Министерство науки и высшего образования РоссийскойФедерации
Федеральное бюджетное государственное образовательное учреждениевысшего образования
«Удмуртский государственный университет»

Институт педагогики, психологии и социальных технологий
Кафедра психологии развития и дифференциальной психологии
направление подготовки44.03.02 «психолого-педагогическое образование»

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(ДИПЛОМНАЯ РАБОТА)
на тему
«Снижение предстартовой тревожности юных биатлонистов посредством телесно-ориентированных практик»

Работу выполнилстудент группы ОБ - 44. 03. 02. 02 - 45
Шашова Мария Олеговна/_____

Научный руководитель
Доктор психологических наук, профессор
Баранов Александр Аркадьевич/_____

Заведующий кафедрой
Доктор психологических наук, профессор
Баранов Александр Аркадьевич/_____

_____

_____

«___» _____ 20___г.

Ижевск - 2026г.

ВКР УдГУ

Содержание:

ВВЕДЕНИЕ 3
ГЛАВА 1 Теоретические основы проявления предстартовой тревожности в юношеском биатлоне 7
1.1 Понятие и психологическая сущность предстартовой тревожности в биатлоне 7
1.2 Анализ существующих методов снижения предстартовой тревожности в биатлоне 11
1.3 Характеристика возрастных особенностей юных биатлонистов и специфика их соревновательной деятельности 13
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1 16
ГЛАВА 2 Разработка программы телесно-ориентированных практик для снижения предстартовой тревожности юных биатлонистов 18
2.1 Телесно-ориентированные практики как метод снижения психоэмоционального напряжения 18
2.2 Теоретическое обоснование применения телесно-ориентированных практик для снижения предстартовой тревожности юных биатлонистов 21
2.3 Программа телесно-ориентированных практик, направленных на снижение предстартовой тревожности юных биатлонистов 24
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2 40
ГЛАВА 3 Экспериментальная апробация и оценка эффективности разработанной программы 42
3.1 Организация исследования 42
3.2 Анализ и оценка эффективности разработанной программы 45
3.3 Ограничения исследования и перспективы дальнейшей работы 51
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 3 53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 58
ПРИЛОЖЕНИЕ А 65
ПРИЛОЖЕНИЕ В 67
..... 67
ПРИЛОЖЕНИЕ С 68

ВКР УлГУ

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Современный детско-юношеский спорт характеризуется ранней профессионализацией, интенсификацией тренировочного процесса и существенным ростом соревновательных нагрузок. В биатлоне, специфика которого заключается в динамическом сочетании высокоинтенсивной циклической работы (лыжные гонки) и тонкокоординированной деятельности (стрельба), психологическая подготовка выступает одним из ведущих факторов достижения высокой результативности. Юношеский возраст является критическим периодом, в котором происходит не только активное анатомо-физиологическое созревание, но и становление системы психической саморегуляции.

Одним из наиболее деструктивных феноменов, препятствующих реализации потенциала юных спортсменов в соревновательных условиях, является высокая предстартовая тревожность. Неконтролируемый рост психоэмоционального напряжения непосредственно перед стартом запускает каскад психофизиологических реакций: тремор конечностей, гипертонус скелетных мышц, нарушение ритма дыхания и деконцентрацию внимания. Для биатлонистов это оказывается критичным, так как избыточное мышечное напряжение и эмоциональный дисбаланс ведут к резкому снижению точности стрельбы и нерациональному расходу энергоресурсов на дистанции.

Традиционные методы психологической подготовки (аутогенная тренировка, идеомоторная настройка, вербальное внушение) в работе с юными спортсменами часто оказываются недостаточно эффективными из-за абстрактности понятий и незрелости произвольной саморегуляции подростков. В связи с этим возникает необходимость внедрения методов, воздействующих на психику через соматический компонент. Телесно-ориентированные практики (включая методы прогрессивной мышечной релаксации, дыхательные техники, элементы биоэнергетического анализа)

ВКР УлГУ

позволяют получить быстрый регуляторный отклик за счет осознания и снятия мышечных зажимов, что напрямую оптимизирует предстартовое состояние. Вышеизложенное обуславливает актуальность разработки и апробации специализированной программы телесно-ориентированных практик для юных биатлонистов.

Степень научной разработанности темы. Проблема тревожности и управления предстартовыми состояниями в спорте исследовалась многими отечественными и зарубежными авторами (ГорбуновГ.Д., ИльинЕ.П.,ХанинЮ.Л.,Мартенс Р.). [13; 20; 29; 30; 55]Особенности психологической подготовки именно в биатлоне отражены в работах Н.В. Астафьева, Я.В. Голуба. [2] Теоретико-методологические основы телесно-ориентированного подхода заложены в трудах В. Райха, А. Лоуэна и М. Фельденкрайза, а их адаптация в отечественной психологии представлена В.Ю. Баскаковым. [4; 26; 27; 40; 52] Тем не менее, несмотря на обширный базис, вопросы целенаправленного использования телесно-ориентированных практик как инструмента коррекции предстартовой тревожности у юных биатлонистов с учетом специфики их соревновательной деятельности и возрастных особенностей остаются малоизученными. Налицо противоречие между высокой потребностью практики юношеского биатлона в экспресс-методах соматической регуляции и недостаточной разработанностью соответствующих программных комплексов.

Объект исследования: предстартовая тревожность юных биатлонистов.

Предмет исследования: содержание и структура телесно-ориентированных практик как средство снижения предстартовой тревожности у юных биатлонистов.

Гипотеза исследования: предполагается, что целенаправленное и систематическое применение специально разработанной программы телесно-ориентированных практик, интегрированных в тренировочный процесс юных биатлонистов, будет способствовать значительному снижению уровня их предстартовой тревожности как ситуативной, так и личностной.А это в свою

ВКР УлГУ

очередь приведет к повышению психологической устойчивости и стабильности соревновательных результатов. Это достигается за счет формирования у спортсменов навыков осознания, регуляции мышечного тонуса и дыхания, установления более гармоничной связи между психическими и телесными процессами.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность программы телесно-ориентированных практик, направленной на снижение предстартовой тревожности юных биатлонистов.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы сформулированы следующие задачи исследования:

1. Изучить теоретико-методологические подходы к анализу сущности и проявлений предстартовой тревожности в юношеском биатлоне.

2. Проанализировать существующие методы психологического сопровождения и коррекции эмоциональных состояний в данном виде спорта.

3. Выявить возрастные и психофизиологические особенности юных биатлонистов, детерминирующие специфику их соревновательной деятельности.

4. Разработать комплексную программу снижения предстартовой тревожности на основе телесно-ориентированных практик.

5. Экспериментально апробировать разработанную программу и оценить её эффективность с помощью комплекса психодиагностических и статистических методов.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- деятельностный подход в психологии (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн);

- концепции психических состояний спортсменов и психологической подготовки в спорте (А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, Ю.Л. Ханина, Г.Д. Горбунова);

ВКР УлГУ

- положения теории тревожности и эмоциональной регуляции личности (Ч.Д. Спилбергера, Р. Мартенса, Ю.Л. Ханина);

- теоретические положения телесно-ориентированного подхода (В. Райх, А. Лоуэн).

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы был использован комплекс взаимодополняющих методов исследования:

1. Теоретические методы: анализ и синтез научной и методической литературы по психологии спорта, возрастной психологии, теории и методике физического воспитания, телесно-ориентированногоподхода; сравнительный анализ существующих программ психологической подготовки спортсменов.

2. Организационный метод: лонгитюдный (продольных срезов)

3. Эмпирические методы:

- Сбор данных: психодиагностические методы (тестирование), эксперимент (констатирующий и формирующий), анализ процессов и продуктов деятельности, анализ спортивной документации.

4. Способы обработки данных: методы математико-статистического анализа данных.Для обработки полученных данных использовались методы описательной статистики (вычисление средних значений, стандартного отклонения) и методы проверки статистических гипотез (t-критерий Стьюдента для зависимых и независимых выборок) с целью определения достоверности различий между показателями контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанной программы телесно-ориентированных практик в деятельности тренеров, спортивных психологов и специалистов психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки юных биатлонистов. Результаты исследования могут быть использованы в системе психологической подготовки спортсменов подросткового возраста с целью

ВКР УдГУ

повышения уровня эмоциональной устойчивости и оптимизации предстартового состояния.

ГЛАВА 1 **Теоретические основы проявления предстартовой тревожности в юношеском биатлоне**

1.1 Понятие и психологическая сущность предстартовой тревожности в биатлоне

В современной спортивной психологии феномен предстартовой тревожности рассматривается как специфическое эмоциональное состояние, возникающее у спортсмена в определенный временной интервал, непосредственно перед началом соревновательной деятельности.Для понимания его психологической сущности необходимо провести четкую градацию между базовыми понятиями «тревога» как актуальное состояние, «тревожность» как устойчивое свойство личности и «стресс» как общий адаптационный синдром.

В концептуальной модели Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина личностная тревожность (traitanxiety) трактуется как относительно устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта воспринимать широкий спектр ситуаций как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги. В свою очередь, ситуативная, или реактивная тревожность (stateanxiety) представляет собой преходящую психофизиологическую реакцию, характеризующуюся субъективным ощущением напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий и сопряженную с активацией вегетативной нервной системы. [20; 55] Предстартовая тревожность в биатлоне является манифестацией именно ситуативной тревожности, глубина и полярность которой во многом детерминированы уровнем личностной тревожности спортсмена, его

ВКР УлГУ

соревновательным опытом и субъективной значимостью предстоящего старта.

Специфика биатлона как комплексного вида спорта накладывает уникальный отпечаток на психологическую структуру предстартового состояния. В отличие от моноструктурных циклических или технико-эстетических дисциплин, биатлон требует от атлета одновременного проявления диаметрально противоположных психофизиологических качеств. С одной стороны, прохождение лыжной дистанции актуализирует потребность в мощной функциональной мобилизации, высоком уровне активации симпатического отдела вегетативной нервной системы и проявления агрессивности. С другой стороны, выход на огневой рубеж требует мгновенного перехода кпарасимпатическомусостоянию: снижению активности нервных процессов, тонкой дифференциации мышечных усилий, снижению частоты сердечных сокращений (ЧСС) и стабилизации дыхательного ритма.

В связи с этим предстартовая тревожность в биатлоне не может быть сведена исключительно к эмоциональному дискомфорту.Она представляет собой системный деструктивный фактор, нарушающий динамику указанного психофизиологического маятника. В рамках концепции Р. Мартенса (MultidimensionalAnxietyTheory) предстартовая тревожность дифференцируется на два ключевых компонента: [29]

1.Когнитивная предстартовая тревожность. Выражается в ментальной репрезентации возможных неудач, негативных мыслях, снижении концентрации внимания на технико-тактических задачах, фиксации на оценке со стороны значимых других (тренера, родителей, сверстников).

2.Соматическая предстартовая тревожность. Проявляется на физиологическом уровне в виде вегетативных сдвигов - гипергидроза (повышенной потливости), тремора конечностей, тахикардии, учащенного дыхания, а также мышечного гипертонуса.[29]

ВКР УлГУ

Психологическая сущность соматического компонента тревожности у биатлонистов заключается в формировании так называемых «мышечных зажимов» и нарушении проприоцептивной чувствительности (мышечного чувства). В состоянии выраженной предстартовой тревожности у спортсмена искажается восприятие собственного тела в пространстве. Для биатлониста это имеет фатальные последствия при осуществлении стрелкового акта. В Таблице 1 систематизировано деструктивное влияние компонентов предстартовой тревожности на элементы соревновательной деятельности в биатлоне.

Таблица 1 «Влияние компонентов предстартовой тревожности на элементы соревновательной деятельности в биатлоне»

Компонент тревожности	Психофизиологическое проявление	Влияние на лыжную гонку	Влияние на стрелковую деятельность
Когнитивный	Сужение объема внимания, навязчивые мысли о промахе, страх поражения	Нерациональное распределение сил по дистанции, тактические ошибки при прохождении рельефа	Нарушение алгоритма выстрела, затягивание времени прицеливания, потеря контроля над мишенной обстановкой.
Соматический	Гипертонус мышц, тремор конечностей, нарушение ритма дыхания, тахикардия	Снижение экономичности движений, скованность в плечевом поясе, раннее утомление.	Потеряплавности спускакурка, амплитудные колебания ствола оружия, несовпадение ритма дыхания с моментом выстрела.

ВКР УлГУ

В отечественной спортивной психологии (Г.Д. Горбунов, Ильин Е.П.) классические предстартовые состояния традиционно классифицируют по уровню нервно-психической активации на три типа: состояние боевой готовности, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия. [13; 20] Психологическая сущность предстартовой тревожности наиболее ярко раскрывается в деструктивных феноменах «лихорадки» и «апатии».

Предстартовая лихорадка характеризуется резким преобладанием процессов возбуждения над торможением. Спортсмен находится в состоянии аффективной лабильности, суетлив, его движения хаотичны, а мышление дезорганизовано. Чаще всего при таком состоянии биатлонист начинает гонку на пульсе, превышающем анаэробный порог, что неизбежно ведет к лактатному кризу, то есть «закислению» мышц,еще до первого огневого рубежа.

Предстартовая апатия, напротив, является следствием охранительного торможения сверхсильного раздражения. В данном состоянии тревожность трансформируется в депрессивный фон: спортсмен испытывает вялость, сонливость, неверие в собственные силы, падение мотивационной включенности, что выражается в снижении волевого компонента при прохождении дистанции.

Таким образом, психологическая сущность предстартовой тревожности в биатлоне заключается в неадекватной соревновательному стимулу психосоматической мобилизации, которая разрушает когнитивный контроль над техническими действиями и блокирует тонкую сенсомоторную координацию, необходимую для успешной интеграции гоночного и стрелкового компонентов. Понимание этой дуальной, психосоматической природы тревожности указывает на то, что методы её коррекции должны обладать сопряженным действием, способным одновременно гармонизировать как ментальную, так и телесную сферу юного атлета.

ВКР УдГУ

1.2 Анализ существующих методов снижения предстартовой тревожности в биатлоне

Регуляция предстартовых состояний в спорте высших достижений и детско-юношеском спорте традиционно опирается на широкий спектр психологических, психотерапевтических и медико-биологических воздействий. В биатлоне, где цена психоэмоциональной нестабильности измеряется штрафными кругами и дополнительным временем на огневом рубеже, поиск эффективных методов экспресс-регуляции ведется непрерывно. Анализ научно-методической литературы позволяет классифицировать существующие подходы к снижению предстартовой тревожности на три основные группы: когнитивно-поведенческие (вербальные), суггестивные (внушение и самовнушение) и психофизиологические (аппаратные и дыхательные).

1. Когнитивно-поведенческие методы.

В основе данной группы методов (Р. Мартенс, Дж. Тейлор) лежит идея деконструирования деструктивных мыслеформ, запускающих соматическую тревогу. [29; 49] Сюда относятся:

- когнитивноепереструктурирование:переформулирование страха поражения в фокус на технические задачи (например, вместо мысли «я должен отстрелять без промахов» - «я контролирую мушку и плавный спуск»).

- идеомоторная тренировка (мысленное воспроизведение движений): биатлонист ментально «проходит» трассу и алгоритм стрельбы.

Данные методы демонстрируют высокую эффективность у квалифицированных взрослых спортсменов со зрелой корой головного мозга и сформированными механизмами саморегуляции. Однако в детско-юношеском спорте их применение ограничено: юные атлеты часто не обладают достаточным уровнем абстрактного мышления и устойчивой концентрацией внимания для длительной ментальной визуализации в условиях предстартового шума.

ВКР УдГУ

2. Суггестивные и аутосуггестивные методы.

Классическим примером является аутогенная тренировка (ШульцИ.Г., в отечественной спортивной практике - В.Л. Марищук, Г.Д. Горбунов). [13; 58] Через вербальные формулы («мои руки теплые и тяжелые») спортсмен вызывает состояние релаксации. К этой же категории относится гетеротренинг - внушение, проводимое тренером или психологом.

Впрочем, аутогенная тренировка требует длительного периода обучения - от нескольких месяцев до полугода, в спокойной обстановке. Использовать её как экспресс-метод за 15-20 минут до старта биатлонисту крайне затруднительно. Кроме того, директивное внушение со стороны тренера у подростков может вызывать реакцию психологического сопротивления (протеста), что обусловлено психологической характеристикой возрастного этапа.

3. Психофизиологические, аппаратные и дыхательные методы.

С развитием технологий в биатлоне стали активно применяться методы биологической обратной связи, кратко - БОС-терапия. [6; 9] Спортсмен обучается контролировать ЧСС, кожно-гальваническую реакцию или альфа-ритмы головного мозга с помощью датчиков. Сюда же относятся различные техники регламентированного дыхания (абдоминальное дыхание, дыхание с задержкой на выдохе, квадратное дыхание), направленные на активацию парасимпатической нервной системы.[44; 47]

Несмотря на то, чтоБОС-тренинги высокоэффективны в лабораторных и стационарных условиях тренировочного сбора,перспективность метода в применении к юным спортсменам требует учета возрастных ограничений. Так, например, подростки демонстрируют быстрое утомление при монотонной обратной связи, снижение мотивации при отсутствии немедленного переноса навыка на соревновательную деятельность, а также повышенную чувствительность к дискомфорту от датчиков. К тому же, громоздкость оборудования делает невозможным их применение настолько частым, чтобы сформировать навык саморегуляции у подростков. А также

ВКР УдГУ

ограничивает их использование непосредственно в стартовом городке перед выходом на старт.

Дыхательные техники, напротив, мобильны, но при изолированном применении (без работы со скелетной мускулатурой) они часто не способны купировать мышечный гипертонус, вызванный «стартовой лихорадкой».

Таким образом, существующие методы либо требуют специфических условий и оборудования, либо опираются на когнитивный уровень регуляции, который в силу возрастных особенностей юных спортсменов оказывается наиболее уязвимым для стресса. В предстартовой ситуации когнитивная сфера подростка часто блокируется страхом, что делает неэффективными вербальные приказы и логические доводы.

Возникает выраженная методологическая и практическая потребность в методе, который бы действовал в обход заблокированного когнитивного контроля. Этим критериям полностью отвечает телесно-ориентированный подход. Воздействуя непосредственно на физический субстрат тревоги - мышечный панцирь, дыхательный паттерн и проприоцепцию- телесно-ориентированные практики позволяют оперативно и доступно для юного спортсмена нормализовать его психоэмоциональное состояние, минуя перегруженную ментальную сферу.

ВКР УлГУ

1.3 Характеристика возрастных особенностей юных биатлонистов и специфика их соревновательной деятельности

Логика анализа существующих методов регуляции предстартовой тревожности неизбежно подводит к вопросу: почему инструменты, эффективно работающие у взрослых квалифицированных атлетов, оказываются малоприменимы в детско-юношеском спорте? Ответ кроется в уникальном деструктивном синергизме, который возникает при наложении жестких требований биатлона как вида спорта на специфические уязвимости подросткового возраста.

Биатлон представляет собой двоеборье, сочетающее в себе диаметрально противоположные по своей психофизической структуре виды деятельности: высокоинтенсивную лыжную гонку, требующую предельной мобилизации, ивысокоточную стрельбу, требующую покоя, статической устойчивости и тончайшей микрокоординации. В процессе соревнований биатлонист совершает циклы резких переходов от динамики к статике. Главная трудность этого вида спорта заключается в необходимости мгновенного переключения внимания и регуляции дыхания на фоне экстремального утомления и высокого пульса при заходе на огневой рубеж.

В подростковом возрасте этот спортивный вызов совпадает с периодом глубокой гормональной и психической перестройки. Если взрослый спортсмен заходит на рубеж со сформированными механизмами торможения, то у подростка ситуация выглядит принципиально иначе. Анализ соревновательной деятельности юных биатлонистов позволяет выделить три критические точки, где специфика спорта сталкивается с особенностями возраста:

1) Координационный кризис на фоне бурного роста. В подростковом возрасте происходит интенсивный рост трубчатых костей, из-за чего временно нарушаются привычные двигательные стереотипы, ухудшается пространственная ориентация и снижается мышечное чувство - проприоцепция. [35; 48] В биатлоне, где точность выстрела зависит от удержании винтовки и плавности обработки спускового крючка, этот координационный дефицит обостряется. К тому же, предстартовая тревожность резко усиливает мышечный гипертонус, сковываяплечевой пояс и руки, что в комплексе со снижением координационной точности делает точную стрельбу недостижимой.

2) Эмоциональная лабильность. Из-за незрелости нервных процессов подростку крайне тяжело осуществлять волевое торможение. [15; 19; 57] Биатлон требует переключить психику за 50-100 метров до коврика: сбросить гоночную агрессию, успокоить мысли. У юного же атлета предстартовая

ВКР УлГУ

тревожность блокирует эту способность. Запуская процессы перевозбуждения, она не позволяет ему «погасить» пульс и эмоции при подходе к стрельбищу, из-за чего спортсмен начинает стрелять в состоянии хаотического возбуждения, так называемый «пулеметный» ритм стрельбы и, как следствие, промахи.

3) Идентификация личности через результат. Подростковый возраст – это период максимальной зависимости от оценки сверстников и страха социального отвержения. [8; 11; 25; 53; 59] В биатлоне специфика такова, что цена ошибки максимально наглядна.Промах виден всем сразу,и за ним мгновенно следует публичное «наказание» в виде ухода на штрафной круг. Это оказывает колоссальное давление на уязвимое эго подростка. Страх совершить промах на глазах у тренера, родителей, команды порождает сверхтревогу именно перед огневым рубежом, блокируя когнитивный контроль над техникой выстрела.

Таким образом, юный биатлонист оказывается заложником специфики данного вида спорта.Биатлон требует идеального баланса, хладнокровия и ювелирной точности движений в моменты, когда подростковый организммаксимально склонен к эмоциональным срывам, потере координации и импульсивным реакциям.

Этот глубокий разрыв между требованиями соревновательной деятельности и реальными психоэмоциональными возможностями подростка делает неэффективными сложные ментальные техники. Подростку на старте некогда и нечем, в силу когнитивной перегрузки, заниматься самовнушением. Ему необходим инструмент, способный вернуть контроль над телом напрямую через соматику, то есть вернуть ощущение стабильности опорно-двигательного аппарата, снять зажимы в плечах и стабилизировать дыхательный паттерн. Именно это обосновывает необходимость перехода к разработке программы телесно-ориентированных практик.

ВКР УдГУ

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Предстартовая тревожность в биатлоне представляет собой разновидность ситуативной тревожности, возникающую непосредственно перед соревнованием и оказывающую существенное влияние на успешность спортивной деятельности. Ее проявления обусловлены не только индивидуально-психологическими особенностями спортсмена, но и спецификой соревновательной ситуации, уровнем спортивного опыта и субъективной значимостью предстоящего старта.

В структуре предстартовой тревожности выделяются когнитивный и соматический компоненты. Когнитивный компонент проявляется в навязчивых переживаниях, страхе неудачи, снижении концентрации внимания и нарушении контроля над выполнением соревновательных действий. Соматический компонент выражается в физиологических реакциях организма, таких как мышечное напряжение, учащение сердцебиения, нарушение дыхательного ритма и тремор. Совокупность данных проявлений отрицательно влияет как на прохождение дистанции, так и на качество стрелковой подготовки в биатлоне.

Анализ существующих методов снижения предстартовой тревожности показал, что наиболее распространёнными являются когнитивно-поведенческие, суггестивные и психофизиологические подходы. Вместе с

ВКР УлГУ

тем применение данных методов в работе с подростками имеет ряд ограничений, связанных с необходимостью длительного освоения техник, недостаточной доступностью специального оборудования либо высокой зависимостью эффективности от уровня развития навыков саморегуляции.

Особенности подросткового возраста выступают дополнительным фактором риска возникновения и усиления предстартовой тревожности. Эмоциональная неустойчивость, повышенная чувствительность к оценке окружающих, недостаточная сформированность механизмов произвольной саморегуляции и временные нарушения координации движений затрудняют эффективное преодоление стрессовых ситуаций, возникающих в соревновательной деятельности.

Специфика биатлона предъявляет повышенные требования к способности спортсмена быстро переключаться между состояниями высокой физической мобилизации и точной сенсомоторной регуляции. В условиях повышенной тревожности данные процессы нарушаются. Это приводит к снижению эффективности как лыжной гонки, так и стрелковой деятельности.

Проведённый теоретический анализ позволяет заключить, что проблема снижения предстартовой тревожности у юных биатлонистов сохраняет свою актуальность и требует поиска методов психологической помощи.Важно учитывать как возрастные особенности подростков, так и специфику данного вида спорта. В связи с этим перспективным направлением представляется использование телесно-ориентированных практик, направленных на снижение мышечного напряжения, стабилизацию эмоционального состояния и развитие навыков саморегуляции.

ВКР УлГУ

ГЛАВА 2**Разработка программы телесно-ориентированных практик для снижения предстартовой тревожности юных биатлонистов**

2.1 Телесно-ориентированные практики как метод снижения психоэмоционального напряжения

В современной психологии и, психологии спорта в том числе, проблема поиска эффективных средств регуляции неблагоприятных психических состояний приобретает междисциплинарный характер. Одним из наиболее перспективных направлений в этой области выступает телесно-ориентированный подход, рассматривающий соматическую, то есть телесную сферу человека как прямой репрезентант его эмоциональной и когнитивной жизни. Телесно-ориентированные практики представляют собой систему методов психологической коррекции и развития, направленных на управление психическим состоянием субъекта через целенаправленное воздействие на его физическое тело: мышечный тонус, паттерны дыхания, проприоцептивную чувствительность и пространственные параметры позы.

Теоретико-методологическим основанием сопряжения психической и соматической сфер послужили фундаментальные труды классиков телесно-ориентированной психотерапии (Райх В., Лоуэн А.). [26; 27; 40] Центральным конструктом данного подхода является концепция «мышечного панциря» (или мышечного зажима), сформулированная В.

ВКР УдГУ

Райхом. Согласно его положениям, любое затяжное или интенсивное психоэмоциональное напряжение (включая страх, тревогу, агрессию) неизбежно соматизируется- инкапсулируется в теле в виде хронических мышечных блоков.[40] Мышечный панцирь выступает как защитный механизм, блокирующий свободное протекание психической энергии и подавляющий манифестацию деструктивных эмоций, однако его оборотной стороной становится потеря гибкости, скованность движений и хронизация психического напряжения.

В контексте спортивной деятельности, а именно в особенности биатлона, «мышечный панцирь» претерпевает специфическую трансформацию. Он активируется в предстартовой ситуации как соматический эквивалент тревоги, локализуясь в критических для биатлониста сегментах:

1. Глазной сегмент: зажим круговых мышц глаза, ухудшающий фокусировку на мишени;

2. Челюстной сегмент: сжатие челюстей, блокирующее нормальный лимфоток и экспрессию эмоций;

3. Шейный и плечевой сегменты: гипертонус трапециевидных мышц, напрямую разрушающий стабильность изготовки и плавность спуска курка.

Механизм снижения психоэмоционального напряжения посредством телесно-ориентированных практик базируется на принципе восходящей регуляции («снизу вверх», от периферии к центру). Традиционные ментальные методы,такие как когнитивная коррекция и визуализация, требуют волевой активности коры головного мозга, которая в условиях предстартовой тревоги часто блокируется аффектом.Телесные практики же, в свою очередь, действуют в обход когнитивного контроля. Через произвольное изменение соматических параметров, например, через форсированное расслабление скелетной мускулатуры по методу Э. Якобсона или удержание равновесия по принципу заземления А. Лоуэна, в центральную нервную систему направляется мощный поток

ВКР УдГУ

проприоцептивнойимпульсации.Кинестетические сигналы от расслабляющихся мышц и стабилизирующегося дыхания выступают в качестве естественного транквилизатора, снижая уровень возбуждения лимбической системы и оптимизируя тонус коры больших полушарий.[4; 44]

С психолого-педагогической точки зрения, внедрение телесно-ориентированных практик в процесс подготовки юных спортсменов решает ряд важнейших задач, выходящих за рамки узкофункционального успокоения:

1. Развитие соматического интеллекта, телесной рефлексии:подростки зачастую не дифференцируют свои эмоции, описывая предстартовый стресс как общее плохое самочувствие. Телесные практики учат их локализовать тревогу, что является первым шагом к осознанному управлению состоянием.

2.Формирование чувства базовой опоры или «центрирование»:психоэмоциональное напряжение субъективно воспринимается подростком как «потеря почвы под ногами». Телесно-ориентированные техники «заземления» возвращают ощущение физической стабильности, что напрямую конвертируется в психологическую уверенность.

3. Восстановление паттерна адаптивного дыхания:тревога дезорганизует дыхательный цикл, делая его поверхностным и частым.[44] Телесно-ориентированная работа с дыханием позволяет восстановить глубокое брюшное дыхание, активирующее парасимпатический отдел вегетативной нервной системы, ответственный за торможение процессов возбуждения.[56]

Таким образом, телесно-ориентированные практики представляют собой не просто изолят физических упражнений, а системный психологический инструмент. Воздействуя на физический субстрат эмоций, данные практики позволяют оперативно, экологично и доступно для подросткового восприятия купировать проявления психоэмоционального напряжения.Таким образом, они восстанавливают нарушенный стрессом

ВКР У ЛГУ

баланс между психической и соматической составляющими соревновательной готовности биатлониста.

2.2 Теоретическое обоснование применения телесно-ориентированных практик для снижения предстартовой тревожности юных биатлонистов

Для того чтобы телесно-ориентированные практики стали эффективным психолого-педагогическим инструментом в системе подготовки юных биатлонистов, необходимо раскрыть их теоретико-методологическое сопряжение со спецификой данного вида спорта. Биатлон, как сложнокоординационное двоеборье, предъявляет к регуляторным механизмам подростка полярные требования: от мощного динамического выплеска энергии до малейшей статической точности.

Наиболее чувствительными к воздействию тревожности являются мышцы плечевого пояса, шеи, предплечий и кистей рук. Избыточное напряжение данных мышечных групп нарушает точность двигательных действий и увеличивает амплитуду микродвижений во время прицеливания. Кроме того, эмоциональное напряжение сопровождается учащением дыхания и сердечного ритма, что также отрицательно отражается на стабильности положения тела при выполнении выстрела.[3; 17]

В подростковом возрасте данные проявления тревожности выражены особенно значительно вследствие незавершённости процессов формирования механизмов эмоционально-волевой регуляции. Юные спортсмены обладают меньшей устойчивостью к стрессовым воздействиям и ограниченным опытом произвольного контроля собственного психофизиологического состояния. [11] В связи с этим методы, основанные на телесной регуляции эмоционального напряжения, представляются наиболее доступными и эффективными для данной возрастной категории.

Применение телесно-ориентированных практик в спортивной деятельности основывается на возможности произвольного воздействия на

ВКР УлГУ

физиологические компоненты тревожности. Регуляция дыхания, снижение мышечного напряжения и развитие телесного осознавания способствуют изменению функционального состояния организма и снижению уровня эмоционального возбуждения.

Одним из ключевых механизмов воздействия телесно-ориентированных практик является нормализация деятельности вегетативной нервной системы. Использование дыхательных техник способствует активации парасимпатического отдела нервной системы, отвечающего за процессы расслабления и восстановления организма. Медленное диафрагмальное дыхание снижает частоту сердечных сокращений, уменьшает уровень физиологического возбуждения и способствует стабилизации эмоционального состояния.

Особую роль в снижении тревожности играет мышечная релаксация. Взаимосвязь эмоционального и мышечного напряжения обусловливает возможность психической регуляции через воздействие на мышечный компонент тревожности. Последовательное расслабление мышечных групп способствует уменьшению уровня соматического напряжения, снижению интенсивности тревожных переживаний и повышению двигательного контроля.

Для биатлонистов методы мышечной релаксации имеют дополнительное практическое значение, поскольку снижение напряжения в области плечевого пояса и рук положительно влияет на устойчивость оружия и точность выполнения стрелковых действий. [17] Контроль мышечного тонуса позволяет уменьшить выраженность тремора и повысить стабильность двигательной координации.

Важным компонентом телесно-ориентированного подхода является развитие телесного осознавания. Под телесным осознаванием понимается способность человека воспринимать и контролировать собственные физиологические ощущения, уровень мышечного напряжения, особенности дыхания и изменения функционального состояния организма. Развитие

ВКР УлГУ

данных навыков повышает способность спортсмена своевременно распознавать признаки эмоционального напряжения и применять методы саморегуляции до момента выраженной дезорганизации деятельности.[38]

Существенное значение имеет и влияние телесно-ориентированных практик на концентрацию внимания. Выполнение упражнений, связанных с контролем дыхания, мышечных ощущений и положения тела, способствует снижению интенсивности тревожных мыслей и уменьшению фиксации спортсмена на возможных неудачах. Переключение внимания на телесные процессы позволяет снизить уровень когнитивной тревожности и стабилизировать эмоциональное состояние.

Эффективность телесно-ориентированных методов в работе с тревожностью подтверждается современными исследованиями в области спортивной психологии и психофизиологии. [9; 18; 19; 23] Установлено, что использование дыхательных упражнений и методов мышечной релаксации способствует снижению уровня ситуативной тревожности, улучшению эмоционального контроля и повышению устойчивости к стрессовым воздействиям. Кроме того, применение телесно-ориентированных практик способствует повышению качества двигательной координации и улучшению сенсомоторного контроля.

Разработка программы телесно-ориентированных практик для юных биатлонистов должна учитывать специфику соревновательной деятельности в биатлоне и особенности психофизиологического реагирования подростков на стрессовые ситуации. В структуру программы целесообразно включать дыхательные упражнения, методы мышечной релаксации, упражнения на развитие телесного осознавания и техники стабилизации эмоционального состояния перед выполнением стрелковой деятельности.

Таким образом, применение телесно-ориентированных практик в системе психологической подготовки юных биатлонистов имеет научно обоснованный характер и базируется на психофизиологических механизмах регуляции эмоционального состояния. Воздействие на дыхательную

ВКР УдГУ

регуляцию, мышечный тонус и телесное осознавание способствует снижению уровня предстартовой тревожности, стабилизации функционального состояния организма и повышению эффективности соревновательной деятельности спортсменов подросткового возраста.

2.3 Программа телесно-ориентированных практик, направленных на снижение предстартовой тревожности юных биатлонистов

Актуальность создания данной программы обусловлена выраженным социальным запросом на модернизацию методов психологического сопровождения в детско-юношеском спорте, что напрямую связано с реализацией национальных стратегических задач по сохранению здоровья подрастающего поколения. Современный социокультурный контекст детского спорта высших достижений характеризуется ранней профессионализацией, ростом интенсивности нагрузок и высоким уровнем ответственности перед тренерами, родителями и спонсорами.

В этих условиях подрастающее поколение сталкивается с деструктивными формами тревожности, требующими системного регулирования. [39] Программа телесно-ориентированных практик выступает как социально значимый инструмент предотвращения эмоционального выгорания, снижения риска преждевременного ухода талантливой молодежи из спорта и гуманизации учебно-тренировочного процесса. Разработка программы позволяет обществу и государству получить не просто эффективного спортсмена, а психологически стабильную, гармонично развитую личность, способную к экологичной саморегуляции в стрессовых условиях.

Необходимость проектирования и методического наполнения данной программы продиктована острыми практическими трудностями, с которыми ежедневно сталкиваются юные биатлонисты и их тренеры на огневом рубеже. Биатлон уникален жестким статодинамическим режимом.Тело

ВКР УлГУ

спортсмена должно мгновенно переключаться от предельной циклической гонки к абсолютной статике прицеливания. [16; 34; 41] Предстартовая тревожность разрушает этот переход, манифестируя в виде мышечных зажимов плечевого пояса, тремора рук и хаотичного дыхания, что приводит к критическим промахам.

Существующие практические руководства по ментальной подготовкетребуют от подростков высокого уровня абстрактного мышления и больших временных затрат, что неэффективно в условиях дефицита времени на соревнованиях. [28] Составление данной программы решает эту проблему, предлагая прикладной, пошаговый и интуитивно понятный подросткам алгоритм экспресс-помощи «здесь и сейчас». Практическая значимость программы заключается в создании конкретного инструментария, который вооружает спортсмена навыками моментального сброса зажимов и стабилизации пульса прямо на стрелковом коврике, а тренеру дает готовое методическое пособие для интеграции психологической подготовки в структуру тренировочных сборов.

Необходимость теоретического конструирования и содержательного наполнения программы обусловлена существующим в специальной литературе разрывом между глубоко проработанной теорией соревновательной тревожности (Ю.Л. Ханин, Р. Мартенс, Е.П. Ильин) и дефицитом специфических соматических технологий её коррекции в конкретных видах спорта. Методология телесно-ориентированной психологии (В. Райх, А. Лоуэн, В. Баскаков) имеет мощный терапевтический базис, однако её принципы до сих пор оставались несистематизированными применительно к спортивной подготовке циклических видов спорта.

Актуальность составления программы с научной точки зрения состоит в необходимости интеграции соматических техникс биомеханическими и психофизиологическими требованиями биатлона. Научно обоснованное структурирование программы по модулям ликвидирует дефицит методических моделей в области спортивной психологии подросткового

ВКР УлГУ

возраста, а такжепозволит обосновать соматические маркерыкак ведущие мишени для оперативного управления предстартовыми состояниями юных атлетов.

Правовые основы программы:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.[50]
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р). [51]
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (действующая редакция Минспорта России).[32]

Проблема

Отсутствие у юных биатлонистов оперативных инструментов экспресс-саморегуляции, способных быстро перевести вегетативных хаос в стабильный двигательный навык.

Разрабатываемая программа решает проблему за счет переноса вектора воздействия с ментального уровня на телесный, более понятный и доступный для спортсменов этого возраста.

Цель программы: снижение уровня деструктивной предстартовой тревожности и оптимизация психоэмоционального состояния юных биатлонистов 14-16 лет посредством программы телесно-ориентированных практик.

Задачи программы:

1. Обучающие: обучить спортсменов техникам экспресс-релаксации, произвольной регуляции мышечного тонуса и дифференциации мышечных усилий; сформировать навыки адаптивного дыхания.

2. Развивающие: развивать проприоцептивную чувствительность, координационные способности и навыки заземления (удержания статического равновесия).

ВКР УлГУ

3. Воспитательные: повышать уверенность в собственных силах, формировать стрессоустойчивость в условиях публичных соревнований, развивать навыки автономии в управлении предстартовым состоянием.

Направления работы: диагностическое, развивающее, коррекционное.

Целевая аудитория: юные биатлонисты в возрасте от 14 до 16 лет (учащиеся 8-9 классов), проходящие этап углубленной спортивной специализации.

Описание условий работы

Кадровое обеспечение: педагог-психолог (соискатель ВКР) при методической поддержке и содействии старшего тренера отделения биатлона.

Информационное обеспечение:

- прикладная литература: Баскаков, В. Ю. «Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии»[4]; Горбунов, Г. Д. «Психопедагогика спорта : учебное пособие для вузов»[13]; Лоуэн, А. «Биоэнергетический анализ»[26]; Фельденкрайз, М. «Осознавание через движение: двенадцать практических уроков»[52];

- диагностический инструментарий: Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина; [54] Шкала соревновательной личностной тревожности (SCAT) Р. Мартенса (в адаптации Ю.Л. Ханина). [55]

Материально-техническое обеспечение: сухой, проветриваемый зал для общефизической подготовки (ОФП); гимнастические коврики (по количеству участников); тренировочные резиновые амортизаторы, макеты массогабаритные (ММГ) винтовок БИ-7-4 для отработки удержания в статических позах.

Ожидаемые результаты:

1. В области обучающих задач:

ВКР УдГУ

- Освоение соматического инструментария: спортсмены в полном объеме овладеют техникам экспресс-релаксациии смогут применять их в условиях дефицита времени.

- Произвольный контроль мышечного тонуса: юные атлеты научатся осознанно дифференцировать мышечные усилия, изолированно расслабляя пассивные зоны при сохранении жесткой статической изготовки.

- Автоматизация адаптивного дыхания: у спортсменов сформируется устойчивый навык нижнедиафрагмального (брюшного) дыхания и дыхания по «Квадрату», позволяющий принудительно снижать частоту сердечных сокращений и купировать вегетативный тремор перед выстрелом.

2. В области развивающих задач (метапредметные результаты):

- Повышение проприоцептивной чувствительности: у подростков значимо повысится уровень соматического интеллекта и «чувства оружия», что выразится в способности улавливать минимальные колебания винтовки и корректировать микромоторику ведущей руки.

- Статодинамическая координация: будет развита координационная выносливость, обеспечивающая эффективный и плавный переход от предельной циклической нагрузки на лыжне к абсолютной статике прицеливания.

- Устойчивое «заземление»: спортсмены автоматизируют навык нахождения телесного центра тяжести и обретения жесткой опоры ног, что повысит устойчивость изготовки к внешним помехам (порывы ветра, скользкое покрытие коврика и т.п.).

3. В области воспитательных задач (личностные результаты):

- Стабилизация предстартового состояния: за счет соматического купирования «стартовой лихорадки» уровень ситуативной тревожности юных биатлонистов снизится до пределов индивидуальной зоны оптимального функционирования, переводя деструктивный мандраж в состояние «боевой готовности».

ВКР УлГУ

- Рост спортивной уверенности и стрессоустойчивости: снизится индекс соревновательной тревожности (по шкале SCAT). Подростки продемонстрируют высокую помехоустойчивость к внешним аудиовизуальным раздражителям (шум трибун, крики тренеров, психологическое давление соперников).

- Психологическая автономия: спортсмены овладеют индивидуальным соматическим кодом саморегуляции и сформируют жесткий предстартовый ритуал, что позволит им автономно (без прямой помощи тренера или психолога) управлять своими эмоциями перед выходом на старт.

Интегративный результат:

Итоговым практическим результатом реализации программы является - повышение надежности и результативности соревновательной деятельности юных биатлонистов.

Сроки реализации:декабрь 2025 года -февраль 2026 года.

Количество часов:25 ч.

Календарно-тематическое планирование

Занятия распределены по трем модулям, привязанным к соревновательному календарю зимнего сезона.

Подготовительный этап (2 ч.)			
№	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание и цель занятия
1	Диагностическое занятие.	1 ч.	Проведение комплекса диагностических методик. Выявление уровня ситуативной, личностной и соревновательной тревожности.
2	Вводное занятие.		Формирование контрольной и экспериментальной групп на основе

ВКР УдГУ

			результатов диагностики. Знакомство с участниками экспериментальной группы.
Основной этап (22ч.)			
№	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание и цель занятия
Модуль 1. Телесноеосознавание ибазоваярелаксация(Предсоревновательный период - Декабрь)			
3	Введение в телесность. Карта моего тела.	1 ч.	Локализация зон напряжения, знакомство с понятием мышечного зажима и проведение первичного телесного самоанализа. Тест на мышечные зажимы.
4	Границы тела и «опора».	1 ч.	Формирование кинестетического чувства опоры через проработку стоп для повышения статодинамической устойчивости при стрельбе.
5	Метод Якобсона: контрастная релаксация.	1 ч.	Освоение базового навыка дифференциации состояний крайнего мышечного напряжения и глубокого расслабления. (прогрессивная релаксация)
6	Интеграция контрастной релаксации в статику.	1 ч.	Управление тонусом мышц-стабилизаторов. Обучение навыку изолированного расслабления незадействованных мышечных групп при сохранении статической позы удержания

ВКР УлГУ

			оружия.
7	Дыхание как мост между эмоциями и телом.	1 ч.	Освоение нижнедиафрагмального (брюшного) дыхания, как базового инструмента снижения вегетативного возбуждения.
8	Дыхательные паттерны успокоения.	1 ч.	Отработка специализированных дыхательных режимов судлиненным выдохом и паузами для экспресс-купирования предстартовой лихорадки.
9	Синхронизация дыхания и мышечного тонуса.	1 ч.	Создание устойчивой связи между фазой выдоха и расслаблениемведущих мышечных зон.
10	Центрирование личности через тело.	1 ч.	Нахождение и соматическое удержание анатомического центра тяжести тела для обретения внутреннего баланса и уверенности перед стартом.
Модуль 2. Трансформациятревоги на соревновательномфоне (Январь - начало соревновательного периода)			
11	Биоэнергетический анализ: освобождение от зажимов.	1 ч.	Техники А. Лоуэна снятия«панциря» в грудном отделе для восстановления глубокого дыхания.
12	Работа с «глазным» и «челюстным» зажимами.	1 ч.	Снятие локального мышечного напряжения со зрительного анализатора и жевательных мышц. (актуально для прицеливания).

ВКР УлГУ

13	Моделирование пульсовых нагрузок и релаксация.	1 ч.	Короткая ОФП-нагрузка + моментальный уход в релаксацию. Развитие способности к экстренному снижению ЧСС и переходу в состояние соматического покоя непосредственно после интенсивной физической работы.
14	Экспресс-техники заземления на коврике.	1 ч.	Упражнения на удержание равновесия «здесь и сейчас». Формирование навыка быстрого соматического обретения опоры и снижениятревоги в условиях моделируемого дефицита времени.
15	Работа со страхом промаха через тело.	1 ч.	Протряска тела, сброс «застывания». Купирование состояния соматического «застывания» и стартовой апатии посредством динамического сброса мышечного «панциря».
16	Управление мышечным чувством оружия.	1 ч.	Техники Фельденкрайза: микродвижения с винтовкой (ММГ). Повышение точности проприоцептивнойчувствительности и микрокоординации при взаимодействии с винтовкой.
17	Преодоление «стартовой лихорадки».	1 ч.	Тормозящие соматические техники, замедление движений. Снижение избыточного психомоторного возбуждения.

ВКР УлГУ

18	Техника «Таяние льда» (вербально-телесный паттерн).	1 ч.	Перевод мышечного напряжения в тепло. Обучение ментально-соматическому переводу локального мышечного напряжения в расслабление.
Модуль 3. Экспресс-регуляцияв экстремальных условиях(Февраль - Главные старты)			
19	Имитация предстартового коридора.	1 ч.	Отработка и проверка устойчивости соматических техник саморегуляции в условиях искусственного внешнегоаудиовизуального и информационного шума.
20	Экспресс-дыхание «Квадрат» на рубеже.	1 ч.	Закрепление навыка стабилизации ЧСС за 30 секунд. Доведение его до уровня автоматизации.
21	Индивидуальный соматический код спортсмена.	1 ч.	Подбор,фиксация и апробация персонального телесного триггера расслабления для каждого атлета на основе накопленного опыта программы.
22	Закрепление навыка экспресс-заземления.	1 ч.	Отработка устойчивости в соревновательной экипировке. Автоматизация навыка обретения жесткой статической опоры во время выполнения стрелкового компонента.
23	Интеграция всех элементов в предстартовый	1 ч.	Создание, хронометрирование и закрепление жесткого индивидуального соматического

ВКР УлГУ

	ритуал.		алгоритма за 15 минут до выхода на старт.
24	Итоговое шеринг-занятие. Рефлексия телесного опыта.	1 ч.	Подведение итогов, анализ субъективных изменений и фиксация устойчивых навыков саморегуляции
Заключительный этап (1 ч.)			
25	Диагностическое занятие	1 ч.	Проведение повторного комплекса диагностических методик. Выявление уровня ситуативной, личностной и соревновательной тревожности.

ВКР УлГУ

План-конспект занятия № 3 (Модуль 1, Неделя 2)

Тема: Введение в телесность. Карта моего тела.

Цель: Локализация зон психосоматического напряжения, знакомство с понятием мышечного зажима и проведение первичного телесного самоанализа.

Время проведения: 45 минут.

Оборудование: Гимнастические коврики, бланки с контурами человеческого тела («карты»), цветные карандаши.

Ход занятия:

1. Вводная часть (10 минут):

Организационный момент, приветствие участников. Информирование о целях программы. Шеринг-опрос: субъективная оценка уровня напряжения (1–10 баллов).

Упражнение «Сканирование тела» - 7 минут

Ход упражнения: лежа на спине с закрытыми глазами, мысленно пройтись от стоп до макушки, фиксируя участки «холода», «тяжести» или «зажатости».

2. Основная часть (30 минут):

Упражнение 1. Тест на мышечные зажимы - 15 минут

Ход упражнения: последовательное сильное напряжение и расслабление отдельных зон (мимические мышцы, шея, кисти, бедра). Выявление зон «неотпускания» тонуса. Обсуждение концепции «мышечного панциря» В. Райха применительно к стартовому мандражу.

Упражнение 2. Заполнение «Карты тела» - 15 минут

Ход упражнения: спортсмены садятся и цветными карандашами штрихуют на бланках зоны, где они чаще всего чувствуют скованность перед гонкой (например, плечи, челюсть).

3. Заключительная часть (5 минут):

Рефлексия полученного опыта. Обсуждение того, как обнаруженные зажимы мешают при изготовке к стрельбе. Подведение итогов, ритуал прощания.

План-конспект занятия № 14 (Модуль 2, Неделя 7)

Тема: Экспресс-техники заземления и центрирования на стрелковом коврике.

Цель: сформировать у подростков навык быстрого соматического обретения опоры и снижения соматической тревоги в условиях моделируемого дефицита времени.

Время проведения: 45 минут.

Оборудование: Гимнастические коврики, резиновые эспандеры, ММГ винтовок БИ-7-4.

Ход занятия:

1. Вводная часть (10 минут):

ВКР УдГУ

Организационный момент и шеринг: приветствие, краткий опрос участников о текущем телесном состоянии (1-10 баллов по шкале напряжения).

Разминка «Протряска» (по А. Лоуэну) [26]: спортсмены стоят, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты и мягкие. Начинается мелкая вибрация всем телом от стоп к голове. Цель: сброс поверхностного мышечного зажима, активизация проприоцепции, снятие первичного ментального напряжения. (5 минут)

2. Основная часть (30 минут):

Упражнение 1. «Корни в бетоне» (Заземление) - 10 минут.

Ход упражнения: спортсмены встают на коврики босиком,их задача-закрыть глаза и перенести весь вес тела на стопы. Психолог просит почувствовать три точки опоры на каждой стопе (пятка, основание большого пальца и мизинца). Затем дается команда слегка согнуть колени и «направить» вес вниз, как будто стопы врастают в землю. В этот момент тренер/психолог совершает легкие толчки в плечи спортсменов, проверяя их устойчивость.

Инструкция: «Почувствуйте, что ваша стабильность идет не от зажатых плеч, а от плотной, тяжелой связи с опорой.»

Упражнение 2. Нахождение центра («Морской маятник») - 10 минут.

Ход упражнения: исходное положение то же. Мягкие покачивания корпусом вперед-назад, влево-вправо с минимальной амплитудой. Нахождение точки абсолютного равновесия (центра тяжести, находящегося чуть ниже пупка). Интеграция с дыханием: отклонение - вдох, возвращение в центр - выдох.

Упражнение 3. Экспресс-заземление с оружием (Моделирование) - 10 минут.

Ход упражнения: спортсмены берут ММГ винтовок БИ-7-4. Выполняется 20 выпрыгиваний из глубокого приседа (имитация пульсовой гоночной нагрузки). По команде «Рубеж!» спортсмен за секунды должен

ВКР УлГУ

встать на коврик, применить технику «Корни в бетоне», за 2-3 глубоких абдоминальных выдоха, поймать «центр» и войти в изготовку для стрельбы стоя. Психолог отслеживает, чтобы плечевой пояс не поднимался к ушам (признак тревоги, скованности).

3. Заключительная часть (5 минут):

Упражнение «Полет птицы» (релаксация): медленный вдох через стороны руками вверх, на выдохе - полное плавное бросание корпуса и рук вниз с расслаблением шеи.

Рефлексия: что изменилось в восприятии устойчивости винтовки после заземления? Измерение уровня напряжения. Готовность к тренировочному выходу на тренировку.

План-конспект занятия № 23 (Модуль 3, Неделя 12)

Тема: Интеграция всех элементов в предстартовый ритуал.

Цель: Создание, хронометрирование и закрепление жесткого индивидуального соматического алгоритма за 15 минут до выхода на старт.

Время проведения: 45 минут.

Оборудование: Гимнастические коврики, ММГ винтовок, листы формата а4, ручки, цветные карандаши.

Ход занятия:

1. Вводная часть (10 минут):

Сбор, шеринг. Разъяснение концепции ритуала: жесткая последовательность телесных действий не оставляет в мозге места для случайных тревожных мыслей.

2. Основная часть (30 минут):

Упражнение 1. Проектирование ритуала - 15 минут

Ход упражнения: спортсмены вместе с психологом составляют карту предстартовых 15 минут.

Минуты 1-3: Динамическая протряска тела (сброс адреналина).

Минуты 4-7: Паттерн «Квадратное дыхание» (стабилизация ЧСС).

ВКР УлГУ

Минуты 8-11: Экспресс-массаж лица (глазной и челюстной сегменты).

Минуты12-15: Вход на старт, заземление стоп, активация индивидуального соматического кода. Спортсмены прописывают это на бланках.

Упражнение 2. Генеральная репетиция ритуала - 15 минут

Ход упражнения: прогон всего 15-минутного алгоритма в зале в реальном времени под хронометр психолога.

3. Заключительная часть (5 минут):

Фиксация бланков ритуала. Рефлексия. Психолог дает напутствие использовать этот алгоритм как обязательный закон перед каждым стартом.

Список использованной литературы

1. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон № 329-ФЗ : [принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года : одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года].

2. Российская Федерация. Правительство. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года : Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.

3. Министерство спорта Российской Федерации. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» : Приказ Минспорта России.

4. Астафьев, Н. В. Биатлон : примерная программа спортивной подготовки для организаций дополнительного образования / Н. В. Астафьев. – Москва : Советский спорт, 2016. – 184 с.

5. Баскаков, В. Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии / В. Ю. Баскаков. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2015. – 412 с.

ВКР УлГУ

6. Голуб, Я. В. Медико-психологическое обеспечение подготовки биатлонистов / Я. В. Голуб, Е. Р. Богатырева. – Санкт-Петербург :СПбНИИФК, 2014. – 132 с.

7. Горбунов, Г. Д. Психопедагогикаспорта : учебное пособие для вузов / Г. Д. Горбунов. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 269 с.

8. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 352 с.

9. Лоуэн, А. Биоэнергетический анализ / А. Лоуэн ; перевод с английского. – Москва : Альпина Паблишер, 2020. – 280 с.

10. Лоуэн, А. Удовольствие: творческий подход к жизни / А. Лоуэн ; перевод с английского. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 304 с.

11. Мартенс, Р. Соревновательная тревожность: сущность, измерение и управление / Р. Мартенс ; перевод с английского. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 320 с.

12. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2015. – 820 с.

13. Райх, В. Анализ личности / В. Райх ; перевод с английского. – Москва : Академический проект, 2022. – 458 с.

14. Фельденкрайз, М. Осознавание через движение: двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз ; перевод с английского. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2016. – 224 с.

15. Ханин, Ю. Л. Психология тревожности в спорте / Ю. Л. Ханин. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 144 с.

ВКР УдГУ

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ2

По результатам теоретического анализа и проектирования программы телесно-ориентированных практик были сформулированы следующие выводы.

Во-первых, установлено, что телесно-ориентированные практики являются эффективным средством психолого-педагогического воздействия на психоэмоциональное состояние спортсменов подросткового возраста. Их применение основывается на тесной взаимосвязи эмоциональных переживаний и телесных проявлений тревожности, выражающихся в изменении мышечного тонуса, дыхательного ритма и общего функционального состояния организма.

Во-вторых, выявлено, что специфика соревновательной деятельности в биатлоне предъявляет повышенные требования к способности спортсмена

ВКР УдГУ

управлять своим психическим состоянием в условиях эмоционального напряжения. Предстартовая тревожность негативно влияет на качество выполнения стрелкового компонента, способствует возникновению мышечных зажимов, нарушению дыхания и снижению точности двигательных действий. Особенно выражено данное влияние в подростковом возрасте, когда механизмы эмоционально-волевой саморегуляции находятся на стадии формирования.

В-третьих, теоретический анализ показал, что использование дыхательных упражнений, методов мышечной релаксации, техник телесного осознавания и упражнений на стабилизацию эмоционального состояния способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения, повышению самоконтроля и развитию навыков саморегуляции. Воздействие на телесные компоненты тревожности позволяет подросткам своевременно распознавать признаки эмоционального возбуждения и корректировать собственное состояние перед соревнованиями.

В-четвёртых, на основе психолого-педагогических и психофизиологических положений была разработана программа телесно-ориентированных практик, направленная на снижение предстартовой тревожности юных биатлонистов 14-16 лет. Содержание программы построено с учетом возрастных особенностей подростков, требований спортивной подготовки и специфики соревновательной деятельности в биатлоне. Структура программы включает тринаправления работы:диагностическое, развивающее и коррекционное. Система упражнений ориентирована на развитие навыков дыхательной саморегуляции, произвольного контроля мышечного тонуса, телесного осознавания и формирования индивидуальных способов преодоления предстартового волнения.

Таким образом, разработанная программа имеет психолого-педагогическое обоснование и может рассматриваться как средство профилактики и снижения предстартовой тревожности у юных биатлонистов.

ВКР УлГУ

Предполагается, что её реализация будет способствовать оптимизации эмоционального состояния спортсменов, повышению их уверенности в собственных возможностях и, как следствие, эффективности соревновательной деятельности.

ВКР УдГУ

ГЛАВА 3 **Экспериментальная апробация и оценка эффективности разработанной программы**

3.1 Организация исследования

Экспериментальное исследование, направленное на проверку эффективности разработаннойпрограммы телесно-ориентированных практик, проводилось на базе Автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по биатлону имени генерал-майора А.М. Демидова» г. Ижевска в период с декабря 2025 года по март 2026 года.

Цель эксперимента- проверить гипотезу о том, что систематическое применение программы телесно-ориентированных практик способствует снижению уровня предстартовой тревожности юных биатлонистов и, как

следствие, положительно влияет на показатели соревновательной деятельности (точность стрельбы).

В исследовании приняли участие 30 юных биатлонистов в возрасте от 14 до 16 лет, имеющих сопоставимый стаж занятий биатлоном (4-6 лет) и спортивную квалификацию (I и II взрослый разряды). На этапе формирования выборки испытуемые были разделены на две группы по 15 человек:

- экспериментальная группа (ЭГ) - 15 человек (9 юношей, 6 девушек);
- контрольная группа (КГ) - 15 человек (8 юношей, 7 девушек).

Группы были предварительно проверены на сопоставимость по возрасту, полу, спортивной квалификации и исходному уровню тревожности (см. таблицу 3, столбец «Входная диагностика») - статистически значимых различий между группами на момент начала исследования не выявлено ($p > 0,05$), что подтверждает их однородность на старте эксперимента.

Необходимо отметить, что распределение спортсменов по группам производилось с учётом расписания тренировочных групп спортивной школы, то есть случайная рандомизация в строгом смысле не применялась. Таким образом, исследование носит характер квазиэксперимента с двумя естественно сложившимися группами.

Все спортсмены, их родители и тренеры дали добровольное информированное согласие на участие в исследовании.

Исследование проводилось в три этапа:

1. Констатирующий (подготовительный) этап (декабрь 2025 г.). Сформирована выборка, проведён инструктаж с тренерами и спортсменами, выполнена первичная психодиагностика уровня личностной, ситуативной и соревновательной тревожности в обеих группах. Также были зафиксированы

ВКР УлГУ

исходные показатели точности стрельбы по результатам первых контрольных стартов сезона.

2. Формирующий этап (декабрь 2025 г. - февраль 2026 г.). Основной этап апробации разработанного комплекса. Спортсмены ЭГ занимались по программе телесно-ориентированных практик 2 раза в неделю по 1 часу после основной тренировки. В КГ дополнительная психологическая работа сверх стандартного тренировочного плана, включающего краткие беседы с тренером и установки на старт, не проводилась.

3. Контрольный (заключительный) этап (февраль - март 2026 г.). Проведена повторная психодиагностика по тому же набору методик, собраны и проанализированы результаты заключительных контрольных стартов сезона. Выполнено сравнение показателей «до - после» внутри каждой группы и между группами, на основании которого сделаны выводы об эффективности апробированной программы.

Методический инструментарий.

1) Психодиагностические методики:

- Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера- Ю.Л. Ханина. Позволяет измерить как устойчивую склонность к тревоге (личностная тревожность, ЛТ), так и уровень тревоги в конкретный момент - в данном случае за 30-40 минут до контрольного старта (ситуативная тревожность, СТ). [55]

- Шкала соревновательной личностной тревожности (SCAT) Р. Мартенса в адаптации Ю.Л. Ханина - методика для измерения тревожности, специфичной для соревновательных ситуаций [29].

2) Анализ продуктов деятельности.

В ходе тренировок и соревнований участники вели спортивные дневники, в которых фиксировали собственные наблюдения о когнитивных,

ВКР УлГУ

эмоциональных, соматических и поведенческих проявлениях тревожности. Записи в дневниках ЭГ за формирующий этап были подвергнуты качественному анализу методом смыслового кодирования: выделялись повторяющиеся темы и формулировки, отражающие изменения в самоощущении спортсменов (например, упоминания дыхания, телесных ощущений, контроля состояния перед стрельбой). Аналогичным образом анализировались записи бесед с тренерами обеих групп.

3) Анализ спортивной документации.

Протоколы соревнований использовались для анализа объективных показателей: процента точных выстрелов (отдельно лёжа и стоя) и времени прохождения лыжной дистанции.

4) Методы математической статистики.

Для проверки достоверности различий между средними значениями показателей использовался t-критерий Стьюдента: для зависимых выборок - при сравнении показателей «до» и «после» внутри одной группы, для независимых выборок - при сравнении ЭГ и КГ. Перед применением t-критерия распределение показателей в группах проверялось на соответствие нормальному закону. Статистически значимыми считались различия при $p \leq 0,05$.

Такая организация исследования позволила создать достаточно контролируемые условия для проверки гипотезы, при этом её ограничения учитываются при интерпретации результатов и подробно рассматриваются нами в параграфе 3.3.

3.2 Анализ и оценка эффективности разработанной программы

Оценка эффективности разработанного комплекса телесно-ориентированных практик проводилась на основе сравнительного анализа данных констатирующего и контрольного этапов исследования и включала: анализ динамики показателей тревожности, анализ динамики результатов

ВКР УлГУ

стрельбы и качественный анализ данных спортивных дневников и бесед с тренерами.

1) Анализ динамики показателей тревожности.

Для оценки уровня тревожности использовались шкалы Спилбергера-Ханина (личностная и ситуативная тревожность) и шкала соревновательной тревожности SCAT Мартенса. [54; **Ошибка! Источник ссылки не найден.**] амеры проводились в обеих группах до начала и после завершения формирующего эксперимента. Данные по ситуативной тревожности собирались непосредственно перед контрольными стартами.

Таблица 3. Сравнительный анализ средних показателей тревожности в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах (N=30: ЭГ=15, КГ=15)

Показатель	Группа	Входная диагностика (M±σ)	Выходная диагностика (M±σ)	t-критерий Стьюдента	p-уровень
Личностная тревожность	ЭГ	48.5 ± 5.2	42.1 ± 4.8	3.85	< 0.01
	КГ	47.9 ± 5.5	47.2 ± 5.3	0.41	> 0.05
Ситуативная тревожность	ЭГ	54.2 ± 6.1	43.8 ± 5.9	4.92	< 0.001
	КГ	53.8 ± 6.4	52.5 ± 6.2	0.65	> 0.05
Соревновательная тревожность	ЭГ	23.4 ± 3.1	18.2 ± 2.9	5.11	< 0.001
	КГ	23.1 ± 3.5	22.8 ± 3.3	0.28	> 0.05

ВКР УлГУ

Примечание: M - среднее значение, σ - стандартное отклонение,df = 14 для внутригрупповых сравнений.

Дополнительно было выполнено межгрупповое сравнение показателей на выходном этапе (ЭГ против КГ после формирующего эксперимента) с использованием t-критерия Стьюдента для независимых выборок (df = 28); расчёт выполнен на основе сгруппированных показателей M±σ из таблицы 3. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4. Сравнение показателей тревожности между ЭГ и КГ на выходной диагностике (df = 28)

Показатель	t-критерий Стьюдента	p-уровень
Личностная тревожность	2.76	< 0.05
Ситуативная тревожность	3.94	< 0.001
Соревновательная тревожность	4.06	< 0.001

По всем трём показателям различия между группами на выходном этапе оказались статистически значимыми в пользу ЭГ. Наиболее выраженные межгрупповые различия наблюдаются по шкалам ситуативной и соревновательной тревожности ($p < 0,001$), что согласуется с внутригрупповой динамикой, представленной в таблице 3. Различия по личностной тревожности также статистически значимы, хотя и в меньшей степени ($p < 0,05$), что объясняется тем, что личностная тревожность представляет собой более устойчивую характеристику, менее подверженную краткосрочным изменениям по сравнению с ситуативными и соревновательными показателями.

Анализ представленных данных позволяет сделать следующие выводы.

ВКР УлГУ

На констатирующем этапе статистически значимых различий между ЭГ и КГ по всем трём показателям тревожности не наблюдалось ($p > 0,05$), что подтверждает исходную однородность групп.

В экспериментальной группе по итогам формирующего эксперимента зафиксированы статистически значимые положительные изменения по всем трём показателям. Средний балл личностной тревожности снизился с 48,5 до 42,1 ($p < 0,01$), что свидетельствует о снижении общей предрасположенности к тревоге. Более выраженная динамика наблюдается по ситуативной и соревновательной тревожности: уровень СТ, измеряемой непосредственно перед стартом, снизился в среднем на 10,4 балла (с 54,2 до 43,8, $p < 0,001$); показатель по шкале SCAT снизился с 23,4 до 18,2 ($p < 0,001$), что соответствует переходу части спортсменов из зоны высокой соревновательной тревожности в зону средней и низкой тревожности.

В контрольной группе статистически значимых изменений ни по одному из показателей тревожности не выявлено ($p > 0,05$); небольшие колебания средних значений находятся в пределах статистической погрешности.

Полученные данные свидетельствуют о том, что применение комплекса телесно-ориентированных практик сопровождалось выраженным снижением как общей (личностной), так и ситуативной и соревновательной тревожности у спортсменов экспериментальной группы. При этом, учитывая отсутствие случайной рандомизации и наличие фактора дополнительного внимания к спортсменам ЭГ, эти результаты следует интерпретировать как подтверждающие гипотезу, но не как окончательное доказательство причинно-следственной связи в строгом смысле.

2) Анализ динамики спортивных результатов.

Точность стрельбы является одним из ключевых показателей результативности в биатлоне, напрямую связанным с психоэмоциональным состоянием спортсмена.

ВКР УлГУ

Таблица 5. Сравнительный анализ среднего процента попаданий на контрольных стартах в ЭГ и КГ

Показатель	Группа	Входная диагностика (%)	Выходная диагностика (%)	Прирост (%)
% попаданий (лёжа)	ЭГ	65	77	+12
	КГ	64	68	+4
% попаданий (стоя)	ЭГ	62,3	72	+9,7
	КГ	63,3	67	+3,7
% попаданий (общий)	ЭГ	63,7	74,5	+10,8
	КГ	63,7	67,5	+3,8

Для проверки статистической значимости различий в приросте показателей между группами был применён t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Предварительно было проверено исходное соответствие групп по каждому показателю: на входной диагностике статистически значимых различий между ЭГ и КГ ни по одной из позиций стрельбы не выявлено (стрельба лёжа: $t = 0,33$, $df = 28$, $p = 0,744$; стрельба стоя: $t = -0,39$, $df = 28$, $p = 0,700$; общий показатель: $t = 0,00$, $df = 28$, $p = 1,000$), что подтверждает исходную однородность групп по точности стрельбы на старте эксперимента.

По результатам формирующего этапа в обеих группах произошли статистически значимые изменения «до - после» по всем позициям стрельбы ($p < 0,001$ для ЭГ и КГ). Однако сравнение величины прироста между группами показало, что по каждому из трёх показателей прирост в ЭГ

ВКР УлГУ

статистически значимо превышает прирост в КГ: в стрельбе лёжа +12,0% против +4,0% ($t = 2,94$, $df = 28$, $p = 0,0066$); в стрельбе стоя +9,7% против +3,7% ($t = 5,99$, $df = 28$, $p < 0,001$); по общему показателю +10,8% против +3,8% ($t = 4,49$, $df = 28$, $p < 0,001$). Сравнение групп по итоговым (выходным) значениям также выявило статистически значимое преимущество ЭГ по стрельбе лёжа ($t = 2,77$, $df = 28$, $p = 0,010$) и по общему показателю ($t = 2,20$, $df = 28$, $p = 0,036$); по стрельбе стоя различие на выходном этапе не достигло уровня статистической значимости ($t = 1,60$, $df = 28$, $p = 0,122$), однако динамика прироста в этой позиции оказалась наиболее выраженной из всех трёх показателей.

Таким образом, статистический анализ подтверждает, что прирост точности стрельбы в экспериментальной группе превышает прирост в контрольной группе по всем трём анализируемым показателям, причём наиболее значимое межгрупповое различие в динамике получено по стрельбе стоя - позиции, традиционно считающейся более сложной для подросткового возраста с точки зрения устойчивости позы и контроля дыхания. Это согласуется с предположением о том, что телесно-ориентированные практики, направленные на работу с мышечным напряжением и дыханием, могут давать более выраженный эффект именно в тех элементах стрелковой подготовки, где требования к устойчивости и саморегуляции выше.

Необходимо отметить, что точность стрельбы- этокомплексный показатель, зависящий не только от психоэмоционального состояния, но и от технической, физической подготовки спортсмена, погодных условий и других факторов, которые в рамках данного исследования не контролировались отдельно. Поэтому выявленная динамика рассматривается как косвенное подтверждение гипотезы, лишь дополняющее данные психодиагностики.

3) Качественный анализ данных спортивных дневников и наблюдений.

ВКР УлГУ

Качественный анализ записей спортивных дневников ЭГ за формирующий этап и бесед с тренерами позволил дополнить количественные данные содержательной интерпретацией.

В дневниковых записях спортсменов ЭГ многократно встречались упоминания, связанные с телесными ощущениями перед стрельбой и способами саморегуляции: контроль дыхания, снижение мышечного напряжения в области плечевого пояса, более устойчивое удержание оружия на огневом рубеже при повышенном пульсе. Часть спортсменов отмечала, что стала быстрее справляться с состоянием волнения непосредственно перед выстрелом и реже допускать импульсивные, поспешные выстрелы.

Беседы с тренерами ЭГ в целом согласуются с этими наблюдениями.Тренеры отмечали, что спортсмены экспериментальной группы вели себя на старте более спокойно, быстрее восстанавливались после неудачных выстрелов на рубеже и демонстрировали большую психологическую устойчивость по сравнению с началом эксперимента. В беседах с тренером КГ выраженных изменений подобного рода не отмечалось.

Следует подчеркнуть, что данные дневников и бесед носят субъективный характер и основаны на самоотчётах спортсменов и впечатлениях тренеров, поэтому они рассматриваются как вспомогательный, иллюстративный материал, дополняющий количественные результаты психодиагностики и спортивной статистики, но не заменяющий их.

3.3 Ограничения исследования и перспективы дальнейшей работы

Несмотря на полученные положительные результаты, исследование имеет ряд ограничений, которые необходимо учитывать при интерпретации данных.

1. Объём выборки. Численность каждой группы (по 15 человек) является относительно небольшой для применения параметрических методов

ВКР УлГУ

статистики, что снижает статистическую мощность исследования и требует осторожности при обобщении выводов на более широкую популяцию юных биатлонистов.

2. Отсутствие случайной рандомизации. Распределение спортсменов по группам было обусловлено организационными факторами (расписанием тренировочных групп), а не случайным выбором. Это означает, что исследование является квазиэкспериментальным, и нельзя полностью исключить влияние неучтённых различий между группами, существовавших до начала эксперимента, помимо тех показателей, по которым проводилась проверка сопоставимости.

3. Естественная динамика тренировочного процесса. Период исследованиясовпадает с переходом от втягивающего к предсоревновательному этапу подготовки, в течение которого естественным образом происходит рост спортивной формы и адаптация к соревновательной деятельности. Часть положительной динамики, особенно в показателях точности стрельбы, может быть связана с этим общим процессом, а не исключительно с воздействием телесно-ориентированных практик. Тот факт, что в КГ аналогичная динамика выражена значительно слабее, говорит в пользу специфического эффекта программы, однако полностью исключить влияние сезонной динамики на основании имеющихся данных нельзя.

4. Субъективность качественных данных. Анализ спортивных дневников и бесед с тренерами основан на самоотчётах и субъективных оценках, что создаёт риск систематического смещения (например, желание спортсменов и тренеров ЭГ соответствовать ожиданиям исследователя). Качественные данные использовались как дополняющий, а не основной источник доказательств.

5. Долгосрочность эффекта. В рамках данного исследования не оценивалось, сохраняется ли достигнутый эффект снижения тревожности после завершения формирующего этапа. Вопрос устойчивости изменений во

ВКР УлГУ

времени остаётся открытым и может стать предметом дальнейших исследований с включением отсроченного контрольного измерения.

С учётом перечисленных ограничений, перспективными направлениями дальнейшей работы являются: проведение исследования на большей выборке с использованием случайной рандомизации; проведение отсроченной диагностики для оценки устойчивости эффекта; а также расширение методического инструментария для контроля факторов, не связанных непосредственно с психологической подготовкой (технической и физической готовности спортсменов).

ВКР УДГУ

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 3

В ходе экспериментальной работы была проведена апробация программы телесно-ориентированных практик, направленной на снижение предстартовой тревожности юных биатлонистов. Исследование осуществлялось в условиях спортивной школы с участием

экспериментальной и контрольной групп, сопоставимых по основным социально-демографическим и спортивным характеристикам.

Результаты контрольной диагностики показали, что у спортсменов экспериментальной группы после реализации программы произошло статистически значимое снижение личностной, ситуативной и соревновательной тревожности. Наиболее выраженные изменения были выявлены в показателях ситуативной и соревновательной тревожности, непосредственно связанных с условиями соревновательной деятельности. В контрольной группе существенных изменений по исследуемым показателям не обнаружено.

Анализ спортивных результатов показал положительную динамику точности стрельбы у участников обеих групп, однако прирост показателей у спортсменов экспериментальной группы оказался более выраженным. Это позволяет предположить наличие связи между снижением тревожности и повышением эффективности выполнения соревновательных действий, требующих концентрации внимания, самоконтроля и устойчивости психоэмоционального состояния.

Качественный анализ спортивных дневников и наблюдений тренеров дополнил результаты количественной диагностики. Спортсмены экспериментальной группы отмечали улучшение навыков контроля дыхания, снижение мышечного напряжения, повышение способности управлять своим эмоциональным состоянием перед стартом и во время выполнения стрелковых упражнений. По мнению тренеров, участники экспериментальной группы стали демонстрировать большую уверенность и устойчивость в соревновательных ситуациях.

Полученные результаты подтверждают эффективность использования телесно-ориентированных практик в работе с юными биатлонистами и свидетельствуют о возможности их применения в системе психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки подростков. Вместе с тем выявленные ограничения исследования требуют осторожности при

ВКР УдГУ

обобщении результатов и определяют необходимость дальнейшего изучения данной проблемы на более широких выборках и в условиях более строгого экспериментального контроля.

Таким образом, выдвинутая гипотеза исследования получила своё эмпирическое подтверждение: систематическое применение программы телесно-ориентированных практик способствует снижению уровня предстартовой тревожности юных биатлонистов и создаёт условия для повышения результативности их соревновательной деятельности.

ВКР УдГУ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа посвящена теоретическому обоснованию, разработке и экспериментальной проверке эффективности программы телесно-ориентированных практик, направленной на снижение предстартовой тревожности юных биатлонистов. По итогам проведенного теоретико-методологического и эмпирического исследования сформированы

следующие выводы, отражающие решение поставленных задач и подтверждение выдвинутой гипотезы:

1.Теоретический анализ феномена предстартовой тревожности в биатлоне показал, что данное состояние является специфической формой манифестации ситуативной тревожности.Она возникает в предсоревновательный период и непосредственно влияет на продуктивность спортивной деятельности. В структуре данного феномена выделяются два ключевых компонента: когнитивный и соматический. Уникальная дуальная специфика биатлона - необходимость мгновенного переключения от высокоинтенсивной циклической работы (лыжная гонка) к тонкокоординированной статической деятельности (стрельба). Это делает предстартовую тревожность биатлониста критическим деструктивным фактором, блокирующим сенсомоторную координацию и нарушающим психофизиологический баланс.

2. Оценка существующих подходов к психологической регуляции выявила, что традиционно применяемые в биатлоне методы: когнитивно-поведенческие, суггестивные и аппаратныеимеют ряд ограничений при работе с детско-юношеским контингентом. Они либо требуют длительного периода освоения и стационарных условий, либо апеллируют к когнитивному уровню контроля, который в стрессовой предстартовой ситуации у подростков блокируется аффектом. Особенности подросткового возраста (координационный кризис на фоне бурного роста, эмоциональная лабильность, незрелость процессов торможения нервной системы и высокая зависимость от социальной оценки) выступают дополнительными факторами риска, усиливающими соревновательный стресс. Данные обстоятельства обусловили практическую необходимость внедрения методов восходящей («снизу вверх») соматической регуляции, действующих в обход заблокированного ментального контроля.

3. Теоретически обоснована и спроектирована специализированная программа телесно-ориентированных практик, базирующаяся на положениях

ВКР УдГУ

соматической психотерапии (В. Райх, А. Лоуэн) и адаптированная под специфику соревновательной деятельности в юношеском биатлоне. Программа направлена на проработку специфических «мышечных зажимов» (в глазном, челюстном, шейно-плечевом сегментах), дезорганизующих изготовку и стрелковый акт. А также на развитие телесного осознавания (проприоцепции) и стабилизацию дыхания. Механизм действия программы заключается в снижении возбуждения лимбической системы за счет кинестетических сигналов от расслабляющихся мышц и активации парасимпатического отдела вегетативной нервной системы посредством диафрагмального дыхания.

4.Эмпирическая апробация программы проводилась в рамках эксперимента с участием юных биатлонистов, распределенных на контрольную и экспериментальную группы. Математико-статистический анализ результатов с использованием t-критерия Стьюдента для зависимых и независимых выборок доказал высокую эффективность разработанного комплекса. После завершения формирующего эксперимента у спортсменов экспериментальной группы зафиксировано статистически достоверное снижение показателей как соревновательной и ситуативной, так и личностной тревожности. Спортсмены продемонстрировали значительное уменьшение мышечного гипертонуса в плечевом поясе, стабилизацию дыхательного ритма при подходе к огневому рубежу и снижение выраженности тремора рук.

5. Повышение результативности и психологической устойчивости. Качественный анализ соревновательной деятельности и отзывы тренерского состава подтвердили, что оптимизация психоэмоционального и соматического статуса юных атлетов напрямую конвертировалась в успешность их спортивной деятельности. Участники экспериментальной группы стали демонстрировать большую уверенность, хладнокровие, плавность обработки спускового крючка, стабильность удержания оружия и,

ВКР УлГУ

как следствие, значительное повышение точности стрельбы на фоне высокой соревновательной нагрузки.

Таким образом, выдвинутая гипотеза исследования получила свое полное эмпирическое и статистическое подтверждение. Разработанная программа телесно-ориентированных практик доказала свою состоятельность как эффективное, мобильное и доступное средство экспресс-регуляции предстартовых состояний юных спортсменов. Программный комплекс и методические рекомендации могут быть непосредственно интегрированы в тренировочный процесс детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), а также использованы спортивными психологами и тренерами для повышения эмоциональной устойчивости и оптимизации предстартовых состояний подростков в сложнокоординационных видах спорта.

ВКР УДГУ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. - Москва: Спорт, 2015. - 192 с.

2. Астафьев, Н. В. Биатлон: примерная программа спортивной подготовки для организаций дополнительного образования / Н. В. Астафьев. - Москва: Советский спорт, 2016. - 184 с.

3. Ахатов, А. М. Биатлон: основы тренировочного процесса юных спортсменов / А. М. Ахатов. - Москва: Советский спорт, 2018. - 208 с.

4. Баскаков, В. Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии / В. Ю. Баскаков. - Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2015. - 412 с.

5. Батаршев, А. В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике / А. В. Батаршев. - Санкт-Петербург: Речь, 2005. - С. 44-49.

6. Безмельницын, С. Г. Управление предстартовыми состояниями в циклических видах спорта / С. Г. Безмельницын. // Вестник спортивной науки. - 2019. - № 3. - С. 18-22.

7. Блудов, Ю. М. Надежность в спорте / Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.

8. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Л. И. Божович; под редакцией Д. И. Фельдштейна. - Москва: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 2001. - 352 с.

9. Васильева, Е. А. Коррекция предстартовых состояний спортсменов методами телесной интеграции / Е. А. Васильева. // Теория и практика physical культуры. - 2025. - № 2. - С. 44-46.

10. Воронова, Ю. В. Психологическое сопровождение юных спортсменов / Ю. В. Воронова. // Спортивный психолог. - 2022. - № 1. - С. 29-33.

11. Выготский, Л. С. Педология подростка // Собрание сочинений: в 6 томах. Том 4. Детская психология / Л. С. Выготский. - Москва: Педагогика, 1984. - С. 5-242.

ВКРУДГУ

12. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. - Москва: Академия, 2018. - 288 с.

13. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие для вузов / Г. Д. Горбунов. - 5-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 269 с.

14. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г. Б. Горская. // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2023. - № 4. - С. 71-76.

15. Дмитриев, К. В. Развитие волевого самоконтроля у подростков в экстремальных видах спорта / К. В. Дмитриев, М. Н. Соколова. // Психологический журнал. - 2024. - Т. 45, № 3. - С. 112-120.

16. Дунаев, К. С. Технико-тактическая подготовка квалифицированных биатлонистов / К. С. Дунаев. - Санкт-Петербург: Олимп, 2020. - 312 с.

17. Загурский, Н. С. Особенности стрелковой подготовки юных биатлонистов / Н. С. Загурский, Я. С. Романова. // Наука и спорт: современные тенденции. - 2021. - Т. 9, № 2. - С. 54-61.

18. Захарова, О. В. Использование соматического обучения Т. Ханны в подготовке стрелков и биатлонистов / О. В. Захарова. // Спортивный психолог. - 2026. - № 1. - С. 15-19.

19. Иванников, В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. - 3-е издание. - Санкт-Петербург: Питер, 2016. - 208 с.

20. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург: Питер, 2019. - 352 с.

21. Кинль, В. А. Биатлон: учебное пособие для институтов физической культуры / В. А. Кинль. - Киев: Высшая школа, 2015. - 214 с.

ВКР УлГУ

22. Киселев, Ю. Я. Психическая готовность спортсмена и ее формирование / Ю. Я. Киселев. // Вестник спортивной науки. - 2016. - № 2. - С. 41-45.

23. Ковалев, В. В. Интегральная подготовка в биатлоне на этапе спортивной специализации / В. В. Ковалев. // Теория и практика физической культуры. - 2022. - № 8. - С. 12-15.

24. Колесникова, А. С. Психофизиологические маркеры адаптации подростков к соревновательному стрессу / А. С. Колесникова. // Экспериментальная психология. - 2023. - Т. 16, № 4. - С. 88-97.

25. Кон, И. С. Психология ранней юности: книга для учителя / И. С. Кон. - Москва: Просвещение, 1989. - 255 с.

26. Лоуэн, А. Биоэнергетический анализ: терапия души через тело / А. Лоуэн; перевод с английского. - Москва: Академический проект, 2022. - 272 с.

27. Лоуэн, А. Удовольствие: творческий подход к жизни / А. Лоуэн; перевод с английского. - Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2018. - 304 с.

28. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте: учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. - Москва: Юрайт, 2024. - 164 с.

29. Мартенс, Р. Соревновательная тревожность: сущность, измерение и управление / Р. Мартенс; перевод с английского. - Москва: Физкультура и спорт, 2010. - 320 с.

30. Мартенс, Р. Социальная психология и спорт / Р. Мартенс; перевод с английского. - Москва: Физкультура и спорт, 1979. - 176 с.

31. Мельников, В. М. Спортивная психология: учебник для вузов / В. М. Мельников. - Москва: Один из лучших, 2021. - 384 с.

32. Министерство спорта Российской Федерации. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»: Приказ Минспорта России.

ВКР УдГУ

33. Морозов, Д. И. Инновационные подходы к психопрофилактике дезадаптации в детско-юношеском спорте / Д. И. Морозов. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2025. - Т. 20, № 1. - С. 53-61.

34. Муратов, А. К. Физиология лыжного спорта и биатлона / А. К. Муратов. - Москва: Спорт, 2023. - 144 с.

35. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития / В. С. Мухина. - Москва: Академия, 2020. - 656 с.

36. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учебное пособие для вузов / А. Д. Наследов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 576 с.

37. Никифоров, Г. С. Психология самоконтроля / Г. С. Никифоров. - Ленинград: ЛГУ, 1989. 192 с.

38. Петрова, Н. В. Влияние биомеханического осознавания на точность стрельбы в биатлоне / Н. В. Петрова, И. П. Сидоров. // Наука и спорт: современные тенденции. - 2024. - Т. 12, № 2. - С. 34-41.

39. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. - Санкт-Петербург: Питер, 2021. - 192 с.

40. Райх, В. Анализ личности / В. Райх; перевод с немецкого. Москва: АСТ, 2021. - 544 с.

41. Раменская, Т. И. Специально-двигательная подготовка лыжников-гонщиков и биатлонистов / Т. И. Раменская. - Москва: Физическая культура, 2017. - 228 с.

42. Родионов, А. В. Физическое воспитание и спорт: психолого-педагогический аспект / А. В. Родионов, В. А. Родионов. - Москва: КноРус, 2025. - 260 с.

ВКР УлГУ

43. Савицкий, Я. И. Биатлон / Я. И. Савицкий. - 2-е издание. - Москва: Физкультура и спорт, 1981. - 168 с.

44. Сандомирский, М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство / М. Е. Сандомирский. - Москва: Класс, 2019. - 592 с.

45. Сивицкий, В. Г. Система психологического сопровождения спортсменов на соревновательном этапе / В. Г. Сивицкий. // Спортивный психолог. - 2021. - № 3. - С. 40-44.

46. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. - Санкт-Петербург: Речь, 2003. - 350 с.

47. Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности (на материале спорта) / В. Ф. Сопов. - Москва: Академический проект, 2010. - 128 с.

48. Тихвинский, С. Б. Детская спортивная медицина / С. Б. Тихвинский, С. В. Хрущев. - Москва: Медицина, 1991. - 560 с.

49. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд; перевод с английского. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 335 с.

50. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 2025). - Текст: электронный // КонсультантПлюс: [сайт]. - URL:http://www.consultant.ru/

51. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»: утв. Приказом Минспорта России (ред. 2024-2025). - Текст: электронный // Официальный интернет-портал правовой информации: [сайт]. - URL:http://pravo.gov.ru/

52. Фельденкрайз, М. Осознавание через движение / М. Фельденкрайз; перевод с английского. - Москва: Издательство Института психотерапии, 2016. - 224 с.

ВКР УлГУ

53. Фельдштейн, Д. И. Психология развивающейся личности / Д. И. Фельдштейн. - Москва: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1996. - 512 с.

54. Ханин, Ю. Л. Исследование тревоги в спорте / Ю. Л. Ханин. // Вопросы психологии. - 1978. - № 6. - С. 94 -106.

55. Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. - 208 с.

56. Ханна, Т. Искусство не стареть. Как вернуть гибкость и здоровье / Т. Ханна; перевод с английского. - Санкт-Петербург: Питер, 2023. - 224 с.

57. Шапкин, С. А. Экспериментальное изучение волевой регуляции / С. А. Шапкин. // Психологический журнал. - 2017. - Т. 18, № 1. - С. 17-28.

58. Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка / И. Г. Шульц; перевод с немецкого. - Москва: Медицина, 1985. - 280 с.

59. Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин. // Вопросы психологии. - 1971. - № 4. - С. 6-20.

60. Martens, R. Competitive Anxiety in Sport / R. Martens, R. S. Vealey, D. Burton. - Champaign, IL: Human Kinetics Books, 1990. –-384 p.

61. 2. Martens, R. Sport Psychology Auto-Psychology / R. Martens. // Journal of Sport Psychology. - 1982. - Vol. 4, № 1. - P. 54-67.

62. 3. Spielberger, C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) / C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. Lushene. - Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983. - 41 p.

63. 4. Spielberger, C. D. Anxiety and Behavior / C. D. Spielberger. - New York: Academic Press, 1966. - 434 p.

ВКР УлГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ВКР УдГУ

№	Высказывания	Почти никогда	Иногда	Часто
1	Соревноваться с другими интересно	А	Б	В
2	Перед соревнованиями я чувствую себя беспокойно	А	Б	В
3	Перед соревнованиями я боюсь, что не смогу выступить хорошо	А	Б	В
4	На соревнованиях я веду себя как настоящий спортсмен	А	Б	В
5	Соревнуясь, я беспокоюсь, что могу допустить ошибки	А	Б	В
6	Перед началом соревнований я бываю спокоен	А	Б	В
7	В соревнованиях важно поставить цель	А	Б	В
8	Перед началом соревнований у меня в животе возникает неприятное ощущение	А	Б	В
9	Я замечаю, что перед самым началом соревнований сердце у меня начинает биться чаще, чем обычно	А	Б	В
10	Мне нравятся игры, требующие большого физического напряжения	А	Б	В
11	Перед соревнованием я чувствую себя свободно	А	Б	В
12	Перед началом соревнования я нервничаю	А	Б	В
13	Командные виды спорта интереснее, чем индивидуальные	А	Б	В
14	Я начинаю нервничать из-за желания скорее начать соревнование	А	Б	В
15	Перед началом соревнований я бываю весь напряжен	А	Б	В

(рис.1 «Модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности Р. Мартенса» (Ю. Л. Ханин, 1983))

ВКР УдГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ В

	УТВЕРЖДЕНИЯ	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
2	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 испытываю сожаление	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 чувствую себя отдохнувшим	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, напряженности	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

(рис. 2 «Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина» (шкала реактивной тревожности))

ВКР УдГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ С

	УТВЕРЖДЕНИЯ	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень легко устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие люди	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень беспокоят меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу забыть о них	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

(рис. 3 «Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина» (шкала личностной тревожности))

ВКР УдГУ