***2.3.6. Внедрение программы психологического сопровождения подготовки лыжников и биатлонистов***

Программа включает:

- *диагностику* результативности тренировочной и соревновательной деятельности и индивидуально-личностных особенностей лыжников-гонщиков и биатлонистов;

- адресный *подбор* (с учетом возраста, пола, спортивной квалификации и индивидуально-личностных особенностей) *и планирование* психолого-педагогических мероприятий с учетом задач многолетней тренировки;

- *реализацию* психолого-педагогических мероприятий на основе управления, соуправления и самоуправление поведением и деятельностью спортсмена (убеждения, внушения, самоубеждения, самовнушения, самонастрои);

- *контроль за* результативностью спортивной деятельности, психоэмоциональным состоянием спортсменов и адекватностью психолого-педагогических мероприятий.

- *коррекцию* результатов и условий сопровождения спортивной деятельности;

- критериями эффективности данного процесса считать как повышение результативности соревновательной деятельности, так и позитивные изменения значимых свойств и качеств личности биатлонистов.

Мероприятия по психологическому сопровождению, проведенные

в 1 полугодии 2022 года

1. Психологическое исследование.

Целью проведения психологического исследования являлось выявление уровня тревоги и тревожности, исследование мотивационной сферы, а также изучение психологической атмосферы внутри коллектива. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методики:

* тест Т. Элерса «Диагностика мотивации достижения успеха»,
* тест Т. Элерса «Диагностика мотивации избегания неудач», диагностика уровня личностной и ситуативной тревожности Спилбергера – Ханина,
* методика оценки психологической атмосферы в коллективе по А.Ф. Фидлеру.

Также в исследовании использованы методики:

* Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS);
* Многомерная шкала восприятия социальной поддержки (SocialSupport MSPSS) (она оценивает эффективность и адекватность социальной поддержки по трем аспектам — «семья», «друзья» и «значимые другие»;
* Опросник DS14-RU (определение типа личности Д).

Всего было обследовано по видам спорта биатлон - 13 человек, лыжные гонки – 8 человек.

Следует отметить, что в процессе анализа данных исследования нами была выделена «группа особого внимания». К данной группе отнесены испытуемые, у которых при исследовании было выявлено наличие и сочетание следующих факторов:

1. Слишком высокий или высокий уровень к избеганию неудач, защите. Это говорит об определенных страхах, связанных с выполняемой деятельностью. Такой результат может быть следствием недавно перенесенных неудач (или некоторое время назад, но очень эмоциональных, связанных с существенными потерями, сильным страхом и прочее). Доминирование у человека мотива избегания неудач приводит к занижению самооценки и уровню притязаний. Повторяющиеся неудачи могут привести такого человека в состояние привычной подавленности, к устойчивому снижению веры в себя и к хронической боязни неудач. У таких людей, как правило, низкий уровень развития мотивации достижения цели.

2. Высокий уровень ситуационной тревожности. Ситуативная тревожность характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

3. Высокий уровень личностной тревожности. При высокой личностной тревожности каждая из жизненных ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, возможностью эмоциональных срывов.

4. Неблагоприятная психологическая атмосфера в коллективе, по мнению испытуемого.

5. Высокие показатели негативной возбудимости. Негативная возбудимость обозначает тенденцию испытывать повышенные отрицательные дистрессорные эмоции (беспокойство, несчастье, гнев, плохое настроение, тревожность) в различных ситуациях.

6. Высокие показатели социального ингибирования. Для испытуемых характерно подавление эмоций и поведенческих реакций при социальных взаимодействиях. Люди типа личности Д часто тревожны, имеют мрачное представление о жизни, чувствуют себя напряженными и несчастными. Они более легко раздражаются и реже испытывают состояние положительного настроения. В то же время они менее склонны разделить отрицательные эмоции с другими людьми из страха отклонения и неодобрения. Люди личностного типа Д также имеют меньшее количество персональных связей с другими людьми и ощущают дискомфорт при общении с незнакомыми. Люди типа личности Д демонстрируют относительное отсутствие положительных эмоций, обусловленное низкими положительными впечатлениями, низким уровнем чувства собственного достоинства и общей неудовлетворенностью жизнью.

Полученные в ходе исследования результаты представлены тренеру (по запросу).

Мотивационная сфера

Мотивация на достижение успеха

Биатлон

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид мотивации | Уровень мотивации | Количество испытуемых |
| Мотивация на достижение успеха | Низкий уровень мотивации к успеху | - |
|  | Средний уровень мотивации к успеху | - |
|  | Умеренно высокий уровень мотивации к успеху | 11 |
|  | Высокий уровень мотивации к успеху | 2 |

Лица, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху – достижению цели, тем ниже готовность к риску. При сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху, однако такие люди много работают для достижения успеха, стремятся к успеху. Люди с низким уровнем мотивации к успеху проявляют неуверенность в себе, тяготятся выполняемой работой. Выполнение трудных заданий вызывает у них дискомфорт.

Лыжные гонки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид мотивации | Уровень мотивации | Количество испытуемых |
| Мотивация на достижение успеха | Низкий уровень мотивации к успеху | - |
|  | Средний уровень мотивации к успеху | - |
|  | Умеренно высокий уровень мотивации к успеху | 4 |
|  | Высокий уровень мотивации к успеху | 4 |

Мотивация к избеганию неудач

Биатлон

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид мотивации | Уровень мотивации | Количество испытуемых |
| Мотивация к избеганию неудач | Низкий уровень мотивации к избеганию неудач, защите | 2 |
|  | Средний уровень мотивации к избеганию неудач, защите | 1 |
|  | Высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите | 6 |
|  | Слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите | 4 |

Лыжные гонки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид мотивации | Уровень мотивации | Количество испытуемых |
| Мотивация к избеганию неудач | Низкий уровень мотивации к избеганию неудач, защите | - |
|  | Средний уровень мотивации к избеганию неудач, защите | 3 |
|  | Высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите | 3 |
|  | Слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите | 2 |

Лыжные гонки:

Исследование уровня тревоги и тревожности, наличия тревоги и депрессии и степени выраженности негативной возбудимости и социального ингибирования

Биатлон

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ситуационная тревожность | Уровень тревожности | Количество испытуемых |
|  | Низкая тревожность | 3 |
|  | Средняя тревожность | 8 |
|  | Высокая тревожность | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Личностная тревожность | Уровень тревожности | Количество испытуемых |
|  | Низкая тревожность | 4 |
|  | Средняя тревожность | 5 |
|  | Высокая тревожность | 4 |

Лыжные гонки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ситуационная тревожность | Уровень тревожности | Количество испытуемых |
|  | Низкая тревожность | 2 |
|  | Средняя тревожность | 4 |
|  | Высокая тревожность | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Личностная тревожность | Уровень тревожности | Количество испытуемых |
|  | Низкая тревожность | 1 |
|  | Средняя тревожность | 5 |
|  | Высокая тревожность | 2 |

Для низкотревожных лиц характерно ярко выраженное спокойствие. Они не всегда склонны воспринимать угрозу своему престижу, самооценке в самом широком диапазоне ситуаций, даже когда она реально существует. Возникновение состояния тревоги у них может наблюдаться лишь в особо важных и личностно значимых ситуациях (экзамен, стрессовые ситуации, реальная угроза семейному положению и др.). В личностном плане такие люди спокойны, считают, что лично у них нет поводов и причин волноваться за свою жизнь, репутацию, поведение и деятельность. Вероятность возникновения конфликтов, срывов, аффективных вспышек у таких людей крайне мала. Людям с низкой тревожностью требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности и чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Биатлон

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала тревоги | Наличие тревоги | Количество испытуемых |
|  | Норма | 9 |
|  | Субклинически выраженная тревога | 1 |
|  | Клинически выраженная тревога | 3 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала депрессии | Наличие депрессии | Количество испытуемых |
|  | Норма | 12 |
|  | Субклинически выраженная депрессия | 1 |
|  | Клинически выраженная депрессия | - |

Лыжные гонки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала тревоги | Наличие тревоги | Количество испытуемых |
|  | Норма | 6 |
|  | Субклинически выраженная тревога | 1 |
|  | Клинически выраженная тревога | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала депрессии | Наличие депрессии | Количество испытуемых |
|  | Норма | 7 |
|  | Субклинически выраженная депрессия | 1 |
|  | Клинически выраженная депрессия | - |

Биатлон

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Негативная возбудимость | Степень выраженности | Количество испытуемых |
|  | Норма | 9 |
|  | Выше среднего | 2 |
|  | Высокий | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Социальное ингибирование | Степень выраженности | Количество испытуемых |
|  | Норма | 9 |
|  | Выше среднего | 1 |
|  | Высокий | 3 |

Лыжные гонки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Негативная возбудимость | Степень выраженности | Количество испытуемых |
|  | Норма | 4 |
|  | Выше среднего | - |
|  | Высокий | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Социальное ингибирование | Степень выраженности | Количество испытуемых |
|  | Норма | 4 |
|  | Выше среднего | 1 |
|  | Высокий | 1 |

Изучение психологической атмосферы внутри коллектива

Биатлон

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психологическая атмосфера в коллективе |  | Количество испытуемых |
|  | Благоприятная атмосфера | 5 |
|  | Не совсем благоприятная атмосфера | 5 |
|  | Неблагоприятная атмосфера | 3 |

Лыжные гонки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психологическая атмосфера в коллективе |  | Количество испытуемых |
|  | Благоприятная атмосфера | 7 |
|  | Не совсем благоприятная атмосфера | - |
|  | Неблагоприятная атмосфера | 1 |

По результатам исследования выявлена группа особого внимания. Результаты по запросу могут быть представлены тренеру.

На основании полученных данных психодиагностического обследования рекомендовано:

- работа с мотивационной сферой испытуемых (достижение стойкого повышения уровня мотивации достижения успеха и снижения уровня мотивации избегания неудач);

- при выявленной низкой тревожности испытуемым требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности и чувства ответственности в решении тех или иных задач.

- при высоких показателях уровня тревоги и тревожности, уровня депрессии рекомендованы консультации врача-невролога и врача-психотерапевта, индивидуальные тренинги;

- организация и проведение индивидуальных бесед, направленных на выявление причин имеющегося у испытуемых дискомфорта в коллективе.

- организация и проведение обучающих, групповых тренингов («Техника выполнения релаксационных упражнений для снижения уровня тревожности»; «Развитие эмоционального интеллекта»;«Формируем мотивацию»; «Мы команда»).

1. Участие в конференциях.

**26.04.2022г. члены ФЭП приняли участие в научно-практической конференции «Современная система спортивной подготовки в биатлоне» с докладами:**

- «Подготовка спортивного резерва в биатлоне» *(Я. С. Романова, Н. С. Загурский)*

- «Развитие тактильной чувствительности как фактора повышения эффективности стрелковой подготовки юных биатлонистов». *(А.В. Халманских, А. И. Токарева, Л. А. Гурьев)*