

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«**СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ В.И. Колмаков

« ____ » _____ 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 – Физическая культура

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ
СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ РЕГБИСТОВ 17-18 ЛЕТ**

Научный руководитель _____ доцент, канд. пед. наук А.П. Шумилин

Выпускник _____ Р.А. Лоскутов

Нормоконтролер _____ О.В. Соломатова

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Анализ теоретических и эмпирических подходов к изучению проблемы влияния психологической подготовки на уровень тревожности у юношей занимающихся регби.....	5
1.1 Теоретические аспекты тревожности в спорте.....	5
1.2 Влияние тревожности на результативность спортивной деятельности.....	15
1.3 Особенности проявления тревожности в юношеском возрасте.....	18
1.4 Особенности психологической подготовки регбистов юношеского возраста.....	23
2. Методы и организация исследования.....	29
2.1 Организация исследования.....	29
2.2 Методы исследования.....	30
3. Методы психологической подготовки в тренировочном процессе юношей занимающихся регби и их эффективность.....	30
3.1 Обоснование применения методов психологической подготовки юношей занимающихся регби тренировочном процессе в предсоревновательный период.....	33
3.2 Внедрение методов психологической подготовки регбистов юношеского возраста в учебно-тренировочный процесс.....	35
3.3 Результаты использования методов психологической подготовки, направленных на оптимизацию состояния тревожности у юношей занимающихся регби во время тренировочного процесса.....	40
Заключение.....	49
Список используемых источников.....	53
Приложения А-В.....	58-60

ВВЕДЕНИЕ

Спорт - это трудная система. В ней субъектами и объектами считаются сами спортсмены. Происходит проработка активных задач. Их постановляет спортсмен. Они разбиты на 6 составляющих: тренинг, тренировка, подготовка к состязаниям и последующим соревнованиям [47].

Актуальна эта неувязка в проекте подготовки юношей к регби оценивая характеристики их психологических реакций. Вероятные перемены в гормональном и физическом процессах. Учёные подводят к неуравновешенности, нередким сменам настроения. Беспричинным депрессиям, раздорам и в целом негибкости чувственности. К наращиванию раздражения и сокращению всех видов торможений [6].

Одним из способов решения проблемы преодоления страха в спорте является, прежде всего, совершенствование и нормализация методов процесса обучения. Основанных на индивидуальных различиях спортсменов и использовании психологических приёмов. Хорошо спланированная психологическая сессия поможет ускорить естественный процесс развития примитивных психологических особенностей спортсмена.

Имеется проблема. Она состоит в трудностях контролирования проявлений тревожности. Можно вспомнить учения Д. Вегнера. В них понятно представляется, что данный контроль связывается с выполнением направленного процесса. И проверкой этого. Мониторинг сопутствует достижению действия. То есть, человек допускает до сознания те мысли, чувства и поведение, которые, на самом деле, должны упускаться. Для благоприятного осуществления заданий, например.

Используются различные методы. Психологические методы помогут вам преодолеть беспокойство в спорте. Есть множество исследований в области науки, психотерапии, фармакологии и образовательной индустрии для контроля психического состояния своих спортсменов во время их тренировок [12].

Исследуя наши приоритетные проблемы экшн-спорта, мы можем показать, что у нас это есть. Действительно, в данном случае нет мотивации к развитию. А есть логический поиск, по которому сам спорт и развивается. Споры об ученом, который устоял из-за своего хобби - будь то спорт или репортажи. Но мало-помалу разногласия не прекращаются.

Многие люди где-то пришли к выводу, что этот предел существует. А также он ограничен физическими возможностями человека. Но анализируя научные публикации по предмету исследования, мы можем сделать так, чтобы ограничение умственных способностей человека обсуждалось в минимальной степени.

В этом отношении "потенциал человечества поистине безграничен." Поэтому следует отметить, что психологическая подготовка со временем станет доминирующей частью подготовки спортсменов старшего возраста. И победитель будущих соревнований может только лучше других подготовить свою психологию и сильнейших конкурентов.

Это "показывает, что специалисты в полной мере владеют искусством физических упражнений, но проблема психологической поддержки спортсменов старшего возраста все еще далека от решения." [41].

На основании вышеизложенного **целью** работы является снижение уровня тревожности в подготовке регбистов 17-18 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить научную и методическую литературу по теме исследования.
2. Определить состояние тревожности у юношей, занимающихся регби.
3. Обосновать методы психологической подготовки для регбистов 17-18 лет, направленных на понижение тревожности, определить их эффективность.
4. Провести педагогический эксперимент и выявить эффективность психологических методов подготовки к соревновательной деятельности юношей 17–18 лет.

Объект исследования: процесс психологической подготовки юношей 17-18 лет занимающихся регби.

Предмет исследования: методы психологической подготовки, направленные на снижение уровня тревожности юношей, занимающихся регби.

Гипотеза: предполагается, что использование методов психологической подготовки у юношей, занимающихся регби будет способствовать оптимизации их состояния тревожности.

1. Анализ теоретических и эмпирических подходов к изучению проблемы влияния психологической подготовки на уровень тревожности у юношей, занимающихся регби

1.1 Теоретические аспекты тревожности в спорте

В России и за рубежом существует большое количество работ, посвященных проблемам в спорте! Для того чтобы провести полный анализ, необходимо уточнить некоторые теоретические и методологические положения. Многие исследователи подчеркивают, что, прежде всего, четко важно различать понятие тревоги как состояния и тревожности, черты личности поскольку черта личности важна [4, 14, 34].

Физическая активность сопровождается реакцией психологических и физиологических функций организма спортсмена. Она, во-первых, отражает процесс адаптации к реальным или ожидаемым эффектам тренировочных или соревновательных нагрузок, факторов окружающей среды и опыта. Во-вторых, она характеризует конкретное содержание этих физических нагрузок, которые вызывают специфическую и общую функциональную реакцию организма спортсмена. Эти реакции всегда взаимосвязаны. Определяют общие динамические характеристики общего функционального уровня всех систем организма, который называется функциональным состоянием организма [26].

Для того, чтобы получить максимальный балл в результатах упражнения, необходимо иметь три условия. Каждое из них имеет психологическое содержа-

ние: 1) психосоциальные характеристики личности; 2) быть готовым мобилизовать волю в максимально возможной степени; 3) Условие, предлагаемое психологическим я, является блок психологических атрибутов человека, а знание его функциональных характеристик позволяет найти слабые звенья в системе [1].

В ситуациях, связанных со спортом, атрибуты и процессы спортсмена проявляются в виде следующих компонентов состояния:

- характеристики нервной системы и темперамента как эмоциональных компонентов (эмоциональное возбуждение, ситуационная тревога, локус контроля и т.д.).

- когнитивные процессы и психомоторные функции используются в качестве когнитивно-моторных компонентов (специализированные ощущения и восприятие, двигательная установка, тактические действия и т.д.).

- личные качества, которые являются неотъемлемой частью мотивации и воли: желание соревноваться, желание упорно трудиться, уверенность в себе и т.д. [26].

Считается, что все аспекты его жизни так или иначе составлены и выражены, что подчеркивает рост мозга и его состав. [25].

Для физических упражнений такая нервная система оптимальна, и она может выдерживать экстремальные нагрузки. Помехоустойчивость основана на интенсивности и равновесии нервных процессов. Переключаемость также важна из-за подвижности нервных процессов. Таким образом, сила, равновесие и подвижность являются наилучшими характеристиками нервных процессов при экстремальных видах деятельности.

Не менее важным для физических упражнений является умение овладевать сложными двигательными приемами. Это обусловлено высокой чувствительностью нервной системы, что характерно для слабых типов нервной системы. Поэтому физическая активность требует сочетания противоположных качеств - силы и слабости нервных процессов. Поэтому любой спортсмен может добиться большего на месте, отведенном ему природой. И улучшить те качества, которых ему не хватает [44].

Процесс достижения наилучшего уровня психологической устойчивости спортсменов состоит из 2 этапов. Задача 1 этапа - вывести спортсменов на общий (базовый) уровень психологической устойчивости, а задача 2 этапа - вывести спортсменов на психологически устойчивый уровень соревнований [30].

Несмотря на формирование психологической устойчивости, психологической надежности и психологической подготовки (эта работа создает фундамент), экстремальные условия могут поставить перед разумом дополнительные и неожиданные задачи. Обычно превышающие возможности сформированного в этих условиях регулирующего механизма. В этом случае механизм регулирования может неожиданно выйти из строя. Что приведёт к неспособности эффективно управлять поведением. И деятельностью в этих условиях. Поэтому необходимо включить дополнительные механизмы психологической устойчивости и регуляции, способные противостоять этим чрезмерным психическим нагрузкам (перегрузкам). Такая проблема может быть решена с помощью методов психологической саморегуляции. Психологическая саморегуляция - это регулирование различных состояний, процессов и действий, осуществляемых самим организмом с помощью его психологической деятельности. [28].

Решение психологических проблем (регулирование и стабильность психологического состояния, регулирование уровня тревожности, формирование уверенности) необходимо включить в процесс регулирования механизма психологического уровня. То есть перехода на 3 уровень регулирования (уровень личностной регуляции) [39].

Проблема управления психической подготовкой спортсменов является наиболее слабо разработанной проблемой в спортивной психологии. Сложность решения этой проблемы объясняется сложностью создания технологий. Которые позволят целенаправленно формировать необходимые психологические качества [39].

Занятия спортом - один из главных признаков конкуренции. Внутренним контуром системы "физическая активность" является личность и тело спортсмена, внешним - физические упражнения, влияние соперников, тренеров [9, 11].

Физическая активность представляет собой широкую и разнообразную межличностную систему (и опосредованную ими), и её характер существенно влияет на эффективность спортсменов. Этот факт отражает общий психологический принцип. Принцип изменчивости психологических и физических процессов человека под влиянием различных социальных сред. Мы можем подвести итог. Метод социальной психологии стал важным активом для различных спортивных практик. И, следовательно, была установлена значимая связь между спортом и социальной психологией.

Психологическая подготовка спортсменов, будь то общая подготовка к занятиям спортом. Или специальная подготовка к соревнованиям, полностью сохраняет свое значение. В связи с этим особенно важно изучать психическое состояние спортсменов в различных условиях их жизни и деятельности. Особенно причины и методы устранения стресса. С этим тесно связан вопрос психологической надежности в спортивной деятельности. Важным моментом которой является стабильность, реализуемая на «соответствующем уровне в различных экстремальных ситуациях» [32].

Базовый психологический уровень психологической работы со спортсменами: психофизиология, психология и социальная психология. Каждый из них имеет свои законы. Находит своё преломление в спорте и в то же время не в полной мере входит в спортивную деятельность с ее сложными проблемами и научными инструментами. Следует отметить, что соответствующие научные дисциплины, работающие на этих уровнях, имеют свое собственное видение. И свои взгляды на спортивную деятельность [41].

Психосоциальный уровень указывает на то, что такой "объект" используется как соревнование, в котором есть две тактики, технология и силовое противостояние, но объектом исследования и влияния психолога здесь является его собственная команда. В данном случае тема - взаимоотношения в команде, влияние команды на развитие личности, ее формирование, а также влияние личности и ее роль как команды в команде, формирование личности и спортивных команд [32].

На психологическом уровне мы можем проследить отношение человека к себе. Выявить его природу и качества и обеспечить его способность осуществлять деятельность. На этом уровне существуют не только знания и навыки, навыки и привычки. Не только психологические процессы и функции, но и такие сложные явления, как личное самосознание, самооценка, мировоззрение и сознание. Одним словом, для себя как человеческой личности [24].

Уровень психофизиологии указывает на отношение человека к телу как к заданной способности анатомии и физиологии. Благодаря этому различию в психологической подготовке может быть реализована не только сложность обучения. Но и систематические методы обучения, потому что человек будет "охвачен" во всех проявлениях. Исходя из этого, при реализации данного метода можно делать надежные прогнозы. С помощью этого метода она может быть связана с другими науками (социологией, философией, теорией спорта и т.д.) Как организация более сложной социально-технической системы, в области общего обучения [29].

В настоящее время фокус научных исследований смещается на личность человека-спортсмена, как высший орган управления не только психологическими процессами, но и психофизиологическими функциями. Конечно, если это опосредовано личностью спортсмена, то процесс обучения, управления, организации и формирования в рамках цикла подготовки и тренировок будет более эффективным. Мы приходим к выводу. Раскрытие структуры личности, ее специфического экспериментального содержания и практических ограничений (направленности) являются основным содержанием современной спортивной психологии [6].

Проблемы с психическим состоянием очень важны при занятиях спортом, поскольку они оказывают значительное влияние на их эффективность. Психическое состояние делится на интеллект, эмоции и волю [26].

Если интеллектуальные и волевые аспекты ума определяют существование оптимального психического состояния, то эмоциональные аспекты также могут привести к субъективно переживаемым негативным психическим состояниям.

Таким как отказ от участия в соревнованиях, сонливость, лень (начало быть безразличным). Чрезмерное беспокойство (начало лихорадить). По сравнению с оптимальным уровнем эмоционального возбуждения их объективная основа недостаточна (начальное безразличие). Или слишком высока (начальная лихорадка) [12].

Современный спорт - это атмосфера постоянных огромных нагрузок, упорной борьбы, жесткой конкуренции, удачи и постоянного переживания неудач. Все это способствует стрессу и беспокойству спортсменов [40].

Стресс необходим организму для адаптации к меняющимся условиям жизни. Существует три хорошо известные стадии развития стресса:

- 1) "реакция тревоги", во время которой мобилизуются защитные силы организма;
- 2) «стадия сопротивления» - полная адаптация к стрессу;
- 3) «стадия истощения» - возникает, если стрессор силен и воздействует на человека продолжительное время.

Стресс нельзя рассматривать просто как нервное напряжение. Это комплексная реакция всего организма. Когда формируется стрессовая реакция, не имеет значения. Приятна или неприятна ситуация, с которой сталкивается человек. Иногда различают понятия стресса и боли. Умеренное давление безвредно. Оно помогает выработать адаптивную реакцию. Дистресс является результатом чрезмерного стресса. И возникает при истощении адапционных резервов. Что оказывает разрушительное воздействие на организм [28].

Сравнительный анализ стрессоустойчивой структуры групп спортсменов с различными личными спортивными достижениями показывает, что у спортсменов, занявших 1-3 места в соревнованиях, лидируют самоконтроль, самостоятельность и целеустремленность. У 4-6 спортсменов – общий уровень самоконтроля, саморегуляции и выносливости. А у 7-е место и ниже у спортсменов - общий уровень саморегуляции, выносливости и реактивной тревожности. Самоконтроль и выносливость присущи всем спортсменам.

У спортсменов, побеждающих в соревнованиях, преобладают качества систематической сильной воли - самообладание, инициативность, чувство ответственности, целеустремленность, настойчивость. А у фундамента - выносливость, решительность. Что свидетельствует о высоком уровне психологической подготовки и достаточном опыте.

Компрессионная структура спортсменов, получивших 4-6 баллов (удовлетворительные результаты) на соревнованиях, характеризуется сбалансированным составом компонентов. Представляющих многоуровневые характеристики. Эмоциональная возбудимость психодинамического уровня; Блок воли - самоконтроль, самоконтроль (качество системы); внимание, выносливость, энергия (основа); блок саморегуляции - общий уровень саморегуляции, планирование стресса, гибкость; достижение успеха [12].

Нормальная тревога - это чувство дискомфорта, которое может проявляться в целом комплексе: от беспокойства, мыслей о возможных неприятных событиях до физических ощущений учащенного сердцебиения, поверхностного дыхания и неприятных ощущений в животе [46].

Очень тревожные спортсмены склонны рассматривать окружающую среду как опасную и угрожающую. Высокий уровень тревожности может нанести ущерб психическому здоровью и привести к развитию невротического состояния. И это также негативно сказывается на результатах физических нагрузок [19].

На среднем уровне спортсмены улавливают изменения и вовремя реагируют. Этого уровня тревожности достаточно, чтобы принять наилучшее решение для конкретной ситуации и при необходимости внести изменения. В то же время трудности не воспринимаются как трагедии — реакция на них мягкая [39].

У спортсменов более низкого уровня часто возникают проблемы с адаптацией к изменениям. Они могут утверждать хорошее отношение окружающих к нему, в то время как другие пытаются обойти их стороной. Они не думают о том, как избавиться от беспокойства [4].

Структура стрессоустойчивости группы неуспешных спортсменов, занявших 7-е место и ниже, характеризуется реактивной тревожностью в состоянии мотивации. Спортсмены, изученные перед соревнованиями, находятся в состоянии, которое возникает в неопределенной и опасной ситуации и проявляется в неблагоприятном развитии ожидаемого события – результата выступления [50].

Соловьева С. Л. уделяет внимание последовательным стадиям, описывающие состояние тревоги:

1. Чувство высокого напряжения, состояние, которое длится в течение месяца, не несет особо очевидной угрозы качеству теневого давления, это всего лишь средство сигнализировать о его методе, вызывая болезненный психический дискомфорт в команде.

2. Гиперестетическая реакция, в контексте жизни с повышенной тревожностью, раздражительность возрастает, когда ранее нейтральные стимулы приобретают негативную окраску.

3. Собственно сигнализация, которая является центральным элементом серии. Из-за невозможности предсказать время возникновения стадии угрозы и невозможности определить ее природу возникает ощущение неопределенной активации стрессовой угрозы. В то же время недостаточная логическая обработка из-за недостатка информации может привести к неправильным выводам.

4. Страх - это тревога, воплощенная в объекте; субъект создает представление о ситуации, в которой тревога может быть устранена определенным поведением.

5. На фоне дальнейшего увеличения интенсивности тревожных расстройств возникает ощущение колебания диапазона предстоящих бедствий.

6. Тревога - Возбуждение страха, когда психическое замешательство достигает своего максимума и исчезает возможность целенаправленной деятельности [35].

Люди с высокой тревожностью склонны видеть мир в значительной степени опасным и угрожающим. В отличие от людей с низкой тревожностью. Чем лучше выполненное задание связано с проверкой способностей человека,

например, с выступлением на соревнованиях, тем лучше он может с ним справиться [2].

Регбисты "очень тревожны", и чем лучше показатели "слабой тревожности". Это показывает страх перед возможной неудачей. Высокая тревожность может негативно сказаться на результатах деятельности спортсменов. А.М.Прихожане считают, что страх, как чувство эмоциональной тревоги, предчувствие надвигающейся опасности, является выражением неудовлетворенности основными человеческими потребностями, которые связаны с осознанной тревогой и являются постоянными [26].

Повышение уровня тревожности представляет угрозу для психического здоровья человека и способствует ожидаемому развитию. Очень тревожный человек входит в потенциально невротическую группу. Находится в состоянии передозировки и нуждается в особом наблюдении со стороны соответствующих служб.

Помимо тревожности, которая включает в себя перечень личностных и личностно-психологических характеристик. Она также оказывает влияние на профессиональную ориентацию. Студенты с высокой тревожностью стараются избегать стресса.

Тревога влияет на стабильность поведения и показывает его способность к самоуправлению. Низкий уровень тревожности указывает на то, что спортсмены сохраняют уверенность в своих силах. И не имеют нервной зависимости. В случае ошибок в работе спортсмены занимают соответствующие позиции и пытаются их исправить. Очень тревожные спортсмены проявляют раздражительность, нетерпение и спорят с командами, тренерами и т.д. Или признать свою неудачу и попытаться объяснить ее внешними причинами [21].

1.2 Влияние тревожности на результативность спортивной деятельности

Ученые в области психологии и спортивной культуры уже давно изучают положительную и отрицательную зависимость стресса от тревожности при

физической активности. Пока невозможно сделать общие выводы, но аналитическая работа может определить много интересных нюансов, которые на самом деле используются в спорте [22].

В.А.Вяткин и другие представители Пермской школы психологии внесли значительный вклад в изучение индивидуальных факторов формирования стресса в спортивной деятельности. Были сформулированы следующие правила метода:

1) Соревновательный стресс возникает у всех конкурентоспособных спортсменов и не возникает из-за типологической природы нервной системы;

2) Соревновательное давление может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность спортсменов и их уровень достижений;

3) Одна степень стресса оказывает различное воздействие. В зависимости от силы нервной системы, тревожности и эмоциональной возбудимости, поскольку эти признаки определяют оптимальный и пессимистический стресс.;

4) Из-за относительно высокого уровня стресса, слабости нервной системы относительно возбуждения, высокой тревожности и эмоционального возбуждения не позволяет спортсменам добиваться наилучших результатов. Как это было показано на тренировке «накануне» [50].

В психологии, прежде всего, связь между возбуждением и физической активностью считается прямой и линейной. По их словам, по мере усиления беспокойства или тревожного состояния уровень физической активности человека повышается. Чем более возбужденным становится спортсмен, тем лучше он будет выступать в игре [36;42].

Состояние тревоги как реакция на эмоциональный стресс может проявляться в условиях деятельности, на которую влияют реальные или ожидаемые эффекты микросреды (партнеры, товарищи по команде, тренеры, обслуживающий персонал, знакомые, конкуренты, семьи и т.д.). Постепенно формируют косвенную или прямую оценку субъекта. Его поведения, поведения и отношений [38].

Наставник, обычно учитель или тренер, обязан понимать, когда, кому и как повышать, снижать или поддерживать уровень возбуждения и беспокойства. Например, если студент с высоким уровнем личной тревожности и низкой самооценкой должен участвовать в соревнованиях, инструктор должен снизить важность ситуации и обратить внимание спортсмена на важность процесса подготовки. "Накачка", подчеркивающая состояние ситуации и необходимость презентации, только усилит стресс и повысит уровень возбуждения и беспокойства сверх оптимального.

Спортсмена со средним уровнем личной тревожности и самооценки не следует трогать перед игрой, лучше всего оставить его в покое. Его уровень возбуждения и беспокойства возрастет, но вполне вероятно, что они не будут чрезмерными. В то же время спортсменам с очень низким уровнем личной тревожности и высокой самооценкой, которым придется выступать в не угрожающих условиях, может потребоваться "прокачка" для повышения уровня возбуждения.

Поэтому необходимо понимать личностные особенности каждого ученика, уметь "считывать" текущий уровень тревожности и вести себя соответствующим образом со спортсменом. Воспитывайте уверенность в учениках. Самый эффективный способ помочь людям научиться контролировать стресс и тревогу - это развить в них уверенность в себе. Люди, которые уверены в своих силах, как правило, испытывают меньшее состояние тревоги [37].

У спортсменов с повышенным желанием добиться успеха значительно снижена тревожность. Спортсмены с таким мотивационным настроем полны уверенности в успешных результатах соревнований и развили достаточное чувство физической и технической подготовки. Среди этих спортсменов уровень притязаний является достаточной возможностью. А чувство ответственности выражено умеренно.

Анализ данных выявил несколько признаков: значительное увеличение частоты сердечных сокращений, увеличение систолического и пульсового давления. А также значительное увеличение сердечного выброса и соответствующего минутного объема. Повышение систолического артериального давления не

имеет ничего общего с увеличением периферического сопротивления стенки кровеносного сосуда, но связано с увеличением ударного объема сердечного выброса. Этот тип реакции сердечно-сосудистой системы наблюдается при увеличении секреции адреналина, что может вызвать тревожную эмоциональную реакцию.

Страх неудачи приводит к субъективной оценке достижения результатов, уверенности в уровне физической и технической адаптации. Это существенно влияет на уровень притязаний спортсменов, увеличивая их недостатки до их истинных способностей. Недостатки проявляются в недооценке задач и недооценке собственных способностей. Желание избежать неудачи привело к преувеличению важности конкуренции. Влияние такого стимулирующего отношения на субъективную оценку предстартового состояния согласуется с объективной оценкой динамики показателей МОК. Психическое состояние спортсменов с повышенной склонностью предотвращать неудачи - сопровождается сильной тревожной реакцией в экстремальных условиях.

Гармония обеспечивает стабильность системы. Таким образом, объективная реакция людей в экстремальных ситуациях была подтверждена. Раскрывается основное влияние, которое мотивационные факторы могут оказать на страну. Мотивационные установки, то есть две зарегистрированные тенденции - достичь успеха. Или предотвратить неудачу. Оказывают влияние на динамические и значимые характеристики состояния спортсмена в экстремальных условиях [8].

Молодые люди с низкой тревожностью и низким желанием добиться успеха не подвержены влиянию конкуренции. Они не беспокоятся о победе или поражении. Кроме того, никаких изменений не было обнаружено в работе девочек с высокой тревожностью и девочек с низкой энергией. Их беспокойство, очевидно, не имеет ничего общего с успехом или неудачей игры.

Хорошие результаты в учебе наблюдались у молодых людей в довольно спокойной обстановке, с низким уровнем психологической тревожности и высокой потребностью в достижениях. При внедрении элементов конкуренции в

экспериментальный процесс учитывается влияние этой потребности. В условиях предыдущей игры состояние тревоги не заставило их добиться максимального результата.

Это также выявляет зависимость результатов выступления спортсменов от участия зрителей в соревнованиях. Было определено, что выполнение простых или хорошо известных заданий с участием зрителей оказывает положительное влияние на исполнителя и стимулирует его. А выполнение сложных и неизвестных действий оказывает негативное влияние на спортсмена [36].

При низком возбуждении будет меньше показателей физической активности. По мере увеличения возбуждения физическая активность также будет увеличиваться - достигая определенного оптимального уровня, который характеризуется самыми высокими результатами. Дальнейшее усиление возбуждения приводит к снижению уровня активности на физическом уровне.

Следовательно, высокая физическая активность наблюдалась при максимальном возбуждении, а низкая физическая активность наблюдалась при низкой или очень высокой степени возбуждения [11].

Существует альтернативная гипотеза - область оптимальной функции. У каждого сильного спортсмена есть оптимальная зона беспокойства, которая является лучшим результатом. За пределами этого района наблюдается низкий уровень активности.

Оптимальный уровень тревожности не часто находится в середине континуума, и он в значительной степени зависит от разных людей. Для спортсменов наилучшая область функционирования находится на нижнем конце континуума; для других – в середине, для третьих – на верхнем конце. Оптимальный статус тревоги - это единственный момент.

Согласно гипотезе Харди, активность физической активности зависит от совместного взаимодействия с возбуждением и психической тревогой. Модель несчастного случая заключается в том, что физическое возбуждение относится к физической активности в виде перевернутой буквы U, но только тогда, когда спортсмен не чувствует возбуждения или не испытывает легкого когнитивного

беспокойства.

1

3 Она направлена на формирование психологической функции образования **Особенности приобретения престижности в юном возрасте**, и человек продолжает расширять круг общения в своей жизни. Новые связи создают новые методы общения, которые часто приводят к изменениям в иерархических ценностях и в конечном итоге влияют на поведение отдельных человеческих характеристик.

При изучении условий, сформировавшихся в сфере мотивации юных спортсменов, было установлено, что по содержательным характеристикам спортивно-доминирующих мотиваций их можно разделить на две группы: мотивации. "Спорт-бизнес" и "лично-престижные". Люди с доминирующей позицией спортивной и деловой мотивации характеризуются желанием добиваться спортивных результатов. Чувством социальной ответственности и активной жизненной позицией в системе взаимоотношений спортивной группы. Таким образом, существует более высокая способность к психологической подготовке на всех этапах конкурентной борьбы. Общей чертой спортсменов с доминирующей позицией мотивации личного престижа является стремление добиться личного самоутверждения с помощью спортивных средств, надеясь получить положительную оценку от других. Тем самым нанося вред спортивной деятельности. Они характеризуются эмоциональной нестабильностью при выступлении на соревнованиях. Что приводит к снижению соревновательных результатов [37].

Основными характеристиками 16-18-летней молодежи являются ранняя молодость. 18-25-летней - поздняя молодость - осознание собственной индивидуальности, индивидуальности и уникальности. Из-за этого понимания может возникнуть внутреннее напряжение, приводящее к ощущению отсутствия. Это чувство увеличивает потребность в общении, а также улучшает его

творческие способности. I.S.Кон сказал, что главной новообразованием подросткового возраста было открытие своего внутреннего мира личности и рост потребности. В достижении духовного контакта с другими людьми. Поэтому старшеклассники предлагаются в качестве идеальных учителей. Которые определяют качество эмоциональной связи с учениками и ставят их уровень знаний на первое место.

В юношеских годах огромная роль играет дружелюбие. Она иногда выступает как своеобразный вид психотерапии. Который позволяет молодому человеку выразить свои переполняющие чувства, и получать поддержку, нужную для самоопределения. Говоря о телефонных разговорах молодежи, взрослый нередко выходит из себя из-за своей большой длительности и беспорядочности. Не осознавая, что сами контакты с родственниками выполняют для него особую функцию по поддержанию самоутверждения. И. С. Кон считает, что сам возраст его друзей, избранных юными, может открыть родителям какие-то не всегда понимаемые психологические нужды наследников. Таким образом, ориентация на дружбу родственников – проявление стремления к равным отношениям; выбор друга старшего возраста может говорить о необходимости опеки и руководства. А старшего – говорит о том, что выбор его вынужден.

Этот выбор часто отражается на психологических трудностях, например, чрезмерной застенчивости. Которая не соответствует его уровню чувств и возможностей. Это может нарушить гармонию внутреннего окружения молодых людей и потребность в самоопределении и самовыражении.

Формирование смелости и независимости в жизни происходит гораздо сложнее. Анализируя научные источники, стоит подчеркнуть, что молодой человек считает себя готовым принимать самостоятельные и самостоятельные решения. Следует отметить, что их учат быстро принимать решения. Если они со взрослыми на первый взгляд.

Кроме того, согласно статистике, современная молодежь осознала свой потенциал независимости и самостоятельной жизни гораздо позже, чем предыдущие поколения.

Сегодня, после перехода к всеобщему среднему образованию, большая часть современных людей в возрасте 16 лет все еще учатся в школе. Если говорить о студентах, то они получают диплом только в возрасте 22-25 лет и осваивают основы специальности. Так же, как Б.Г.Как отметил Ананьев, зрелость человека как физически зрелой и гражданской зрелой личности не согласуется со временем.

Самосознание, которое сейчас развивается к 17-19 годам, формируется в 23-25. Продолжительность учебы и жизни с родителями привела к безответственному ребячеству некоторых молодых людей. Поздно вступая в трудовую жизнь, они продолжают сохранять свою зависимость от родителей.

Чувство выгоды не достигается самостоятельно, а принимается родителями. Если старшие тактически не корректируют их, это может притупить чувство честности в позитивном смысле этого понятия, что приводит к ребячеству и одиночеству. Мы верим, что их родители обеспечат им длительный период времени. Молодые люди не боятся будущего. Им не нужно бороться за свое существование. Они не развивают целеустремленность и силу воли.

Важным фактом развития личности современных молодых людей является не только то, что большинство из них начинают работать поздно, но и то, что в семье теперь больше детей. Получается, что родители, тети и дяди, бабушки и дедушки делают все возможное, чтобы оградить единственного ребенка от всех ошибок и ударов судьбы и решить за него все жизненные проблемы.

В этом возрасте отношения между молодыми людьми и другими людьми также усугубляются по биологическим причинам. Изменения в метаболизме гормонов приводят к повышенной возбудимости и раздражительности. Молодые люди проецируют разлад между физической и ментальной формами на окружающую среду, и они считают, что окружающая среда напряжена и конфликтна.

А.С.Макаренко придает большое значение развитию обширной пространственно-временной мотивации. Он писал: "Чем старше ребенок, тем ближе будет обязательный край недавнего оптимистичного будущего." Человек, наиболее близкий к определению своего поведения, - это слабый человек.

Характерные особенности мотивационных характеристик детей обычно проявляются в различных формах у "дисфункциональных" взрослых. Краткосрочная установка мотивации, тенденция "жить сегодня", "плавать в настоящем", жизнь без возможности использования "плывет в руках" - все эти жизненные решения характерны для недалеких и безвольных людей.

В.М.Теплов различает "короткие" и "длинные" мотивации. Если мотивация связана только с ближайшим будущим, то речь идет о краткосрочной перспективе. А если мотивация связана с отдаленным будущим, то речь идет об отдаленной мотивации. Это зависит от отношения человека к своей работе и от трудностей, с которыми он сталкивается в процессе выполнения своей работы.

Поскольку мотивация очень короткая, даже небольшие трудности могут привести к желанию уйти и сменить работу, например, найти работу попроще. Только отдаленные мотивы создали эту связь с трудом, подняв его значение на необычную высоту, которая была забыта взрослыми и поэтому возмутила их. Таким образом, мы можем сделать вывод, что подростковый возраст - это возраст осознания собственной индивидуальности, уникальности и отличия от других. В результате этого осознания может возникнуть внутреннее напряжение и может возникнуть чувство одиночества.

1

.

4 Психологическое воспитание спортсменов особенное. Как и любое другое **Образование основывается на индивидуальности каждого юного спортсмена**, ищет себя, свой стиль, и когда он с благодарностью принимает новые поведенческие методы и стремится проверить их на опыте. Это период карьеры спортсмена. Естественно, в соответствии с возрастом он готов меняться и развивать свою личность [22].

Психологическая поддержка юных спортсменов направлена на улучшение способности справляться с тревогой, снятие беспокойства и повышение мотивации:

- развитие способности поддерживать высокую уверенность в себе;
- вырабатывать навыки, способствующие повышению устойчивости к стрессам, снизить утомляемость;
- обучать необходимыми психологическими технологиями и применять их в учебно-тренировочном процессе;
- повысить психологическую стабильность спортсмена;
- раскрывать индивидуальные и творческие ресурсы;
- раскрывать индивидуальный и творческий ресурс [36].

Комплексная психологическая подготовка юношей спортсменов включает:

А) снять психическую напряжённость;

Б) обучать юношей регбистов универсальным приемам, которые обеспечивают психическую подготовку к экстремальным условиям: способы саморегуляции эмоций, уровень активации, которые обеспечивают эффективную активность, концентрацию и распределение внимания;

В) моделирование условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию);

Г) целепологание.

Спортсмен-регбист – это практическая работа, направленная на превращение способности личности спортсмена при адекватной педагогической работе с тренером, а также сопровождающей его активностью родителями.

Хронология развития и достижения цели:

А) Этап определения собственного местонахождения в предполагаемой деятельности.

Б) Стадия, на которой индивидуальные и коллективные интересы формируются в ходе деятельности, выбирается самим человеком или близким кругом родителей; на стадии признания их развития, участвуя в этой деятельности. Учитывая высокую уязвимость молодых людей, их планы часто становятся секретами других, а их голоса подавляются из-за страха перед вероятной реакцией других на насмешки.

В) Этап восприятия целей, заявленных окружением: «ты должен...», «ты

обязан...», «а давайте попробуем сделать...», «мы с вами должны достигнуть...» и т. д. на этом этапе тренер может помочь юноше регбисту реально оценить свой имеющийся ресурс, личные жизненные цели и планы.

Г) Этап анализа, сопоставления внешних целей и личных планов, а также перспектив приложения собственных сил. Понимание этого процесса происходит в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. В пределах возможностей регбистов он полон различных развивающих нагрузок.

Д) Этап определения цели. Подросток подтверждает истинность избранного пути мотивацией и организацией деятельности;

Е) Этап постановки целей. В зависимости от сложности выбранной цели, она может быть достигнута в течение 1 месяца или нескольких лет. На этом этапе, если ведущая цель не имеет сопутствующей краткосрочной поддержки, тренер может помочь скорректировать цель.

Ё

)

Э Ж) Этап переживания победы, достижения как факта утраты достигнутой цели (если цель не промежуточная). Анализ, определение собственного востояния, возможностей и способностей;

п З) Этап рождения новой цели.

Если вы слышите от спортсмена, который занимается регби уже более 2 лет, что он не хочет ничего добиваться, ему просто нравится сам тренировочный процесс, а это значит, что потребность в игре приписывается не ему, а силе, которая приводит к улучшению здоровья человека. личность в необычных игровых условиях.

и Понимание молодым человеком самого себя формируется через отношение, проявляемое к нему его близким окружением. Кредо тренера состоит в том, чтобы поддерживать усилия молодых игроков в регби, даже если их цели слишком смелы, стимулировать их надежду на то, что они могут многое сделать, и сопровождать спортсменов в достижении их ожидаемых целей.

я

п

Если человек говорит, что человек - низшее существо, то он часто приходит к низшему существованию, и его поведение может стать детским. Когда тренеры решают все за юных учеников, им не нужно работать самостоятельно, принимать обоснованные решения, анализировать ситуацию и находить разумный способ организовать свою работу самостоятельно [5].

Стоит подчеркнуть, что подготовка спортсменов, связанных с регби, основана на общих методах обучения и преподавания. Большая часть внимания должна быть сосредоточена на индивидуальном подходе каждого спортсмена. Основными методами психологической подготовки являются убеждения, примеры, упражнения, модели игровых условий, идеомоторная тренировка, внушения, самовнушение, самоотречение, самотестирование и последующий анализ игроков в регби в игре. Метод психологической подготовки следует использовать не изолированно. А в различных сочетаниях.

В реальной работе групповая работа все чаще используется в обучении и подготовке спортсменов. Коллективная работа помогает создать очень благоприятные условия для психологической среды молодых людей. Что касается групповых тренировок, то они самые интересные, потому что занятия проходят оживленно, а также могут позволить отвлечься от усталости и посмотреть на результаты друг друга. Спортсмены замечают лучшее в своих товарищах по команде как в спортивной технике, так и в правильном выполнении коллективной работы способствует сплочению спортивных команд, и в котором устанавливается прочный дружеский союз, способствующий развитию волевых качеств спортсменов. Необходимо обратить внимание на то, что иногда стоит приблизить командные тренировки по регби к условиям игры и пригласить к участию болельщиков.

Юным регбистам нужно заранее привыкнуть к соревновательной среде, чтобы в будущем это не замедляло работу мозга, не мешало заниматься спортом на поле, разрушало техничную игру и неоднократно исправляло ее на тренировках.

Важным выводом в этих правилах будет следующая мысль - важно

участвовать в соревновании, но доказательство того, что ваш лучший результат не является первопричиной. Личные, особенно не решающие, матчи могут быть использованы для проверки всех аспектов подготовки - навыков регби, ловли, тактики, скоростной расклад во время игры и т.д. Спортсменам необходимо осознать идею о том, что соревнование - это одна из форм тренировки.

Обязательным условием перед началом игры является знакомство с этим местом. Когда спортсмен попадает в непривычные и новые для себя условия, у него возникает направленный рефлекс "Что это?". Такая реакция может усилить возбуждение до того, как оно начнется, но когда ситуация или ситуация повторяются, ориентировочная реакция постепенно исчезает [19].

В процессе предматчевой подготовки, непосредственно на базе игры, регбисты привыкнут к новой ситуации, не волнуйтесь слишком сильно. Юные спортсмены чувствуют себя более свободно, что поможет избавиться от негативного влияния на их результаты. Во время тренировочного процесса необходимо имитировать более сложную ситуацию, чем во время игры. Готовясь к игре, молодой регбист должен иметь возможность изучить своих соперников, понаблюдать за ними в товарищеских матчах, тренировках и ознакомиться с рейтингами.

Будет полезно показать студентам динамику роста результатов лучших спортсменов и понять, какие испытания они прошли на начальных этапах своей карьеры в регби. Интерес молодых спортсменов к улучшению своих результатов будет стимулироваться ростом производительности и позитивными образцами. Для подражания старших членов их команды.

Особое внимание следует уделить некоторым методам, используемым тренерами для обеспечения всех аспектов волевой подготовки регбистов. Поэтому, чтобы воспитать у студентов уверенность и решимость в своих силах, учитель раскрывает им слабые стороны подготовки соперника, чтобы у студентов была возможность уверенно проявить себя перед игрой.

Основой уверенности регбистов в своих способностях. Решительности и волевой игре будет высококачественная и адаптируемая тренировка, форма

упражнений, достигаемая благодаря систематическим и последовательным тренировкам. Казуальная ситуационная тренировка обеспечивает не только физическую и техническую подготовку. Но и психологическую подготовку к игре [21].

Анализ научной литературы позволяет нам определить, что тревога - это эмоциональное состояние или реакция, характеризующаяся различной интенсивностью; изменениями с течением времени; и наличием опыта.

Сознательно неприятное чувство напряжения, беспокойства и беспокойства. Определите личностную и психическую тревогу как эмоциональное состояние психической тревоги, как устойчивую характеристику, индивидуально-психологические характеристики, определите личностную и психическую тревогу как устойчивую характеристику, индивидуально-психологические характеристики, проявляющиеся как частые и интенсивные.

Регбисты могут реагировать на различные виды стресса, и характер их воздействия зависит от их опыта и личностных особенностей их отношения к себе, а также физических нагрузок, которые указывают на необходимость нормализации психологического состояния юных спортсменов в предматчевой период. Одной из важнейших практических задач в спортивной деятельности считается психологическая защита спортсменов. Ни один человек в области спорта не потерпит неудачу [16].

2. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Организация исследования проводилась в три этапа, с мая 2021 по октябрь 2021 года на базе СШОР по регби «Енисей-СТМ». На первом этапе, в мае 2021 года был проведен анализ научной и методической литературы с целью теоретического обоснования проблемы, конкретизации основных положений работы, изучались данные педагогических наблюдений, проводились беседы с юношами регбистами и преподавателями.

На втором этапе, с июля 2021 по сентябрь 2021 года проводилось исследование по выявлению особенностей проявления тревожности у юношей, занимающихся регби.

Для исследования была выбрана группа спортсменов-юношей 17-18 лет, занимающихся регби в СШОР по регби «Енисей-СТМ». В исследовании приняли участие 20 человек, занимающихся регби. Сделано исследование ситуативной и личностной тревожности.

Участники были разделены на 2 группы примерно одинаковыми контрольными показателями, спортивной квалификации, опытом занятий регби 4-5 лет. Так же просматривались тренировки и соревнования с целью подготовки к ним. Контрольная группа составляла 10 человек. Экспериментальная группа из 10 обучающихся.

В начале эксперимента нами было проведено тестирование, по результатам которого был выявлен уровень ситуативной и личностной тревожности в соревновательный период. По результатам тестирования был составлен комплекс физической и психологической подготовки для юношей регбистов экспериментальной группы, которая так же включала в себя приёмы, направленные на снижение уровня тревожности, регбистов юношеского возраста. В комплекс входили следующие методики:

- а) Работа по программе В. А. Родионова и соавторов «Антистресс»;

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

В учебно-тренировочный процесс были включены методы психологической подготовки, направленные на оптимизацию состояния тревожности и стресса у юношей регбистов. В контрольной группе целенаправленных занятий не проводилось, методы психологической подготовки реализовывались согласно комплексу регби, а также собственного соревновательного опыта юношей спортсменов.

На третьем этапе исследования в октябре 2021 г. проводилось обобщение полученных данных, и осуществлялась обработка полученных результатов методами математической статистики, на основании которых формировались выводы.

2.2 Методы исследования

Использовались следующие методы исследования:

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

Теоретический анализ, обобщение научной, методической литературы позволили определить теоретические предпосылки и задачи исследования. Выявить степень разработанности вопросов тревоги на занятиях по регби и вли-

яние занятий спортивной деятельностью на проявление тревожности и стрессоустойчивости. Данные, полученные в результате анализа и обобщения материалов по исследуемому вопросу, позволили создать теоретическое обоснование проблемы и определить основные пути ее решения.

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

Для получения информации от тренерского коллектива СШОР по регби «Енисей-СТМ» об особенностях поведения спортсменов во время учебно-воспитательного процесса, во время соревнований использовалось интервьюирование.

Метод наблюдения использовался для диагностики состояния тревожности по методике Д. Хогт и Т. Мэгун (по материалам Л. М. Костиной, 2006). Было организовано педагогическое наблюдение за спортсменами во время соревнований.

На основании полученных данных можно было определить особенности проявления тревоги у юношей в соревновательный период.

Тестирование проводилось для определения психологических показателей тревожности в обычных условиях учебно-тренировочного процесса, а также в соревновательном режиме.

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

В исследовании, для изучения тревожности были использованы тесты Ч. Д. Спилбергера - Ю. Л. Ханина (приложение А).

Большинство известных методов измерения тревожности позволяют оценивать либо личностную тревожность, либо состояние тревожности, либо ситуацию, которая может быть потенциально тревожной для школьника. Наиболее приемлемая методика, позволяющая дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние – тест Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина. Методика компактна и проста в применении, что делает ее незаменимой

в условиях массового обследования.

Текст методики включает в себя 40 вопросов-суждений, 20 из которых предназначены для оценки ситуативной тревожности, самочувствия в данный момент, и 20 - для оценки уровня личностной тревожности, обычного самочувствия.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая его предрасположенность к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающий. Личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых спортсменами как опасные, связанные с ситуациями угрозы его самооценке и самоуважению.

Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективными эмоциями в данный момент: беспокойством, напряжением. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стресс и может быть разным по интенсивности и продолжительности.

Высоко тревожные спортсмены склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать состоянием тревожности в течение длительного времени или постоянно.

Тест Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина для изучения ситуативной тревожности рекомендован для оценки своего состояния в значимых соревновательных ситуациях, в ситуациях оценки своей компетентности, подготовленности или престижа, а также в любой ситуации, представляющей для человека определенную угрозу или личностно значимую.

Целью экспериментальной части исследования было изучение личностной и ситуативной тревожности юношей регбистов, физиологические показатели, связанные с соревновательной ситуацией, при проведении контрольных испытаний.

Экспериментальная часть исследования проводилась в течении шести месяцев с мая 2021 года по октябрь 2021 года на базе СШОР по регби «Енисей-СТМ».

Объектом исследования являлись юноши занимающихся регби СШОР по регби «Енисей-СТМ» в возрасте 17-18 лет в количестве 20 человек.

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

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

Достоверность различий между результатами тестирования групп определялась по критерию Стьюдента.

3. Методы психологической подготовки в тренировочном процессе юношей занимающихся регби и их эффективность

3.1 Обоснование применения методов психологической подготовки юношей, занимающихся регби тренировочном процессе в предсоревновательный период

Современный спорт - это деятельность, которая в основном осуществляется в явно стрессовых условиях, особенно если она проводится на уровне индивидуальных соревнований. Психическое состояние накануне игры обычно называют предстартовым. Это наблюдается у каждого спортсмена и связано с предстоящими соревнованиями, как условно-рефлекторная реакция организма, мобилизующая ответственную деятельность в стрессовой обстановке.

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как, это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности естественная обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого ведь существует свой оптимальный, или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Тестирование на уровень ситуативной тревожности и личностной тревожности было предложено спортсменам 17-18 лет в период проведения серии важных соревнований уровня не ниже чемпионата Красноярского края по регби за 2020-2021 гг.

После обработки результатов по предложенным методикам было выявлено количество спортсменов с различным уровнем тревожности, а также количественные показатели каждого состояния.

Результаты тестирования по методике Спилбергера-Ханина позволили выявить уровень личностной и ситуативной тревожности у юношей регбистов.

Таблица 1 – Анализ равенства групп юношей регбистов до начала эксперимента

	Группы			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Показатель	45,24	46,32	44,4	46,88
Уровень	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий

Установлено, что показатели личностной тревожности за весь исследуемый период предварительных исследований неизменными и имели средний уровень, а ситуативная тревожность имела высокие значения (табл.2).

Таблица 2 - Показатели личностной и ситуативной тревожности у юношей регбистов в контрольной и экспериментальной группе до начала эксперимента.

Показатели, балл	Группы				Уровень
	Контрольная (n = 10)		Экспериментальная (n = 10)		
	M ± σ	m	M ± σ	m	
Ситуативная тревожность	45,24 ± 6,3	± 1,99	44,4 ± 6,1	± 1,93	Высокий
Личностная тревожность	46,32 ± 6,08	± 1,92	46,88 ± 2,5	± 2,0	Высокий

Из результатов тестирования, приведённых в таблице 2, видно, что уровень экспериментальной и контрольной групп на данном этапе исследования статически однороден. В обеих группах уровень ситуативной и личностной тревожности высокий. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости включения методов психологической подготовки в учебно-педагогический процесс юношей регбистов в предсоревновательном периоде с целью оптимизации их психологического состояния.

3.2 Внедрение методов психологической подготовки регбистов юношеского возраста в учебно-тренировочный процесс

Перечень причин, почему спортсмены испытывают тревожность и страхи, сам по себе еще не решает задачи их снятия, однако его можно рассматривать в качестве отправной точки. Выявление причины страхов спортсмена или обоснованное предположение часто помогает наметить подходы или методы, которые могут снизить тревожность до желательных уровней. Это не означает, что тренер должен считать себя психиатром или психологом. Однако он должен выявлять признаки чрезмерного страха спортсменов и уметь определить, кому из них необходима небольшая помощь, которую он может оказать сам, кто нуждается в квалифицированном совете психолога или психиатра.

Целью исследования являлась оптимизация состояния тревожности у юношей, занимающихся регби в предсоревновательном периоде. Психологическая подготовка была направлена на формирование чувства уверенности в успешном выступлении, активное стремления к достижению победы, и обеспечивающей нормальное эмоциональное состояние.

В систему психологической подготовки входило: сбор информации об условиях соревнований, оценка и самооценка состояния тренированности перед соревнованиями; четкая постановка цели и задач перед соревнованиями, программирование предстоящей деятельности, формирование чувства уверенности

спортсмена в своих силах, овладение приемами регуляции и саморегуляции в условиях соревнований.

Методы психологического тренинга используются поэтапно. Сначала, чтобы подготовиться к игре и снять беспокойство, молодым людям была предоставлена информация об условиях игры, соперниках и зрителях. Основная информация касается физической и технической подготовки соперника и результатов недавних выступлений. Заблаговременное изучение соперников позволяет сформулировать конкретные меры по подготовке к игре. Кроме того, по сравнению с будущими условиями соревновательной деятельности уточняются данные об их собственной готовности, условиях и способностях. Определяется смысл конкурса и формируется мотивация к участию в конкурсе.

Далее совершенствовались способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии предполагаемыми условиями спортивной деятельности. Для этого проводилось вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнований с широким использованием умственного эксперимента, идеомоторной тренировки, моделирования условий будущего соревнования. Обговаривались варианты возникновения неожиданных ситуаций в процессе спортивной борьбы. На данном этапе совместно с врачом юношей СШОР по регби «Енисей-СТМ» был реализован комплекс занятий по физической и психологической подготовке, направленный на снижение уровня тревожности, включающий следующие методики в ситуации учебно-педагогическом ценностей процессе:

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

На последнем этапе формируются навыки развития и поддержания наилучшего уровня эмоционального возбуждения и стабильности до и во время игры. Этот процесс включает в себя способность защищать себя от различных воздействий, что повышает важность участия в соревнованиях. Методы регулирования неблагоприятных внутренних условий, сохранения нервно-психической жизнеспособности, время и место использования этих методов определены как особенно подходящие для условий этого соревнования.

Таблица 3 - Комплекс занятий по физической и психологической подготовке, направленный на снижение тревожности

Дата проведения	Тема занятия	Теоретическая часть	Психологический практикум
09.09	Занятие 1: Принятие групповых правил	Цель. Знакомство с правилами психологического тренинга, введение в основы психологической подготовки.	Объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; создание представления о методах саморегуляции.
16.09	Занятие 2: Стресс: что это такое?	Цель. Формирование представлений о стрессе, актуализация стратегии поведения в стрессовых ситуациях, формирование навыков саморегуляции.	Построение индивидуального профиля спортсмена. Определение цели и мотивов.
23.09	Занятие 3: Стресс и эмоции - распознавание и принятие негативных эмоций	Цель. Развитие представлений о негативных эмоциях, возникающих при стрессе, о функциях негативных эмоций. Создание представления о предстартовых состояниях спортсмена.	Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи, использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, и совершенствование механизмов саморегуляции. Метод - самовнушение.

Продолжение таблицы 3

30.09	Занятие 4: Стресс и эмоции - саморегуляция	Цель. Закрепление представлений о функциях негативных эмоций, возникающих при стрессе. Формирование умения управлять негативными эмоциями, навыков саморегуляции в ситуации стресса.	Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.
06.10	Занятие 5: Стресс и уверенное поведение	Цель. Развитие убеждений о преимуществах уверенного поведения перед грубым, понимания, что грубость не является признаком силы; развитие навыков уверенного поведения. Формирование представлений о связи стресса со способами поведения. Формирование умения дифференцировать проявления уверенности, неуверенности, грубости в повседневном поведении людей.	Контроль и регуляция тонуса мимических мышц
8.10	Занятие 6: Стресс и конфликты	Цель. Развитие представлений о житейских конфликтах между людьми, связи конфликтных ситуаций со стрессовыми переживаниями; формирование навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.	Контроль тревоги и регуляция мышечной системы спортсменов
15.10	Занятие 7: Стресс	Цель. Сформировать представления о причинно-следственной связи между острой нехваткой времени и стрессовыми переживаниями; развивать навыки рационального планирования собственных нагрузок с целью профилактики стресса.	Обучение навыкам идеомоторной тренировки

Окончание таблицы 3

20.10	Занятие 8: Стресс и острые ощущения	Цель. Развитие представлений о связи стресса с неординарными переживаниями, формирование стремления к социально приемлемым формам удовлетворения потребности в острых ощущениях.	Метод десенсибилизации
22.10	Занятие 9: Стресс и опасность	Цель. Развитие представлений о связи опасности и стресса, об опасных жизненных ситуациях; формирование тактики поведения в опасной ситуации, понимания, что многие опасности возникают из-за неправильного поведения юношей, убеждения в том, что стремление избегать или минимизировать опасность и обращаться за помощью к окружающим является проявлением осмотрительности и зрелости.	Специальные дыхательные упражнения
25.10	Занятие 10: Эксперты по стрессу	Цель. Обобщение сложного полученного в ходе тренинговых занятий опыта, обучать человека стратегиям управления стрессом в типичных для юношей жизненных ситуациях.	Обучение людьми навыкам улучшения визуализации. Создание представления «идеального симптома выступления»

Если вы не осознаете признаки активации и беспокойства, невозможно регулировать состояние беспокойства. Правильное определение этих стран имеет важное практическое значение. Существует много объективных методов их оценки, но если вы не полагаетесь на самооценку, она не может быть объективной.

Поймите признаки активации и беспокойства. Большинство спортивных команд, если они рассчитывают хорошо выступить, обычно претерпевают различные физиологические изменения перед игрой. Их ладони могут слишком сильно потеть, сердца биться быстрее, а мышцы могут напрягаться. Все это положительные признаки активизации, но их часто неправильно понимают как признаки чрезмерного беспокойства. Поэтому важно помочь спортсмену понять, что эти выступления полезны для него и не означают снижения силы воли.

Другие свойства тревоги включают: повышенную частоту спектра тремора различных компонентов тела, повышенную частоту моргания в глазах, активное, поверхностное дыхание.

Для того чтобы преодолеть тревогу, мы использовали метод десенсибилизации (десенсибилизации). Этот метод позволяет составить список объектов, людей и ситуаций, которые вызывают у человека состояние тревоги, даже в небольшой степени. Затем расположите этот список в порядке от факторов, вызывающих серьезные опасения и страхи, до факторов, вызывающих незначительное беспокойство. Это перечисление "тревожной иерархии" в предметах, по-видимому, выглядит следующим образом:

А) Высокий уровень тревожности:

- 1) Начало важного соревнования;
- 2) Появление основного соперника;
- 3) Критические замечания родителей;
- 4) Критические замечания со стороны тренера.

Б) Средний уровень тревожности:

- 1) Наблюдения за тем, как разминается соперник;
- 2) Появление на незнакомом поле;
- 3) Появление соперников;
- 4) Прерывистое дыхание.

В) Низкий уровень тревожности:

- 1) Тремор рук.

Метод включает в себя сначала знакомство молодого человека с ситуациями, вызывающими легкое беспокойство, что дает ему возможность адаптироваться к этим ситуациям. Затем возникла ситуация более высокого уровня и вызвала большую тревогу. Адаптировавшись к этим ситуациям, они постепенно обращались к другим людям, и так далее, пока спортсмены не овладевали ситуацией, которая вызывала наибольшую тревогу и страх.

В этом случае, когда возникают ситуации (или изображения, показывающие эти ситуации), которые могут привести к постепенному увеличению беспокойства, молодым спортсменам помогают расслабить основные группы мышц. В дополнение к этому методу также используется метод формирования реакции

"свободной от беспокойства". Она включает в себя тот факт, что сначала спортсмену предъявляется ситуация, которая вызывает у него беспокойство, а затем эта ситуация как раздражитель устраняется внешним сигналом (через свисток). Молодой спортсмен связал облегчение тревоги с внешними стимулами. После выработки условного рефлекса на этот стимул его простое предъявление приводит к определенному снижению тревожности.

Чтобы помочь юным регбистам снизить тревожность, мы рассмотрели 2 фактора:

а) Спортивные соревнования вызывают у учащихся беспокойство (то есть возможность неудачи, социальной неудачи);

б) Наиболее эффективный метод обычно дает представление о конкретной причине беспокойства.

Один из наиболее интересных используемых методов заключается в том, что спортсмен на практике испытывает, что значит соревноваться в своей форме в состоянии сильного беспокойства или перевозбуждения. Это достигается с помощью правильной организации тренировочных условий, введения неожиданных стрессоров и других изменений в подготовке спортсменов, чтобы имитировать давление, с которым спортсмены должны сталкиваться во время соревнований.

Использовались и другие методы: неожиданно главного оппонента пригласили на один из тренировочных курсов, чтобы они могли провести совместный тренировочный курс. Кроме того, спортсменов, которые боятся необычных условий соревнований, без предупреждения вывозят на незнакомые стадионы для тренировок, чтобы они могли научиться лучше адаптироваться к новым условиям.

Во время тренировки создается такая ситуация, которая в дальнейшем может стать причиной высокой тревожности. Знакомую девушку пригласили принять участие в одной из контрольных тренировок, не предупредив спортсменов. Родители спортсменов также приглашаются принять участие в тренировках, чтобы они не слишком паниковали при участии в соревнованиях.

Как раз эти методы применялись достаточно осторожно, и после каждой тренировки спортсменам объяснялся смысл и задачи работы в специально смоделированных ситуациях. Таким образом, эти тренировки являлись как бы достаточно эффективным подходом для снятия и уменьшения страхов и тревоги у спортсменов.

3.3 Результаты использования методов психологической подготовки, направленных на оптимизацию состояния тревожности у юношей, занимающихся регби во время тренировочного процесса

Успех в спорте, придаёт спортсмену особый облик. Симптомы чрезмерного беспокойства появляются у отдельных спортсменов в связи с предстоящим участием в соревновании.

Стресс и тревога мешают людям (с высокой степенью страха) выполнять задания. Высокий уровень спортивной подготовки уменьшает боязнь и нервозность. В процессе исследования были изучены личностная и ситуативная тревожность учащихся контрольной (n=10) и экспериментальной групп (n=10).

Группы однородны по уровню физической, технической подготовленности и опыту занятий спортивной деятельностью.

Анализ результатов исходных уровней тревожности у юношей регбистов показал, что уровень ситуативной и личностной тревожности выражен умеренно и достоверных различий не обнаружено. Но имеется тенденция к его увеличению (табл. 4).

Мы делаем вывод об отсутствии зависимости результатов изучения текущего эмоционально-психического состояния юношей регбистов от их личных особенностей.

Таблица 4 - Изменение уровня ситуативной и личностной тревожности юношей регбистов в конце эксперимента

Показатели, балл		Группы				P
		Контрольная (n = 10)		Экспериментальная (n = 10)		
		M ± σ	m	M ± σ	m	
Ситуативная тревожность	Исходные	45,24 ± 6,3	± 1,99	44,4 ± 6,1	± 1,93	> 0,05
	Итоговые	45,28 ± 6,1	± 1,93	39,04 ± 5,0	± 1,5	< 0,05
Динамика, %		0,09		-12,1		
		P > 0,05		P < 0,05		
Личностная тревожность	Исходные	46,32 ± 6,08	± 1,92	46,88 ± 2,5	± 0,79	> 0,05
	Итоговые	45,20 ± 2,8	± 0,8	44,56 ± 2,0	± 0,63	< 0,05
Динамика, %		-2,4		-4,9		
		P > 0,05		P < 0,05		

После исследования, показатели уровней тревожности в группах не имели достоверных различий. Произошло снижение уровня личностной тревожности (-2,4%), что говорит о положительной динамике; и возрос уровень ситуативной тревожности (0,9%) ($P > 0,05$). В экспериментальной группе произошли достоверные изменения, характеризующие снижение уровня тревожности: ситуативной (-12,1%), что говорит о положительной динамике и личностной тревожности (-4,9%) ($P > 0,05$), что также указывает на положительную динамику (рис. 1)

Такую тенденцию можно связать с целевым использованием методов психологической подготовки в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе положительная динамика осуществлялась за счёт приобретения опыта участия в выбранной деятельности.

Так, достоверные изменения в экспериментальной группе после проведения эксперимента способствовали в целом более лучшему выступлению на играх.

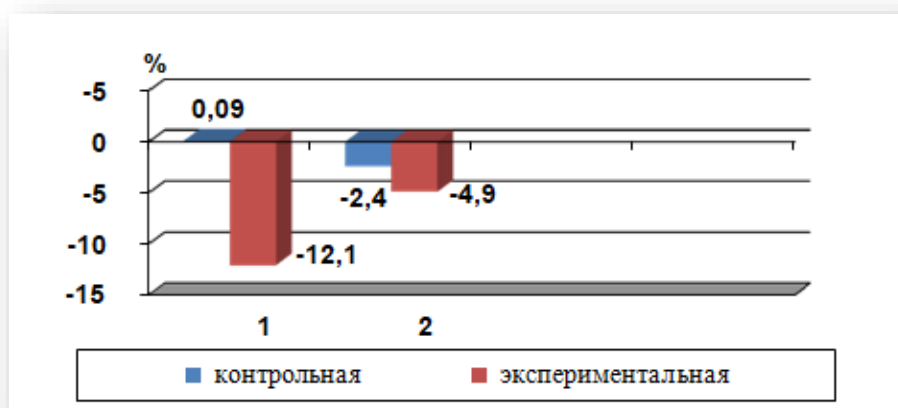


Рисунок 1- Сравнительный анализ ситуативной и личностной тревожности

Примечание: 1. Показатели ситуативной тревожности; 2. Показатели личностной тревожности.

Для обеспечения индивидуального подхода нами были проанализированы особенности юношей регбистов экспериментальной группы.

Характеризуя особенности проявления тревожности индивидуально в группе можно констатировать, что личностная тревожность также в группевыражена умеренно. У отдельных спортсменов наблюдается низкий уровень тревожности, для них требуется пробуждение активности, развитие заинтересованности и чувства ответственности. Их следует ставить в ситуации, где нужно проявлять инициативу, ответственность за принятие решений.

В учебно-тренировочном процессе вниманиедолжно уделяться смещению акцента с внешней требовательности в постановке задач, на содержательное осмысление деятельности и конкретное планированиепо подзадачам.

На основании анализа объективных состояний и ощущений, пережитых на протяжении нескольких соревнований, выявлены типичные индивидуальные физиологические и психические реакции, характеризующие соревновательный стресс.

Для оценки психических реакций использовался опросник, содержащий

характеристику физиологических и психологических симптомов, свидетельствующих о повышенном возбуждении. Юношам регбистам предлагалось в течение серии соревнований заполнять лист самонаблюдения, в котором отмечались объективные и субъективные симптомы повышенного возбуждения.

Параллельно проводилось и педагогическое наблюдение над поведением юношей регбистов, фиксировались их разговоры, велись специальные опросы выяснения состояния. Проводилось интервьюирование тренеров-преподавателей.

Регистрация повышения давления, тремора рук, частоты пульса, вариативности дыхания, концентрации внимания происходила за 40-30 мин и за 10-5 мин до старта. Давление измерялось при помощи тонометра и фонендоскопа. Определение пульса осуществлялось в положении сидя и заключалось в прощупывании и подсчете пульсовых волн. Измерение статического тремора проводилось при помощи треммометра.

Результаты показали, что у всех испытуемых до начала эксперимента наблюдались симптомы повышенного возбуждения, однако имеются существенные индивидуальные колебания, особенно в частоте тремора рук.

Показатели концентрации внимания были лучше у юношей, занимающихся регби больше чем у тех, которые начали занятия на год позже.

Большая частота пульса до соревнований отмечалась у юношей регбистов с повышенной личностной тревожностью, и имеющих меньший опыт участия в соревнованиях (табл. 5).

Таблица 5 - Средние функциональные показатели юношей регбистов различных групп (по показателям тревожности)

	Низкотревожные (n = 8) M ± σ m	Высокотревожные (n = 8) M ± σ m	Не имеющие большого опыта соревнований (n = 4) M ± σ m
Частота сердечных сокращений уд/мин.	68,72 ± 1,07 ± 0,37	70,21 ± 1,05 ± 0,37	75,65 ± 1,94 ± 0,97
АД верхнее	105,20 ± 1,79	109,41 ± 1,95	122,44 ± 2,32
АД нижнее	69,83 ± 1,52	70,14 ± 1,81	80,2 ± 1,93



Рисунок 2 - Конечный итог измерений уровня ситуацииситуативной средствами личностной взрослытревожности отношении юношей избегать регбистов ведущая в обобщение конце леонид эксперимента

После проведения эксперимента было установлено уменьшение симптомов возбуждения, особенно у юношей регбистов с повышенной ситуативной тревожностью. Возбуждение достигало оптимального уровня, которое не оказывало существенного негативного влияния на выступление в соревнованиях.

По данным наблюдений и показанным результатам, в большинстве случаев у испытуемых наблюдалась готовность к выступлению на соревнованиях (64%); реже стартовая лихорадка (27%) и меньше всего стартовая апатия (9%) (рис. 3).

Психические состояния на соревнованиях



Рисунок 3 - Конечный итог измерений психического состояния на соревнованиях в конце эксперимента

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном курсе посредством анализа научно-методической литературы изучаются психологические методы снижения уровня тревожности 17-18-летних регбистов. Для теоретического подтверждения проблемы и конкретизации основных положений работы. Кроме того, было проведено исследование по определению характеристик тревожности у молодых людей занимающихся регби. Испытуемыми были юные спортсмены в возрасте 17-18 лет. Они занимались регби в СШОР по регби "Енисей-СТМ", в количестве 20 человек.

Диагностическими материалами для подготовки курсовой работы для достижения целей являются: изучение личностной и ситуационной тревожности юных регбистов, физиологических показателей, связанных с соревновательными условиями, во время контролируемого теста, как: Технология Спилберга-Ханина. Она предназначена для выявления, кроме того, не является тривиальным делом разработать комплекс курсов физической и психологической подготовки для юных спортсменов, направленных на снижение уровня тревожности. Были исследованы изменения в знании ситуационного уровня юных регбистов и личностной тревожности, а также выявлены средние функциональные показатели каждой группы юных регбистов (по индексу тревожности).

Молодость особенно важна для формирования личности: на этом этапе развития в большинстве случаев своеобразие психического и физического формирования связано с особенностями развития социальных условий. Основой является то, что окружающая среда ставит перед молодыми людьми жизненно важную и долговременную проблему — высокий-самоопределение уровня непосредственно осуществляется в течение этого периода, но непосредственно в терминах реального выбора.

В промежутке этой эпохи иерархическая структура потребностей быстро меняется, сложный процесс и развитие личности. Подростковый возраст имеет особое значение в решении проблем выбора практического пути, самореализации и самоопределения, связанных с выбором специальности.

В подростковом возрасте выносливость и сила спортсменов развиваются настолько интенсивно, насколько это возможно. На их развитие влияют регулярные физические упражнения. Самый высокий темп прироста скорости достигает своего максимального значения в возрасте 20 лет. Вы можете начать скоростные тренировки после достижения хорошего общего результата, не только физически, но и морально подготовленного. На психологию может повлиять появление страха или беспокойства, например, перед какой-то карьерой или после травмы. Поэтому большое внимание должно быть уделено исследованиям по указанным вопросам.

Вообще говоря, чувство тревоги может быть использовано в качестве причины накопления и углубления негативных психологических навыков, что, в свою очередь, приводит к негативной прогностической оценке и определяет характер фактического опыта различными способами, что приводит к увеличению насыщенности опыта, что приводит к неуверенности в себе.

В ходе создания курсовой работы была достигнута поставленная цель: было проведено исследование психологических методов снижения уровня тревожности регбистов 17-18 лет. А также были выполнены способствующие достижению данной цели задачи. А именно:

1. Изучить научную и методическую литературу по теме исследования.
2. Определить состояние тревожности у юношей, занимающихся регби.
3. Обосновать методы психологической подготовки для регбистов 17-18 лет, направленных на понижение тревожности, определить их эффективность.
4. Провести педагогический эксперимент и выявить эффективность психологической подготовки к соревновательной деятельности юношей 17–18 лет.

Вследствии рассмотрения полученных результатов диагностики, предположение подтвердилось выделением последующих элементов, встречающихся в команде испытуемых:

При изучении степени ситуационной и личностной тревожности эти пока-

затели оказываются очень важными. Поэтому необходимо внедрять инструменты психологического тренинга в учебно-воспитательный процесс для оптимизации их психологического состояния.

Необходимо понять причины беспокойства спортсменов, чтобы предоставить возможность помочь или перенаправить к более опытному психологу или психиатру [17].

Психическая организация состоит в создании эмоции уверенности в преуспевании, конструктивном желании к достижению победы, а также в оптимальном чувственном спорте пребывании.

Значимым считается придерживание комплекса занятий по физической, психологической и эмоциональной подготовке, сосредоточенной на снижении степени тревожности, содержащего формирование: эмоциональной готовности к переработке стресса, умений саморегуляции, общественной приспособления, коммуникации а также др.

Испытуемые из контрольной группы, выступили на соревнованиях, испытав поражение в одной игре.

Испытуемые из экспериментальной группы, успешно выступили на соревнованиях, не испытав поражений.

По окончанию исследования было понижение уровня личностной тревожности, что сказывается на положительной динамике, но уровень ситуативной тревожности повышался. Это связывается с использованием методов психологической подготовки. Это может способствовать более удачному выступлению на соревнованиях.

В группе исследуемых наблюдались юноши спортсмены с повышенным показателем тревожности, и им нужно отдавать отдельное внимание, а чаще при подготовке к соревнованиям. Акцент тогда смещается на смысловое содержание деятельности и точное расчитывание задач.

По итоговым результатам исследования, в большинстве случаев у респондентов отслеживалась подготовленность к выступлению для соревнований, иногда стартовая лихорадка и меньше всего стартовая апатия.

Итак, после проведенного исследования, эффективность использования методов психологической подготовки теоретическим и экспериментально-практическим подтверждена, что доказывает выдвинутую нами гипотезу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баранова Л. А. Особенности образа мира людей, занимающихся спортом // Психологические науки. – Петропавловск-Камчатский. – 2010 – С 4.
2. Барсуков А. В. Анализ научных представлений на становление тревожных черт личности. Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – С 268-270.
3. Базарин К. П. Вклад психоэмоционального напряжения в развитие срыва адаптации в соревновательном периоде у квалифицированных спортсменов // Клиническая медицина – Красноярск.: Науки о зоревье, – 2016. – С 10.
4. Брайнет Дж. Кретти Психология в современном спорте / Брайнет Дж. Кретти. – Москва.: Физкультура и спорт, – 2017. – С 224.
5. Бурлачук Л. Психодиагностика / Л. Бурлачук. - СПб.: Питер., – 2018. – С 384.
6. Ванек М. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов // Психология и современный спорт. Москва., – 1982. – С 82-85.
7. Васильева В. Р. Тэг-регби как вид спорта, способствующий формированию и развитию качеств, необходимых для успешного функционирования личности в современном обществе // В. Р. Васильева, Е. И. Коробейникова. – Волгоград.: Наука-2020, – 2020. – С 93-96.
8. Гиссен Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах-М; Фискультура и спорт – 1993. – С 192.
9. Глуханюк, Н. С. Общая психология: Учебное пособие / Н.С. Глуханюк. - Москва.: Академия, – 2017. – С 272.
10. Голобородько А. Ю. Работа тренера по подготовке спортсменов в предсоревновательный период // Психологические науки. – Таганрог.: – 2019. – С 233.
11. Гонина О. О. Психология. Учебное пособие. – Москва.: КноРус. – 2019. – С 320.

12. Джамалудинов Х. И. Психические состояния в спорте, их диагностика и саморегуляция // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – С 98-99.
13. Донцов В. В. Структура мотивации в спортивной деятельности // Наука-2020. Орёл., – 2018. – С 67-73.
14. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология. Учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры. – Москва.: Юрайт., – 2019. – С 386.
15. Загайнов Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р. М. Загайнов. – Москва.: Советский спорт, – 2016. – С 754.
16. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений / Р. М. Загайнов. – Москва.: Советский спорт, – 2019. – С 370.
17. Заочинский М. С. Актуальные проблемы психологии спорта. Скиф. Вопросы студенческой науки. Архангельск., – 2021. – С 12-16.
18. Звенигородская М. А. Тревожность в современном обществе: определение, значение и влияние данного феномена на поведение людей // Молодой ученый. — 2020. — № 4 (294). — С. 256-258.
19. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, – 2008. – С 326.
20. Кашапов М. М. Доминирующие психические состояния и тревожность у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Психологические науки. – Удмуртия. – 2016. – С 74.
21. Китаева М. В. Психология победы в спорте / М. В. Китаева. – Москва.: Феникс, – 2019. – С 208.
22. Крысько В. Г. Общая психология в схемах и комментариях: Учебное пособие / В. Г. Крысько. – Москва.: Вузовский учебник, – 2017. – С 336.
23. Лалаева Г. С. Психофизиологические особенности спортсменов циклических и силовых видов спорта // Науки о здоровье. Томск., – 2015. – С 74.
24. Лалаян А. А. Психологическая подготовка спортсмена. Ереван. Айстан., – 1985. – С 166.
25. Ловягина А. Е. Психологическая подготовка спортсменов: методические рекомендации. – Санкт-Петербург.: СПбГУ, – 2019. – С 241.

26. Луткова Н. В. Влияние психофизиологического состояния игроков на соревновательную деятельность. Теория и практика физической культуры. Санкт-Петербург., – 2020, – С 6-8.
27. Малышев И. В. Социально-психологическая адаптация личности и склонность к риску спортсменов в условиях их профессиональной активности // Психологические науки. Москва, – 2013. – С 6.
28. Макарова И. В. Общая психология: Учебное пособие для СПО / И. В. Макарова. - Люберцы: Юрайт, – 2016. – С 182.
29. Медников С. В. Психологические трудности на соревнованиях у спортсменов с разным уровнем характеристик психической саморегуляции. Теория и практика физической культуры. Санкт-Петербург, – 2020. – С 20-21.
30. Мельникова М. В. Агорафобия // Инновационная наука, Елабуга., – 2021. – С. 205-207.
31. Набойченко Е. С, Носкова М. В. Рефлексия как профессионально - важное качество спортсмена: постановка проблемы и результаты. Сознание. Екатеринбург., 2021. – С. 21-26.
32. Неверкович С. Д., Сундетова У. Ш. Спортивная деятельность: психические состояния, диагностика, отбор // Теория и практика физической культуры, 2003, № 5. – С. 14-22.
33. Овчаренко Л. И. Влияние мотивации на жизнь спортсмена // Науки об образовании. – Донецк, 2008. – С. 2.
34. Перепелкина, Н. О. Психодиагностика // Учебное пособие для бакалавров / Н. О. Перепелкина, Е. П. Мутавчи и др. – Москва, 2016. – С. 224.
35. Пешков В. Ф. Обоснование восстановительно-профилактической подготовки в структуре спортивной подготовки // Науки об образовании. – Томск, 2017. – С. 3.
36. Психология и современный спорт: Сборник научных работ психологов спорта социалистических стран. – Москва.: Физкультура и спорт, 2014. – С. 328.

37. Психология детско-юношеского спорта / А. В. Родионов. – Москва., Физическая культура, 2019. – С. 558.
38. Психология. Учебник и практикум для СПО / под ред. А. С. Обухова – Москва., Юрайт. – 2016. – С. 404.
39. Психотехнологии в спорте / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. Екатеринбург. – 2013. – С. 96.
40. Родионова А. В Спортивная психология под редакцией // Москва. – 2019. – С. 366.
41. Рудик П. А. Психологическая структура спортивной деятельности // Гос.центр. ин-т физ. культуры. Москва. – 1980. – С. 269.
42. Самыгин, С. И. Психология // С. И. Самыгина., Д. В. Кротов., Л. Д. Столяренко. Учебное пособие. — Москва.: Феникс. – 2020. – С. 280.
43. Самыгин, С. И. Молодежь и спорт: психологические барьеры в спорте высших достижений. Психология // С. И. Самыгин., П. С. Самыгин., А. А. Осипова. Учебное пособие. — Ростов. – 2015. – С. 2-3.
44. Серова Л. К. Психология личности спортсмена // Учеб. пособие. Москва.: Советский спорт. – 2017. – С. 119.
45. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен // Философия. Социология. Психология. Педагогика. Удмуртия.: Вестник удмуртского университета. – 2013. – С. 43.
46. Соловьева С. Л. Психология экстремальных состояний // СПб. ЭЛБИ-СПб. – 2003. – С. 128.
47. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте // Методическое пособие. Москва. – 2020. – С. 611.
48. Турбасова Н. В. Оценка уровня тревожности и параметров сердечно-сосудистой системы спортсменов различной квалификации // Науки о здоровье. Тюмень. – 2019. – С. 15.
49. Халикова Л. С. Пути решения проблем в современном спорте // Наука, образование и культура. Ташкент. – 2020. – С. 35-37.

50. Шагиев Р. М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности // Автореферат. Ярославль. – 2009. – С. 1-24.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности

Инструкция: Вам нужно прочитать предложения и зачеркнуть цифры в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

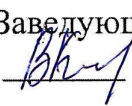
ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблица 2 - Показатели личностной и ситуативной тревожности у юношей регбистов до начала эксперимента.

	ФИО	Год рождения	Уровень	Количество баллов	
				Личностная	Ситуативная
1.	Богданкевич Д. В.	18.02.2005	Высокий	47	45
2.	Боровиков Г. Д.	01.04.2005	Средний	30	41
3.	Бочило Н. А.	26.08.2005	Средний	43	37
4.	Воробьев В. С.	09.02.2005	Высокий	45	49
5.	Дурдук С. Е.	15.05.2005	Высокий	46	45
6.	Кемов Д. А.	25.06.2005	Высокий	48	45
7.	Зиновкин Н. С.	05.07.2005	Высокий	51	46
8.	Кудряшов М. А.	25.05.2004	Низкий	27	16
9.	Кузьмин А. Д.	03.04.2005	Высокий	46	51
10.	Лукавский Н. М.	21.07.2004	Высокий	60	45
11.	Маньковский Д. Д.	17.02.2004	Средний	40	34
12.	Морозов Д. Н.	06.07.2004	Высокий	47	62
13.	Муравьев Р. Д.	18.05.2005	Высокий	45	50
14.	Потапов Н. С.	06.06.2005	Высокий	54	47
15.	Семиков Д. В.	16.08.2005	Высокий	46	48
16.	Сенченко Р. Н.	01.06.2005	Высокий	65	61
17.	Строй С. А.	09.09.2005	Низкий	28	30
18.	Токтосунов Э. Ж.	28.06.2005	Высокий	49	45
19.	Устигов И. Г.	26.08.2005	Высокий	45	48
20.	Черноногов С. М.	19.10.2004	Высокий	46	52

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
 В.И. Колмаков
« 27 » июня 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 – Физическая культура

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ
СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ РЕГБИСТОВ 17-18 ЛЕТ**

Научный руководитель  доцент, канд. пед. наук А.П. Шумилин

Выпускник  Р.А. Лоскутов

Нормоконтролер  О.В. Соломатова