

А.В. Халманских, Н.И. Овчинникова

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14–16 ЛЕТ

Рассматриваются вопросы психологической подготовки спортсменов-лыжников специализированной школы олимпийского резерва. Описаны наиболее важные для спортсменов сферы отношений и неблагоприятные факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности лыжников-гонщиков 14–16 лет. Исходя из результатов диагностики индивидуальных особенностей спортсменов, авторами разработана программа тренинга, направленная на формирование психологической устойчивости лыжников-гонщиков, также способствующая позитивному изменению свойств и качеств личности спортсменов.

Ключевые слова: программа тренинга; лыжные гонки; индивидуальные особенности спортсменов.

Среди многих видов спорта, культивируемых в России, особой популярностью пользуется лыжный спорт, особенно в тех регионах, где есть для этого соответствующие условия – продолжительный снежный период, материальная база, тренерские кадры. Наибольшей популярностью из-за доступности и положительного воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Главная задача занятий лыжными гонками – достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является отличием этого спорта от других видов занятий лыжами.

На сегодняшний день в большинстве видов спорта наблюдается серьезный прорыв, о чем свидетельствуют высокие спортивные результаты. Ряд исследователей отмечают, что подготовленность спортсменов высокого уровня в лыжных гонках находится примерно на одном уровне. Поэтому результат спортивных соревнований определяется в значительной степени факторами психологической устойчивости и психической готовности спортсмена. Чем ответственнее соревнование, тем серьезнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает и психическое состояние, и личностные качества спортсмена. Психологическая устойчивость и эмоциональный настрой спортсмена на конкретный старт приводят к победе над физически, технически и тактически более сильным соперником [1–3].

Многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника-гонщика включает различные взаимосвязанные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, а также психологическую. Важнейшей задачей многолетней спортивной тренировки является психологическая подготовка, нацеленная на воспитание высоких морально-волевых качеств [4–7].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу формирования психологической устойчивости лыжников-гонщиков 14–16 лет.

Исследование проводилось совместно с командой тренеров-психотерапевтов центра личностно-ориентированной психологии «Персона». Научный

консультант проекта – канд. псих. наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Института психологии и педагогики ТюмГУ В.В. Гришин. В исследовании принимали участие спортсмены ГАУ ТО «ОСШОР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой» в количестве 20 человек.

С целью определения влияния разработанной нами программы на психоэмоциональное состояние лыжников-гонщиков было выполнено измерение изучаемых фоновых свойств личности испытуемых, а также изучаемых показателей в конце эксперимента.

В результате проведенного констатирующего исследования были получены данные об индивидуальных особенностях личности лыжников-гонщиков.

Для диагностического блока были использованы психологические методики: индивидуально-типологический детский опросник (ИТДО) Л.Н. Собчик, шкала самооценки уровня тревожности (шкала Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина), тест коммуникативных умений Михельсона в адаптации Ю.З. Гильбуха, MUST-ТЕСТ определения жизненных ценностей личности (П.П. Иванов, Е.Ф. Колобова).

Выбор данных тестов определен целью и задачами тренинга.

В результате исследования было выявлено, что ведущими шкалами в детском индивидуально-типологическом опроснике являются «сензитивность» и «спонтанность».

Высокий уровень ситуативной тревожности преобладает у 22%, личностной – у 13% спортсменов. Средний уровень ситуативной и личностной тревожности, но близкий к высокому, выявлен соответственно у 39 и 53% лыжников-гонщиков.

Тест коммуникативных умений Михельсона в адаптации Ю.З. Гильбуха показал наиболее «агрессивный» уровень в показателях коммуникативных умений в реагированиях на справедливую и несправедливую критику. «Зависимый уровень» отмечается в показателях «реагирование на задевающее, провоцирующее поведение» и «умение самому оказать сочувствие, поддержку». «Компетентный» уровень преобладает в показателе «умение самому принимать сочувствие, поддержку».

Также были выделены наиболее важные для юных спортсменов сферы отношений и определены неблагоприятные факторы, влияющие на результативность

соревновательной деятельности лыжников-гонщиков 14–16 лет: отношения с тренером(ами) (конфликты и недопонимание с тренером); отношения в команде (отсутствие единства и командного духа); конфликты, ссоры; отношение к соревнованиям (социальные, климатические, инвентарные и психологические); отношения со значимыми людьми – родителями и друзьями (конфликты, отсутствие взаимопонимания с семьей, разлука (долгое время вдали от дома)).

Сопоставительный анализ данных, полученных при тестировании и во время тренинговой работы, позволил выдвинуть еще один важный психологический аспект деятельности спортсменов, а именно низкий уровень осознания своей мотивации в профессиональном спорте и недостаточной сформированности функций целеполагания. Полученные данные позволили определить основные направления коррекционной работы по улучшению регуляции психоэмоциональных состояний спортсменов.

С целью создания психологических предпосылок для повышения уровня профессиональной эффективности спортсменов-лыжников был проведен тренинг-семинар на базе ОЦЗВС «Жемчужина Сибири».

Основные задачи проекта: обнаружение наиболее актуальных проблемных сфер в деятельности спортсменов, которые создают препятствия на пути к победам; систематизация и выделение тех направлений подготовки лыжников-гонщиков, где психологические средства воздействия могут быть наиболее эффективными; определение задач в рамках выделенных направлений; подбор средств решения указанных задач; разработка рекомендаций по внедрению в деятельность ОСШОР системы психологических приемов и техник, способствующих повышению уровня психологической подготовки спортсменов-лыжников и их результативности соревновательной деятельности.

Структура проекта:

1. *Диагностика.* Сбор информации. Проведение тестирования спортсменов. Данные, полученные в результате применения методик, позволили выявить наиболее сложные аспекты в деятельности спортсменов и их подготовки к соревнованиям.

2. *Тренинг.* Работа спортсменов в малых группах над поставленными тренерами-психологами задачами. Во время тренинга спортсмены имели возможность озвучить многие сложности, обменяться своими наблюдениями, опасениями, удачным или неудачным опытом с товарищами по группе и всей аудиторией в целом. Работа в малых группах послужила тренировочной площадкой для развития коммуникативных навыков каждого спортсмена, способности сгенерировать совместные решения, умения работать в команде. Проигрывали разные способы поведения и взаимодействия в заданных условиях. Приобрели опыт обобщения и сопоставления различных ситуаций. В рамках семинара были проведены микро-тренинги «Достижение целей» и «Образ победителя». Примененные психогимнастические упражнения дали новый опыт эмоционально насыщенных переживаний, который является важным звеном в цепи дальнейшего психологического роста и повышения стресс-

соустойчивости. Спортсмены познакомились с несколькими методами релаксации и медитативными техниками.

3. *Анализ и рекомендации.* По результатам диагностики и тренинга был проведен качественный и количественный анализ, позволяющий систематизировать и сложить максимально полное представление о психологических аспектах деятельности спортсменов-лыжников. На основе проведенного анализа были разработаны рекомендации по дальнейшему психологическому сопровождению работы ОСШОР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой и предложены возможные средства по их осуществлению.

Проведенное исследование в ходе констатирующего этапа эксперимента позволило нам определить основные методы коррекционной работы по формированию психологической устойчивости лыжников-гонщиков 14–16 лет на этапе спортивного совершенствования.

Для проведения тренинговых мероприятий участники были поделены на 2 группы: первая группа («красная») – спортсмены с перспективой спортивного роста, достигшие определенных спортивных результатов, вторая группа («зеленая») – спортсмены, участвующие в специальном просмотре (отборе) для обучения в спортивных классах ОСШОР.

На основании обработки и анализа полученных данных психологической диагностики «красной» группы спортсменов был разработан тренинг по формированию устойчивого ресурсного состояния «Я – профессионал, Я – спортсмен», с повышением уровня самопонимания и рефлексии с осознанием своих актуальных потребностей, приобретения необходимых компетенций в распознавании личностных статусов и конструктивных способов целеполагания. В данном тренинге были использованы методы модификации поведения и релаксационные методы (табл. 1).

Для второй («зеленой») группы спортсменов был подготовлен и проведен тренинг по развитию способности распознавания эмоциональных состояний, в том числе и уровня собственной тревожности, направленный на обучение управлению стрессом в предстартовый, соревновательный и постсоревновательный периоды, на формирование способов адекватной коммуникации. Задачи данного тренинга: развитие эмоциональной грамотности (информирование о видах и функциях эмоций, особенностях их проявления и переживания), формирование осознанного восприятия эмоций, умения понимать эмоциональные состояния других людей; обучение способам снятия стрессового напряжения, эмоциональной разрядки; обучение приемам эмоционального сдерживания, навыкам конструктивной коммуникации в межличностном взаимодействии с учетом актуального эмоционального состояния в значимой референтной группе, повышение групповой сплоченности; развитие компетенций целеполагания, осознания своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения. В данном тренинге были использованы методы игровой коррекции в виде ролевых игр, метод модификации поведения (ролевые игры), релаксационные методы (табл. 2) [8, 9].

**Программа тренинга для первой (красной) группы.
Продолжительность тренинга: 5 часов**

№ части	Часы	Содержание	Рабочий период
1	10:00–10:30	А. Приветствие. Б. Знакомство с ведущими тренингов. В. Распределение по группам	30 минут
2	10:30–13:00	А. Персональное знакомство с участниками первой группы – 30 минут Б. Формирование представлений о ресурсном личностном статусе, формирование устойчивого ресурсного состояния «Я – профессионал, Я – спортсмен», с повышением уровня самопонимания и рефлексии с осознанием своих актуальных потребностей, приобретения необходимых компетенций в распознавании личностных статусов и конструктивных способов целеполагания – 1 час. В. Обучение способам снятия стрессового напряжения, эмоциональной разрядки, обучение приемам эмоционального сдерживания, обучение навыкам конструктивной коммуникации в межличностном взаимодействии с учетом актуального эмоционального состояния	2 часа 30 минут
	13:00–14:00	Обед	1 час
3	14:00–15:00	А. Приобретение необходимых компетенций в распознавании личностных статусов. Б. Формирование целей, расстановка личностных статусов (формирование целей, «прыжок в будущее»)	1 час
	15:00–15:15	Перерыв	15 минут
4	15:15–16:00	Завершение тренинга в большой группе. А. Анкетирование по результатам тренинга Б. Упражнение на групповое сплочение («Вместе мы сила!»). В. Заключительный флешмоб	45 минут

Таблица 2

**Программа тренинга для второй группы.
Продолжительность тренинга: 5 часов**

№ части	Часы	Содержание	Рабочий период
1	10:00–10:30	А. Приветствие. Б. Знакомство с ведущими тренингов. В. Распределение по группам	30 минут
2	10:30–13:00	Тренинг по развитию способности распознавания эмоциональных состояний, по обучению управлению стрессом в предстартовый, соревновательный и постсоревновательный периоды. А. Дифференциация основных эмоциональных состояний у себя и у других людей. Б. Развитие способности спортсменов к саморегуляции при стрессе	2 часа 30 минут
	13:00–14:00	Обед	1 час
3	14:00–15:00	А. Формирование ситуативного целеполагания (тренировочный процесс). Б. Формирование краткосрочного целеполагания (соревновательный процесс). В. Формирование долгосрочного целеполагания (профессиональная карьера)	1 час
	15:00–15:15	Перерыв	15 минут
4	15:15–16:00	Завершение тренинга в большой группе. А. Анкетирование по результатам тренинга Б. Упражнение на групповое сплочение («Вместе мы сила!»). В. Заключительный флешмоб	45 минут

После окончания первого этапа – прохождения комплексного психодиагностического обследования – данные, полученные в этом обследовании, были обработаны и интерпретированы. Количественной обработке подверглись все предоставленные протоколы теста

ИТДО. Все предоставленные протоколы «красной группы» признаны действительными (значения по шкалам достоверности не превышают нормативных величин). Полученные данные, описывающие личностные особенности этой группы, представлены на рис. 1.

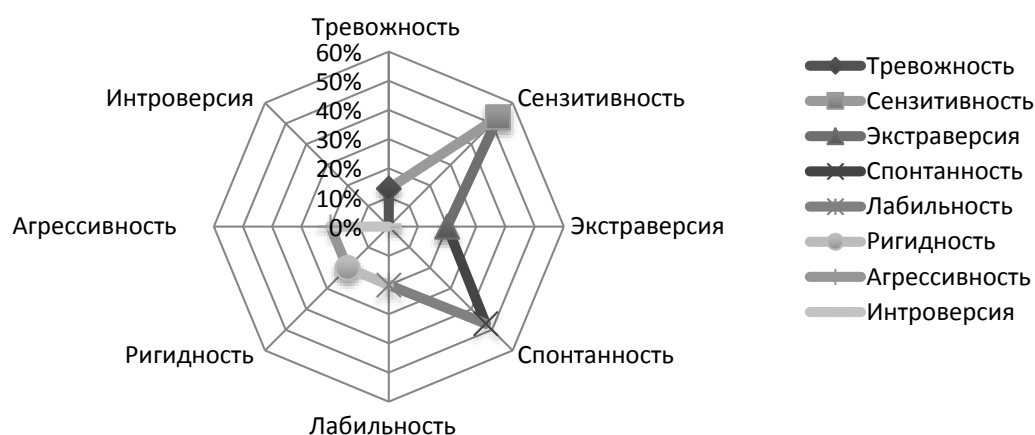


Рис. 1. Личностные особенности спортсменов «красной группы»

Ведущими шкалами выявлены «сензитивность» и «спонтанность» (60 и 40% соответственно), далее – экстраверсия, агрессивность, лабильность, ригидность (по 20%), тревожность (10%).

На третьем этапе проекта были обработаны протоколы. На обработку и анализ были взяты лишь протоколы теста Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина (шкала са-

мооценки уровня тревожности). Личностная тревожность – устойчивая составляющая, по этой причине сравнительный анализ уровня личностной тревожности после прохождения тренинга нами не проводился.

В табл. 3 показана динамика показателя уровня ситуативной тревожности в «красной» и «зеленой» группе.

Таблица 3

Динамика показателей уровня ситуативной тревожности лыжников-гонщиков 14–16 лет ГАУ ТО «ОСШОР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой» (в баллах)

Показатель	КГ (n=10)			ЗГ (n=10)		
	Нач. $M \pm m$	Конеч. $M \pm m$	t	Нач. $M \pm m$	Конеч. $M \pm m$	t
Ситуативная тревожность	$41,2 \pm 2,2$	$34,4 \pm 2,1$	2,4	$42,2 \pm 2,6$	$35,3 \pm 0,8$	2,4

Анализ результатов диагностики спортсменов как в «красной», так и в «зеленой» группе показал, что у всех спортсменов уровень состояния ситуативной тревожности снизился.

Также, по окончании тренинга, мы провели повторную диагностику коммуникативных умений в «красной» и «зеленой» группе. Результаты представлены на рис. 2–6.

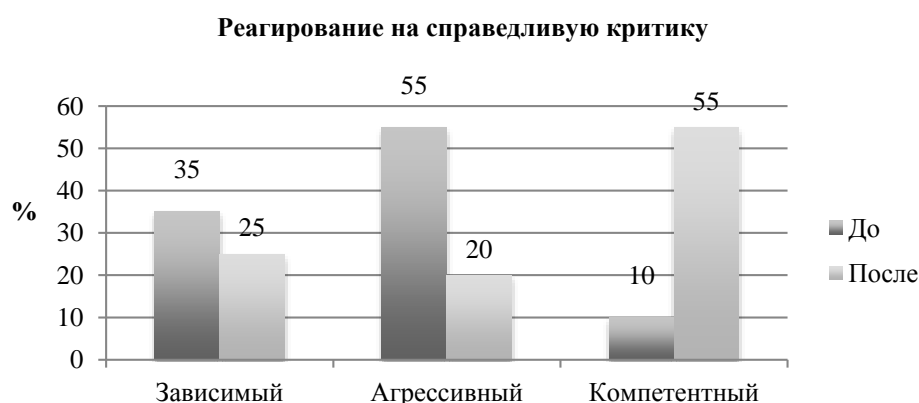


Рис. 2. Динамика показателей коммуникативных умений (тест Михельсона в адаптации Ю.З. Гильбуха)



Рис. 3. Динамика показателей коммуникативных умений (тест Михельсона в адаптации Ю.З. Гильбуха)



Рис. 4. Динамика показателей коммуникативных умений (тест Михельсона в адаптации Ю.З. Гильбуха)



Рис. 5. Динамика показателей коммуникативных умений (тест Михельсона в адаптации Ю.З. Гильбуха)



Рис. 6. Динамика показателей коммуникативных умений (тест Михельсона в адаптации Ю.З. Гильбуха)

Как видно из результатов исследования, на момент окончания эксперимента выросло число спортсменов с компетентным способом реагирования.

По окончании тренинга был произведен выборочный анализ всех представленных анкет. Для анализа были выбраны пункты анкеты, оценивающие

эмоциональное состояние участника до и после тренинга, пункт анкеты, оценивающий полезность и нужность предложенного на тренинге материала, и пункт, определяющий уровень личного интереса к тренингу. Данные анализа анкет представлены в табл. 4.

Таблица 4

Оценка эмоционального состояния лыжников-гонщиков 14–16 лет ГАУ ТО
«ОСШОР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой»

Пункты анкеты	Оценка «удовлетворено» абс., %	Оценка «хорошо» абс., %	Оценка «отлично» абс., %
«Мое настроение до тренинга»	13	53	34
«Мое настроение после тренинга»	7,4	20,6	72
«Насколько мне было интересно»	1,3	7,1	91,6
«Насколько нужен и полезен для меня»	5,1	7,9	87

Следует отметить отчетливую положительную динамику эмоционального состояния участников тренинга. Высокие показатели по пунктам, определяющим интерес, актуальность и нужность представленных на тренинге материалов, свидетельствуют о явно выраженном запросе спортсменов на профессиональное психологическое сопровождение и поддержку их тренировочной и соревновательной деятельности.

Выводы:

1. Психологическая подготовка является одним из основных компонентов тренировочного процесса лыжников-гонщиков, наряду с физической, тактиче-

ской, технической и другими подготовками. Итоги выступлений спортсменов в соревнованиях показывают, что конечный результат определяется и физическая готовностью, и психологическим состоянием, нередко зависящим от умения спортсмена регулировать свое состояние.

2. Оценка результатов эксперимента свидетельствует о положительном влиянии разработанной нами программы тренинга, способствующей значительному улучшению результативности спортивной деятельности лыжников-гонщиков, а также позитивному изменению свойств и качеств личности спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьянц А.И. Проблема готовности к соревнованию в спорте // Теория и практика физической культуры. 1999. № 4. С. 37–38.
2. Бондарчук Т.В., Потапов В.Н. Саморегуляция психического состояния спортсменов высшей квалификации // Теория и практика физической культуры. 2006. № 2. С. 39–40.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 252 с.
4. Кузьмин М.А. Влияние личностных свойств на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности в циклических и игровых видах спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 3 (85). С. 107–111.
5. Потапов В.Н. Формирование индивидуального стиля саморегуляции у биатлонистов // Теория и практика физической культуры. 2013. № 12. С. 65.
6. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М. : Триеста, 2010. 116 с.
7. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб. : Питер, 2004. 700 с.
8. Халманских А.В., Гурьев Л.А., Манжелей И.В. Стрелковая подготовка биатлонистов. Тюмень : ТОГИРРО, 2014. 220 с.
9. Мурычева Н.Н., Назыров Р.К. Клинико-психологическое исследование системы отношений личности больных с невротическими расстройствами (в связи с задачами диагностики и оценки эффективности психотерапии) // Психическое здоровье. 2010. № 8. С. 14–19.

Статья представлена научной редакцией «Педагогика» 7 апреля 2019 г.

The Program for the Formation of Psychological Stability of Cross-Country Skiers Aged 14 to 16

Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal, 2020, 453, 215–221.

DOI: 10.17223/15617793/453/26

Anna V. Khalmanskikh, Tyumen State University (Tyumen, Russian Federation). E-mail: SAnna81@mail.ru

Nadezhda I. Ovchinnikova, Luiza Noslava Regional School of the Olympic Reserve for Cross-Country Skiing and Biathlon (Tyumen, Russian Federation). E-mail: cpsr2013@yandex.ru

Key words: program of a training, cross-country skiing, specific features of athletes.

The article considers the issues of the psychological training of skiers at a specialized school of the Olympic reserve. Based on the results of the diagnosis of individual characteristics of athletes, the authors developed a training program aimed at the formation of psychological stability of cross-country skiers. The study was carried out in conjunction with a team of psychotherapist trainers of persona, the center for personally-oriented psychology. The study involved 20 athletes of the Luiza Noslava Regional School of the Olympic Reserve for Cross-Country Skiing and Biathlon. For the diagnostic unit, the following psychological methods were used: the individual typological children's questionnaire by L.N. Sobchik, the Spielberg State-Trait Anxiety Inventory (adapted by Yu.L. Khanin), Michelson Social Skills Assessment Test (adapted by Yu.Z. Gilbukh), the MUST test (P.P. Ivanov, E.F. Kolobova) for

determining the life values of a person. In order to create psychological prerequisites for increasing the level of professional efficiency of skiers, a training seminar was held on the basis of the Pearl of Siberia, a regional winter sports center in Tyumen, Russia. The study conducted during the summative phase of the experiment allowed determining the basic methods of correctional work to form the psychological stability of 14- to 16-year-old cross-country skiers at the stage of sports improvement. To conduct trainings directly, the participants were divided into two groups: the first group ("red"), athletes with the prospect of sports growth who achieved certain sports results, and the second group ("green"), athletes participating in a special selection for training in sports groups of the Regional School of the Olympic Reserve. Based on the processing and analysis of the psychological diagnosis data of the "red" group of athletes, a training program was developed on the formation of a stable resource state "I am a professional, I am an athlete", with an increase in the level of self-understanding and reflection with awareness of one's current needs, the acquisition of the necessary competencies in recognizing personal statuses and constructive ways of setting goals. For the second ("green") group of athletes, a training program was prepared and conducted on the development of the ability to recognize emotional states, including the level of their own anxiety, aimed at training stress management in the pre-start, competitive and post-competitive periods, the formation of ways of adequate communication. Evaluation of the results of the experiment testifies to the positive impact of the developed training programs, which contribute to a significant improvement in the performance of sports activities of cross-country skiers and to a positive change in the properties and qualities of athletes' personalities.

REFERENCES

1. Grigor'yants, A.I. (1999) Problema gotovnosti k sorevnovaniyu v sporte [The Problem of Preparedness for Competition in Sport]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. 4. pp. 37–38.
2. Bondarchuk, T.V. & Potapov, V.N. (2006) Samoregulyatsiya psikhicheskogo sostoyaniya sportsmenov vysshey kvalifikatsii [Self-Regulation of the Mental State of Highly Qualified Athletes]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. 2. pp. 39–40.
3. Il'in, E.P. (2008) Psikhologiya sporta [Sports Psychology]. St. Petersburg: Piter.
4. Kuz'min, M.A. (2012) Influence of Personal Properties on Adaptation of Sportsmen to Competitive Activity in Cyclic and Game Sports. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 3 (85). pp. 107–111. (In Russian).
5. Potapov, V.N. (2013) Formirovanie individual'nogo stilya samoregulyatsii u biatlonistov [The Formation of an Individual Style of Self-Regulation in Biathlon Athletes]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. 12. pp. 65.
6. Sopov, V.F. (2010) *Teoriya i metodika psikhologicheskoy podgotovki v sovremennom sporte* [Theory and Methodology of Psychological Preparation in Modern Sport]. Moscow: Triksa.
7. Il'in, E.P. (2004) *Psikhologiya individual'nykh razlichiy* [Psychology of Individual Differences]. St. Petersburg: Piter.
8. Khalmanskikh, A.V., Gur'ev, L.A. & Manzheley, I.V. (2014) *Strelkovaya podgotovka biatlonistov* [Shooting Training for Biathletes]. Tyumen: TOGIRRO.
9. Murycheva, N.N. & Nazyrov, R.K. (2010) Kliniko-psikhologicheskoe issledovanie sistemy otnosheniy lichnosti bol'nykh s nevroticheskimi rasstroystvami (v svyazi s zadachami diagnostiki i otsenki effektivnosti psikhoterapii) [Clinical and Psychological Study of the Relationship System of Patients With Neurotic Disorders (In Connection With the Tasks of Diagnosing and Evaluating the Effectiveness of Psychotherapy)]. *Psikhicheskoe zdorov'e*. 8. pp. 14–19.

Received: 07 April 2019