводит к волевым усилиям, а точнее к его минимуму и имеет в какой-то степени эмоциональное начало. Целенаправленное волевое усилие регулирует предсоревновательное эмоциональное напряжение. Энергетический выброс происходит за счет эмоций, экономичность использования этой энергии определяет воля [7].

Как правило, важно учесть вопросы, касающиеся психологической подготовки спортсменов. Важно оценивать психологическое состояние спортсмена, его возможности, работоспособность и достижения. Следует учитывать психологический климат в спортивной команде и уценивать особенности личности спортсмена, например, темперамент, характер, интересы и многое другое. Для овладения различными приемами и техниками необходимо развивать память, мышление, внимание, воображение, восприятие, ощущение и представления. Психологическая подготовка способствует развитию у студентов мотивации, мировоззрения, воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок и интересов, а также развитию психических функций и процессов, например, чувствовать лыж, мяча, турника, воды и др [8 – А].

Возникновение неблагоприятных психических состояний происходит из-за некоторых причин, например, отсутствие должной психологической подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки и неправильно организованная предсоревновательная подготовка. Возникновение неблагоприятных психических состояний в дальнейшем приобретает постоянный характер у спортсменов и при их повторении приобретают устойчивый характер. Исходя их выше сказанного, эффективным средством психологической подготовки спортсменов является определенная совокупность психолого-педагогических воздействий, которые используются в процессе тренировочных занятий, а также не позволяющие спортсмену оказаться в том или ином неблагоприятном психическом состоянии перед стартом. Тогда необходимость диагностики предстартового состояния у спортсмена отпадает.Автор книги «А у меня получится?», С. Хартли подчеркивает:«Эмоции не дают нам выйти из зоны комфорта, но, если вы хотите стать лучше, придется постоянно переступать через себя и покидать ее. Вы и представить не можете, насколько расширится ваш диапазон позитивных эмоций, если вы только найдете силы шагнуть в неизвестность и взять на себя больше ответственности»[9].

В соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена возникают различные психические состояния, которые вызывают различные изменения в организме, а также по-разному влияющие на деятельность спортсмена [10].

Распространенными являются следующие психические состояния.

1. Состояние тревожности – это состояние, появляющееся у спортсменов перед стартом либо перед впервые выполняемым сложным упражнением. Симптомы состояния тревожности: происходит нарушение частоты дыхательных движений и дыхательного цикла, двигательные реакции замедляются, спортсмен начинает сомневаться в будущих результатах. Состояние тревожности усугубляется за счет неуверенности спортсмена.

2. Состояние страха – это состояние, которое возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений, а также перед встречей с сильным соперником. Симптомы состояния страха: происходит увеличение частоты сердечных сокращений, спортсмена бросает в дрожь, происходит оцепенение и заторможенность, побледнение или покраснение кожных покровов, зрачки расширяются. На состояние спортсмена влияют его личностные особенности, например, свойство нервной системы и волевые качества.

3. Состояние монотонии – это состояние, подходящее в большей степени для лыжников, марафонцев, конькобежцев, штангистов, гребцов, велосипедистов. Симптомы состояния монотонии: сонливость, чувство неуверенности и неудовлетворенности, внимание ослаблено, низкий интерес к тренировочной работе, преждевременная усталость, увеличение времени сложной реакции, реагирование на ложные выпады противника, укорочение времени простой реакции [11].

4. Состояние психического пресыщения – это состояние, которое появляется вслед за монотонией, а также может возникать самостоятельно. Симптомы состояния психического пресыщения: спортсмен испытывает раздражительность и отвращение к своей работе, возбужденность, укорочение времени сложной реакции, частота дыхания, энерготрат, вентиляции легких и сердечных сокращений снижена.

5. Состояние стресса – это состояние личности целостное и психофизиологическое, возникающее в трудной ситуации. Ситуация связана с активным положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризующееся сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. Уровень достижений спортсмена в состоянии стресса определяется силой нервной системы и степенью развития стресса.

В динамике стресса выделяется три стадии его развития:

а) стадия тревожности под воздействием психотравмирующих факторов влечет за собой беспокойство, тревогу, сниженную сопротивляемость организма, начинают перестраиваться физиологические функции организма. Начинается мобилизация внутренних адаптационных резервов, защитных сил, начинают раскрываться дополнительные возможности, психические процессы активизируются. За счет этого до определенного предела повышается эффективность деятельности.

б) стадия сопротивления влияет на организм и психику человека, что приводит к адаптации, перестройке и приспособлению новых условий деятельности, активно расходуя внутренние ресурсы. С течением времени после относительной стабилизации в результате продолжающегося воздействия экстремальной ситуации происходит ослабление организма, работоспособность снижается и начинается ее спад.

в) стадия истощения характеризуется истощением «адаптационной энергии», которая приводит к дезорганизации деятельности, нервно-эмоциональному срыву. Симптомы стадии истощения: заторможенность в принятии решений, раздражение без всяких причин, ослабление физической и волевой активности, притупление психических процессов.

6. Состояние неуверенности – это состояние являющееся результатом оценки спортсменом предстоящей соревновательной ситуации. Если спортсмен уверен в успешном выступлении на соревновании, то, как правило, запланированный им результат достигается. Состояние неуверенности отрицательно сказывается на предстоящей деятельности, запланированный результат не достигается[12].

7. Состояние фрустрации – это состояние человека, возникающее после неудачного действия спортсмена, при котором мотив остается неудовлетворенным. Состояние возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, если успех не достигается. Состояние, вызываемое объективно непреодолимыми трудностями, возникающие на пути к достижению цели, высоким результатам, а также выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения. Подобное состояние возникает тогда, когда физическое, социальное и воображаемое препятствие мешает действию, направленному на достижение цели или прерывает его. Г. Селье назвал фрустрацию «стрессом рухнувшей надежды» [13].

Психическое состояние спортсмена, выражается в оценке своих возможностей, в изменении дыхания, гемодинамики, в мимике, активности, движениях, интонационных особенностях речи. В соревновательной и тренировочной деятельности необходима полная отдача, а работа на пределе своих резервов, может создать критические и стрессовые ситуации. К возникновению неблагоприятного предстартового состояния относятся отсутствие самоуправления при больших психофизических нагрузках. Такое отношение спортсмена к себе может негативно влиять на результативность соревновательной деятельности, а также привести к ее дезорганизации и дезадаптации [14].

Деструктивное воздействие на личность при низком уровне сопротивляемости к фрустрации следующее:

- нарушена тонкая координация;

- когнитивная ограниченность, из-за которой спортсмен не видит альтернативных путей;

- эмоциональное возбуждение с частичной утратой контроля над собой и ситуацией.

Для организации психологического анализа спортивной деятельности принято группировать все виды спорта и соревновательных упражнений.

Наиболее рациональная систематика видов и соревновательных упражнений в спорте, разработанная Т.Т. Джамгаровым.

Автор, предлагая свою систематику, использовал независимые от вида спорта положения, которые выражают характер взаимодействия спортсменов в процессе соревновательной деятельности. Однако главной целью было рассмотреть взаимодействия, регламентированные соответствующими правилами соревнований. Исследования показали, что конкретные формы взаимодействия спортсменов зависят от особенностей вида спорта, и это определяет психологическую специфику. Организм спортсменов характеризуется не только интенсивностью морфофункциональной его перестройкой, но и изменениями, происходящими в их психоэмоциональной сфере [15].

На результативность и состояние психического здоровья влияют перетренированность и выгорание. К основным признакам и симптомам перетренированности относят следующее:

- апатия;

- вялость;

- нарушение сна;

- снижение массы тела;

- повышенная частота сердечных сокращений;

- болевые ощущения в области мышц;

- изменения настроения;

- повышенное артериальное давление в покое;

- расстройство пищеварительного тракта;

- задержка восстановления после усилия;

- потеря аппетита.

К основным признакам и симптомам «выгорания» относят следующее:

- отсутствие желания играть;

- отсутствие интереса;

- нарушение сна;

- физическое и психическое изнеможение;

- сниженный уровень самооценки;

- головная боль;

- нарушение настроения;

- злоупотребление препаратами;

- переоценка ценностей;

- эмоциональная изоляция;

- повышенная тревожность [16].

Перетренированность и переутомление спортсменов способствуют возникновению эмоционального выгорания, что определяет снижение уровня результативности спортсмена или даже уход из спорта. В связи с этим спортивные специалисты должны осуществлять индивидуальный подбор тренировочных и соревновательных нагрузок для каждого спортсмена [16].

Проблема самопрезентации актуальна для сложно координационых видов спорта. Спортивные результаты оцениваются по субъективным критериям и важную роль играет впечатление, которое при выполнении двигательных действий спортсмен производит на судейскую бригаду [17].

Критерии систематики Т.Т. Джамгарова следующие:

- противоборство противников: непосредственное, опосредованное. Обязательное условие – наличие психического контакта;

- взаимодействие партнеров: взаимосвязанные действия, совместно- синергетические действия, совместно-последовательные действия, совместно-индивидуальные действия.

Многообразие видов спорта было сведено до девяти групп. Определенные виды спорта, действительно имеют психологический характер. Например, к таким видам спорта как гимнастика или прыжки на лыжах с трамплина относится включение максимальной концентрации внимания, настройка перед выходом на старт, приемы самоконтроля за ключевыми составляющими техники, умение противостоять сбивающим факторам [18].

В спортивной деятельности без психического напряжения нет продуктивной работы. В напряженные периоды спортивной деятельности возникают следующее:

- повышается чувствительность спортсмена к разнообразным стимулам;

- повышается уровень беспокойства и неопределенности;

- растет количество причин, побуждающих к возникновению у спортсмена конфликтных и кризисных ситуаций.

Все эти состояния являются следствием тех противоречий деятельности, с которыми имеет дело спортсмен [19].

Типы предстартовых состояний следующие.

1. Стартовая лихорадка. Такое состояние характеризуется импульсивностью, учащенным сердцебиением и дыханием, сильным волнением, быстрой сменой эмоциональных состояний, излишней потливостью, повышенной частотой мочеиспускания, снижением температуры конечностей, частичной дезорганизацией поведения, неустойчивостью и ошибками, беспричинным оживлением, повышенным тремором, ослаблением процессов памяти. В нервной системе возбудительные процессы преобладают над тормозными, происходит снижение контролирующих функций коры головного мозга над подкоркой.

2. Стартовая апатия. Такое состояние характеризуется вялостью движений, сонливостью, сниженной активностью, низким желанием соревноваться, притупляются внимание и восприятие, сильным утомлением или перетренировкой, тем самым тормозные процессы в нервной системе усиливаются. Ближе к началу старта, состояние апатии, постепенно переходит в оптимальное соревновательное состояние – самоуспокоенность, возникающая в тех случаях, когда спортсмен заранее уверен в своей победе, а также низко расценивает возможности своих соперников. Опасность такого состояния заключается в пониженном внимании и неспособности к мобилизации при неожиданных изменениях ситуации[20].

3. Боевая готовность. Такое состояние характеризуется сосредоточенностью во внимании, уровень тревожности оптимальный, стенический характер эмоций, повышенная способность мыслить и действовать, повышенная восприимчивость, связано с оптимальным соотношением динамики тормозных, а также возбудительных процессов в нервной системе, их уравновешенностью и оптимальной подвижностью[21].

Таким образом, ***психическое состояние* –**это целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности. В этой главе были перечислены и рассмотрены виды **психических состояний** и типы предстартовых состояний. К *видам* ***психического состояния*** *относят*: состояние тревожности, состояние страха, состояние монотонии, состояние психического пресыщения, состояние стресса, состояние неуверенности, состояние фрустрации. *К типам предстартовых состояний относят:* стартовая лихорадка, стартовая апатия, боевая готовность.

**1.2 Способы коррекции предстартовых психических состояний у спортсменов**

К способам психологической подготовки предстартовых психических состояний относят следующее: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, возможности физиотерапии, психофармакологии и электростимуляции.

1. Формирование мировоззрения. Немало важной и одновременно сложной проблемой является формирование мировоззрения как наиболее стойкого мотива, осуществляющееся посредством становления и развития современных взглядов на культурно-исторические корни спорта, выработки определяющих принципов спортивной тренировки в избранном виде спорта и их взаимосвязи с условиями и принципами деятельности вне спорта, а также формированием собственных принципов и взглядов спортсмена, команды и тренера по всем вопросам совместной деятельности.

К примеру, на занятиях восточных единоборств, используются построенные на образах природы упражнения, в процессе тренировок, тщательно продумываются и используются воспитательного характера правила уважения, почтительности, а также наказания и поощрения.

Как для тренера, так и для спортсмена важно установить доверительный контакт, общение, для рассуждений, бесед, справедливо обоснованных приказов, для убедительных примеров и аргументов, рассуждений, для регуляции целей, прогнозирования успеха, выявления мотивов. Спортсмен должен уметь управлять своим сознанием и вниманием. Не отдавая предпочтение никаким внешним факторам. А уметь сконцентрироваться на качестве выполняемого элемента соревнования –спортивного упражнения[22].

2. Внушение и самовнушение. Некоторые спортсмены имеют ряд гимнастических возможностей психики, например, с помощью гипнотизера, то есть внушения или самоприказов, означающее самовнушения спортсмена в особом состоянии, добивающегося нужных или необходимых изменений состояния психики. Такие способы используются для достижений нужных для спортсмена состояний: приведения спортсмена в предстартовое, предтренировочное, а также постсоревновательное состояния, требуется оптимальный сон и отдых перед стартом, акцентирование на достоинства спортсмена и недостатки соперников.

Внушение и самовнушение проводятся в следующих формах:

- гетеротренинга (гипнотизер);

- аутотренинга (психорегулирующая тренировка, идеомоторная тренировка и психомышечная тренировка);

- в форме сюжетных представлений (конкретного соперника, места проведения будущих соревнований, действий судьи);

- «репортажа» в полусне (ведение тренером условного репортажа с соревнований), повторение клятв перед матчем, а также с помощью «наивных» методов (талисманов, примет, «счастливой» одежды и обуви).

3. Подготовка участием в деятельности. Такое средство связано с динамикой спортивной формы, утрата и приобретение физических качеств, сопряжено с развитием личности, с психическими процессами, реализацией достигнутых результатов, достижений, а также формированием соревновательной и тренировочной нагрузок. Подготовка участием в деятельности не всегда поддается оценке и не достаточно учитывается. Тренер составляет максимально приближенные тренировки к обстановке соревнований. Не мало важной задачей для спортсмена и тренера является проработать до мельчайших деталей технику движений, нагрузку спортсмена, арсенал действий возможных вариантов.

Формы подготовки участием в деятельности следующие:

- выработка ритуала предстартового и предсоревновательного поведения;

- секундирование (специально организованное управление поведением спортсмена непосредственно перед стартом или поединком);

- идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением);

- выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности;

- моделирование соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме;

- адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т.п.).

Контроль и самоконтроль. Такой способ является частным случаем исследовательской деятельности педагогического общения спортсмена и тренера специально организованным в качестве самонаблюдения или наблюдения. Психическое развитие спортсмена, которое достигается в результате контроля и самоконтроля, выражается в осознанности действий, в поведенческой и двигательной культуре.

Контроль и самоконтроль осуществляются в следующих формах:

- дневников;

- отчетов;

- оценок выставленных тренером и спортсменом по промежуточным и итоговым параметрам тренировки;

- приборного контроля;

- видеозаписи;

- наблюдение за эмоциональными проявлениями спортсмена (настроением, самочувствием, желанием работать, тревожностью, бессонницей).

Наивные методы саморегуляции – это приемы, возникающие в ходе тренировок или соревнований, использование которых оказывает эффект на результативность, например, удачное выступление, успех. Такие методы становятся ритуальными и возникают случайно [23].

Физиотерапевтические, аппаратные и психофармакологические средства. Такие средства используются в спорте высших достижений для коррекции психических состояний с необходимостью применения особых препаратов, приборов, оборудования. Такими способами эффективно снять болезненные ощущения в опорно-двигательном аппарате, психическое напряжение, решить проблемы психической подготовки, улучшить настроение, а также повысить адаптационные возможности организма по отношению к нагрузкам. Назначение согласуется со специалистами спортивной медицины и психологами и зависит от индивидуальных особенностей спортсменов.

К числу указанных средств относятся:

- сауна;

- массаж;

- гидромассаж;

- электромассаж;

- бассейн;

- функциональная музыка;

- аппарат электроанальгезия;

- аппарат электронаркоза;

- психотропные фармакологические средства (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы, адаптогены) [24].

Понятие адаптивной физической реабилитации характеризуется восстановлением спортсменов-инвалидов с помощью физических упражнений, временно утраченных или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, являющимся причиной инвалидности, после различных заболеваний, травм, физического или психического перенапряжения, возникающих в результате какого-либо вида деятельности или тех или иных жизненных обстоятельств [25].

К числу психологических методов диагностики психического состояния относятся функциональные пробы, которые при выполнении поставленных задач отражают эффективность функционирования психических процессов. Наиболее применяемыми функциональными пробами в спортивной деятельности является:

- критическая частота световых мельканий;

- скорость простой и сложной реакции;

- корректурные пробы, таблицы Шульте (для оценки внимания);

- реакция на движущийся объект;

- теппинг-тест;

- проба Ромберга (на сохранение равновесия);

- тремометрия;

- воспроизведение заданного мышечного усилия;

- определение уровня эмоционального возбуждения.

Для улучшенного состояния спортсменов разработаны различные методы, такие как: релаксация, убеждение, психотехнические игры и психотерапевтические техники, музыкотерапия, арттерапия, психорегулирующие, психомышечная и идеомоторная тренировки, физические упражнения, дыхательные упражнения, внушение, гипноз, визуализация [26 – А].

Таким образом, в этой главе были перечислены и рассмотрены способы психологической подготовки предстартовых психических состояний. *К способам психологической подготовки предстартовых психических состояний относят*: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, возможности физиотерапии, психофармакологии и электростимуляции.

**2 Эмпирическое исследование предстартовых психических состояний в спортивно-значимых ситуациях**

Теоретический анализ проблемы актуализировал проведение эмпирического исследования по особенностям предстартовых психических состояний среди студентов-спортсменов склонных к выявлению выраженных компонентов самооценки предстартового состояния, к выявлению высокой вероятности неблагоприятного отношения у студентов-спортсменов.

**2.1 Характеристика процедуры исследования**

*Цель исследования:* изучить предстартовые психические состояния в спортивно-значимых ситуациях.

*База исследования*: ГГУ имени Ф. Скорины.

*Выборка исследования*: 35 человек, 18 респондентов мужского пола, 17 респондентов женского пола.

*Этапы исследования:*

*На первом этапе* исследования был проведён опрос с целью выявления предстартовых психических состояний в спортивно-значимых ситуациях у студентов-спортсменов.

*На следующем этапе* производилась обработка полученных данных и выявление различий в предстартовых психических состояний в спортивно-значимых ситуациях склонности к высокой вероятности выраженного физического, эмоционального и когнитивного компонентов и высокой вероятности неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям у студентов-спортсменов с использованием статистических методов.

*На третьем этапе* был осуществлён анализ и интерпретация результатов исследования, разработка практических рекомендаций.

*На заключительном этапе* производилась систематизация и обобщение накопленного эмпирического материала, оформление дипломной работы.

*Психодиагностический инструментарий:*

*- Методика «Самооценка предстартового состояния» И.П. Волкова;*

*-* *Шкала «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию»Ю.Л. Ханина.*

*Методика «Самооценка предстартового состояния» И.П. Волкова.*

Цель: выявление выраженного физического, эмоционального и когнитивного компонентов среди спортсменов.

Методику разработал И.П. Волков. Опросник содержит 30 утверждений, на которые респонденту нужно выбрать один из следующих ответов: А; Б; В.

Находится сумма баллов по каждому компоненту. Максимальная сумма каждого компонента 30 баллов, минимальная 10 баллов. Чем больше сумма баллов, тем более сформирован компонент.

Тест опросника представлен в приложении А.

*Шкала «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию»Ю.Л. Ханина.*

Цель: выявление высокой вероятности неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям и уровень соревновательной тревоги среди студентов-спортсменов.

Методику разработал Ю.Л. Ханин. Опросник содержит 28 утверждения, на которые респонденту нужно выбрать один из следующих ответов: да; нет.

Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к соревнованию.

Тест опросника представлен в приложении Б.

**2.2 Анализ результатов исследования**

По методике «Самооценка предстартового состояния» И.П. Волкова были получены следующие результаты, которые представлены в таблице 2.1.

**Таблица 2.1 – Результаты исследования и статистическая обработка склонности к выявлению выраженных компонентов у студентов-спортсменов с помощью методики «Самооценка предстартового состояния» И.П. Волкова**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Компоненты предстартового состояния** | **Юноши** | | **Девушки** | |
| **высокий** | **низкий** | **высокий** | **низкий** |
| Физический | 18 (51,43%) | – | 17 (48,6%) | – |
| Эмоциональный | 17 (48,6%) | – | 17 (48,6%) | – |
| Когнитивный | 18 (51,43%) | – | 17 (48,6%) | – |

Согласно данным, предоставленным в таблице 2.1, высокий индекс физического компонента предстартового состояния был выявлен у 51,43% юношей и 48,6% девушек. Высокий индекс эмоционального компонента предстартового состояния был выявлен у 48,6% юношей и 48,6% девушек. К высокому индексу когнитивного компонента предстартового состояния относятся 51,43% юношей и 48,6% девушек. Респонденты мужского и женского пола не относятся к низкому индексу самооценки предстартового состояния.

Таким образом, на основании полученных данных, наблюдается тенденция, согласно которой вероятность выраженных компонентов самооценки предстартового состояния наиболее выражена у юношей.

Полученные результаты были подвергнуты обработке с помощью U-критерия У. Манна-Уитни.

Первоначальные эмпирические данные по методике «Самооценка предстартового состояния» И.П. Волкова представлены в приложении А.

В ходе исследования было выявлено, что приблизительно 1/3 респондентов имеют склонность к высокой вероятности выраженных компонентов самооценки предстартового состояния.

Согласно результатам при помощи U-критерия Манна-Уитни были выявлены статистически значимые различия между юношами и девушками по высокому индексу физического компонента предстартового состояния**(Uкр. = 93 < Uэмп = 143 при p = 0,05)**, по высокому индексу эмоционального компонента предстартового состояния**(Uкр. = 93 < Uэмп = 133,5 при p = 0,05)**, по высокому индексу когнитивного компонента предстартового состояния**(Uкр. = 93 < Uэмп = 125 при p = 0,05).**Респонденты мужского и женского пола не относятся к низкому индексу самооценки предстартового состояния.

Поскольку эмпирические значения критерия попали в зону незначимости, то гипотеза H₁ отклоняется и принимается альтернативная ей гипотеза H₀, согласно которой, можно утверждать, что юноши имеют статистически значимую склонность выраженного физического, эмоционального и когнитивного компонентов самооценки предстартового состояния по сравнению с девушками.

**Таблица 2.2 – Результаты исследования и статистическая обработка высокой вероятности неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям по методике «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию» Ю.Л. Ханина**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели высокой вероятности неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям** | **Юноши** | | | **Девушки** | |
| **Высокий** | | **Низкий** | **Высокий** | **Низкий** |
| Показатель уверенности | | 18 (51,43%) | – | 16 (46%) | 1 (2,9%) |
| Восприятие возможностей соперников | 13 (37,14%) | | 5 (14,29%) | 12 (34,3%) | 5 (14,29%) |
| Показатель желания участвовать в соревновании и значимости соревнования | 18 (51,43%) | | – | 17 (48,6%) | – |
| Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми | – | | 18 (51,43%) | – | 17 (48,6%) |

Согласно данным, предоставленным в таблице 2.2, высокий показатель «Восприятие возможностей соперников» был выявлен у 37,14% юношей и 34,3% девушек. Был выявлен высокий показатель «Уверенности» у 51,43% юношей и 46% девушек. Высокий показатель «Желание участвовать в соревновании и значимости соревнования» был выявлен у 51,43% юношей и 48,6% девушек. Низкий показатель «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми» был выявлен у 51,43% юношей и 48,6% девушек. Низкий показатель «Уверенности» был выявлен у 2,9% девушек. Низкий показатель «Восприятие возможностей соперников» был выявлен у 14,29% юношей и 14,29% девушек. У респондентов мужского пола не выявлен низкий показатель «Уверенности» и «Желание участвовать в соревновании и значимости соревнования». У респондентов женского и мужского пола не выявлены высокие показатели «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми». У респондентов женского пола не выявлен низкий показатель «Желание участвовать в соревновании и значимости соревнования».

Полученные результаты были подвергнуты обработке с помощью методам математической статистике в качестве использования U-критерия У. Манна-Уитни.

Таким образом, на основании полученных данных, наблюдается тенденция, согласно которой выраженность высокого неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям наиболее выражена у девушек. А также, у респондентов женского и мужского пола не выявлен высокий показатель «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми»,что является неблагоприятным отношением к предстоящим соревнованиям, следствием оценки тренера и переноса этой оценки на собственную оценку своей подготовленности. Это является указанием тренеру и спортсмену для постановки реально достижимых целей в [предстоящем соревновании](https://dogmon.org/igore-suhih-odnajdi-bila-zemlya.html), снижением уровня притязаний, повышения уверенности в своих силах.

Согласно результатам при помощи U-критерия Манна-Уитни были выявлены статистически значимые различия между юношами и девушками по высокому индексу вероятности высокого неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям показателя «Восприятие возможностей соперников» **(Uкр. = 44 < Uэмп = 71 при p = 0,05)**, по высокому индексу показателя «Желание участвовать в соревновании и значимости соревнования» **(Uкр. = 93 < Uэмп = 124,5 при p = 0,05)**, по низкому индексу показателя «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми»**(Uкр. = 93 < Uэмп = 129 при p = 0,05)**, по высокому индексу показателя «Уверенности» **(Uкр. = 87 < Uэмп = 125 при p = 0,05)**, по низкому индексу показателя «Восприятие возможностей соперников» **(Uкр. = 3 > Uэмп = 0 при p = 0,05)**. У респондентов мужского и женского пола не выявлены низкие показатели «Уверенности» и «Желание участвовать в соревновании и значимости соревнования». У респондентов женского и мужского пола не выявлены высокие показатели «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми».

Поскольку эмпирические значения критерия попали в зону незначимости, то гипотеза H₁ отклоняется и принимается альтернативная ей гипотеза H₀, согласно которой, можно утверждать, что девушки имеют статистически значимую склонность выраженности высокой вероятности неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям по сравнению с юношами.

Что свидетельствует о том, что у них есть определенные затруднения: неуверенность в своих силах, отсутствие желания выступать, нереальность выполнения поставленных задач.

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование позволило изучить *вероятность выраженных компонентов самооценки предстартового состояния и высокой вероятности неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям* и сделать следующие выводы: вероятность выраженных компонентов самооценки предстартового состояния наиболее выражена у юношей, нежели чем у девушек. Это говорит о том, что у респондентов мужского пола лучше сформированы компоненты, нежели у респондентов женского пола. Наблюдается тенденция, согласно которой выраженность высокой вероятности неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям наиболее выражена у девушек, нежели чем у юношей. Это говорит о том, что девушки субъективно считают, что не готовы к предстоящим соревнованиям, присутствует неуверенность в своих силах и отсутствует желание выступать. А также, у респондентов женского и мужского пола не выявлен высокий показатель «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми», что является неблагоприятным отношением к предстоящим соревнованиям.

**3 Практические рекомендации тренерам и спортсменам по предотвращению неблагоприятных предстартовых психических состояний в тренировочных условиях и соревновательной деятельности**

Полученные результаты стали основой для разработки нами ряда практических рекомендаций для спортсменов, направленных на развитие предстартовых состояний среди спортсменов. Разработаны практические рекомендации для спортсменов по предотвращению неблагоприятных предстартовых психических состояний в тренировочных условиях и соревновательной деятельности.

*Практические рекомендации для предотвращения состояния тревожности у спортсменов.*

1. Для предотвращения состояния тревожности у спортсменов рекомендуется:

- развитие волевых качеств у спортсменов (решительности, уверенности, самообладания);

- обеспечением спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений;

- формирование у спортсменов адекватной самооценки;

- развитие у спортсменов эмоциональной устойчивости;

- сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена;

- обеспечение страховки при выполнении упражнений и эмоциональной поддержки перед стартом [27].

*Практические рекомендации для предотвращения состояния фрустрации у спортсменов.*

2. Для предотвращения состояния фрустрации у спортсменов рекомендуется:

- предотвращение тревожности у лиц со слабой нервной системой;

- предотвращение агрессии у лиц с сильной нервной системой;

- сбалансирование уровня притязаний у спортсмена с его возможностями на данный момент;

- избегание повторных не удовлетворений спортсмена при разучивании сложных упражнений, при выступлении на соревнованиях;

- снижение эмоциональной возбудимости спортсмена;

- развитие волевых качеств (настойчивости, упорства, терпеливости).

*Практические рекомендации для предотвращения состояния монотонии у спортсменов.*

3. Для предотвращения состояния монотонии у спортсменов рекомендуется:

- разнообразие содержания тренировочных занятий;

- включение элементов новизны в тренировочные занятия;

- проведение тренировочных занятий в меняющихся условиях, на различных спортивных базах;

- проведение тренировочных занятий самостоятельно без контроля со стороны тренера;

- усиление мотивации занимающихся;

- установление поэтапных целей, разбивая тренировочное задание на серии;

- увеличение темпа работы на занятиях;

- чередование выполняемой работы на тренировочном занятии.

*Практические рекомендации для предотвращения состояния психического пресыщения у спортсменов.*

4. Состояние пресыщения возникает вслед за монотонией, а также развиваться самостоятельно. Для предотвращения состояния психического пресыщения у спортсменов рекомендуется:

- правильно организовывать тренировочный процесс при использовании различных форм переменности (волнообразной, ударной, маятникообразной).

- контролирование тренером ответной реакции организма на тренировочную нагрузку, в случае первых появлениях признаков монотонии и психического пресыщения пересмотреть содержание занятия [28].

*Практические рекомендации для предотвращения состояния страха у спортсменов.*

5. Для предотвращения состояния страха у спортсменов рекомендуется:

- соблюдение последовательности, алгоритмизации обучения и принципов доступности;

- учет степени готовности перед разучиванием сложных новых упражнений (физической, координационной, психической);

- развитие волевых качеств (смелости, решительности, уверенности);

- предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях;

- использование способов внушения и самовнушения перед выполнением сложных и опасных упражнений, перед встречей с сильным соперником.

*Практические рекомендации для предотвращения стрессового состояния у спортсменов.*

6. Для предотвращения стрессового состояния у спортсменов рекомендуется:

- исключение внешних грубых воздействий, чрезвычайных внешних раздражителей, высоких физических и психических нагрузок перед соревнованиями;

- сбалансирование притязаний спортсмена с его возможностями;

- развитие волевых качеств (уверенности, решительности, самообладания);

- исключение чрезмерного внешнего стимулирования спортсменов перед соревнованиями;

- повышение у спортсменов устойчивости к стрессу [29].

Таким образом, в этой главе перечислены практические рекомендации тренерам и спортсменам по предотвращению неблагоприятных предстартовых психических состояний в тренировочных условиях и соревновательной деятельности. *К практическим рекомендациям тренерам и спортсменам по предотвращению неблагоприятных предстартовых психических состояний в тренировочных условиях и соревновательной деятельности относят:* состояние тревожности, состояние фрустрации, состояние монотонии, состояние психического пресыщения, состояние страха, стрессовое состояние.

**4 Программа коррекции предстартовыми психическими состояниями в спортивно-значимых ситуациях у студентов-спортсменов**

На основании результатов проведенного теоретико-эмпирического исследования была разработана эмпирическая программа коррекции предстартовыми психическими состояниями в спортивно-значимых ситуациях у студентов-спортсменов.

Основой программы стали групповые тренинговые занятия, дыхательные упражнения, разработанные для коррекции предстартовыми психическими состояниями в спортивно-значимых ситуациях у спортсменов. Рассчитаны на спортсменов 17-21 лет. Количество занимающихся в группе: 11-12 человек. Программа включает в себя 8 занятий, по 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 50 минут.

*Цель программы*: выработать благоприятное отношение у спортсменов к предстоящим соревнованиям, сближение и установление продуктивного контакта членов команды, снижение неблагоприятного психического состояния у спортсменов.

*Задачи программы:*

- выработать благоприятное отношение к предстоящим соревнованиям;

- выработать навык сознательного контроля за ритмом, частотой и глубиной дыхания («Дыхание с чередованием ноздрей», «Техника успокоительного дыхания», «Пузырь», «Отдых»);

- достигнуть способности к расслаблению или снижению тонуса после напряженной умственной или физической деятельности («Метод прогрессивной мышечной релаксации Э. Джекобсона», «Проводник», «Интроскоп», «Контраст»);

- познакомить спортсменов с эмоциями, научить определять эмоциональное состояние других людей, тренировать умение владеть своими эмоциями («Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию», «Передай эмоцию», «Поставь балл эмоции»);

- способствовать познанию положительных и отрицательных качеств, мешающих принятию себя, снять напряжение, чувство тревоги, преодолению психологических барьеров перед соревнованиями, развить чувство уверенности в тревожной ситуации, связанной с будущими событиями, развитие ресурсов личности («Я в тебе уверен», «Уверенность в себе», «Ресурсный круг»);

- способствовать развитию умений самоанализа и самооценки («Самооценка», «Самое-самое», «Моя вселенная»);

- сплотить членов группы («Правила поведения в тренинговой группе», **«Мое имя», «Кто я?»);**

**- способствовать** снижению тревожности и агрессивности спортсменов через развитие коммуникативных навыков и рефлексии (**«Поплавок в океане», «Рассерженные шарики», «Я злюсь, когда…», «Почему я злюсь»);**

- способствовать к использованию полученных знаний в реальной жизни («Подведение итогов», «Автобусная остановка», «Делать – не делать»).

*Целевая группа:* спортсмены.

*Средства воздействия:* социально-психологический тренинг.

*Структура программы:*

- включение упражнений и процедур, которые направлены на решение личностных проблем участников;

- учет специфики конкретной аудитории: состав группы, целей обучения участников группы, возраст участников и т.д;

- учет жизненного опыта участников группы. Успешность его реализации зависит не только от желания участников, от наличия времени, но и от мастерства самого тренера. Некоторые члены группы охотно делятся в общем кругу своим опытом.

*Задача психолога*: включить в обсуждение малоактивных членов группы, предложив им прокомментировать пример или ситуацию из собственной жизни. Кроме того, необходимо создание доверительной атмосферы в группе, которая позволит каждому высказываться, не опасаясь насильственного включения в дискуссию или критики от психолога или членов группы.

Тематический план программы развития навыков управления предстартовыми психическими состояниями у спортсменов представлен в таблице 4.4.

**Таблица 4.4 – Тематический план программы повышение навыков управления предстартовыми психическими состояниями у спортсменов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | «Знакомство» | 50 минут |
| 2 | «Практические упражнения выполнения дыхательных упражнений для спортсменов» | 50 минут |
| 3 | «Релаксация и снятие мышечного напряжения» | 50 минут |
| 4 | «Преодоление психологического барьера спортсменов перед соревнованиями» | 50 минут |
| 5 | «Самооценка» | 50 минут |
| 6 | «Наши внутренние друзья и враги» | 50 минут |
| 7 | **«Снятие агрессивности и тревожности в поведении»** | 50 минут |
| 8 | **«Завершение»** | 50 минут |

Структура программы развития навыков управления предстартовыми психическими состояниями у спортсменов представлена в таблице 4.5.

**Таблица 4.5 – Структура программы повышение навыков управления предстартовыми психическими состояниями у спортсменов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Цель** | **Содержание** |
| 1 | «Знакомство» | Сплочение членов группы, установление продуктивного контакта педагога с группой. | Упражнение «Правила поведения в тренинговой группе»  **Упражнение «Мое имя»**  **Упражнение «Кто я?»** |
| 2 | «Практические упражнения выполнения дыхательных упражнений для спортсменов» | Сознательный контроль за ритмом, частотой, глубиной дыхания. | Упражнение «Дыхание с чередованием ноздрей»  Упражнение «Техника успокоительного дыхания»  Упражнение «Пузырь»  Упражнение «Отдых». |
| 3 | «Релаксация и снятие мышечного напряжения» | Расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной или физической деятельности. Уменьшение напряжения, активизация положительных эмоций, поднятие настроения. | Упражнение «Метод прогрессивной мышечной релаксации Э. Джекобсона»  Упражнение «Проводник»  Упражнение «Интроскоп»  Упражнение «Контраст» |
| 4 | «Преодоление психологического барьера спортсменов перед соревнованиями» | Способствовать познанию своих положительных и отрицательных качеств, мешающих принятию себя, снять напряжение, чувство тревоги, способствовать развитию умений самоанализа и преодолению психологических барьеров перед соревнованиями. | Упражнение «Я в тебе уверен»  Упражнение «Уверенность в себе»  Упражнение «Ресурсный круг» |
| 5 | «Самооценка» | Дать понятие о самоценности человеческого «Я». Развитие навыков самоанализа и самооценки. | Упражнение «Самооценка»  Упражнение «Самое-самое»  Упражнение «Моя вселенная» |
| 6 | «Наши внутренние друзья и враги» | Познакомить спортсменов с эмоциями, научить определять эмоциональное состояние других людей, тренировать умение владеть своими эмоциями. | Упражнение «Назови эмоцию»  Упражнение «Изобрази эмоцию»  Упражнение «Передай эмоцию»  Упражнение «Поставь балл эмоции» |
| 7 | **«Снятие агрессивности и тревожности в поведении»** | Снижение тревожности и агрессивности спортсменов через развитие коммуникативных навыков и рефлексии. | **Упражнение «Поплавок в океане»**  **Упражнение «Рассерженные шарики»**  **Упражнение «Я злюсь, когда…»**  **Упражнение «Почему я злюсь»** |
| 8 | **«Завершение»** | Закрепить атмосферу работы в группе, зарядить положительным эмоциональным настроем, оставить хорошие воспоминания и впечатления в памяти участников, мотивировать их к использованию полученных знаний. | Упражнение «Подведение итогов»  Упражнение «Автобусная остановка»  Упражнение «Делать – не делать» |

**Занятие № 1 «Знакомство»**

*Цель занятия:* сплочение членов группы, установление продуктивного контакта педагога с группой.

*Время проведения:* 50 минут.

*Ход занятия:*

1. Вводная часть.

**Упражнение «Правила поведения в тренинговой группе»**

*Время проведения*: 15 минут

*Инструкция:* Сейчас я вам представлю предложенные принципы работы в группе, которыми мы с вами будем пользоваться на всех занятиях. Я называю вам принципы, а ваша задача выражать свое мнение и принимать решения – принимаем или не принимаем этот принцип для дальнейшей работы.

1. Общение по принципу «здесь и теперь». Говорим только о том, что волнует именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит в группе.

2. Конфиденциальность всего происходящего. Все происходящее во время тренинга, не разглашается и не обсуждается вне тренинга.

3. Высказывания от своего имени («Я считаю» вместо «мы считаем»).

4. Искренность в общении. Говорить только то, что думаешь и чувствуешь.

5. Уважение. Слушаем и не перебиваем говорящего участника.

6. Активность.

7. Не опаздывать, отключать сотовые телефоны. Во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое необходимо беречь.

**Упражнение «Мое имя»**

***Цель:*** познакомиться, улучшить взаимодействие участников группы.

***Продолжительность:*** 15 минут.

***Инструкция:*** Спортсменам предлагается найти своих тезок и объединиться в группы по именам. Например, у кого редкие имена, объединяются в группу «Ассорти». Каждая группа получает задание творчески представить свое имя. Идея может быть разной. К примеру, это может быть представление-презентация «Ваше имя – ваш талисман», задача участников: проанализировать, что означают их имена. Также участники могут нарисовать эмблемы своих имен. После этого эмблемы можно прикрепить на стенд «Наши имена» и порассуждать, какая из них самая оригинальная. Кроме этого, вы можете предложить участникам спеть песню, в которой звучат их имена.

**Упражнение «Кто я?»**

***Цель:*** познакомить участников тренинга.

***Продолжительность:***20 минут.

***Инструкция:*** «Каждому члену группы я выдам карандаш и бумагу. Напишите в столбик цифры от одного до десяти и десять раз ответьте письменно на вопрос: «Кто я?» Используйте характеристики, черты, интересы и чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «Я». После того, как закончите составлять этот перечень, приколите листок бумаги на грудь. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Не стесняйтесь комментировать перечни других участников. В качестве варианта каждый член группы может громко прочесть свой перечень остальной группе».

**Занятие № 2«Практические упражнения выполнения дыхательных упражнений для спортсменов»**

*Цель занятия:* сознательный контроль за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Их можно выполнять когда угодно: накануне соревнований, во время разминки, перед стартом и т.д.

*Время проведения:* 50 минут.

*Ход занятия:*

1. Вводная часть.

**Упражнение «Дыхание с чередованием ноздрей»**

*Цель*: дыхание активно обогащает кровь кислородом и улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Дает возможность улучшить способность концентрировать внимание, а также восстановить ясность сознания и избавиться от стресса.

***Продолжительность:***15 минут.

*Инструкция:* Спина прямая. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. И приступайте к упражнению. Вдыхайте правой ноздрей воздух, прикрывая левую, затем выдыхайте левой ноздрей. Далее делайте вдох той же ноздрей, через которую только что совершали выдох. И выдыхайте через правую ноздрю. Дышите так в течении 15 минут. Чтоб усилить действие, вы можете мысленно воображать, как вдыхаете спокойствие, а выдыхаете душевное волнение.

**Упражнение «Техника успокоительного дыхания»**

*Цель*: увеличить концентрацию углекислого газа в организме, который обладает успокаивающим эффектом. Активировать префронтальную часть коры головного мозга, которая снижает активность центра, отвечающего за страх. При этом ощущение нехватки воздуха не должно быть сильным и вызывать существенный дискомфорт.

***Продолжительность:***15 минут.

*Инструкция:* Сделаем сначала обычный «вздох облегчения» так как мы это обычно делаем, не особо стараясь. Затем выждем паузу, до тех пор, пока нам снова не захочется вздохнуть. И еще раз повторим наш чудо вздох. Дышим так какое-то время. Мы можем обратить внимание и ощутить, как наше дыхание стало ровным. Начнут расслабляться мышцы, возникнет легкое ощущение тепла, сердце войдет в спокойный размеренный ритм.

**Упражнение «Пузырь»**

*Цель*: способствует расслаблению нервной системы, снятию эмоционального напряжения, нормализации давления.

***Продолжительность:***10 минут.

*Инструкция:* Делаем медленный, сильный и глубокий вдох. Вдыхаем до предела. И когда нам покажется, что это предел – вдыхаем еще и еще. Представьте себе что вы – пузырь и вы сами собой надуваетесь. Представляем себе, как вдыхаемый нами воздух заполняет все наше тело, каждый его уголок. И когда надуться дальше уже нет никакой возможности, задерживаем дыхание и представляем, как воздух внутри нас массирует все наши органы. А затем выдыхаем, так же спокойно и медленно, весь воздух без остатка.

**Упражнение «Отдых»**

*Цель*: способствует расслаблению нервной системы, снятию эмоционального напряжения, нормализации давления.

***Продолжительность:***10 минут.

*Инструкция:* Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

**Занятие №3 «Релаксация и снятие мышечного напряжения»**

*Цель занятия*: расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной или физической деятельности. Уменьшение напряжения, активизация положительных эмоций, поднятие настроения.

*Время проведения:* 50 минут.

*Ход занятия:*

1. Вводная часть.

**Упражнение «Проводник»**

*Цель*: научиться свободно перемещать область расслабления по всему телу.

***Продолжительность:***20 минут.

*Инструкция:*

Занимающиеся напрягают наиболее освоенную ими группу мышц и затем добиваются отчетливых ощущений тяжести и тепла. После того как им удалось локализовать сгущение расслабленности в какой-либо части тела, ведущий предлагает попытаться переместить этот «сгусток», например, от ладони по руке перевести его в плечо, от стопы – к бедру или обратно. Выполнение подобных заданий требует настойчивости и значительной концентрации внимания.

Типичные трудности при освоении «Проводника» – застревание тяжести и тепла во время прохождения суставов, размазывание или даже исчезновение этих ощущений, прилипание очага расслабления к месту его возникновения и т.п. Однако, регулярные тренировки приносят ощутимый результат: расслабляющая волна становится более концентрированной и послушной практически с каждой последующей попыткой [30].

**Упражнение «Интроскоп»**

*Цель*: тренировка восприимчивости к ощущениям тела.

***Продолжительность:***15 минут.

*Инструкция:*

1. Удобно расположиться на стуле или в кресле, закрыть глаза. Определить, какая рука теплее – правая или левая? На размышления – 15 секунд.

2. Какая нога теплее?

3. Какая часть тела наиболее теплая?

4. Какая – наиболее холодная?

5. Какая часть лица наиболее теплая? и т.д.

Предложенные вопросы ставят участников перед решением необычной задачи: они требуют мобилизации «телесного внимания». Первые ответы в большинстве своем неуверенные. Нередко участники затрудняются дать однозначную оценку: их ощущения слишком размыты и неуловимы. При повторных попытках суждения участников, как правило, становятся более определенными, что говорит о приобретении некоторого навыка воспринимать свое тело «изнутри».

Формулировки заданий могут быть различными, однако область сердца в этом упражнении никогда не должна становиться объектом интроскопии. Этой же рекомендации следует придерживаться и при выполнении всех остальных упражнений, связанных с сосредоточением внимания на различных частях тела.

Сравнивать различные части тела можно не только по теплоте, но и по твердости – мягкости, весомости – невесомости и т.д. Упражнение «Интроскоп» можно использовать как подготовительное, вводящее в курс практических занятий. Оно настраивает участников на работу с телесными восприятиями и дает им некоторый первоначальный опыт.

**Упражнение«Контраст»**

*Цель*: сформировать устойчивый внутренний образ расслабления.

***Продолжительность:***15 минут.

*Инструкция:* «Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10-12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье». По прошествии 3-4 минут концентрации на правой руке упражнение повторяется, после чего члены группы переходят к обсуждению. Спектр ощущений, возникающих в мышцах вскоре после того, как с них снято сильное напряжение, довольно разнообразен. Наиболее типичными являются ощущения струящегося тепла, «разбухания» руки, жжения или тяжести, чувство охватывающей руку ленивой истомы или пульсации в мышцах. Все эти или сходные с ними ощущения сигнализируют о том, что мышцы руки глубоко расслаблены. Расслабленная мышца всегда теплая, тяжелая, пульсирующая. Впрочем, у занимающихся возможны разнообразные индивидуальные оттенки и вариации этого ощущения. Несколько самых первых попыток могут привести и к прямо противоположным ощущениям – прохлады, легкости и т.п. Упражнение «Контраст» является стержневым для большинства существующих методик обучения релаксации. Оно основано на «законе маятника»: непроизвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув носки на себя. Можно расслабить бедра, если перед этим надавить стопами на пол, как бы силясь приподнять себя со стула.

**Занятие № 4 «Преодоление психологического барьера спортсменов перед соревнованиями»**

*Цель занятия*:  Помочь спортсменам способствовать познанию своих положительных и отрицательных качеств, мешающих принятию себя, снять напряжение, чувство тревоги, способствовать развитию умений самоанализа и преодолению психологических барьеров перед соревнованиями.

*Время проведения:* 50 минут.

*Ход занятия:*

1. Вводная часть.

**Упражнение «Я в тебе уверен»**

*Цель*: развитие наблюдательности, эмпатии, оказание помощи друг другу в профессиональном определении.

***Продолжительность:***20 минут.

*Инструкция:* Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время молча, глядя друг другу в глаза. Это не привычно. Вам необходимо по очереди высказываться, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверена, что ты…». Например: «Я уверена, что ты поможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверена, что ты не скажешь обо мне плохо». Говорить по одной фразе, передавая слово друг другу.

Рефлексия:

- Что вы чувствуете сейчас?

- Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения?

**Упражнение «Уверенность в себе»**

*Цель*: избавление от страхов и тревог, повышение уверенности в себе, обретение хорошего самочувствия.

***Продолжительность:***15 минут.

*Инструкция:* Нельзя быть уверенным, не осознавая того, в чем проявляется эта уверенность. Пять основных шагов по приобретению чувства собственного достоинства.

1. Отдать себе отчет и осознать свои положительные качества, таланты и достижения, которые отличают вас от других знакомых вам людей.

2. Убедитесь в мысли, что у вас есть качества, которые вы хотите развить. Постоянно повторяйте это, работая над развитием этих качеств.

3. Представьте себе, что вы преуспевающая личность, достигшая каких-либо целей, что ваши усилия признаны другими.

4. Представьте себя процветающим, богатым и имеющим все, что вы хотите.

5. Чувствуйте себя уверенно, чувствуйте уверенность в своих силах и владение ситуацией, где бы вы ни были. Чувствуйте уверенность каждой клеточкой своего организма.

**Упражнение «Ресурсный круг»**

*Цель:* позволяет убрать коммуникативный барьер. Способствует повышению мотивации к деятельности, решение спонтанных ситуаций в коллективе, закрепление деятельности, рефлексия.

***Продолжительность:***15 минут.

*Инструкция:* Представьте перед собой нарисованный круг.

Вспомните ситуацию, которая была для вас приятной, успешной, где вы были на высоте, на волне успеха, где проявлялись все ваши способности. Мысленно войдите в круг. Стоя в кругу, постарайтесь усилить эти приятные ощущения, стараясь в деталях вспомнить, что вы в той ситуации видели, слышали, чувствовали, ощущали. На пике ощущений сожмите правый кулак. Мысленно выйдете из круга, разожмите кулак, перенеситесь в сегодняшний день. Вспомните свою проблему. Войдите мысленно в круг, стараясь представить свою проблему и одновременно сжав кулак, вспомните свои ощущения, когда вы испытывали успех, что вы видели, слышали, чувствовали. Мысленно выйдите из круга, перенеситесь в сегодняшний день.

**Занятие № 5 «Самооценка»**

*Цель занятия*: Дать понятие о самоценности человеческого «Я». Развитие навыков самоанализа и самооценки.

*Время проведения:* 50 минут.

*Ход занятия:*

1. Вводная часть.

**Упражнение «Самооценка»**

*Цель*: способствовать развитию повышения самооценки, отработки навыка уверенного поведения, самопознания.

***Продолжительность:***15 минут.

*Инструкция:* Спортсменам предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка спортсмена. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

**Упражнение «Самое-самое»**

*Цель*: способствовать развитию повышения самооценки***.***

***Продолжительность:***20 минут.

*Инструкция:* Спортсменам предлагается записать в тетради, что для них самое важное и самое ценное в жизни. Затем дети это зачитывают, а психолог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признавать право на любовь других людей к себе. Обычно ребята перечисляют такие ценности как здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги. Психолог, комментируя каждый ответ, просит спортсменов ответить на вопросы: Почему для тебя главным является здоровье? Чем тебе дороги родители? Затем каждый из ребят приходит к выводам: Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть. Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно. Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других. Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

**Упражнение «Моя вселенная»**

*Цель*: Расширить представление о себе и своем внутреннем мире.

***Продолжительность:***15 минут.

*Инструкция:* Спортсменам предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончание предложений: Мое любимое занятие… Мой любимый цвет… Мой лучший друг… Мое любимое животное… Мое любимое время года… Моя любимая музыка…

**Занятие № 6 «Наши внутренние друзья и враги»**

*Цель занятия*: познакомить спортсменов с эмоциями, научить определять эмоциональное состояние других людей, тренировать умение владеть своими эмоциями.

*Время проведения:* 50 минут.

*Ход занятия:*

1. Вводная часть.

**Упражнение «Назови эмоцию»**

*Цель*: активизирует словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

***Продолжительность:***10 минут.

*Инструкция:* Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению.

**Упражнение «Изобрази эмоцию»**

*Цель*: формирование умения изображать эмоции с помощью мимики и пантомимики.

***Продолжительность:***10 минут.

*Инструкция:* Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Всем спортсменам раздаются карточки: на каждой написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление). Водящий пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, какую эмоцию пытался изобразить водящий.

**Упражнение «Передай эмоцию»**

*Цель*: изменение смысла эмоции по ходу ее передачи другого.

***Продолжительность:***15 минут.

*Инструкция:* Дети встают в цепочку (колонну). Последний, передает эмоцию вперед, и так до конца, затем эмоция угадывается.

**Упражнение «Поставь балл эмоции»**

*Цель*: коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

***Продолжительность:***15 минут.

*Инструкция:* Всем участникам раздаются бланки с различными эмоциями (положительными и отрицательными). Им предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий. Затем идет обсуждение по вопросам: Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими? Как этому научиться? После всех ответов ведущий делает вывод, который участники записывают в тетрадях.

Владеть своими эмоциями – это значит:

- уважать права других;

- проявлять терпимость к чужому мнению;

- не причинять вреда и не совершать насилия;

- мириться с чужим мнением;

- не возвышать самого себя над другими;

- уметь слушать.

**Занятие № 7«Снятие агрессивности и тревожности в поведении»**

*Цель занятия*: снижение тревожности и агрессивности спортсменов через развитие коммуникативных навыков и рефлексии*.*

*Время проведения:* 50 минут.

*Ход занятия:*

1. Вводная часть.

**Упражнение «Поплавок в океане»**

*Цель*: снятие напряжения и выработка навыка контроля над собой.

***Продолжительность:***15 минут.

*Инструкция:*

Вообразите, что вы – маленький поплавок в огромном океане… У вас нет цели, компаса, карты, руля, вёсел… Вы движетесь туда, куда несёт вас ветер и океанские волны… Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность…Попытайтесь ощутить эти точки… Ощутите движения волны… Тепло солнца… Капли дождя… Подушку моря, под вами поддерживающую вас… Посмотрите, какие ещё ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

*Рефлексия:*

- Что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?

- Что у вас получилось лучше всего на занятии?

- Какие встречались барьеры и трудности?

- Назовите одним словом ваше состояние после занятия?

**Упражнение: «Рассерженные шарики»**

*Цель*: повышение уровня групповой сплочённости, снижение агрессивности и тревожности.

***Продолжительность:***15 минут.

*Инструкция:*

Спортсменам предлагается выбрать шары и надуть их. При надувании можно предложить и вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость, обиду, гнев. Нужно разделить группу на пары. Взяв шары, пары выстраиваются друг напротив друга. Сначала один участник из пары становится нападающим, другой только отражает нападение, не имея права сам нападать. По сигналу участник меняются ролями. Интересно сочетать в парах битву на шарах разной формы и размера. Если спортсмен небольшого роста, а его напарник выше, можно предложить первому длинный шар, а второму – небольшой круглый.

Затем участник группы садятся, успокаиваются и надувают ещё по одному шарику, но не завязывают его. Им предлагается по очереди выпустить часть воздуха и шарика, при этом акцентируется, как важно научиться безопасно выпускать свой гнев и агрессию, без причинения вреда другим и себе.

*Рефлексия:*

- Какие чувства вы испытывали, когда надували шарики со своей злостью или обидой?

- Какие испытали чувства, когда вы били соперника?

- А когда бил вас соперник, что вы почувствовали?

- Изменилось ли ваше состояние, когда вы выпустили часть воздуха вместе с негативными эмоциями из своих шариков? Почему?

- Что вы можете предложить себе и другим в группе для управления негативными чувствами: гневом, обидой и злостью.

**Упражнение «Я злюсь, когда…»**

*Цель*: снижение эмоционального напряжения.

***Продолжительность:***10 минут.

*Инструкция:*

Все участники записывают на листочке ситуации, в которых они обычно злятся.

Каждый участник по кругу или по желанию резко мнёт лист, одновременно говорит фразу: «Я злюсь, когда…», после чего бросает скомканный лист в середину комнаты.

После завершения упражнение обсуждается.

**Упражнение «Почему я злюсь»**

*Цель*: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций.

***Продолжительность:***10 минут.

*Инструкция:* «Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии, но не всегда понимает её мотивы. Наши истинные мотивы или намерения часто скрыты от нас. Когда вы найдёте причину вашей агрессии, определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь принимать её природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме. Разбейтесь на пары и сядьте поудобнее друг напротив друга. Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов: «В этом человеке мне не нравится… то-то и то-то» и заканчивайте на своё усмотрение словами: «И поэтому я злюсь на него», «И поэтому мне хочется ударить его» и т.д. Затем партнёры меняются. После завершения упражнение обсуждается.

**Занятие № 8«Завершение»**

*Цель занятия*: закрепить атмосферу работы в группе, зарядить положительным эмоциональным настроем, оставить хорошие воспоминания и впечатления в памяти участников, мотивировать их к использованию полученных знаний.

*Время проведения:* 50 минут.

*Ход занятия:*

1. Вводная часть.

**Упражнение «Подведение итогов»**

*Цель*: проверка пройденного материала и как спортсмены замотивированы к использованию полученных знаний **в реальной жизни.**

***Продолжительность:***20 минут.

*Инструкция:*

Участники объединяются в мини-команды, каждой выдается лист бумаги А3 и персональное задание подготовить: 1-й команде – доклад, суммирующий основные пункты, рассмотренные в течение курса; 2-й команде – комплекс мер, которые следует принять в реальной жизни (на работе) для максимального использования приобретенных знаний; 3-й команде – перечень (описание) возможных препятствий для применения приобретенных знаний на практике, и варианты их преодоления. Дается 10 минут на то, чтобы набросать идеи (сформулировать основные пункты, нарисовать схемы) и обдумать способ их презентации группе. По истечении времени представители команд презентуют соображения своей группы. По окончанию выступлений можно обсудить, с какими идеями участники согласны, с какими нет, попросить что-то добавить к сказанному.

**Упражнение «Автобусная остановка»**

*Цель*: увидеть конкретные способы переноса приобретенных знаний в реальную жизнь.

***Продолжительность:***15 минут.

*Инструкция:*

На стенах зала, в котором проходит тренинг, вывешивается несколько листов большого формата с записанными в верхнем углу незаконченными предложениями («объявления на столбах»), например: «С этой минуты я буду…» «Спасибо…» «Этот тренинг для меня…» «Самое важное это…» «Сегодня я сделал открытие, что…» Все участники объединяются в 4 команды. Каждая выбирает свой плакат и 2-4 минуты пишет продолжение «объявления». Потом «остановка» сменяется – команды продвигается вперед по часовой стрелке, и добавляют свои предложения по теме на следующем плакате, и т.д., пока каждая команда обойдет все листы. Повторять уже написанное нельзя. По окончании или участники просматривают «объявления» со всех плакатов.

**Упражнение «Делать – не делать»**

*Цель*: подведения итогов дня и завершения тренинга в целом.

***Продолжительность:***15 минут.

*Инструкция:*

Все участники получают по листу бумаги, делят его на 4 части, каждой дают заголовки:

- начать делать;

- делать больше;

- делать по-другому;

- прекратить делать вовсе.

Участникам необходимо заполнить эти части самостоятельно (не обязательно все, хотя, как показывает практика, большинство находит, что написать в каждой колонке). Это помогает группе вспомнить весь пройденный материал, а тренеру – определить наиболее запомнившиеся блоки. Также по этим записям можно отследить, что делали или не делали.

Таким образом, в этой главе были продемонстрированы *групповые тренинговые занятия, дыхательные упражнения*, разработанные для коррекции предстартовыми психическими состояниями в спортивно-значимых ситуациях у спортсменов, которые способствуют выработке благоприятного отношения к предстоящим соревнованиям; навыку сознательного контроля за ритмом, частотой и глубиной дыхания; способности к расслаблению или снижению тонуса после напряженной умственной или физической деятельности; ознакомлению спортсменов с эмоциями, определение эмоционального состояния других людей; познанию положительных и отрицательных качеств, мешающих принятию себя, снятию напряжения, чувство тревоги, преодолению психологических барьеров перед соревнованиями, развитию чувство уверенности в тревожной ситуации, связанной с будущими событиями, развитию ресурсов личности; развитию умений самоанализа и самооценки; сплочению членов группы; снижению тревожности и агрессивности спортсменов через развитие коммуникативных навыков и рефлексии; использованию полученных знаний в реальной жизни.

**5 Анализ эффективности программы коррекции уровня предстартовых психических состояний у студентов-спортсменов**

На основании результатов проведенного теоретико-эмпирического исследования была разработана эмпирическая программа коррекции предстартовыми психическими состояниями в спортивно-значимых ситуациях у студентов-спортсменов.

Основой программы стали групповые тренинговые занятия, дыхательные упражнения, разработанные для коррекции предстартовыми психическими состояниями в спортивно-значимых ситуациях у спортсменов. Рассчитаны на спортсменов 17-21 лет. Количество занимающихся в группе: 11-12 человек. Программа включает в себя 8 занятий, по 2 раза в неделю. Продолжительность занятий: 50 минут.

На основании проведенного теоретического исследования проблем навыков управления предстартовыми психическими состояниями у студентов-спортсменов, было проведено эмпирическое исследование, целью которого являлось изучение уровня неблагоприятного предстартового психического состояния среди студентов-спортсменов.

Для этого была использована шкала отношения спортсмена к предстоящему соревнованию, которая была разработана Ю.Л. Ханиным. Целью такой шкалы служит выявление высокой вероятности неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям и уровень соревновательной тревоги среди студентов-спортсменов.

Опросник содержит 28 утверждений, на которые респонденту нужно выбрать один из следующих ответов: да; нет.

Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к соревнованию.

Тест опросника представлен в приложении Б.

В ходе исследования приняли участие 35 студентов-спортсменов на базе Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины.

Результаты диагностики всей выборки исследования представлены в Таблице 5.6.

**Таблица 5.6 – Результаты исследования по методике «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию» Ю.Л. Ханина у студентов-спортсменов после проведения коррекционной программы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испытуемые** | | **Показатель уверенности** | **Восприятие возможностей соперников** | **Показатель желания участвовать в соревновании и значимости соревнования** | **Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми** |
| 1. | Н.А | 0 | 2 | 5 | 4 |
| 2. | М.М | 2 | 3 | 7 | 6 |
| 3. | Р.А | 1 | 4 | 7 | 2 |
| **Окончание таблицы 5.6** | | | | | |
| 4. | К.Л | 3 | 3 | 7 | 5 |
| 5. | Ж.И | 2 | 5 | 5 | 4 |
| 6. | Т.М | 2 | 6 | 5 | 5 |
| 7. | Г.Д | 2 | 3 | 5 | 6 |
| 8. | М.А | 0 | 4 | 6 | 7 |
| 9. | А.А | 2 | 4 | 5 | 7 |
| 10. | С.Е | 1 | 4 | 4 | 5 |
| 11. | Т.А | 1 | 5 | 6 | 3 |
| 12. | Б.Д | 1 | 3 | 7 | 5 |
| 13. | А.М | 1 | 5 | 4 | 4 |
| 14. | Ф.И | 1 | 3 | 5 | 5 |
| 15. | Г.С | 2 | 7 | 7 | 5 |
| 16. | К.Д | 1 | 4 | 6 | 6 |
| 17. | Г.М | 0 | 4 | 7 | 7 |
| 18. | А.А | 0 | 2 | 7 | 3 |
| 19. | А.А | 0 | 5 | 4 | 4 |
| 20. | К.Д | 1 | 5 | 4 | 5 |
| 21. | Ч.А | 0 | 7 | 6 | 5 |
| 22. | К.Я | 1 | 6 | 7 | 4 |
| 23. | Ш.Д | 1 | 5 | 6 | 6 |
| 24. | П.А | 1 | 7 | 6 | 5 |
| 25. | Ж.У | 1 | 3 | 6 | 4 |
| 26. | З.В | 2 | 3 | 6 | 6 |
| 27. | Г.Д | 0 | 2 | 4 | 7 |
| 28. | Л.К | 2 | 4 | 6 | 3 |
| 29. | С.Н | 2 | 4 | 7 | 7 |
| 30. | Д.А | 3 | 5 | 5 | 5 |
| 31. | К.С | 2 | 6 | 4 | 7 |
| 32. | Р.М | 1 | 7 | 6 | 6 |
| 33. | М.Я | 1 | 3 | 6 | 6 |
| 34. | П.А | 2 | 4 | 6 | 6 |
| 35. | К.М | 3 | 3 | 6 | 3 |
| ∑ |  | 45 | 150 | 200 | 178 |

На основании полученных данных, всех испытуемых можно разделить на группы с высоким уровнем отношения спортсмена к предстоящему соревнованию и низким уровнем отношения спортсмена к предстоящему соревнованию. Результаты диагностики выборки исследования представлены в таблице 5.7.

**Таблица 5.7 – Результаты исследования и статистическая обработка высокой вероятности неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям по методике «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию» Ю.Л. Ханина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели высокой вероятности неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям** | **Высокий** | | **Низкий** | |
| Показатель уверенности | | 35 (100%) | | **–** |
| Восприятие возможностей соперников | 23 (66%) | | 12 (34,3%) | |
| Показатель желания участвовать в соревновании и значимости соревнования | 35 (100%) | | **–** | |
| Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми | 5 (14,3%) | | 30 (86%) | |

Рассматривая таблицу, можно сделать вывод, что у испытуемых был выявлен высокий показатель «Уверенности» (100%). У большинства испытуемых преобладает высокий показатель «Восприятие возможностей соперников» (66%). Согласно данным, предоставленным в таблице 5.7, высокий показатель «Желание участвовать в соревновании и значимости соревнования» выявлено у 100% испытуемых. Высокий показатель «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми» был выявлен у 14,3% испытуемых, низкий показатель был выявлен у большинства испытуемых (86%), что является следствием оценки тренера и переноса этой оценки на собственную оценку своей подготовленности. Это является указанием тренеру и спортсмену для постановки реально достижимых целей в [предстоящем соревновании](https://dogmon.org/igore-suhih-odnajdi-bila-zemlya.html), снижением уровня притязаний, повышения уверенности в своих силах. Низкий показатель «Восприятие возможностей соперников» был выявлен у 34,3% испытуемых. Низких показателей «Уверенности» и «Желание участвовать в соревновании и значимости соревнования» у испытуемых не выявлено. Низкий индекс вероятности высокого неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям показателя «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми»

У респондентов мужского пола не выявлен низкий показатель «Уверенности» и «Желание участвовать в соревновании и значимости соревнования».

Таким образом, на основании полученных данных, наблюдается тенденция, согласно которой выраженность высокого неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям наиболее выражена у меньшинства испытуемых. Большая часть испытуемых имеет достаточно высокую готовность, уверенность в своих силах, присутствие желания выступать, реальность выполнения поставленных задач. А также, у респондентов женского и мужского пола не выявлен высокий показатель «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми»,что имеет высокий индекс неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям. Является следствием оценки тренера и переноса этой оценки на собственную оценку своей подготовленности. Это является указанием тренеру и спортсмену для постановки реально достижимых целей в [предстоящем соревновании](https://dogmon.org/igore-suhih-odnajdi-bila-zemlya.html), снижением уровня притязаний, повышения уверенности в своих силах.

Для удобства рассмотрения результатов до проведения коррекционой программы, результаты диагностики выборки исследования будут представлены в таблице 5.8.

**Таблица 5.8 – Результаты исследования по методике «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию» Ю.Л. Ханина у студентов-спортсменов показателя «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми» до проведения коррекционной программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Испытуемые** | | **Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми** |
| 1. | Н.А | 5 |
| 2. | М.М | 5 |
| 3. | Р.А | 4 |
| 4. | К.Л | 5 |
| 5. | Ж.И | 5 |
| 6. | Т.М | 5 |
| 7. | Г.Д | 6 |
| 8. | М.А | 7 |
| 9. | А.А | 6 |
| 10. | С.Е | 5 |
| 11. | Т.А | 5 |
| 12. | Б.Д | 5 |
| 13. | А.М | 4 |
| 14. | Ф.И | 5 |
| 15. | Г.С | 6 |
| 16. | К.Д | 6 |
| 17. | Г.М | 7 |
| 18. | А.А | 5 |
| 19. | А.А | 4 |
| **Окончание таблицы 5.8** | | |
| 20. | К.Д | 5 |
| 21. | Ч.А | 5 |
| 22. | К.Я | 5 |
| 23. | Ш.Д | 6 |
| 24. | П.А | 5 |
| 25. | Ж.У | 4 |
| 26. | З.В | 6 |
| 27. | Г.Д | 7 |
| 28. | Л.К | 7 |
| 29. | С.Н | 7 |
| 30. | Д.А | 6 |
| 31. | К.С | 7 |
| 32. | Р.М | 5 |
| 33. | М.Я | 6 |
| 34. | П.А | 6 |
| 35. | К.М | 5 |
| ∑ |  | 192 |

Затем с данной группой была проведена коррекционная программа по повышению навыков управления предстартовыми психическими состояниями у спортсменов. После чего было повторно проведено тестирование. Исходя из этого, были получены следующие результаты.

Результаты выборки до и после проведения коррекционной программы у студентов-спортсменов представлены в таблице 5.9

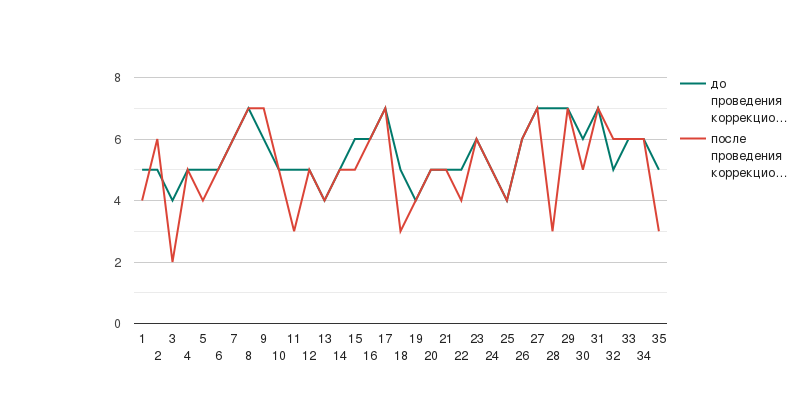
**Таблица 5.9 – Результаты исследования по методике «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию» Ю.Л. Ханина у студентов-спортсменов показателя «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми» до и после проведения коррекционной программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Испытуемые** | | **Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми** | |
| до | после |
| 1. | Н.А | 5 | 4 |
| 2. | М.М | 5 | 6 |
| 3. | Р.А | 4 | 2 |
| 4. | К.Л | 5 | 5 |
| 5. | Ж.И | 5 | 4 |
| 6. | Т.М | 5 | 5 |
| 7. | Г.Д | 6 | 6 |
| 8. | М.А | 7 | 7 |
| 9. | А.А | 6 | 7 |
| 10. | С.Е | 5 | 5 |
| 11. | Т.А | 5 | 3 |
| **Окончание таблицы 5.9** | | | |
| 12. | Б.Д | 5 | 5 |
| 13. | А.М | 4 | 4 |
| 14. | Ф.И | 5 | 5 |
| 15. | Г.С | 6 | 5 |
| 16. | К.Д | 6 | 6 |
| 17. | Г.М | 7 | 7 |
| 18. | А.А | 5 | 3 |
| 19. | А.А | 4 | 4 |
| 20. | К.Д | 5 | 5 |
| 21. | Ч.А | 5 | 5 |
| 22. | К.Я | 5 | 4 |
| 23. | Ш.Д | 6 | 6 |
| 24. | П.А | 5 | 5 |
| 25. | Ж.У | 4 | 4 |
| 26. | З.В | 6 | 6 |
| 27. | Г.Д | 7 | 7 |
| 28. | Л.К | 7 | 3 |
| 29. | С.Н | 7 | 7 |
| 30. | Д.А | 6 | 5 |
| 31. | К.С | 7 | 7 |
| 32. | Р.М | 5 | 6 |
| 33. | М.Я | 6 | 6 |
| 34. | П.А | 6 | 6 |
| 35. | К.М | 5 | 3 |
| ∑ |  | 192 | 178 |

Таким образом, после повторного тестирования можно говорить об улучшении показателя «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми» среди студентов-спортсменов. Среди 35 испытуемых, прошедших методику «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию» Ю.Л. Ханина, всего у 5(14,3%) студентов-спортсменов преобладает повышение уверенности в своих силах, снижение уровня притязаний, а также постановка реально достижимых целей в [предстоящем соревновании](https://dogmon.org/igore-suhih-odnajdi-bila-zemlya.html) по сравнению с прошлым результатом, где ни у одного респондента не выявлен высокий уровень показателя «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми».

Для наглядности построим диаграмму, отражающую различия показателя «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми» среди студентов-спортсменов, по методике «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию», разработанную Ю.Л. Ханиным, до и после проведения коррекционной программы.

Чем ниже показатель, тем «благоприятнее» отношение спортсмена к соревнованию.

****

**Рисунок 1 – Сравнение результатов исследования по методике «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию» Ю.Л. Ханина у студентов-спортсменов показателя «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми» до и после проведения коррекционной программы.**

**Оценка различий в общих показателях по методике «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию», разработанной Ю.Л. Ханиным, с помощью G-критерия знаков**

Для того чтобы определить эффективность коррекционной программы необходимо применить статистический критерий для выявления различий по уровню эмоционального интеллекта до и после проведения коррекционной программы.

В данном случае мы используем G-критерий знаков. Он предназначен для установления общего направления сдвига исследуемого признака. Критерий позволяет установить, в какую сторону в выборке в целом изменяются значения признака при переходе от первого измерения ко второму: изменяются ли показатели в сторону улучшения, повышения или усиления или, наоборот, в сторону ухудшения, понижения или ослабления.

G-критерий знаков применяется к сдвигам, которые можно определить качественно (изменение отрицательного отношения на положительное), а также к сдвигам, которые могут измеряться количественно, например, сокращение времени работы над заданием после экспериментального воздействия.

Составим таблицу, в которой будут отражаться различия общих результатов показателя «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми» у студентов-спортсменов по методике «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию» Ю.Л. Ханинас помощью G-критерия знаков.

**Таблица 5.10 – Различия общих результатов показателя «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми» по методике «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию» Ю.Л. Ханина с помощью G-критерия знаков**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Показатель «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми» до проведения коррекционной программы.** | **Показатель «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми» после проведения коррекционной программы.** | **Сдвиг** |
| 1 | 5 | 4 | -1 |
| 2 | 5 | 6 | +1 |
| 3 | 4 | 2 | -2 |
| 4 | 5 | 5 | 0 |
| 5 | 5 | 4 | -1 |
| 6 | 5 | 5 | 0 |
| 7 | 6 | 6 | 0 |
| 8 | 7 | 7 | 0 |
| 9 | 6 | 7 | +1 |
| 10 | 5 | 5 | 0 |
| 11 | 5 | 4 | -1 |
| 12 | 5 | 5 | 0 |
| 13 | 4 | 4 | 0 |
| 14 | 5 | 5 | 0 |
| 15 | 6 | 5 | -1 |
| 16 | 6 | 6 | 0 |
| 17 | 7 | 7 | 0 |
| 18 | 5 | 3 | -2 |
| 19 | 4 | 4 | 0 |
| 20 | 5 | 5 | 0 |
| 21 | 5 | 5 | 0 |
| 22 | 5 | 4 | -1 |
| 23 | 6 | 6 | 0 |
| 24 | 5 | 5 | 0 |
| 25 | 4 | 4 | 0 |
| 26 | 6 | 6 | 0 |
| 27 | 7 | 7 | 0 |
| 28 | 7 | 3 | -4 |
| 29 | 7 | 7 | 0 |
| 30 | 6 | 5 | -1 |
| 31 | 7 | 7 | 0 |
| 32 | 5 | 6 | +1 |
| 33 | 6 | 6 | 0 |
| 34 | 6 | 6 | 0 |
| 35 | 5 | 3 | -2 |
| ∑ | 192 | 178 | -13 |

Для начала необходимо определить количество преобладающих сдвигов, т.е. типичных (-), а затем количество сдвигов противоположного направления, т.е. нетипичных (+).

Также нам нужно определить количество нулевых сдвигов и исключить их из рассмотрения. В нашем случае количество типичных сдвигов равно 10, а нетипичных – 3. Подсчитываем нулевые сдвиги и исключаем их из рассмотрения. В итоге n = 13. Далее определим G эмпирическое как сумма нетипичных сдвигов: Gэмп = 3.

Статистические гипотезы:

H₀: замеченные типичные сдвиги не являются достоверными.

H₁: замеченные типичные сдвиги являются достоверными.

Далее определяем критическое значение G-критерия:

Gкр. =

Для наглядности построим «ось значимости»

0,05 0,01

зона значимости зона неопределенности зона незначимости

Gэмп = 3 2 1

Преобладание типичного сдвига является достоверным, если Gэмп. ниже или равно Gкр. В нашем случае Gэмп. > Gкр., поэтому гипотеза H1 отклоняется и принимается гипотеза H0.

Таким образом, в результате исследования, проведенного после коррекционной программы, можно заметить преобладание типичного направления сдвига в развитии навыков управления предстартовыми психическими состояниями у спортсменов, которое является случайным.Так как была принята гипотезаH0, то можно утверждать, что уменьшение показателя «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми» у студентов-спортсменов, после специальных коррекционных упражнений было случайным.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В данном дипломном исследовании был изучен уровень неблагоприятного предстартового психического состояния среди студентов-спортсменов.

1. Изучен теоретико-методологические основания изучения проблемы предстартовых состояний у спортсменов.

**Психическое состояние –**это целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности. В главе 1.1 были перечислены и рассмотрены виды **психических состояний** и типы предстартовых состояний. К видам **психического состояния** относят: состояние тревожности, состояние страха, состояние монотонии, состояние психического пресыщения, состояние стресса, состояние неуверенности, состояние фрустрации. К типам предстартовых состояний относят: стартовая лихорадка, стартовая апатия, боевая готовность. В главе 1.2 были перечислены и рассмотрены способы психологической подготовки предстартовых психических состояний. К способам психологической подготовки предстартовых психических состояний относят: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, возможности физиотерапии, психофармакологии и электростимуляции.

2. Проведено эмпирическое исследование предстартовых психических состояний в спортивно-значимых ситуациях.

Эмпирическое исследование позволило изучить вероятность выраженных компонентов самооценки предстартового состояния и высокой вероятности неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям и сделать следующие выводы: вероятность выраженных компонентов самооценки предстартового состояния наиболее выражена у юношей, нежели чем у девушек. Это говорит о том, что у респондентов мужского пола лучше сформированы компоненты, нежели у респондентов женского пола. Наблюдается тенденция, согласно которой выраженность высокой вероятности неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям наиболее выражена у девушек, нежели чем у юношей. Это говорит о том, что девушки субъективно считают, что не готовы к предстоящим соревнованиям, присутствует неуверенность в своих силах и отсутствует желание выступать. А также, у респондентов женского и мужского пола не выявлен высокий показатель «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми»,что является неблагоприятным отношением к предстоящим соревнованиям.

3. Разработаны практические рекомендации тренерам и спортсменам по предотвращению неблагоприятных предстартовых психических состояний в тренировочных условиях и соревновательной деятельности.

К практическим рекомендациям тренерам и спортсменам по предотвращению неблагоприятных предстартовых психических состояний в тренировочных условиях и соревновательной деятельности относят: состояние тревожности, состояние фрустрации, состояние монотонии, состояние психического пресыщения, состояние страха, стрессовое состояние.

4. Разработана программа коррекции предстартовыми психическими состояниями в спортивно-значимых ситуациях у студентов-спортсменов.

В этой главе были продемонстрированы групповые тренинговые занятия, дыхательные упражнения, разработанные для коррекции предстартовыми психическими состояниями в спортивно-значимых ситуациях у спортсменов, которые способствуют выработке благоприятного отношения к предстоящим соревнованиям; навыку сознательного контроля за ритмом, частотой и глубиной дыхания; способности к расслаблению или снижению тонуса после напряженной умственной или физической деятельности; ознакомлению спортсменов с эмоциями, определение эмоционального состояния других людей; познанию положительных и отрицательных качеств, мешающих принятию себя, снятию напряжения, чувство тревоги, преодолению психологических барьеров перед соревнованиями, развитию чувство уверенности в тревожной ситуации, связанной с будущими событиями, развитию ресурсов личности; развитию умений самоанализа и самооценки; сплочению членов группы; снижению тревожности и агрессивности спортсменов через развитие коммуникативных навыков и рефлексии; использованию полученных знаний в реальной жизни.

5. Проведен анализ эффективности программы коррекции уровня предстартовых психических состояний у студентов-спортсменов

В результате исследования, проведенного после коррекционной программы, можно заметить преобладание типичного направления сдвига в развитии навыков управления предстартовыми психическими состояниями у спортсменов, которое является случайным. Так как была принята гипотезаH0, то можно утверждать, что уменьшение показателя «Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми» у студентов-спортсменов, после специальных коррекционных упражнений было случайным.

Оценка *полноты решения поставленных задач* исследования заключалась в раскрытии сущности понятия «психические состояния»; изучении **способов коррекции предстартовых психических состояний у спортсменов**; проведение эмпирического исследования управления предстартовыми психическими состояниями в спортивно-значимых ситуациях, склонных к высокой вероятности выраженных компонентов самооценки предстартовых состояний и выявлению высокой вероятности неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям среди спортсменов; разработки практических рекомендаций тренерам и спортсменам по предотвращению неблагоприятных предстартовых психических состояний в тренировочных условиях и соревновательной деятельности; разработки программы коррекции предстартовыми психическими состояниями в спортивно-значимых ситуациях у спортсменов; проведении анализа эффективности программы коррекции уровня предстартовых психических состояний у спортсменов. В связи с выводами, можно говорить о полном решении поставленных задач.

*Рекомендации:* проведенное эмпирическое исследование и сформули-рованные на их основании выводы, позволили выделить основные рекомен-дации по предотвращению неблагоприятных предстартовых психических состояний в тренировочных условиях и соревновательной деятельности, склонных к высокой вероятности выраженных компонентов самооценки предстартовых состояний и выявлению высокой вероятности неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям среди спортсменов. Именно благодаря правильной разработке диагностического алгоритма исследования предстартовых психических состояний среди спортсменов, есть возможность повлиять на уровень своих психических состояний.

*Использование результатов димломной работы*: полученные данные также могут быть использованы в практической работе тренеров-педагогов, педагогов-психологов, социальных педагогов, а также включены в курсы лекций и практических занятий по спортивной психологии, практической психологии, социальной психологии, психологии развития, психологии личности.

*Научная и социальная значимость работы* заключается во введении в научный оборот новых научных данных, систематизации теоретических исследований по проблеме проявления предстартовых психических состояний среди спортсменов склонных к выявлению выраженных компонентов самооценки предстартового состояния, к выявлению высокой вероятности неблагоприятного отношения у спортсменов. Результаты исследования расширят представление о склонности к выявлению выраженных компонентов самооценки предстартового состояния и выявлению высокой вероятности неблагоприятного отношения среди спортсменов, которые введут в научный оборот массив новых эмпирических данных, послужат базой для разработки психопросветительских мероприятий по улучшению предстартовых психических состояний среди спортсменов.

**Список использованных источников**

1 Дворак, В.Н. Теоретические аспекты разработки технологий коррекции неблагоприятных психологических состояний у студентов-спортсменов / В.Н. Дворак, Е.Н. Тужик, Г.В. Киреева // Педагогическая наука и образование. – 2017. – №3. – С. 45-48.

2 Алаторцев, В.А. Проблема психической готовности спортсмена к соревнованию / В.А. Алаторцев // Тезисы докладов Всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта. – Тбилиси, 1967. – С.79-81.

3 Алексеев, А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. М.: Физкультура и спорт, 1985. – С.25-42.

4 Алексеев, А.В. Психология спорта высших достижений: Учебное пособие для институтов физической культуры / А.В. Алексеев, А.Д. Ганюшкин, Е.А. Калинин. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.

5 Гибадуллин, И.Г. Физиологические и психологические критерии планирования и контроля процесса подготовки спортивного резерва / И.Г. Гибадуллин, В.Г. Лазаренко, В.С. Кожевников // Вестник: ИжГТУ им. МТ Калашникова, 2014. – №. 3. – С. 207-208.

6 Алексеев, А.В. Психическая саморегуляция / А.В. Алексеев // Легкая атлетика. 1992. – №4. – С.8-10.

7 Аболин, Л.M. О диагностике психических состояний спортсменов / JI.M. Аболин // Спортивная борьба. М., 1993. – С. 54-56.

8 – АСтепаненко, Ю.С. Психологическая подготовка к управлению эмоциональными состояниями спортсменов на олимпийских играх / Ю.С. Степаненко // Олимпийское движение, студенческий спорт, коммуникации и образование: материалы IV Международного студенческого олимпийского форума. – 2022. – 20 апр. – URL: <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/11/Olimp_dvizh.-stud.-sport_20_apr_2022.pdf>. – Дата доступа: 22.04.2023.

9 Хартли, С.А. У меня получится? / С. Хартли. – Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 192 с.

10 Волков, В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков, В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – М., 2001. – №3. – С. 12-16.

11 Прохоров, А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ. – 2004. – 176 с.

12 Вяткин, Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях / Б.А. Вяткин. – Пермь, 1974. – 59 с.

13 Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие // А.М. Ахатов, И.В. Работин. – КамГАФКСиТ, 2008 – 56с.

14 II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов. – Минск, 2019. – Ч. 3. – 348 с.

15 Львовская, Е.И. Уровень тревожности и показатели липидной пероксидации у спортсменов, специализирующихся в циклических и ациклических видах / Е.И. Львовская, М.В. Тренева // Спортивная медицина, 2009. – №. 1-2. – С. 65-68.

16 Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.», 2015. – 148 с.

17 Москвин, В.А. Психофизиологические аспекты эмоционально-волевой подготовки к экстремальным ситуациям (на примере восточных единоборств) / В.А. Москвин, Н.В. Москвина // Экстремальная деятельность человека, 2016. – №1(38). – С. 30-33.

18 Сафонов, В.К. [Психология спортсмена: слагаемые успеха](http://loveread.ec/view_global.php?id=84229) / В.К. Сафонов. – Издательство: Спорт, 2017. – 370 с.

19 Всеволодова, Ю.В. Феномен преодоления в психологической подготовке спортсменов / Ю.В. Всеволодова, В.В. Андреева // Теория и практика физической культуры. – М., 1999. – №10. С. 17-21.

20Предстартовое состояние спортсмена: влияние на успех // Ребенок в спорте! – 2021. – 12 янв. – URL: <https://rebenokvsporte.ru/predstartovoe-sostoyanie-sportsmena-vliyanie-na-uspeh>. – Дата доступа: 22.04.2023.

21 Калинкина, Е.В. Предстартовое состояние спортсмена / Е.В. Калинкина, О.А. Синкина // Молодой ученый. – 2016. – № 8 (112). – С. 1206 – 1208.

22 Важность психологического настроя в спорте успех //Открытая наука. – 2018. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/vazhnost-psihologicheskogo-nastroya-v-sporte>. – Дата доступа: 22.04.2023.

23 Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. – С. 63-78.

24 Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.

25 Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. – 2-е изд., стер. – М.: Флинта. – 2012. – 144 с.

26 – А Степаненко, Ю.С. Психологические аспекты олимпийского движения в современном мире / Ю.С. Степаненко // Олимпийское движение, студенческий спорт, коммуникации и образование: материалы IV Международного студенческого олимпийского форума. – 2022. – 20 апр. – URL: <https://www.sportedu.by/wp-content/uploads/2021/11/Olimp_dvizh.-stud.-sport_20_apr_2022.pdf>. – Дата доступа: 22.04.2023.

27 Генов, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генов. М.: Физкультура и спорт, 1971. – С.23-33.

28 Мельник, Е.В. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – 2-е изд. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 75 с.

29 Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика в спорте / Г.Д. Бабушкин. –Саратов: Вузовское образование, 2020. – 311 с.

30 Гришанова, Н.В. Психологическая подготовка учащихся, занимающихся спортивным ориентированием / Н.В. Гришанова. – Гродно: ЮрСаПринт, 2019. – 99 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ А**

**Методика «Самооценка предстартового состояния»**

**(И.П. Волков)**

*Назначение теста*: Выявление выраженного физического, эмоционального и когнитивного компонентов у спортсменов.

*Инструкция к тесту:* Прочтите каждое суждение и отметьте тот вариант ответа, который наиболее соответствует вашему состоянию на данный момент.

*Тестовый материал (вопросы):*

1. Насколько легко и свободно вы двигаетесь?

A. Легче, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Хуже, чем обычно.

2. Как вы оцениваете свое настроение?

A. Лучше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Хуже, чем обычно.

3. Как вы представляете план своих тактических действий на предстоящих соревнованиях?

А. Лучше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Хуже, чем обычно.

4. Насколько легко и свободно вы дышите?

A. Лучше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Хуже, чем обычно.

5. Как вы оцениваете свое эмоциональное состояние?

A. Лучше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Хуже, чем обычно.

6. Насколько вас занимает мысль о том, каков будет итог соревнований?

A. Больше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Меньше, чем обычно.

7. Как вы оцениваете стабильность своей спортивной техники?

A. Выше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Ниже, чем обычно.

8. Насколько вы желаете участвовать в предстоящих соревнованиях?

A. Больше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Меньше, чем обычно.

9. Беспокоят ли вас мысли о вашем выступлении в соревнованиях?

A. Больше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Меньше, чем обычно.

10. Как вы оцениваете чувство равновесия в своих движениях?

A. Лучше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Хуже, чем обычно.

11. Вы довольны взаимоотношениями со своим тренером?

A. Больше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Меньше, чем обычно.

12. Как вы оцениваете свои шансы на успех в предстоящих соревнованиях?

A. Выше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Ниже, чем обычно.

13. Как вы ощущаете работу своего сердца?

A. Меньше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Больше, чем обычно.

14. Удовлетворены ли вы взаимоотношениями с самыми близкими для вас людьми?

А. Больше, чем обычно.

Б. Как обычно.

В. Меньше, чем обычно.

15. Насколько вы способны подавить мысль о возможной неудаче на соревнованиях?

A. Больше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Меньше, чем обычно.

16. Как вы ощущаете свой желудок и кишечник?

A. Больше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Меньше, чем обычно.

17. Действуют ли окружающие вам на нервы?

A. Больше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Меньше, чем обычно.

18. Много ли вы размышляете о предстоящих соревнованиях?

A. Больше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Меньше, чем обычно.

19. Оцените чувство координации своих движений.

A. Лучше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Хуже, чем обычно.

20. Вы уверены в себе?

A. Больше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Меньше, чем обычно.

21. Думаете ли вы о своих соперниках?

A. Больше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Меньше, чем обычно.

22. Насколько вы чувствуете себя в «спортивной форме»?

A. Лучше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Хуже, чем обычно.

23. Насколько вам хочется соревноваться?

A. Больше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Меньше, чем обычно.

24. Насколько вы внимательны?

A. Больше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Меньше, чем обычно.

25. Как вы воспринимаете свое «спортивное чувство» (воды, оружия, мяча, трассы, дистанции, шеста, снаряда и др.)?

A. Лучше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Хуже, чем обычно.

26. Насколько вы спокойны?

A. Больше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Меньше, чем обычно.

27. Много ли вы думаете о том, что ожидают от вас другие люди в предстоящих соревнованиях?

A. Больше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Меньше, чем обычно.

28. Какой у вас сегодня был аппетит?

A. Лучше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Хуже, чем обычно.

29. Насколько вы тревожитесь из-за предстоящих соревнований?

A. Больше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Меньше, чем обычно.

30. Насколько вы считаете предстоящие соревнования важными для себя?

A. Больше, чем обычно.

Б. Как обычно.

B. Меньше, чем обычно.

*Обработка и интерпретация результатов теста:*

Находится сумма баллов по каждому компоненту. Максимальная сумма каждого компонента 30 баллов, минимальная 10 баллов. Чем больше сумма баллов, тем более сформирован компонент.

Физический компонент, вопросы: 1, 4, 6, 7, 10, 13, 19, 22, 25, 28.

Эмоциональный компонент, вопросы: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29.

Когнитивный компонент, вопросы: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30.

Ответы «А» оцениваются в 3 балла.

Ответы «Б» оцениваются в 2 балла.

Ответы «В» оцениваются в 1 балл.

**Таблица А1 – Эмпирические данные по методике «Самооценка предстартового состояния» И.П. Волкова**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испытуемые** | | **Физический компонент** | **Эмоциональный компонент** | **Когнитивный**  **компонент** |
| 1. | Н.А | 25 | 20 | 24 |
| 2. | М.М | 24 | 24 | 24 |
| 3. | Р.А | 27 | 23 | 24 |
| 4. | К.Л | 30 | 23 | 23 |
| 5. | Ж.И | 24 | 21 | 25 |
| 6. | Т.М | 26 | 25 | 23 |
| 7. | Г.Д | 29 | 21 | 20 |
| 8. | М.А | 28 | 26 | 24 |
| 9. | А.А | 23 | 20 | 23 |
| 10. | С.Е | 26 | 16 | 24 |
| 11. | Т.А | 23 | 18 | 23 |
| 12. | Б.Д | 29 | 19 | 27 |
| 13. | А.М | 30 | 18 | 27 |
| 14. | Ф.И | 27 | 19 | 20 |
| 15. | Г.С | 28 | 20 | 23 |
| 16. | К.Д | 25 | 21 | 21 |
| 17. | Г.М | 27 | 21 | 26 |
| 18. | А.А | 29 | 19 | 20 |
| 19. | А.А | 25 | 20 | 21 |
| 20. | К.Д | 26 | 18 | 21 |
| 21. | Ч.А | 26 | 16 | 21 |
| 22. | К.Я | 25 | 19 | 22 |
| 23. | Ш.Д | 25 | 19 | 27 |
| 24. | П.А | 25 | 21 | 23 |
| 25. | Ж.У | 27 | 21 | 24 |
| 26. | З.В | 28 | 20 | 23 |
| 27. | Г.Д | 25 | 21 | 27 |
| 28. | Л.К | 26 | 22 | 23 |
| 29. | С.Н | 25 | 23 | 22 |
| 30. | Д.А | 25 | 21 | 22 |
| 31. | К.С | 28 | 20 | 21 |
| 32. | Р.М | 26 | 21 | 25 |
| 33. | М.Я | 27 | 22 | 23 |
| 34. | П.А | 30 | 22 | 25 |
| 35. | К.М | 26 | 16 | 25 |
| Суммы: |  | 925 | 714 | 816 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ Б**

**Шкала «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию»**

**(Ю.Л. Ханин)**

*Назначение теста*: Выявление высокой вероятности неблагоприятного отношения к предстоящим соревнованиям и уровень соревновательной тревоги среди спортсменов.

*Инструкция к тесту:* Ответьте «да» или «нет» на приводимые ниже ситуации: как вы чаще всего поступаете.

*Тестовый материал (вопросы):*

1. Я готов показать высокий результат:

1) да;

2) нет.

2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники:

1) да;

2) нет.

3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат:

1) да;

2) нет.

4. Я боюсь подвести команду:

1) да;

2) нет.

5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям:

1) да;

2) нет.

6. На этих соревнованиях будет много равных мне соперников:

1) да;

2) нет.

7. Это очень важные для меня соревнования:

1) да;

2) нет.

8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером:

1) да;

2) нет.

9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме:

1) да;

2) нет.

10. Я плохо знаю своих соперников:

1) да;

2) нет.

11. На этих соревнованиях многое для меня решится:

1) да;

2) нет.

12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящее соревнование:

1) да;

2) нет.

13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной на этих соревнованиях:

1) да;

2) нет.

14. Я боюсь своих соперников:

1) да;

2) нет.

15. Думаю, что это будут трудные соревнования:

1) да;

2) нет.

16. Мое успешное выступление важно для всей команды (клуба, общества, города, республики):

1) да;

2) нет.

17. Я доволен результатом последних соревнований:

1) да;

2) нет.

18. На предстоящих соревнованиях у меня будут неудобные соперники:

1) да;

2) нет.

19. На этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить:

1) да;

2) нет.

20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех:

1) да;

2) нет.

21. Я уверен в своих силах:

1) да;

2) нет.

22. Я уже выигрывал у своих соперников:

1) да;

2) нет.

23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях:

1) да;

2) нет.

24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера:

1) да;

2) нет.

25. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям:

1) да;

2) нет.

26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю:

1) да;

2) нет.

27. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований:

1) да;

2) нет.

28. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям:

1) да;

2) нет.

*Обработка и интерпретация результатов теста:*

Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществляется с помощью ключа «работающих» ответов по каждому из компонентов. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс.

Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к соревнованию.

**Таблица Б1 – Ключ к шкале «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Да |  |  | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  |  |
| Нет | + | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Да | + | + |  | + | + | + |  |  | + | + |  | + | + |  |
| Нет |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + |

1. Показатель уверенности – «смогу ли я» – вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25. Высокие показатели означают: неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступать; нереальность выполнения поставленных задач. 7 баллов – спортсмен субъективно считает, что не готов к соревнованиям; 0 баллов – высокая готовность.

2. Восприятие возможностей соперников – «могут ли соперники» – вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26. Сопоставление своих возможностей с возможностями соперников. 7 баллов – высокая оценка готовности соперников; 0 баллов – низкая оценка готовности соперников.

3. Показатель желания участвовать в соревновании и значимости соревнования – «хочу ли я» – вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27. 7 баллов – высокая субъективная значимость и большое желание выступать, 0 баллов – низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

4. Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми – «могу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарища по команде)» – вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28. 7 баллов – низкая оценка, 0 баллов – высокая оценка.

Данная шкала ОПС применяется в сочетании с другими методиками, в частности со шкалой реактивной тревожности. Тренер в этом случае может иметь как отношение к предстоящим соревнованиям, так и уровень предсоревновательной тревоги.

**Таблица Б2 – эмпирические данные по методике «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию» Ю.Л. Ханина**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Испытуемые** | | **Показатель уверенности** | **Восприятие возможностей соперников** | **Показатель желания участвовать в соревновании и значимости соревнования** | **Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми** |
| 1. | Н.А | 2 | 5 | 7 | 5 |
| 2. | М.М | 2 | 5 | 7 | 5 |
| 3. | Р.А | 0 | 4 | 7 | 4 |
| 4. | К.Л | 1 | 3 | 7 | 5 |
| 5. | Ж.И | 3 | 7 | 5 | 5 |
| 6. | Т.М | 1 | 3 | 6 | 5 |
| 7. | Г.Д | 2 | 5 | 6 | 6 |
| 8. | М.А | 1 | 4 | 6 | 7 |
| 9. | А.А | 1 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | С.Е | 1 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Т.А | 1 | 6 | 7 | 5 |
| 12. | Б.Д | 2 | 7 | 7 | 5 |
| 13. | А.М | 3 | 5 | 7 | 4 |
| 14. | Ф.И | 2 | 3 | 5 | 5 |
| 15. | Г.С | 2 | 7 | 7 | 6 |
| 16. | К.Д | 0 | 6 | 6 | 6 |
| 17. | Г.М | 0 | 4 | 7 | 7 |
| 18. | А.А | 2 | 2 | 7 | 5 |
| 19. | А.А | 2 | 5 | 5 | 4 |
| 20. | К.Д | 1 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Ч.А | 1 | 6 | 6 | 5 |
| 22. | К.Я | 0 | 7 | 6 | 5 |
| 23. | Ш.Д | 0 | 5 | 6 | 6 |
| 24. | П.А | 1 | 7 | 6 | 5 |
| 25. | Ж.У | 0 | 3 | 7 | 4 |
| 26. | З.В | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 27. | Г.Д | 0 | 2 | 7 | 7 |
| 28. | Л.К | 2 | 4 | 6 | 7 |
| 29. | С.Н | 3 | 4 | 7 | 7 |
| 30. | Д.А | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 31. | К.С | 3 | 6 | 6 | 7 |
| 32. | Р.М | 0 | 5 | 6 | 5 |
| 33. | М.Я | 1 | 3 | 6 | 6 |
| 34. | П.А | 2 | 3 | 7 | 6 |
| 35. | К.М | 0 | 3 | 6 | 5 |
| Суммы: |  | 49 | 158 | 214 | 192 |