

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ А.Ю. Близневский

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**  
49.03.01 – Физическая культура

**ОПТИМИЗАЦИЯ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПЛОВЦОВ 14 -16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Руководитель \_\_\_\_\_ к.п.н., доцент Н.В. Соболева

Выпускник \_\_\_\_\_ О.В.Спирина

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ М. А. Рульковская

Красноярск 2018

## РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Оптимизация состояния тревожности и стрессоустойчивости у пловцов 14-16 лет средствами психологической подготовки» содержит 85 страниц текстового документа, 2 рисунка, 55 использованных источников.

**ТРЕВОЖНОСТЬ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА, ПЛАВАНИЕ.**

Цель работы – оптимизация состояния тревожности и стресса у подростков возраста 14-16 лет, занимающихся спортивным плаванием в предсоревновательном периоде.

Объект исследования – процесс психологической подготовки пловцов 14-16 лет.

Предмет исследования – средства психологической подготовки, направленные на оптимизацию состояния тревожности и стресса пловцов в предсоревновательном периоде.

Задачи:

1. Изучить научную и методическую литературу по теме исследования.
2. Определить состояние тревожности и стрессоустойчивости у пловцов 14-16 лет в условиях соревновательной деятельности.
3. Обосновать средства психологической подготовки для пловцов подросткового возраста, направленных на оптимизацию состояния тревожности и стресса, определить их эффективность.

В ходе исследования обоснованы средства психологической подготовки для пловцов подросткового возраста, направленные на оптимизацию состояния тревожности и стресса и включающие комплексное использование психологических методик в учебно-тренировочном процессе.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Анализ теоретических и эмпирических подходов к изучению проблемы влияния психологической подготовки на уровень тревожности и стресса у пловцов 14-16 лет.....	7
1.1 Теоретические аспекты тревожности и стресса в спорте .....	7
1.2 Влияние стресса и тревожности на результативность спортивной деятельности .....	13
1.3 Особенности проявления тревожности в подростковом возрасте .....	19
1.4 Особенности психологической подготовки пловцов 14-16 лет .....	20
2 Методы и организация исследования .....	27
2.1 Методы исследования .....	27
2.2 Организация исследования .....	31
3 Средства психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе пловцов подросткового возраста и их эффективность .....	34
3.1 Обоснование применения средств психологической подготовки для пловцов подросткового возраста в предсоревновательный период .....	34
3.2 Внедрение средств психологической подготовки для пловцов подросткового возраста в учебно-тренировочный процесс и определение их эффективности .....	36
3.3 Результаты использования средств психологической подготовки, направленных на оптимизацию состояния тревожности и стресса у пловцов 14-16 лет .....	45
Заключение .....	53
Педагогические рекомендации .....	55
Список использованных источников .....	56
Приложение А-Ж .....	62

## ВВЕДЕНИЕ

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

Основным признаком спортивной деятельности является соревнование. Внутренним контуром системы «спортивная деятельность» является личность и организм спортсмена, внешним - воздействия спортивных упражнений, соперников, тренера [17].

На современном этапе развития спорта, когда ведущие спортсмены и команды мира стремятся к достижению наивысших спортивных результатов, часто можно слышать упоминание о стрессе, который вызван интенсивной подготовкой, перегрузкой и перетренировкой, преждевременным "перегоранием", активацией и эмоциональным возбуждением. Все чаще исследуются такие проблемы и явления, как ожидание успеха, боязнь неудач, возникновение тревоги, регуляция эмоциональных состояний.

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

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

Многие спортсмены испытывают колоссальные нагрузки, они могут заставить себя работать с предельными усилиями, могут максимально выложиться в процессе деятельности, настроиться на борьбу в максимальных режимах. Но иногда этого оказывается недостаточно, если спортсмен не владеет психической саморегуляцией и не может удержать свое состояние и двигательные действия в оптимальных параметрах [23].

Современный спорт и особенно спорт высших достижений невозможен без максимальных по объему и интенсивности нагрузок, напряженной

спортивной борьбы, острого соперничества, постоянных переживаний успеха и неудач, всего того, что составляет «стресс» и «тревогу» [40].

В состоянии тревожности, которое вызвано только сомнением в благоприятном исходе значимых для человека ситуаций, замедляются двигательные реакции в организме и расстраиваются вегетативные функции. Однако тревожность и неуверенность в своих силах нельзя отнести к основным причинам неудачного подхода или выступления спортсмена. В данном случае всё зависит от степени тревожности, которая, как установлено спортивными психологами, определяется личностными особенностями и степенью значимости успеха или неуспеха для человека [6].

Особенно эта проблема актуальна при подготовке пловцов подросткового возраста, связанная с особенностями эмоциональных реакций данного возрастного периода, изменениями в гормональных и физиологических процессах. У подростков часто отмечают повышенную эмоциональную возбудимость и реактивность. Это проявляется в неуравновешенности, раздражительности, вспышках то хорошего, то плохого настроения и т.п. Физиологи связывают подростковую неуравновешенность, резкие смены настроения, частые депрессии и экзальтации, конфликтность и общую негибкость эмоциональных реакций с нарастанием в этом возрасте общего возбуждения и ослаблением всех видов условного торможения.

Одним из путей решения проблемы преодоления стресса и тревоги в спорте лежит, в первую очередь, постоянное совершенствование, рационализация технологии учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, использование средств психологической подготовки. Правильно спланированная психологическая подготовка содействует ускорению естественных процессов развития наиболее важных для спортсмена психологических качеств и свойств личности. Применение различных приемов и средств психологической подготовки способствует преодолению стресса и тревоги в спортивной деятельности.

Для регулирования психических состояний спортсменов на

тренировочных занятиях и соревнованиях используются разработанные и апробированные психотерапевтические, психотехнические, фармакологические и педагогические методы [2].

На основании вышеизложенного **целью работы** является оптимизация состояния тревожности и стресса у подростков возраста 14-16 лет, занимающихся спортивным плаванием в предсоревновательном периоде.

Задачи исследования:

- 1 Изучить научную и методическую литературу по теме исследования
- 2 Определить состояние тревожности и стрессоустойчивости у пловцов 14-16 лет в условиях соревновательной деятельности
- 3 Обосновать средства психологической подготовки для пловцов подросткового возраста, направленных на оптимизацию состояния тревожности и стресса, определить их эффективность.

Объект исследования: процесс психологической подготовки пловцов 14-16 лет.

Предмет исследования: средства психологической подготовки, направленные на оптимизацию состояния тревожности и стресса пловцов в предсоревновательном периоде.

Гипотеза: предполагалось, что использование средств психологической подготовки у пловцов подросткового возраста будет способствовать оптимизации их состояния тревожности и стрессоустойчивости.

Методы исследования: теоретический анализ, обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Практическая значимость: результаты исследования и методические материалы могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе в рамках психологической подготовки пловцов подросткового возраста 14-16 лет.

# **1 Анализ теоретических и эмпирических подходов к изучению проблемы влияния психологической подготовки на уровень тревожности и стресса у пловцов 14-16 лет**

## **1.1 Теоретические аспекты тревожности и стресса в спорте**

В России и за рубежом проблемы психического стресса и тревоги в спорте стали активно разрабатываться после распространения концепций биологического стресса, такими специалистами, как У. Кеннон, Г. Селье, И.П. Павлов и др. Стресс - это такое состояние человека, которое возникает в организме под действием различных психологических и эмоционально-значимых для индивидуума раздражителей. Т. Стокфельт писал, что «стрессовыми являются ситуации ожидания оценки человеком своей личности или деятельности». Как известно, стресс порождает состояние тревоги, которое и испытывает спортсмен в момент выхода на старт. Существуют определенные связи между эмоциональным напряжением и активацией симпатико-адреналиновой системы [39].

Исследования Л. Модьяна, А.А. Виру и С.А. Разумова показали, что выполнение физических упражнений, особенно в условиях соревнований, ведет к повышению экскреции желёз внутренней секреции, в частности коры надпочечников, что определяет повышенное выделение адреналина, норадреналина и катехоламина. У спортсменов в активном агрессивном состоянии увеличивается экскреция норадреналина, в пассивном тормозном состоянии - адреналина. Адреналин-это основной гормон мозгового вещества надпочечников, участвует в реализации состояния, при котором организм мобилизуется для устранения угрозы «бей или беги». Его секреция резко повышается при стрессовых состояниях, пограничных ситуациях, ощущении опасности и тревоги. Содержание адреналина в крови повышается также при усиленной мышечной работе. Он быстро сигнализирует рабочим органам о необходимости изменении их деятельности, воздействует на биохимические

процессы в клетках. Но, если содержание в крови адреналина к норадреналину повышается - наступает состояние стартовой апатии. Под стартовой апатией понимается низкий уровень эмоционального возбуждения. Психологический синдром характеризуется вялостью, неуверенностью в своих силах, страхом перед противником, отсутствием интереса к соревнованиям, также ухудшается координация движений и т.д. К такому состоянию может привести круглогодичный изнурительный учебно-тренировочный процесс, где спортсмен чувствует постоянное переутомление и перенапряжение.

Также изменения в психическом состоянии характерны для предстартовой лихорадки. Предстартовая лихорадка характеризуется высоким уровнем эмоционального возбуждения. При этом, у спортсмена наблюдается чрезмерное волнение, нервозность и раздражительность, тревога и нежелание тренироваться.

При боевой готовности содержание адреналина в крови меньше, чем норадреналина. Боевая готовность выражается оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. У спортсмена наблюдается высокая мотивация деятельности, полная отдача, уверенность в своих силах, личная заинтересованность. Гормональные влияния касаются всех функциональных систем: центральная нервная система, система дыхания и кровообращения, выделения, пищеварения, сенсорных и мышечной систем [9].

З.Фрейд был одним из первых, кто выделил и акцентировал состояние беспокойства и тревоги. Данное состояние оценивалось как эмоциональное, которое включало в себя переживание ожидания и неопределенности, а также чувство беспомощности. Данная характеристика указывает не столько на компоненты рассматриваемого состояния, сколько на его внутренние причины [47].

В настоящее время изучению состояний тревожности и стресса посвящено большое количество работ. Для полного анализа принципиальное значение имеет уточнение некоторых теоретических и методологических положений. Многие исследователи подчеркнули, что прежде всего важно четкое



концептуальное различение понятий тревоги как состояния, и тревожности как черты, свойства личности [11;18;29].

Термин «тревога» используется для описания отрицательного по своей окраске психического состояния, которое характеризуется ощущениями неопределённости, беспокойства, трудноопределимых предчувствий. А с физиологической стороны сопровождается активизацией автономной нервной системы. Тревога как состояние в норме переживается каждым здоровым человеком в случаях, предполагающих антиципацию (предвосхищение) негативных результатов [50].

Так, Ю. Л. Ханин отмечает, что тревога как состояние – это реакция на различные (чаще всего социально-психологические) стрессоры, характеризующаяся различной интенсивностью, изменчивостью во времени, наличием осознаваемых неприятных переживаний напряженности, озабоченности, беспокойства и сопровождается выраженной активизацией вегетативной нервной системы. Состояние тревоги варьируется по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид, но переживание тревоги свойственно любому человеку в адекватных ситуациях. Тревога может представлять из себя некую комбинацию из нескольких эмоций – страха, стыда, печали и чувства вины [48].

Ч. Спилбергер под тревогой понимает эмоциональное состояние или реакцию, которая характеризуется различной интенсивностью; изменчивостью во времени; наличием осознаваемых неприятных переживаний напряженности, озабоченности, беспокойства и опасения [43].

Тревожность рассматривается как чувство страха и мрачные предчувствия, которые сопровождаются усиленной и продолжительной физиологической активацией. Симптомы тревожности присутствуют во многих психологических расстройствах. Вводятся такие понятия, как тревожные расстройства (фобии, посттравматические стрессы, одержимо - навязчивые расстройства), тревожные реакции (общий адаптационный синдром), объективная тревожность. Объективная тревожность – это

состояние тревожности, возникающее каждый раз, когда мы считаем, что подвергаемся реальной опасности и это побуждает к немедленным действиям для спасения жизни [4;6].

Тревога - это предчувствие опасности и состояние беспокойства. Причины тревоги обычно не осознаются, в отличие от причин страха. Тревога возникает в таких ситуациях, когда ещё не существует реальной опасности для человека, но он её ждёт, не представляя, как с ней справится. Для тревоги характерен такой ход мыслей: человек находит в своём прошлом примеры неблагоприятных событий, а потом переносит это в своё будущее. Таким образом, тревога возникает, как отклик на состояние неопределенности в результате предвосхищения неприятности.

В психологической литературе выделяют личностную и ситуативную тревожность. Различают тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность); и как устойчивую черту, индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги (личностная тревожность) [19].

Помимо личностной и ситуативной тревожности в психологической литературе выделяются и другие ее виды, различают моральную, самооценочную, школьную и межличностную тревожность.

Существуют две основные формы тревожности: открытая и скрытая. Первую, в свою очередь, можно подразделить на следующие варианты:

а) Нерегулируемая тревожность (генерализованная) - сильная, осознаваемая, проявляющаяся симптомами тревоги. Встречается во всех возрастных группах;

б) Регулируемая (компенсируемая) тревожность - она чаще встречается в младшем школьном и раннем юношеском периодах;

в) Культивируемая тревожность - осознается и переживается как ценное для личности качество, позволяющее добиться желаемого результата. Этот вид тревожности наиболее характерен для старшего подросткового и раннего юношеского возраста [20].

Термин «личностная тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать состояние тревоги. В данном случае тревожность означает свойство личности. Уровень личностной тревожности определяется исходя из того, как часто и как интенсивно у индивида возникает состояние тревоги.

Личностная тревожность является более постоянной категорией и определяется типом высшей нервной деятельности, характером, темпераментом, воспитанием и приобретёнными стратегиями реагирования на внешние факторы. Тревожность как свойство личности традиционно определяют в виде тенденции переживания нейтральной ситуации как угрожающей и соответствующей этому поведенческой тенденции избегания воображаемой угрозы [26].

Ситуативную (реактивную) тревожность следует принимать как состояние личности. В данном случае такая тревожность зависит от переживаний и текущих проблем, например, перед финальным заплывом у пловца ситуативная тревожность намного выше, чем на тренировке.

Многие авторы не разводят четко понятия личностная и ситуативная тревожность. Один из первых исследователей стресса и тревоги в отечественной психологии Н.Д. Левитов объединяет их термином «реакция БТ» (реакция беспокойства и тревоги). «Реакция БТ» - психическое состояние, которое вызывается возможными неприятностями, неожиданностью, изменениями в привычной обстановке и деятельности, задержкой приятного, желаемого и выражающееся в специфических переживаниях (опасение, волнение) и других реакциях [23].

Показатели личностной и ситуативной тревожности связаны между собой. У людей с высокими показателями личностной тревожности ситуативная тревожность в схожих ситуациях будет проявляться в большей степени. Если же, возникают ситуации, вызывающие боль или физическую угрозу, люди, которые обладают высокими показателями личностной тревожности не будут проявлять выраженную ситуативную тревожность.

Личностная тревожность не обязательно проявляется непосредственно в поведении, она имеет выражение субъективного неблагополучия личности, создающего специфический фон ее жизнедеятельности, угнетающий психику. Анализ публикаций позволил нам выявить основные негативные стороны высокого уровня личностной тревожности.

Личность с высоким уровнем тревожности склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. Чем лучше связь выполняемого задания с проверкой способности человека, например, выступление на соревнованиях, тем хуже справляются с ним «высокотревожные» пловцы и тем лучше его выполняют «слаботревожные». Это выражается в страхе возможной неудачи. Высокий уровень тревожности отрицательно влияет на результат деятельности спортсменов.

А.М. Прихожан считает, что тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности является выражением неудовлетворения значимых потребностей человека, актуальных при ситуативном переживании тревоги и устойчиво доминирующих по гипертрофированному типу при постоянной тревожности [34].

Высокий уровень тревожности создает угрозу для психического здоровья личности и способствует развитию предневротических состояний. Люди с высоким уровнем тревожности представляют собой потенциально невротическую группу в состоянии предболезни и нуждаются в специальном контроле со стороны профилактической службы.

Тревожность в числе некоторых индивидуально-психологических особенностей личности оказывает существенное влияние на профессиональную направленность. Учащиеся, у которых высокий уровень тревожности, избегают ориентации на профессии, связанные с техникой и знаковыми системами. Они предпочитают профессии типа «человек – природа», «человек – художественный образ».

Тревожность сказывается на устойчивости поведения, а также в проявлении навыков его самоконтроля. При низком уровне тревожности отмечают сохранение спортсменами уверенности в своих силах, отсутствие нервозности. В случае ошибок в деятельности спортсмены адекватно относятся к этому и стремятся исправить их. Спортсмены с высоким уровнем тревожности проявляют раздражительность, нетерпеливость, вступают в полемику с командой, тренером и т.д., или, признавая свой неуспех, стремятся объяснить его внешними причинами [15].

## **1.2 Влияние стресса и тревожности на результативность спортивной деятельности**

Специалисты в области психологии спорта и физической культуры давно изучают положительное и отрицательное воздействие стресса и тревожности на физическую активность. Они не пришли к единому заключению, однако выяснили много интересных особенностей, которые имеют практическое применение в спортивной деятельности [42].

Психологи вначале рассматривали взаимосвязь между возбуждением и физической активностью как непосредственную и линейную. По их мнению, с увеличением состояния тревоги или возбуждения человека повышается и уровень его физической активности: чем более возбужденным становится спортсмен, тем лучше он выступает на соревнованиях [44].

Психологи выяснили, что у высокотревожных спортсменов, которые стремились к достижению высокого результата (у которых имелась высокая потребность в достижении), соревновательная деятельность обычно нарушалась, и они показывали плохие результаты из-за дополнительного соревновательного стресса. На спортсменов с низким уровнем тревожности и низкой потребностью в достижении соревновательная деятельность не влияла на состояние. Они не беспокоились по поводу того, выиграют они или проиграют. Также никаких изменений не было обнаружено в деятельности

высокотревожных спортсменов с низкой потребностью в достижении. Их тревожность, очевидно, не была связана с их успехом или неудачами в соревновании. Улучшение результатов деятельности наблюдалось у спортсменов, которые находились в относительно спокойном состоянии, они имели низкий уровень личностной тревожности при высокой потребности в достижениях. Действие этой потребности включалось при введении в экспериментальную ситуацию элемента соревнования. В условиях, предшествовавших соревнованию, состояние тревожности не стимулировало их к достижению максимального результата.

Также выявлена зависимость результатов выступлений спортсменов от присутствия зрителей на соревнованиях. Было установлено, что выполнении легких или хорошо известных заданий при присутствии зрителей оказывает положительное влияние, и возбуждает исполнителя, а при выполнении трудных и менее известных упражнений – отрицательное влияние на спортсмена [1].

При низких уровнях возбуждения показатели физической активности будут ниже. С увеличением уровня возбуждения будет повышаться и уровень физической активности - вплоть до определенного оптимального уровня, который характеризуется наивысшими результатами. Дальнейшее увеличение возбуждения приводит к снижению уровня физической активности. Тем самым, высокий уровень физической активности наблюдается при оптимальном уровне возбуждения и сниженный уровень физической активности при более низкой или очень высокой степени возбуждения [4].

Существует альтернативная гипотеза - зоны оптимального функционирования. У каждого сильного спортсмена есть зона оптимального состояния тревоги, на которую приходятся лучшие результаты. За пределами этой зоны демонстрируется низкий уровень физической активности. Оптимальный уровень состояния тревоги не часто приходится на середину континуума, а в значительной степени колеблется у разных людей. У одних спортсменов зона оптимального функционирования приходится на нижний конец континуума, у других - на середину, а у третьих - на верхний конец.

Оптимальный уровень состояния тревоги не представляет единственную точку [50].

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

При высоком когнитивном состоянии тревоги, когда спортсмен испытывает волнение, увеличение уровня возбуждения в определенный момент достигает своеобразного порога, как раз после точки оптимального уровня возбуждения. После этого происходит быстрое снижение уровня физической активности - иными словами «катастрофа». Поэтому, возбуждение (соматическое беспокойство) может оказывать различное воздействие в зависимости от величины когнитивного беспокойства. Более того, при значительном волнении, когда произошло перевозбуждение и перегорание («катастрофа»), уровень физической активности очень резко снижается. В таком случае, для прежнего достижения оптимального уровня функционирования, спортсмен должен полностью расслабиться. Исходя из этого, можно сделать вывод, что достижение идеального уровня возбуждения ещё недостаточно для того, чтобы достичь оптимального уровня физической активности, также нужно научиться контролировать когнитивное состояние тревоги.

Современное развитие спортивной деятельности характеризуется максимальным напряжением участвующих в этой деятельности систем и процессов организма спортсменов. Организм спортсмена стремится сохранить постоянство (гомеостазис) своей внутренней среды, постоянство уровней функционирования своих систем. Когда возникают новые условия, происходит через цепь различных преобразований перестройка, направленная на восстановление прежнего равновесия. Новые условия существования могут определяться не одними только физическими раздражителями, но и

психологическими причинами, в частности - особенностями мотивации. Создавая через экспериментальную ситуацию различные эмоциональные состояния успеха или неуспеха ведет к образованию напряженности и влияет на все последующее поведение спортсмена [7].

Психические аспекты спорта являются наиболее сильнодействующими стрессорами. Особо отмечается психическая адаптация в спорте в большей мере интеллектуальный и эмоциональный процессы, чем физиологический.

Степень воспринимаемого стресса является важным параметром, который следует учитывать в деятельности тревожного субъекта. Термин «воспринимаемый стресс» использован в связи с тем, что оценка степени стрессорности ситуации во многом зависит от восприятия индивида, его подготовленности, опыта выступления в подобных ситуациях в прошлом, а также от его восприятия возможных социальных последствий (наказание или поощрение) неудачного выступления. В самом деле, во многих исследованиях не было обнаружено выраженных различий до введения стресса в уровне тревожности между испытуемым, классифицированными как высоко - и низкотревожные [1;9].

Были установлены самые различные зависимости между мышечным напряжением, стрессом и тревожностью. Обычно считают, что индивиды, находящиеся на крайних полюсах шкалы тревожности (т. е. с высоким или низким уровнем личностной тревожности), не покажут хороших результатов в деятельности. Однако довольно распространенное мнение о том, что тревожность вызывает повышенное мышечное напряжение, не всегда подтверждается экспериментально.

Высокотревожный человек может плохо справиться с новым заданием в самом его начале, тогда как менее тревожный лучше адаптируется. Однако после того, как задача освоена, в деятельности высоко - и низкотревожных индивидов проявляются незначительные различия. Следовательно, тренер может лучше определить уровни тревожности у членов своей команды в течение первых тренировочных дней или когда он им предлагает новое



тактическое задание или упражнение. Тревожность проявляется и в других ситуациях, когда соревновательный стресс выражен ярче всего, - вовремя наиболее ответственных матчей с равными соперниками или когда соперник переигрывает команду.

У высокотревожных людей больше вероятность нарушения деятельности в условиях стресса, у низкотревожных меньше. Эту зависимость схематически можно представить следующим образом.

Хроническое воздействие значительного стресса, например в условиях войны, может привести к срыву даже очень устойчивых субъектов. С другой стороны, систематическое преодоление умеренного или постепенно возрастающего стресса часто способствует созданию прочности у индивида (психологической и, возможно, физиологической), которая позволяет ему лучше справляться со стрессом. Таким образом, существует тенденция адаптироваться к стрессу, возможность научиться управлять им, если его интенсивность не слишком велика. Тренер и все, кто работает со спортсменами, должны создавать такие ситуации, чтобы спортсмен постепенно адаптировался к стрессовым условиям, с которыми ему придется встретиться. Нужно проверить, какой величины стресс спортсмен может преодолеть в данный момент, и попытаться с учетом этого не слишком превышать его устойчивость по отношению к стрессу. Если спортсмена не ставить в условия хотя бы немного более стрессорные, чем те, в которых он находился раньше, то вероятность его адаптации к более сильному стрессу будет невелика. На спортсмена могут действовать самые различные виды стрессов, и, характер их влияний зависит от особенностей его индивидуального опыта или отношения к себе и спортивным занятиям. Спортсмены отличаются один от другого как по содержанию стрессоров, которые могут на них действовать, так и по кумулятивному эффекту стресса на их деятельность. Хорошо адаптированный и спокойный спортсмен, у которого вдруг без видимой причины происходит срыв до соревнования или во время выступлений, обычно бывает, озабочен другими проблемами внеспортивной деятельности. Если накануне важного

соревнования у спортсмена возникают еще личные, экономические или учебные проблемы, то даже самый устойчивый человек может не выдержать. Итак, не всякая тревожность действует неблагоприятно на деятельность. По-видимому, для успешного выступления необходим некоторый оптимальный уровень. С другой стороны, если спортсмен чрезмерно встревожен или подошел к соревнованию с отношением «а мне все равно», то, скорее всего, он выступит неудачно. Тревожность представляет собой как личностную черту, так и временное состояние. Кроме того, тревожность чаще всего бывает наибольшей до или после стрессовой ситуации в спорте. Сама деятельность часто способствует снижению тревожности. Что касается действия тревожности на результативность выступления, то она взаимодействует с потребностью в достижениях и социальными и экономическими условиями, в которых находится спортсмен [13;25].

Однако отчетливых «личностных профилей успеха» не существует. Достичь существенных результатов в определенном виде спорта могут спортсмены с самыми различными общеличными проявлениями, хотя, например, замечены различия в типизированных профилях личности спортсменов и не спортсменов.

Более однозначные результаты получены в исследованиях общеличных детерминант надежности, устойчивости деятельности в сложных экстремальных ситуациях. В качестве одного из важнейших качеств в этом плане выделяется сила нервной системы [18].

При этом существенное значение имеет то, в каких сочетаниях это существенное значение имеет то, в каких сочетаниях это свойство присутствует в структуре личности. Так, Б.А. Вяткин показал, что спортсмены со слабой нервной системой в наибольшей степени ухудшают соревновательное выступление, если для них характерны такие качества, как эмоциональная возбудимость и тревожность. Личностная склонность к тревожным состояниям многими исследователями рассматривается как фактор, неблагоприятно влияющий на поведение в экстремальной ситуации. Однако имеет большое

значение, в каких сочетаниях это свойство присутствует в структуре личности, и в какой степени состояние тревоги характеризует личность в экстремальной ситуации [6].

### **1.3 Особенности проявления тревожности в подростковом возрасте**

В подростковом возрасте формируется центральная форма эгоидентичности (ядра личности). Бурный физиологический рост, половое созревание, озабоченность тем, как он выглядит, перед другими, необходимость найти свое профессиональное призвание, навыки, умения - вопросы, которые встают перед подростком. Если до этого возраста у ребенка сформировалась автономия, инициатива, доверие к миру, уверенность в своей полноценности, значимости, то подросток успешно создает целостную форму эгоидентичности, находит свое «Я», признание себя со стороны окружающих. В противном случае подросток не может найти свое «Я», не осознает своих целей и желаний - происходит так называемый возврат, регрессия к детскому, инфантильному поведению, появляется смутное, но устойчивое чувство тревоги, чувство одиночества, опустошенности, появляется постоянное ожидание чего-то такого, что может изменить, но сам человек ничего активно не предпринимает, появляется страх перед личным общением, враждебность, презрение к окружающему обществу [36].

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

а) Реакция эмансипации (освобождения) проявляется в стремлении вырваться из-под опеки родителей, учителей и других значимых взрослых с их порядком, законами, стандартами и ценностями. Стремление поступать по-

своему, наперекор взрослым и даже здравому смыслу, не воспринимает даже справедливую критику в свой адрес.

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

в) Реакция увлечения - хобби - может быть настолько сильным, что целиком захватывает подростка, снижает интерес к учебе. Увлечения могут быть: интеллектуальные (музыка, чтение, рисование и т.д.), телесные (спорт, боевые искусства), лидерские (поиск ситуаций и компаний, где можно руководить), эгоцентрические (выделиться модной одеждой, внешностью, изучением чего-то необычного, увлечение философским или литературным течением), азартные (азартные игры, компьютерные игры, ситуации риска, пари, паркур), коммуникативные (сплетни, болтовня, в том числе по телефону, чаты, sms-сообщения и т.п.)

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

Каждый переходный период несет в себе определенные сложности. Подростковый кризис, который сопровождает переход от детства к взрослой жизни, проходит наиболее остро, так как в этом возрасте дети впервые начинают осознанно постигать и определять весь потенциал своей личности, создавать свой образ «Я», не имея при этом возможности соотнести с уже сформировавшимся представлением о себе, как это могут в последующих кризисных ситуациях делать взрослые [12;14;15].

#### **1.4 Особенности психологической подготовки пловцов 14-16 лет**

Психологическая подготовка юных спортсменов - это особое воспитание, и, как всякое иное воспитание, оно эффективно и важно, когда спортсмен юн, всего хочет, ищет себя, свой стиль, когда он с благодарностью принимает

новые варианты поведения и спешит проверить их на практике. Это тот период в его спортивной карьере, когда он естественно, в силу возрастных закономерностей готов к изменениям и личностному росту [2].

Психологическая помощь юным спортсменам направлена на то, чтобы:

- повысить способность управлять чувством беспокойства (снятие тревожности, повышение мотивации);
- выработать и впоследствии уметь поддерживать высокий уровень уверенности в себе;
- выработать навыки повышения устойчивости к стрессу, снижению утомляемости;
- обучить необходимым психологическим технологиям и внедрению их в учебно-тренировочный и соревновательный процесс;
- вывести спортсмена на уровень психологической стабильности;
- раскрыть индивидуальные и творческие ресурсы [4].

В задачи комплексной психологической подготовки юным спортсменам входит:

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

Цель - это осознанный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлено действие человека. Основой становления целей юного спортсмена является практическая деятельность, направленная на преобразование способностей его личности при адекватном педагогическом взаимодействии с тренером и сопровождающей активностью родителей.

Хронология становления и достижения цели:

а) этап определения собственного места в рассматриваемой деятельности;

б) этап становления индивидуальных и коллективных интересов к процессу деятельности, избранных лично либо ближайшим окружением (чаще родителями);

в) этап осознания собственного развития посредством участия в данной деятельности. Учитывая высокую ранимость подростков, часто их планы становятся тайной от окружающих, озвучивание их подавляется страхом вероятностной насмешливой реакции окружающих;

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

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

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

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

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

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

м) этап рождения новой цели.

Если мы слышим от спортсмена, более 2-х лет занимающегося плаванием, что он не хочет ничего достигать, просто ему нравится сама тренировка, значит ему не привита потребность к состязанию, в корне отсутствует мотивация на результат деятельности, соответственно и сила, побуждающая личность совершенствоваться в неординарных условиях соревновательной деятельности. Осознание ребенком самого себя происходит через отношения, проявленные к нему близким окружением. Педагогическое кредо тренера - поддерживать пловца в начинаниях, даже если его цели слишком дерзкие, вселить надежду на то, что ему по плечу многое, и сопровождать спортсмена на пути к намеченной цели [10].

Если с человеком обращаются как с низестоящим, он часто приходит к представлению о себе как о низшем существе, и его поведение может стать инфантильным. Когда тренер решает все за юных спортсменов, у них утрачивается потребность к самостоятельной деятельности, осознанным решениям, анализу ситуации и поиску рациональных путей самоорганизации деятельности [3].

Методика психологической подготовки пловца базируется на общепедагогических дидактических принципах. Особенное внимание следует обратить на индивидуальный подход к каждому спортсмену. Наиболее распространенные методы психологической подготовки - убеждение, пример, упражнение, моделирование условий соревнований, идеомоторная тренировка, внушение, самовнушение, самоободрение, самоприказ, последующий анализ выступления пловца в соревнованиях. Методы психологической подготовки следует применять не изолированно, а в различных сочетаниях [12].

В практику спортивной подготовки пловцов все чаще входит групповая тренировка. Она создает особенно благоприятные условия для психологической

и волевой подготовки спортсменов. Тренировка в группе более интересна и увлекательна, протекает более оживленно, меньше утомляет: наблюдая друг друга, пловцы заимствуют лучшее у товарищей как в спортивной технике, так и в системе тренировки; при групповой тренировке может шире применяться соревновательный метод, закаляющий характер пловцов.

Групповая тренировка при правильном ее применении укрепляет спортивный коллектив, создает внутри него тесные дружеские связи, способствует воспитанию воли пловцов. Следует шире применять групповую тренировку пловцов, приближая ее к условиям соревнований (общие старты, гандикапы, плавание с лидером, старт по выстрелу, соблюдение всех правил старта, прохождения дистанции, поворотов) и приглашая на нее зрителей. Пловцы должны привыкнуть к обстановке соревнований, тогда она не будет вызывать тормозных процессов в коре головного мозга, не будет сковывать движения, расстраивать технику, налаженную в процессе тренировки [31; 41].

С этой точки зрения, полезно часто стартовать на соревнованиях, но не обязательно на каждом из них показывать свой лучший результат. Отдельные, особенно не решающие, соревнования можно использовать для проверки различных моментов подготовки - техники плавания, старта, поворотов, раскладки скорости на дистанции и т. д. Надо приучить пловцов к мысли, что соревнования - одна из форм тренировки. Во время тренировки надо по возможности плавать в различных бассейнах и тем более на разных дорожках. Вредно, если пловец на протяжении многих месяцев тренировки плавает по одной и той же дорожке. Попав на соревнованиях в другой бассейн, на другую дорожку, в непривычные условия, он будет чувствовать себя «не в своей тарелке», появится заторможенность, и он вряд ли покажет свой лучший результат. Поэтому выезд спортсменов на соревнования заранее, за несколько дней, не является прихотью, а имеет серьезные основания. Бассейны различаются между собой длиной и шириной дорожек, освещением, разметкой дистанции, конструкцией поворотной стенки (шероховатая или скользкая),



температурой воды, акустикой (сила звука выстрела), высотой стартовой тумбочки, расположением душевых, комнат отдыха и т. п.

Потренировавшись несколько дней на месте, где будут проходить соревнования, пловцы привыкнут к новой обстановке, она перестанет быть для них сильным раздражителем. Спортсмены почувствуют себя свободно, и это положительно скажется на результатах [25].

В тренировке надо создавать разнообразные и более трудные, чем в соревнованиях, условия. В частности, следует проплывать в полную силу не только свою основную дистанцию и ее отрезки, но и дистанцию, несколько превосходящую основную, например для тренирующихся на 100 м - 125 и 150 м.

Готовясь к соревнованию, пловец должен изучить своих противников, наблюдая их на тренировках, прикидках, в предварительных заплывах, знакомясь с их результатами и раскладками по протоколам. Затем составляются план прохождения дистанции в соревнованиях и варианты этого плана в зависимости от предполагаемых ситуаций, какие могут сложиться в соревнованиях. В частности, необходимо тщательно продумать, как надо пройти в заплыве и полуфинале, чтобы попасть в финал и сохранить одновременно силы для успешного выступления в нем [46].

Полезно показать пловцам динамику роста результатов выдающихся спортсменов, ознакомить с трудностями, которые те испытывали на первых шагах своего спортивного пути. Полезно найти такие примеры, которые можно сравнить с биографией данного пловца. Большое значение имеют удовлетворение, которое получает пловец в процессе занятий, эмоциональность тренировки. В соревнованиях спортсмен может выступить только в том случае, если он достаточно подготовлен к ним, иначе соревнования не только не будут помогать воспитанию воли, но, наоборот, подавят интерес и инициативу. Интерес поддерживается ростом спортивных результатов и желанием улучшить их. Заслуживают внимания отдельные практические приемы, применяемые тренерами для обеспечения различных сторон волевой подготовки пловца.

Так, для воспитания у пловцов решительности и уверенности в своих силах тренер раскрывает перед ними слабые стороны подготовки противников, внушает ученикам, чтобы они держались перед стартом уверенно.

Тренеры заставляют пловцов на тренировках несколько раз проплыть основную дистанцию. В результате пловцы хорошо изучают свою дистанцию, знают свой результат и уверенно выходят на старт. Положительно влияет также разбор прохождения дистанции после прикидки и соревнований по отрезкам. Когда пловец видит, где кроется возможность улучшить результат, он с охотой и уверенностью выходит снова на старт. Некоторые тренеры решают эту задачу с помощью сравнения техники и результатов, показанных пловцом в разное время. Они стараются убедить спортсмена в том, что он может уверенно бороться с соперниками, если, конечно, он действительно к этому подготовлен. Внушают пловцу, что, если ему тяжело на дистанции, то и другим не легче, но они плывут. Выигрывает тот, кто более настойчиво, более решительно борется за победу. Многие пловцы справедливо считают, что вера в тренера, в правильность пути, по которому идет тренировка, придает им смелость и решительность, побуждает к спортивной борьбе [13].

Залогом уверенности пловца в своих силах, его решительности и проявления волевых качеств является хорошая тренированность, спортивная форма, достигнутая в результате систематической, последовательной тренировки. Бессистемная, эпизодическая тренировка не обеспечивает не только физической и технической, но и психологической подготовки пловца к соревнованиям.

Анализ литературных источников позволил установить, что под тревогой понимается эмоциональное состояние или реакция, характеризующиеся различной интенсивностью; изменчивостью во времени; наличием осознаваемых неприятных переживаний напряженности, озабоченности, беспокойства, опасения.

## **2 Методы и организация исследования**

### **2.1 Методы исследования**

Использовались следующие методы исследования:

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

1. Теоретический анализ, обобщение научной, методической литературы позволили определить теоретические предпосылки и задачи исследования. Выявить степень разработанности вопросов стресса и тревоги в спорте и влияние занятий спортивной деятельностью на проявление тревожности и стрессоустойчивости. В период исследования изучались психологическая, педагогическая литература, проблемы спортивной тренировки и подготовки спортсменов. Данные, полученные в результате анализа и обобщения материалов по исследуемому вопросу, позволили создать теоретическое обоснование проблемы и определить основные пути ее решения.

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

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

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

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

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

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

В нашем исследовании для изучения тревожности были использованы тесты Ч. Д. Спилбергера - Ю. Л. Ханина (приложение Г и Д).

Большинство известных методов измерения тревожности позволяют оценивать либо личностную тревожность, либо состояние тревожности, либо ситуацию, которая может быть потенциально тревожной для школьника. На наш взгляд 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, т. е. самочувствия спортсмена 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 школьником 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 значимой.

Для оценки стрессоустойчивости использовалась методика "Соревновательные стресс - ситуации" (Р.Фрестера) (приложение Б).

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

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

В условиях соревновательной деятельности выделяют 4 группы стресс-факторов:

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

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

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

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

II фактор - объективные ситуации соревнований. Этот фактор характеризует объективные ситуации соревнования, влияние которых растет с повышением мастерства и соревновательного опыта спортсмена.

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

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

Тест опросника представлен в приложении Б.

Общее количество баллов по каждому фактору:

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

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

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

6. Эксперимент. Целью экспериментальной части исследования было изучение личностной и ситуативной тревожности юных пловцов, физиологические показатели, связанные с соревновательной ситуацией, стрессоустойчивость при проведении контрольных испытаний.

Экспериментальная часть исследования проводилась в течение шести месяцев с октября 2017 года по март 2018 года на базе Краевой детско-юношеской спортивной школы г. Красноярск.

Объектом исследования являлись спортсмены КДЮСШ г. Красноярск по плаванию в возрасте 14-16 лет в количестве 20 человек.

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

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

Достоверность различий между результатами тестирования групп определялась по критерию Стьюдента.

## **2.2 Организация исследования**

Организация исследования проводилась в три этапа с сентября 2017 по апрель 2018 года на базе Краевой детско-юношеской спортивной школы г. Красноярск.

На первом этапе, в сентябре 2017 года нами был проведен анализ научной и методической литературы с целью теоретического обоснования проблемы,

конкретизации основных положений работы, изучались данные педагогических наблюдений, проводились беседы с юными пловцами, тренерами-преподавателями.

На втором этапе, с октября 2017 по апрель 2018 года проводилось исследование по выявлению особенностей проявления тревожности и стрессоустойчивости у подростков, занимающихся спортивным плаванием.

Для исследования была выбрана группа спортсменов-подростков 14-16 лет, занимающихся плаванием в КДЮСШ г. Красноярск. В исследовании приняли участие 20 человек пловцов.

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

С целью исследования психологических показателей нами было выбрано 20 человек, занимающихся плаванием в КДЮСШ г. Красноярск, в возрасте от 14-16 лет. Испытуемые были разделены на 2 группы (n= 10) приблизительно равных по возрасту, уровню подготовленности и квалификации.

В начале эксперимента нами было проведено тестирование, по результатам которого был выявлен уровень стрессоустойчивости, ситуативной и личностной тревожности в соревновательный период. По результатам тестирования была составлена программа психологической подготовки для юных пловцов экспериментальной группы, которая так же включала в себя методики, необходимые для психологической подготовки пловцов юношеского возраста (см. Приложение А). В программу 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 (по методике Шульца) (приложение В);

д) Обучение навыкам идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочный процесс были включены средства психологической подготовки, направленные на оптимизацию состояния тревожности и стресса у юных пловцов. В контрольной группе целенаправленных занятий не проводилось, средства психологической подготовки реализовывались согласно программе по плаванию для ДЮСШ, а также собственного соревновательного опыта юных спортсменов.

На третьем этапе исследования (май 2018) проводилось обобщение полученных данных, и осуществлялась обработка полученных результатов методами математической статистики, на основании которых формировались **ВЫВОДЫ.**

### **3 Средства психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе пловцов подросткового возраста и их эффективность**

#### **3.1 Обоснование применения средств психологической подготовки пловцов подросткового возраста в предсоревновательный период**

Современный спорт – это деятельность преимущественно в условиях ярко выраженного стресса, особенно если она осуществляется на уровне ответственных соревнований. Психическое состояние накануне соревнований принято называть предстартовым. Оно наблюдается у каждого спортсмена и возникает в связи с предстоящим участием в соревнованиях как условно-рефлекторная реакция организма, мобилизующая его на выполнение ответственной деятельности в напряженной обстановке.

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека 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 стрессоустойчивости, ситуативной тревожности и личностной тревожности было предложено спортсменам 14-16 лет в период проведения серии важных соревнований уровня не ниже чемпионата Красноярского края по плаванию за 2017/2018г.

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

Установлено, что большинство юных спортсменов (66,7%) обладают низким уровнем стрессоустойчивости по всем трем факторам (табл. 1).

Таблица 1 - Показатели стрессоустойчивости пловцов 14-16 лет в контрольной и экспериментальной группе до начала эксперимента

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

По I фактору в контрольной группе получено  $15,5 \pm 1,1$  балла, в экспериментальной  $15,6 \pm 1,0$  балла, что соответствует низкому уровню стрессоустойчивости.

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

По II фактору спортсмены в контрольной группе получили  $14,4 \pm 1,2$  баллов, в экспериментальной –  $14,5 \pm 0,9$  балла, что указывает в обеих группах на низкий уровень стрессоустойчивости.

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

По III фактору спортсмены получили  $14,8 \pm 1,3$  балла в контрольной группе, и  $14,7 \pm 1,1$  балла в экспериментальной группе, что соответствует низкому уровню стрессоустойчивости.

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

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

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

Таблица 2 - Показатели личностной и ситуативной тревожности у пловцов 14-16 лет 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. Что в контрольной, что в экспериментальной группах уровень ситуативной и личностной тревожности высокий. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости включения средств психологической подготовки в учебно-тренировочный процесс юных пловцов в предсоревновательном периоде с целью оптимизации их психологического состояния.

### **3.2 Внедрение средств психологической подготовки пловцов подросткового 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 у спортсменов и уметь определить, кому из них необходима небольшая помощь, которую он может оказать сам, а кто нуждается в квалифицированном совете психолога или психиатра.

Целью нашего исследования являлась оптимизация состояния тревожности и стресса и у подростков, занимающихся спортивным плаванием в предсоревновательном периоде. Психологическая подготовка была направлена на формирование чувства уверенности в успешном выступлении, активное стремления к достижению победы, и обеспечивающей оптимальное эмоциональное состояние (снятие тревожности).

В систему психологической подготовки входило: сбор информации об условиях соревнования, 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 приёмами регуляции и саморегуляции в условиях соревнований.

Использование средств психологической подготовки осуществлялось поэтапно. На первом этапе при подготовке к соревнованию для снятия беспокойства учащимся давалась информация об условиях соревнований, о сопернике и зрителях. Основные сведения касались физической, технической подготовки соперника и о результатах последних выступлений. Изучение заранее противника давало возможность разрабатывать конкретные меры для подготовки к соревнованию. Далее уточнялись данные о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с будущими условиями соревновательной деятельности. Определялась значимость соревнований, формировались мотивы участия в них.

На втором этапе совершенствовались способности управлять своим действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предполагаемыми условиями спортивной деятельности. Для этого с учащимися проводилось вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнований с широким использованием умственного эксперимента, идеомоторной тренировки, моделирования условий будущего соревнования.

На данном этапе совместно с психологом ДЮСШ была реализована программа по комплексному использованию психологических методик в учебно-тренировочном 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.

Таблица 3 - Комплексная программа психологической подготовки

Дата проведения	Тема занятия	Теоретическая часть	Психологический практикум	Дополнительные тренировочные задания
09.01	Занятие 1: Принятие групповых правил	Цель. Знакомство с правилами психологического тренинга, введение в основы психологической подготовки	Объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; создание представления о методах саморегуляции	Определение основной дистанции. Проплывание основной дистанции в максимальной интенсивности (индивидуально)
16.01	Занятие 2: Стресс: что это такое?	Цель. Формирование представлений о стрессе, актуализация стратегии поведения в стрессовых ситуациях	Построение индивидуального профиля спортсмена. Определение цели и мотивов	Проплывание нестандартной дистанции в максимальной интенсивности (на 25, 50 м)

Продолжение таблицы 3

Дата проведения	Тема занятия	Теоретическая часть	Психологический практикум	Дополнительные тренировочные задания
23.01	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, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод - самовнушение.	Проплывание дистанции в соревновательном режиме (с партнерами)
30.01	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	Проплывание основной дистанции в ситуации, приближенной к соревновательной
06.02	Занятие 5: Стресс и уверенное поведение	Цель. Развитие убеждений в преимуществах уверенного поведения перед грубым, понимания, что грубость не является признаком силы; развитие навыков уверенного поведения.	Контроль и регуляция тонуса мимических мышц	Проплывание основной дистанции в присутствии зрителей

Продолжение таблицы 3

Дата проведения	Тема занятия	Теоретическая часть	Психологический практикум	Дополнительные тренировочные задания
13.02	Занятие 6: Стресс и конфликты	Цель. Развитие представлений о житейских конфликтах между людьми, о связи конфликтных ситуаций со стрессовыми переживаниями; формирование навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций	Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов	Проплывание дистанции в максимальном режиме с использованием «лидирования»
20.02	Занятие 7: Стресс и цейтнот	Цель. Формировать представления о причинно-следственной связи между острой нехваткой времени и стрессовыми переживаниями; развивать навыки рационального планирования собственных нагрузок с целью профилактики стресса при цейтноте	Обучение навыкам идеомоторной тренировки	Проплывание дистанции в максимальном соревновательном режиме с использованием отягощения
27.02	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	Проплывание дистанции в максимальном соревновательном режиме в начале тренировки без разминки



Окончание таблицы 3

Дата проведения	Тема занятия	Теоретическая часть	Психологический практикум	Дополнительные тренировочные задания
06.03	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 подростков, убеждения в том, что стремление избежать или минимизировать опасность и обращаться за помощью к окружающим является проявлением осмотрительности и зрелости	Специальные дыхательные упражнения	Проплывание дистанции в максимальном соревновательном режиме с более подготовленным партнером
13.03	Занятие 10: Эксперты по стрессу	Цель. Обобщение полученного в ходе тренировочных занятий опыта, отработка стратегий управления стрессом в типичных для подростков жизненных ситуациях	Обучение навыкам визуализации. Создание представления «идеального выступления»	Проплывание дистанции в максимальном соревновательном режиме с менее подготовленным партнером

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

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

Регуляция состояния тревожности невозможна без понимания признаков активации и тревожности. Правильное определение этих состояний имеет большое практическое значение. В их оценке существует ряд объективных методов, но она не может быть объективной, если не опираться на самооценку.

Понимание признаков активации и тревожности. У большинства спортсменов, если они рассчитывают хорошо выступить, перед соревнованием обычно наблюдаются различные физиологические сдвиги. У них могут чрезмерно потеть ладони, учащенно биться сердце, напрягаться мышцы. Это - положительные признаки активация, однако они часто ошибочно интерпретируются как признаки чрезмерной тревожности. Поэтому важно помочь спортсмену понять, что эти проявления ему полезны и не означают слабости.

Другие признаки тревожности включают: повышение частоты и диапазона тремора в различных частях тела, увеличение частоты мигания глаз, быстрое, поверхностное дыхание.

Для преодоления тревожности нами использовался метод десенсибилизации (снятие чувствительности). Этот метод предлагал составление перечня предметов, людей и ситуаций, которые вызывают у человека состояние тревожности даже в незначительной степени. Затем этот перечень ранжируется в последовательности от факторов, которые вызывают значительные опасения и страхи, до факторов, вызывающих небольшую тревогу. Такой перечень «тревожностной иерархии» у испытуемых выглядел 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 в незнакомом бассейне;
- 3) Появление соперников;
- 4) Прерывистое дыхание.

в) Низкий уровень тревожности:

- 1) Тремор рук.

Метод заключался в предъявлении юному спортсмену сначала ситуаций, вызывающих незначительную тревожность, что дает ему возможность адаптироваться к ним. Затем предъявлялись ситуации, находящиеся в иерархии выше и вызывающие несколько большую тревожность. После адаптации и к этим ситуациям постепенно переходят к другим, и так до тех пор, пока спортсмен не овладеет ситуациями, которые вызывают наибольшую тревожность и страх. Часто вместе с этим методом десенсибилизации одновременно использовался и метод релаксации по методике Шульца (приложение В).

В этом случае при возникновении ситуаций (или предъявлении образов этих ситуаций), которые могут вызвать постепенно возрастающий уровень тревожности, юному спортсмену помогали расслабить основные группы мышц.

В дополнение к данному методу использовался метод формирования реакций, «свободных от тревожности». Он заключался в том, что сначала спортсмену предъявляли ситуацию, вызывающую у него состояние тревожности, а затем эту ситуацию как раздражитель снимали по внешнему сигналу (по свистку). Таким образом, юный спортсмен ассоциировал снятие тревожности с внешним стимулом. После выработки условного рефлекса на этот стимул простое его предъявление привело к некоторому снижению тревожности.

Чтобы помочь юным пловцам снизить тревожность, нами учитывались два основных фактора:

а) спортивное соревнование вызывает у спортсменов состояние тревожности (т. е. возможность проигрыша, социальной неудачи);

б) наиболее продуктивные методы обычно дают представление о специфических причинах тревожности.

Одним из наиболее целесообразных подходов, который был использован, являлся такой, с помощью которого спортсмен на практике прочувствует, что значит, в его виде соревноваться в состоянии высокой тревожности или перевозбуждения. Это достигалось соответствующей организацией условий тренировок, введением неожиданных стрессоров и с помощью других изменений в подготовке спортсменов.

Также использовались другие методы: неожиданно на одну из тренировок были приглашены основные противники с тем, чтобы они провели совместную тренировку. Кроме того, спортсменов, которые боятся непривычных условий соревнований, без предупреждения были привезены на тренировки в незнакомый бассейн, чтобы они научились лучше адаптироваться в новых условиях.

На тренировках создавались и специальные социальные ситуации, которые могли в дальнейшем быть причиной высокой тревожности. На одну из контрольных тренировок, не предупреждая об этом спортсменов, были приглашены знакомые девушки. Также на тренировки были приглашены родители спортсменов, чтобы они не были чрезмерно встревожены, когда они будут присутствовать на соревнованиях.

Однако эти методы применялись достаточно осторожно, и после каждой такой тренировки спортсменам объяснялось смысл и задачи работы в специально смоделированных ситуациях. Таким образом, подобная тренировка с моделированием соревновательного стресса является потенциально достаточно эффективным подходом для снятия и уменьшения страхов и тревожности у спортсменов.

### 3.3 Результаты использования средств психологической подготовки, направленных на оптимизацию состояния тревожности и стресса у пловцов 14-16 лет

Успешность в спортивной деятельности, придают спортсмену специфический характер. Симптомы чрезмерного беспокойства появляются у отдельных спортсменов в связи с предстоящим участием в соревнованиях.

Стресс и неуспех мешают спортсмену (с высокой степенью страха) выполнить задание. Высокий уровень спортивной подготовки уменьшает боязнь и нервозность. В процессе исследования были изучены личностная и ситуативная тревожность учащихся контрольной группы (n=10) и экспериментальной группы (n =10). Группы были однородными по уровню физической, технической подготовленности и стажу занятий спортивной деятельностью.

Анализ результатов исходного уровня личностной и ситуативной тревожности у юных пловцов показал, что уровень ситуативной и личностной тревожности выражен умеренно и достоверных различий не обнаружено. Хотя имеется тенденция к его увеличению (табл. 4).

Это позволяет сделать вывод об отсутствии зависимости результатов изучения текущего эмоционально-психического состояния юных пловцов от их личных особенностей.

Таблица 4 - Изменение уровня ситуативной и личностной тревожности у пловцов 14-16 лет в конце эксперимента

Показатели, балл		Группы			
		Контрольная (n = 10)	Экспериментальная (n = 10)	Т критерий Стьюдента	
				Т рас	Т таб
Ситуативная тревожность	Исходные	45,24 ± 1,99	44,4 ± 1,93	0,4	2,1
	Итоговые	45,28 ± 1,93	39,04 ± 1,5	2,55	2,1
Динамика, %		0,09	-12,1		

Окончание таблицы 4

Показатели, балл		Группы			
		Контрольная (n = 10)	Экспериментальная (n = 10)	Т критерий Стьюдента	
				М ± m	М ± m
Личностная тревожность	Исходные	46,32 ± 1,92	46,88 ± 0,79	0,3	2,1
	Итоговые	45,20 ± 0,8	43,56 ± 0,43	2,6	2,1
Динамика, %		-2,4	-6,9		

После эксперимента показатели уровня личностной тревожности в ЭГ и КГ имели достоверные различия. Показатели уровня ситуативной тревожности после эксперимента в ЭГ и КГ также имели достоверные различия. В контрольной группе произошло снижение уровня личностной тревожности (-2,4%), что говорит о положительной динамике; и возрос уровень ситуативной тревожности (0,9%). В экспериментальной группе произошли достоверные изменения, характеризующие снижение уровня тревожности: ситуативной (-12,1%), что говорит о положительной динамике и личностной тревожности (-6,9%), что также указывает на положительную динамику (рис. 1).

Данную тенденцию можно связать с целенаправленным использованием средств психологической подготовки в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе положительная динамика осуществлялась за счет приобретения опыта участия в спортивной деятельности.

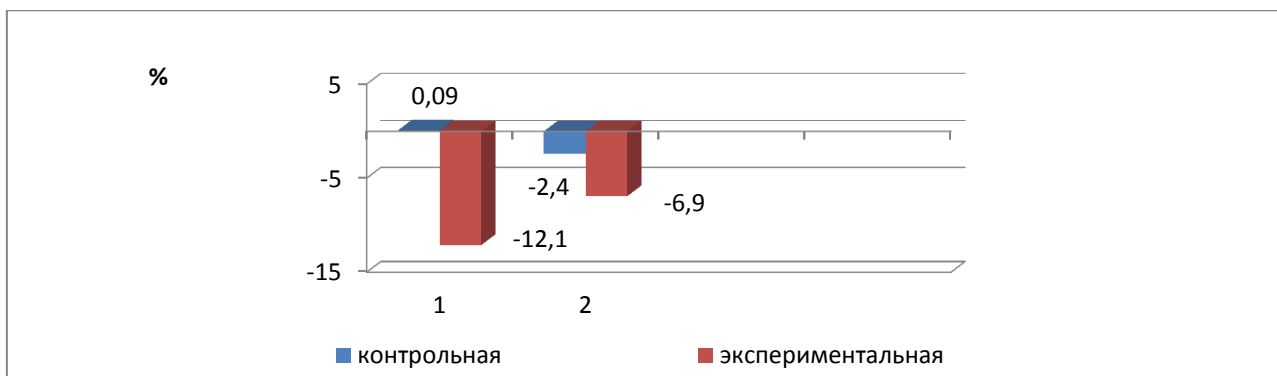


Рисунок 1- Сравнительный анализ ситуативной и личностной тревожности в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

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

Таким образом, достоверные изменения в экспериментальной группе после проведения эксперимента способствовали в целом более успешному выступлению на соревнованиях.

Для обеспечения индивидуального подхода нами были проанализированы особенности юных пловцов экспериментальной группы.

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

В группе также есть юные спортсмены с высоким уровнем тревожности, которым необходимо уделять особое внимание, особенно при подготовке к ответственным соревнованиям. В учебно-тренировочном процессе внимание должно уделяться смещению акцента с внешней требовательности в постановке задач, на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по 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. Юным пловцам предлагалось в течение серии соревнований заполнять лист самонаблюдения, в котором отмечались объективные и субъективные симптомы повышенного возбуждения.

Параллельно проводилось и педагогическое наблюдение над поведением юных пловцов, 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 подростков, занимающихся плаванием больше чем у тех, которые начали занятия на год позже.

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



Таблица 5 - Средние функциональные показатели юных пловцов 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

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

Таким образом, 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%).

В целях определения стрессоустойчивости нами было проведено повторное тестирование юных пловцов контрольной и экспериментальной групп по методике Р.Фрестера (табл. 6).

Таблица 6 - Показатели стрессоустойчивости пловцов 14-16 лет контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

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

Полученные результаты свидетельствуют, что средства психологической подготовки в сочетании с поэтапным использованием специальных приемов положительно повлияли на показатели стрессоустойчивости юных пловцов экспериментальной группы и достигли высокого уровня в экспериментальной группе (рис. 2).

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

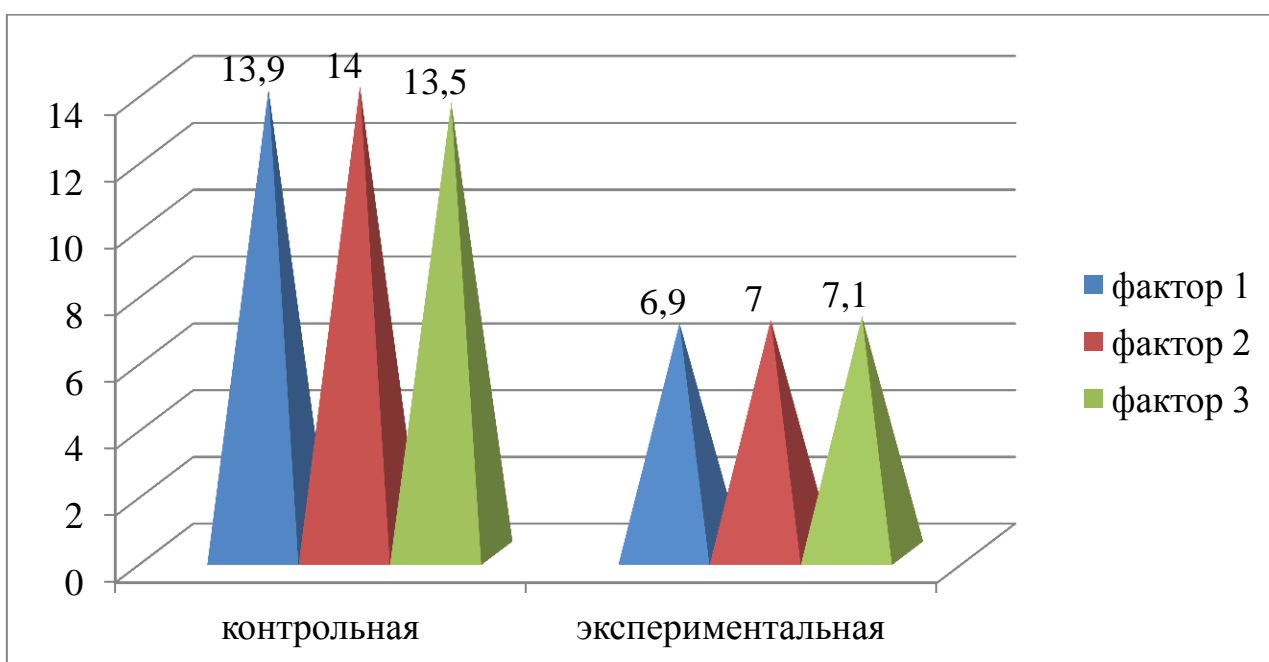


Рисунок 2 - Показатели стрессоустойчивости пловцов 14-16 лет контрольной и экспериментальной групп после эксперимента (в баллах)

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

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

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

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

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

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1 Анализ данных литературы показал, что под тревогой понимается эмоциональное состояние или реакция, характеризующиеся различной интенсивностью; изменчивостью во времени; наличием осознаваемых неприятных переживаний напряженности, озабоченности, беспокойства, опасения. Выделяют личностную и ситуативную тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность) и как устойчивую черту, индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги (личностная тревожность).

2 На спортсмена могут действовать самые различные виды стрессов, и, характер их влияний зависит от особенностей его индивидуального опыта или отношения к себе и спортивным занятиям.

3 Установлено, что большинство юных спортсменов пловцов (66,7%) обладают низким уровнем стрессоустойчивости по трем факторам: 1 - социально-психологические влияния ( $15,5 \pm 1,1$  балла); 2 - объективные ситуации соревнований ( $14,4 \pm 1,2$  баллов); 3 - ситуации "успеха- неудачи" ( $14,8 \pm 1,3$  балла).

4 Обоснованы средства психологической подготовки для пловцов подросткового возраста, направленные на оптимизацию состояния тревожности и стресса и включающие комплексное использование психологических методик в учебно-тренировочном процессе.

5 Внедрение средств психологической подготовки в учебно-тренировочный процесс юных пловцов положительно повлияло на показатели тревожности и стрессоустойчивости, что отразилось в следующем:

-после эксперимента показатели уровня личностной тревожности в ЭГ и КГ имели достоверные различия. Показатели уровня ситуативной тревожности после эксперимента в ЭГ и КГ также имели достоверные различия. В контрольной группе произошло снижение уровня личностной тревожности (-

2,4%), что говорит о положительной динамике; и возрос уровень ситуативной тревожности (0,9%). В экспериментальной группе произошли достоверные изменения, характеризующие снижение уровня тревожности: ситуативной (-12,1%), что говорит о положительной динамике и личностной тревожности (-6,9%), что также указывает на положительную динамику.

- улучшились показатели стрессоустойчивости пловцов экспериментальной группы:

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

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

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

- у пловцов экспериментальной группы наблюдалась оптимальная готовность к выступлению на соревнованиях (64%); реже стартовая лихорадка (27%) и меньше всего стартовая апатия (9%).

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

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

а) Тренер должен уметь распознавать признаки тревожности у спортсменов. Эти данные могут быть более точными и объективными, если использовать стандартизированные тесты тревожности;

б) Если окажется, что один из спортсменов проявляют чрезмерную тревожность, то тренер должен попробовать выявить причины их страхов. Это можно сделать в личных беседах тренера со спортсменом, анализируя автобиографические данные, а в случае с юными спортсменами обсудить это с их родителями;

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

г) Тренер может провести ряд групповых бесед о тревожности и страхе, отметив, что признаки тревожности не всегда мешают успешному выступлению. Часто их отсутствие должно беспокоить спортсменов;

д) Спортсмены, у которых имеются постоянные страхи, которые легко падают духом и у кого в более стрессовых ситуациях происходит полная дезорганизация деятельности, обычно следует направить на консультацию к психологу для постановки более точного диагноза и лечения;

е) Спортсмену следует помнить, что предсоревновательная тревожность может уменьшиться во время соревнования. Одновременно спортсмена необходимо информировать о том, каким образом в результате предсоревновательной тревожности могут нарушиться одни виды деятельности (т.е. вновь освоенные двигательные навыки или сложные действия, требующие точности), в то время как другие ее компоненты могут существенно улучшиться по той же причине.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

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



9. Горчицкий В.В. Хронобиологическая адаптация подростков к занятиям спортивным плаванием / В.В. Горчицкий, Ю.В. Корягина // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – № 6. – С. 26-31.

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

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

12. Драндров Г.Л. Развитие личностных и социально-психологических свойств юных пловцов / Г.Л. Драндров, Г.Л. Драндров, Ю.А. Алексеева // Вестн. Чувашского гос. пед. ун-та им. И.Я. Яковлева. – 2009. – № 3/4. – С. 107-113.

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

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

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

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

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

18. Кашапов М.М., Шагиев Р.М. Личностные характеристики спортсменов с различным уровнем стрессоустойчивости // Вестн. Костромского гос. ун-та им. Н.А. Некрасова: Науч.-метод. журнал, 2008. Т. 14. С. 133-139.
19. Костина, Л.М. Методы диагностики тревожности / Л.М. Костина. – СПб.: Речь, 2006. – 198 с.
20. Котова, И.Б. Общая психология: Учебное пособие / И.Б. Котова, О.С. Канаркевич. - М.: Дашков и К, Академцентр, 2013. - 480 с.
21. Кравченко, Ю.Е. Психология эмоции. Классические и современные теории и исследования / Ю.Е. Кравченко. - М.: Форум, 2012. - 544 с.
22. Кривенцов, А.Л. Специальные способности: сущность и условия формирования в спортивной деятельности / А.Л. Кривенцов // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. - М., 2001. – 304 с.
23. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. В.М. Астапов. – СПб.: ПЕР СЭ, 2008. – С. 75-84.
24. Леонова, А. Б. Психопрофилактика стрессов / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. -М.: Изд-во МГУ, 1993. — 121 с.
25. Медведев, И.В. Психологическое обеспечение тренировочного процесса и соревновательной деятельности / И.В. Медведев // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. междунар. конгр. - М., 1998. - Т. 2. - С. 342-343.
26. Мэй Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности // Тревога и тревожность / под общ ред. В.М. Астапова. - СПб.: Питер, 2001. - С. 215-224.
27. Найдиффер Р. Мысленная тренировка спортсменов / Р. Найдиффер // Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. - М.: Советский спорт, 2005. - С. 8-20.
28. Немов, Р.С. Общая психология. В 3-х т. Т. 3. Психология личности: Учебник / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2012. - 739 с.

29. Огородова Т.В., Филиппович Х.Н. Доминирующие психические состояния и личностная соревновательная тревожность спортсменов // Национальные программы формирования здорового образа жизни: Междунар. науч.-практ. конгр.: М.: РГУФКСМиТ, 2014. С. 344-346.
30. Пастюк, О.В. Психология и педагогика: Учебное пособие / О.В. Пастюк. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 160 с.
31. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. 400 с.
32. Погорелова Е.И. Тревога как фактор развития личности: На примере преодоления экстремальных ситуаций: автореф. дис. ... канд. психол. наук. / Е.И. Погорелова; – Ставрополь: Сев.-Кавказ. государственный техн. университет, 2002. – 19 с.
33. Полшкова Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 107-110.
34. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
35. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
36. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб. : Питер, 2010. – 616 с.
37. Рогалева, Л.Н. Влияние спорта и установок тренера на личность юного спортсмена / Л.Н. Рогалева. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 167 с.
38. Рыбин Р.Е., Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г. Психологическое обеспечение предсоревновательной подготовки пловцов// Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 10-2. – С. 379-382
39. Селье, Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ.; Общ.ред. Е. М. Крепса. - М.: Прогресс, 1979. — 124 с.

40. Серова Л.К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие / Л.К. Серова. – М. : Советский спорт, 2007. - 114 с.
41. Сивицкий В.Г. Организация и направления психологического сопровождения спортсменов / В.Г. Сивицкий // Спортивный психолог. - 2007. - №2(11). - С. 11-23.
42. Солодков, А.С. Физиология спортивной деятельности: учебник / А.С. Солодков. - М.: Физкультура и спорт, 2003. – 346 с.
43. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность: хрестоматия. / сост. В.М. Астапов. – СПб.: Пер Сэ, 2008. – С. 85-99.
44. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. И.П. Волков. – СПб.: Питер. – 2002. – 384 с.
45. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика: Учебное пособие для бакалавров / Л.Д. Столяренко, В.Е. Столяренко. - М.: Юрайт, 2012. - 671 с.
46. Табачкова Е.С. Зависимость психологической атмосферы от структуры интегральной индивидуальности в группе юных пловцов с различным уровнем мотивации достижения // Национальные программы формирования здорового образа жизни : – М., 2014. - С. 335-337.
47. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. - М.: Просвещение, 1990. - 447 с.
48. Ханин, Ю.Л. Исследование тревоги в спорте / Ю.Л. Ханин // Вопросы психологии. - 1978. - № 6. - с.94-106.
49. Ханин, Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера / Ленингр. НИИ физкультуры, 1976. — 116 с.
50. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте / Ю.Л. Ханин. - М.: Физкультура и спорт, 2003. – 288с.
51. Хилько, М.Е. Возрастная психология: Краткий курс лекций / М.Е. Хилько, М.С. Ткачева. - М.: Юрайт, 2013. - 200 с.

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

53. Чернышова, Л.И. Психология и педагогика: Учебное пособие / Э.В. Островский, Л.И. Чернышова; Под ред. Э.В. Островский. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 381 с.

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

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Программа «Антистресс»(занятия с подростками)

Авторы: В.Родионов, М.Ступницкая, К.Ступницкая.

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

План занятий:

#### **Занятие 1: Принятие групповых правил**

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

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

Ход занятия:

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

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

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

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

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

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

Обсуждение и принятие правил. После краткого обсуждения причин, по которым не удалось понять информацию, предлагается сформулировать правило, которое записывается

на «черновике»: нельзя перебивать друг друга. После дальнейшего обсуждения записывается второе правило: нельзя мешать друг другу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Занятие 2: Стресс – что это такое ?**

Цель. Формирование представлений о стрессе, актуализация стратегии поведения в стрессовых ситуациях, формирование навыков саморегуляции.

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

Ход занятия:

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

в ладоши. Далее ведущий спрашивает участников об их самочувствии и предлагает выполнить следующее упражнение.

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

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

Основная часть. Ведущий задает участникам следующие вопросы: что такое стресс? когда/из-за чего он возникает? какими ощущениями сопровождается? вреден ли он? Ведущий обобщает высказывания участников. После этого он предлагает им определение стресса: стресс — это такое изменение состояния человека, которое возникает в результате воздействия на него различных факторов (не только отрицательных, но и положительных), побуждающих его приспособляться к ним.

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

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

Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

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

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



Ключ к тесту:

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

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

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

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

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

Упражнение «Вверх по радуге»

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

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

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

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

Ритуал прощания.

### **Занятие 3: Стресс и эмоции – распознавание и принятие негативных эмоций**

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

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

Ход занятия:

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

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

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

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

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

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

- «Твой друг опоздал на встречу с тобой...»
- «Сосед по парте положил свои вещи так, что они тебе мешают...»
- «Тебе надо успеть доделать уроки, а твой младший брат тебя отвлекает...»

Заключительная часть:

Упражнение «Вверх по радуге».

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

Ритуал прощания.

#### **Занятие 4: Стресс и эмоции – саморегуляция**

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

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

Ход занятия:

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

Упражнение «Вверх по радуге».

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

Основная часть

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

Участникам предлагается привести собственные примеры. Делается вывод о том, что нужно уметь контролировать свои эмоции. Ведущий напоминает участникам, что они уже знакомы с двумя упражнениями, позволяющими регулировать свое состояние. Далее можно предложить одно из известных релаксационных упражнений.

Упражнение «Место покоя»

Участникам предлагается сесть удобнее. Закрывать глаза.

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

Ведущему на заметку. Приведенный текст рекомендуется читать достаточно медленно, чтобы участники успевали выполнять инструкции. Можно сопровождать

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

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

Заключительная часть

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

Ритуал прощания.

### **Занятие 5: Стресс и уверенное поведение**

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

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

Ход занятия:

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

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

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

Основная часть. Ведущий представляет участникам трех персонажей (это могут быть мягкие игрушки с нагрудными визитными карточками: «Уверенный», «Неуверенный»,

«Грубый»). От имени этих персонажей участникам предлагается продемонстрировать поведение в нескольких ситуациях:

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

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

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

Сравнительная таблица

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

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

Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, завершают фразу: «Обычно я чувствую неуверенность, когда...» В высказываниях подчеркнуть: незнакомая обстановка,

отсутствие поддержки окружающих, неопределенность перспективы развития событий; обсудить ощущения человека, испытывающего неуверенность, способы, которые используют участники, чтобы успокоиться и обрести уверенность, как могут окружающие помочь неуверенному человеку и т.п.

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

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

Заключительная часть

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

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

Ситуации:

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

Участники могут сами предложить типичные ситуации.

Домашнее задание

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

Ритуал прощания.

### **Занятие 6: Стресс и конфликты**

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

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

Ход занятия:

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

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

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

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

«Аукцион идей» по теме «Конфликт». Участникам, разделенным на две группы, по очереди (как на аукционе) предлагается высказать свое мнение на заданную тему или ответить на конкретный вопрос, но при этом на высказывание дается ограниченное время (3–5 секунд). При затянувшейся паузе учитель может начать счет вслух: «Раз! Два! Три! Время!»

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

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

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

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

Конфликтные ситуации:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Беспрюирышный метод решения споров»:

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

Эти правила помещаются рядом с определениями конфликта и компромисса.

Заключительная часть. Участникам предлагается привести примеры типичных житейских конфликтов и попробовать решить их на основе предложенного метода. Примеры могут быть такими: ты хочешь поехать к другу, а родители возражают; друг зовет тебя пойти гулять, а ты хочешь посмотреть интересный фильм; сегодня твоя очередь убирать в классе, а ты очень спешишь на занятия в спортивной секции. По завершении обсудить, что было самым трудным и почему. Обобщая высказывания участников, еще раз напомнить, что житейский конфликт не приведет к серьезной ссоре, если будет решаться на основе компромисса.

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

### **Занятие 7: Стресс и цейтнот**

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

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

Ход занятия:

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

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

Ведущий напоминает участникам, что очень часто в жизни школьника возникают такие ситуации, когда одно дело еще не закончено, а необходимо уже браться за другое, когда не успеваешь сделать уроки, выполнить какие-то обязанности по дому, когда времени словно не хватает. Ведущий предлагает участникам вспомнить подобные ситуации, которые происходили с ними. Следует обсудить чувства человека, оказавшегося в цейтноте. Подводя итог обсуждения, ведущий говорит, что, когда человек попадает в цейтнот, он сначала все-



таки пытаются успеть сделать все (иногда за счет сна и отдыха), а потом наступает момент, когда он чувствует бессилие, наступает апатия, все валится из рук и ничего не хочется делать. О чем говорят такие эмоции и состояния? Исследования показали, что нехватка времени является одной из основных причин стресса у школьников.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Занятие 8: Стресс и острые ощущения**

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

Ход занятия:

Вводная часть. После ритуала приветствия обсуждается домашнее задание.

Упражнение «Нос-пол-потолок». Ведущий показывает на нос, пол или потолок и называет эти предметы, однако одновременно называет и показывает разные предметы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ритуал прощания.

**Занятие 9: Стресс и опасность**

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

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

Ход занятия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Занятие 10: Эксперты по стрессу**

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

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

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

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

Основная часть. Далее ведущий сообщает участникам, что все они работают в организации под названием «Антистресс». Ежедневно на сайт их организации [www.antistress.ru](http://www.antistress.ru) приходят сотни писем от подростков с просьбами помочь справиться с трудными ситуациями. Далее участники делятся на несколько подгрупп (по 3–4 человека).

Каждая из них получает по письму. Нужно будет придумать ответ с соответствующими рекомендациями.

Варианты писем:

«Здравствуйте! Меня зовут Алина. Мне 13 лет.

У меня проблема. В последнее время я не могу себя заставить ничего делать, и это ужасно! Скоро конец четверти, а мне еще надо успеть закрыть две двойки. Да еще будет куча контрольных! Кроме школы я еще занимаюсь английским два раза в неделю и хожу на секцию по фехтованию по субботам. Так что свободного времени у меня очень мало! Еще я должна гулять с собакой и поливать цветы, которых у нас полно! Но когда выпадает пара свободных часов и я сажусь за компьютер, чтобы поиграть, расслабиться, то очень скоро понимаю, что не могу сосредоточиться даже на этом. Мне ничего не хочется делать: ни гулять, ни смотреть телевизор, ничего. Со мной что-то не так? Взрослые говорят, что я стала ленивой. Неужели это правда?»

«Здравствуйте! Меня зовут Инна. Мне 12 лет.

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

«Здравствуйте! Меня зовут Арсений. Мне 11 лет.

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

«Здравствуйте! Меня зовут Катя. Мне 13 лет.

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

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

По окончании работы подгрупп каждая из них зачитывает пришедшее к ним письмо и свой ответ на него. Проводится обсуждение предложенного решения. При необходимости

вся группа вместе с ведущим вносит дополнения или исправляет допущенные ошибки. Если в классе возникали подобные ситуации, важно обсудить, как участники выходили из них.

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

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

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

Ведущий прощается с участниками, желает им удачи.

Ритуал прощания.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Методика «Соревновательные стресс - ситуации (Р.Фрестера)»

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

Инструкция:

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

Текст опросника:

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

Бланк для ответов

#### СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ СТРЕСС-СИТУАЦИИ

ФИО \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_  
 Вид спорта \_\_\_\_\_ Спортивный разряд \_\_\_\_\_

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Методика аутогенной тренировки (АТ) разработанная И.Г. Шульцем

Она нашла свое широкое применение во многих областях, в том числе и спорте. В настоящее время выявлены два основных эффекта, которые дает овладение АТ или ее модификациями: снятие эмоциональной напряженности (успокоение) и ускорение восстановительных процессов различных уровней (восстановление).

Цель методики вызвать релаксационное состояние. Оно запускается спонтанно глубоким и полным мышечным расслаблением при наличии определенных условий: достаточный уровень утомления, благоприятные для расслабления внешние условия, отсутствие психологических источников активности.

#### Релаксационное занятие

Занятие состоит из двух частей: теоретической — информационно-ознакомительной и практической. В первой части занятия преподаватель раскрывает основные теоретические положения АТ, физиологический смысл упражнений: глубокое и полное расслабление двигательных мышц переживается чаще всего как ощущение тяжести, вялости, оцепенелости; расслабление мышц кровеносных сосудов отражается в виде ощущения потепления конечностей, их набухания, увеличения размеров.

Учащиеся вслед за тренером, проделывают упражнения по напряжению — расслаблению мышечных групп лица, а также движения вверх — вниз кистями вытянутых вперед рук.

Перед началом практической части учащиеся рассаживаются посвободнее и не лицом друг к другу. Проводящий раздает бланки самооценки, на лицевой стороне которых учащиеся отражают свое состояние. После этого помещение по возможности затемняется (зашториваются окна, остаются включенными только те светильники, которые расположены позади сидящих).

Проводящий проговаривает текст релаксационной части занятия. Речь должна быть естественной, постепенно замедляемой по ходу занятия. Между формулами, особенно во второй половине релаксационной части, делаются короткие (5—10 с) паузы. Проводящий не должен искусственно растягивать речь, придавая ей так называемый «гипнотический» оттенок. Его роль заключается в том, чтобы дать представление учащимся — что, когда, в какой последовательности и как они должны делать для того, чтобы расслабиться.

Примерное содержание релаксационной части занятия. Итак, глубоко вдохнули, выдохнули, закрыли глаза. Осмотрели себя спокойно изнутри: удобно ли положение головы? удобна ли посадка? опущены ли плечи? насколько удобно положение рук и ног?

Все внимание сосредоточивается на лице. Чувствуем только мышцы лица... Подняли брови вверх. Вся верхняя часть головы и лоб напряжены. Прочувствовали напряжение... и на длинном спокойном выдохе опустили брови. Обратили внимание на мышцы лба, ощутили качество расслабления. Теперь зажмурились, вся середина лица сжата, веки давят на глаза. Неприятное чувство напряженности. Поддержали мышечное напряжение еще немного. И на длинном выдохе резко сбросили мышечный тонус. Мышцы как бы разошлись по лицу... Черты лица разгладились... Прочувствовали расслабление. Теперь — глаза. При полностью расслабленных мышцах век глаза закрываются спокойно и плотно, веки не подрагивают. Чтобы достичь этого, самостоятельно делаем несколько коротких и сильных напряжений — расслаблении одними веками, по возможности не подключая остальные мышцы лица... И с каждым последующим расслаблением мышцы век устают, теряют тонус и закрывают глаза спокойно и плотно. Внимание переносится на нижнюю часть лица. При действительно расслабленных жевательных мышцах зубы оказываются несомкнутыми. Подвигали нижней челюстью несколько раз влево — вправо, вверх вниз, чтобы выбрать для нее наиболее



удобное положение. Повторяю: зубы не сомкнуты, кончик языка касается внутренней поверхности либо зубов, либо губ.

Рассмотрите лицо еще раз сверху вниз. Я буду называть словесные формулы. Вы должны их повторять про себя, фиксируя внимание на соответствующей части лица. Запомните: каждое слово формулы проговаривается на выдохе. Структуру дыхания не меняем, оно остается ровным и ритмичным. Итак, каждое слово на выдохе: Мой лоб гладкий и расслабленный... Брови опущены... Глаза закрыты спокойно и плотно... Мышцы носа расслаблены... Губы расслабленные и мягкие... Щеки расслабленные и мягкие.

Рассматриваем лицо последний раз, все лицо в целом. Выражение лица абсолютно спокойное. Черты лица разгладились. На лице словно маска — маска невозмутимости и уравновешенности. И только в уголках губ... чувствуем только губы... ощущение легкой, едва заметной улыбки — улыбки самому себе, своему сегодняшнему и завтрашнему дню. Мышцы лица расслабленные, мягкие и неподвижные.

Внимание переходит на плечи. Произвольно их расслабляем. Плечи опускаются. Обращаем внимание на то, что на каждом выдохе ощущение расслабленности плеч усиливается, плечи опускаются. Ощутимо опускаются вниз. Тяжело и расслабленно вниз! Внимание медленно переходит от плеч к локтям... к кистям рук. Ладони лежат спокойно и удобно. Не напрягая мышц, стараемся вызвать ощущение попеременного движения кистей: вверх — вниз, вверх — вниз. Повторяю: мышцы не напрягаются, только припоминаем это ощущение... Несмотря на то, что движения воображаемые, руки начинают уставать. Мышцы расслабляются и тяжелеют. Ладони тяжелые, давят вниз. Давят вниз все сильнее и сильнее. Повторяем про себя каждое слово на выдохе: Мои руки тяжелые, тяжелые, тяжелые... Мои руки расслабленные, тяжелые и неподвижные...).

Хорошо. Теперь в течение двух-трех минут каждый самостоятельно рассмотрит себя изнутри. Запомните первые ощущения расслабленности и успокоения.

(Пауза 2—3 мин)

Внимание! Наше занятие постепенно подходит к концу. Мышцы и нервная система отдохнули. И нам пора готовить себя к активности и действию. Переключаем внимание на внешний мир. Стараемся все слышать и все чувствовать. Делаем дыхание более глубоким и энергичным. Вдох — длинный, глубокий, грудная клетка полностью заполняется свежим воздухом. Выдох — резкий, короткий, энергичный! На вдохе прохлада пробегает по спине. С каждым вдохом уходят вялость и расслабленность. Мышцы напрягаются. Пошевелили пальцами рук. Несильно сжали ладони, расслабили. Соединили пальцы рук в замок и потянулись! Сильно и с удовольствием! Плечи подняты вверх. И на резком выдохе руки бросили вдоль тела, потрясли ими, открыли глаза и улыбнулись самим себе и друг другу!

После окончания релаксационной части занятия учащиеся снова фиксируют свое состояние на бланке для ответов и отмечают участки локализации релаксационных ощущений.

Обработка результатов. По анкетам вычисляется самооценка состояния до, и после релаксации. Устным опросом устанавливаются особенности состояния и возможные жалобы (например, болит голова) и их выраженность после релаксации. Сопоставляются указанные жалобы на самочувствие до, и после занятия. Строятся графики зависимости величин самооценки состояния и их сдвига к концу занятия от значения исходных (до сеанса) самооценок состояния, графики зависимости суммарной выраженности релаксационных ощущений (тяжесть и тепло) и самооценок состояния после занятия от величины личностной тревожности.

При анализе результатов отмечается сокращение общего числа или интенсивности жалоб на состояние, существование зависимости величины изменения самооценки состояния от ее исходного значения, влияние тревожности на оценку успешности занятия.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### Оценка ситуативной тревожности

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Ответы			
		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 спокоен	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, напряжения	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

Сравнив ответы с ключом, подсчитать полученную сумму

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
4	4	1	1	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	4	4	1	1	4	4
3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3
2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2
1	1	4	4	1	4	4	1	4	1	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1

Оценка тревожности: до 30 баллов – низкая; 31-44 балла - умеренная; 45 и более – высокая.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

### Оценка личностной тревожности

Инструкция: прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Ответы			
		нет, это не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
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.	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 все 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 избегаю критические ситуации и трудности	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

Сравнив ответы с ключом, подсчитать полученную сумму

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
4	1	1	1	1	4	4	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1
3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2
2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
1	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4

Оценка тревожности: до 30 баллов – низкая; 31-44 балла - умеренная; 45 и более – высокая.

**ПРИЛОЖЕНИЕ Е**  
**Протокол наблюдений**

Физиологические симптомы	соревнования			Психологические симптомы	соревнования		
	1	2	3		1	2	3
Повышенная частота сердечных сокращений				Узкая фокусировка внимания			
Тремор рук				Чувство утомления			
Повышенное артериальное давление				Депрессивное состояние			
Учащенное дыхание				Головокружение			
Расширение сосудов				Смятение, замешательство			
Учащенное мочеиспускание				Чувство паники			
Жидкий стул				Потеря самоконтроля			
Нервные движения				Неспособность к управлению объемом и направленностью внимания			
Повышенное мышечное напряжение							
Бессонница							
Тошнота							
Расширение зрачков							

## ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

### Шкала самооценки

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№№ п.п	Предложения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Я испытываю удовлетворение	1	2	3	4
2.	Я быстро устаю	1	2	3	4
3.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4.	Я хотел бы стать таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
6.	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Ожидание трудностей мало тревожат меня	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Я чувствую себя в безопасности	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.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом не могу о них забыть	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.	1	2	3	4

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 А.Ю. Близневский

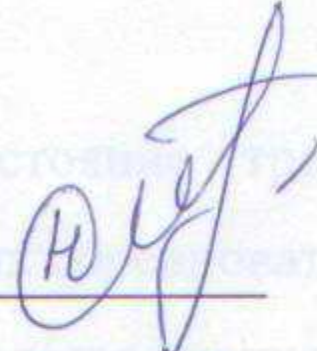
«13» июня 2018 г

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 – Физическая культура

**ОПТИМИЗАЦИЯ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПЛОВЦОВ 14-16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Руководитель



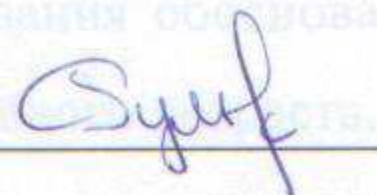
к.п.н., доцент Н.В. Соболева

Выпускник



О.В. Спирина

Нормоконтролер



М. А. Рудьковская

Красноярск 2018