

4. Мошнина Р.Ш. Компетентностный подход в образовании как основа реализации принципа непрерывного образования в соответствии с ФГОС общего образования. Современное непрерывное образование и инновационное развитие: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции / МОУ «ИИФ». – Серпухов, 2014. – С. 36-38.

5. Примерная основная образовательная программа начального общего образования [Электронный ресурс]. – URL: минобрнауки.рф›документы/543/файл/227/роор_noо.

УДК 796.011.1:613.94:159.942:364.624.6:796.077.5

ЗДОРОВЬЕЗБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

Виталий Николаевич Дворак

кандидат педагогических наук, доцент,

Гомельский государственный университет, г. Гомель, Беларусь

e-mail: vitaliy.dvorak@mail.ru

Елена Федоровна Тужик

студентка факультета психологии и педагогики,

Гомельский государственный университет, г. Гомель, Беларусь

e-mail: elena.tuzhik@mail.ru

В статье рассмотрены теоретико-методологические основы проблемы психических состояний спортсменов. Выявлено, что наиболее распространенным неблагоприятным предстартовым состоянием у начинающих спортсменов, является состояние тревожности, которое может представляться как черта личности и как психическое состояние в текущий момент времени. Предложена здоровьесберегающая технология по коррекции уровня тревожности

атлетов, начинающих спортивную деятельность, средствами биологической обратной связи.

Ключевые слова: психологическое сопровождение спортивной деятельности, здоровьесберегающая технология, коррекция тревожности, начинающие спортсмены, средства биологической обратной связи

ZDOROVYEZBEREGAYUSHCHY TECHNOLOGY OF CORRECTION UNEASINESS AT BEGINNERS OF ATHLETES

Vitaly Nikolaevich Dvorak

candidate of pedagogical sciences, associate professor,

Gomel state university, Gomel, Belarus

Elena Fiodorovna Tuzhik

student of faculty of psychology and pedagogics,

Gomel state university, Gomel, Belarus

In article teoretiko-methodological basics of a problem of mental conditions of athletes are covered. It is revealed that the most widespread adverse prestarting state at the beginning athletes, is the condition of uneasiness which can be presented as the devil of the personality and as a mental state to time at the moment. The health saving technology for correction of level of uneasiness of the athletes beginning sports activity, means of biological feedback is offered.

Keywords: psychological maintenance of sports activity, health saving technology, uneasiness correction, the beginning athletes, means of biological feedback.

В настоящее время в сфере спорта очень актуальной является проблема психической устойчивости спортсменов к физическим и

психическим перегрузкам. В споре равных по своим физическим и техническим параметрам спортсменов, как правило, побеждает тот, кто лучше умеет управлять своим психическим состоянием, кто психологически более устойчив против воздействия различных стрессовых факторов, кто владеет компетенциями самоконтроля и саморегулирования. Поэтому особенно важно обучить навыкам саморегуляции своего психоэмоционального состояния спортсменов, только начинающих свою карьеру. Современный атлет должен иметь определенные умения и навыки самоконтроля над своим поведением и настроением, своими чувствами, эмоциями, для того чтобы быть конкурентоспособным, так как для современного спорта характерно значительное увеличение тренировочных нагрузок, что приводит к возрастанию психических нагрузок.

Монотонность и однообразность тренировочного процесса, вызванная неоднократным повторением одних и тех же упражнений, движений, средовой фактор вызывают как физическое утомление, так и психическое перенапряжение. Это требует продуманной, постепенной и регулярной психологической подготовки спортсмена, одна из составляющих которой, это специальные знания и обучение спортсменов методам самоконтроля. Спортсмену необходимо четко ориентироваться в том, какими бывают психические состояния, чтобы иметь возможность корректировать неблагоприятные.

Неблагоприятные состояния нарушают оптимальное течение психических функций, формируют отрицательные, не адекватные социальным требованиям особенности и свойства личности спортсмена, ухудшают результативность действий, разрушают спортивную форму, ослабляют психическое и физическое здоровье.

Для того, чтобы победить в спортивной борьбе требуется полная самоотдача. Работа на пределе резервов своего организма еще острее

обуславливает необходимость в умении регулировать свое состояние. Если физические нагрузки запредельны, а спортсмен не умеет управлять своими эмоциями, то у него могут возникать состояния тревожности, страха, которые заметно снижают результативность спортивной деятельности, приводят к ее дезорганизации. Следствием чего может стать снижение уверенности в себе, своих силах и, в конечном итоге, вызвать депрессию.

Состояние тревожности усугубляется неуверенностью спортсмена, который начинает действовать по принципу: «Я такой же как и все». При этом он может быть и очень агрессивным, таким способом снижая тревожное напряжение. При увеличении тревоги у спортсмена возникает ощущение невозможности уклонения от опасности. Наиболее высокой степенью тревоги является неспокойное и боязливое возбуждение, которое выражается в потребности двигательной разрядки, паническом поиске выхода и ожидании поддержки.

Повышенная тревожность обуславливает переутомление, что значит временное, непостоянное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Энергия тратится не на спортивную деятельность, а на усмирение тревожности, в результате чего исчерпываются внутренние ресурсы индивида, и если проблема не разрешается, то это может послужить причиной развития невротических состояний [1].

Выделяют разновидности тревожности: личностная и ситуационная. Под личностной тревожностью понимается неповторимая, особенная, отличительная черта личности человека, способная отражать его склонности к эмоционально отрицательным реакциям на различные жизненные обстоятельства. Личностная тревожность рассматривается как устойчивая склонность человека реагировать на похожие социальные ситуации повышением тревоги и беспокойства.

Спортсмены, имеющие очень высокий уровень тревожности склонны постоянно испытывать мрачные предчувствия. Они обычно мнительны, боятся трудностей, чувствуют себя неуверенно в коллективе. Такие спортсмены требуют к себе большего внимания и эмоциональной поддержки, более длительного освоения трудных и опасных с их точки зрения упражнений, им необходимо специальное психологическое сопровождение при непосредственной подготовке к соревнованиям [2].

Согласно проведенному нами эмпирическому исследованию, было выявлено, что для начинающих спортсменов характерно наличие повышенного уровня тревожности. По-нашему мнению, это непосредственно связано с приближением соревновательного микроцикла. Также следует отметить, больший уровень тревожность у девушек спортсменок по сравнению с юношами и то, что для девушек, занимающихся спортом, наиболее выраженным мотивом является мотив избегания неудачи.

В качестве теоретико-методологического ориентира проектирования и создания технологии коррекции тревожности у начинающих спортсменов выступают существенные характеристики понятия «технология». Технология – это описание характеристик средств и способов их применения, необходимых для перехода исходного материала (объекта) деятельности от одного промежуточного состояния к другому, вплоть до получения конечного продукта. Построение технологии предполагает: описание реальной деятельности; выявление процессуальных линий, обращенных к поведению деятеля; нахождение непрерывной составляющей в линии процессов; выделение в ней единиц на основе учета внутренних и внешних составляющих причинно-следственных переходов и построения причинно-следственной цепи единиц, действий; приятие предписывающего характера описанию [5].

Это определило следующую последовательность наших действий при разработке технологии коррекции тревожности у начинающих спортсменов (см. таблицу 1): определение закономерностей; диагностика исходного и итогового уровней тревожности; описание персонифицированных характеристик тревожности спортсменов; разработка и определение стратегического плана технологии, представленного последовательным рядом этапов с описанием промежуточных продуктов и ресурсного обеспечения на каждом этапе; выбор технологических характеристик (средств, методов, форм, приемов, процедур и т.д.) для каждого этапа технологии; управление функционированием технологии на основе реализации принципа обратной связи.

Основополагающими характеристиками практической реализации технологии коррекции тревожности являются: создание целостного представления о сущности психического состояния тревожности для формирования у спортсменов мотивации к участию в коррекционной программе; взаимосвязь и взаимообусловленность теоретико-методического и практико-деятельностного подэтапов технологии (как составляющих частей ее основного – практико-деятельностного этапа), что обеспечивает фундаментальность формирования у них специальных компетенций, позволяющих также расширить личностный опыт здоровьесбережения на основе использования модулей биологической обратной связи с учетом их личностных потребностей и интересов; объективный мониторинг уровня тревожности, повышение эффективности обратной взаимосвязи в системе «психолог-тренер-спортсмен» посредством сети Интернет.

Таблица 1.

Структура и содержание технологии коррекции тревожности у
начинающих спортсменов

Этапы	Задачи этапов технологии	Средства и методы реализации технологии	Результаты
I. Диагностический	Определить исходный уровень тревожности	Педагогическое наблюдение, тестирование	Индивидуальные характеристики исходного уровня тревожности
II. Информационный	Создать у спортсменов целостное представление о состоянии тревожности и сформировать потребность в активном участии в коррекционной работе	Лекция-дискуссия, консультации, семинары	Целостное представление и существенное понимание значимости и необходимости коррекции состояния тревожности, подготовленность к активному участию в реализации технологии
III. Практико-деятельностный	Сформировать специальные компетенции по коррекции тревожности, стимулировать спортсменов к проявлению активности в обучении, развивать и совершенствовать их специальные умения и навыки работы с состоянием тревожности.	Нейроконтроллеры MindWave (Neurosky), системы биологической обратной связи (Wilddivine), интерактивные модули для коррекции тревожности и управления психоэмоциональным состоянием человека (emWave, Институт сердца, США).	Компетенции управления психоэмоциональным состоянием, навыкам саморегуляции и релаксации, повышение стрессоустойчивости, воспитание волевых качеств, целеустремленности, повышение уверенности в себе, уменьшение чувства страха.
IV. Контрольный	Определить итоговый уровень тревожности	Педагогическое наблюдение, тестирование	Индивидуальные характеристики итогового уровня тревожности

V.Рефлексивный	<p>Осуществить анализ эффективности технологии.</p> <p>Информировать спортсменов о результатах.</p> <p>Обеспечить пролонгированность психологического сопровождения спортсменов на последующих циклах тренировочного процесса</p>	<p>Анкетирование, консультации</p>	<p>Оценка эффективности технологии. Рассылка информации (на адрес электронной почты спортсменов и тренера) с анализом индивидуальных результатов и практическими рекомендациями.</p>
----------------	---	------------------------------------	--

Реализация разработанной технологии коррекции тревожности у начинающих спортсменов позволит также эффективно решать их задачу здоровьесбережения. Именно поэтому теоретико-методологическому и технологическому пути необходимо двигаться современной спортивной психологии в спортивной деятельности в тесной интеграции психолога, спортсмена и тренера.

Таким образом с учетом того факта, что тревожность влияет на межличностное взаимодействие спортсменов, на само поведение и на его итоговую результативность в спортивной деятельности, спортивным психологам следует уделять особое внимание уделять начинающим спортсменам с высокой тревожностью, и, в особенности, в процессе их непосредственной подготовки к соревнованиям.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 352 с.
2. Попов А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкульт. вузов / А. Л. Попов. – 3–е изд. – Москва: Моск. психол.-соц. ин-т: Изд-во Флинта, 2000. – 149 с.
3. Дворак В.Н. Развитие психологической компетентности спортсменов с помощью модуля «EmWave-2» // Актуальные проблемы

физического воспитания, спорта и туризма: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 6-7 окт. 2016 г. / УО МГПУ им. И.П. Шамякина; редкол.: С.М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2016. – С. 185-187.

4. Дворак В.Н. Теоретико-методические аспекты повышения стрессоустойчивости спортсменов посредством модулей биологической обратной связи // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2016. – №5(98). – С. 21-24.

5. Кошман М.Г. Проблемы технологизации физического воспитания школьников // Фізічна культура і здоров'я. – 2004. – №2. – С. 81-90.

УДК 37.04

**ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Наталья Григорьевна Ефтифеева

*заведующая отделением социально-психологической помощи,
Государственное автономное учреждение социального обслуживания
«Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными
возможностями здоровья «Спасатель» Забайкальского края,*

пгт. Новокручининский, Россия

e-mail: rz_spasatel@mail.ru

Инна Анатольевна Иваненко

педагог-психолог,

*Государственное автономное учреждение социального
обслуживания «Реабилитационный центр для детей и подростков с
ограниченными возможностями здоровья «Спасатель» Забайкальского края,*