

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 самоуправления поведением и деятельностью спортсмена (убеждения, внушения, самоубеждения, самовнушения, самонастройки);
- *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 лично 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»).

2. 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*)