



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям по легкой  
атлетике - трейлраннингу**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

60,01 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«2» февраля 2024 г.

И.о. директора института

А.Р. Сибиркина Сибиркина А.Р.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-409-106-3-2  
Миндияхметов Вадим Олегович

Научный руководитель:

доктор медицинских наук, профессор  
Камскова Юлиана Германовна

Челябинск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ – ТРЕЙЛРАННИНГУ .....	7
1.1 Характеристика трейлраннинга как вида спорта .....	7
1.2 Психологическая устойчивость и подготовка спортсменов к трейлраннингу .....	10
1.3 Методы и формы психологической подготовки спортсменов в трейлраннингу .....	19
Вывод по первой главе .....	25
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ – ТРЕЙЛРАННИНГ .....	27
2.1 Цель, задачи и организация исследования.....	27
2.2. Программа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике – трейлраннингу.....	31
2.3 Анализ результатов исследования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике .....	36
Вывод по второй главе.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	45
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	52

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Психологическая подготовка спортсменов играет решающую роль в повышении его результативности. Бег по пересеченной местности, будучи физически тяжелым видом спорта, требует выносливости, умственной стойкости и способности адаптироваться к изменяющейся местности, требует определенных психологических навыков, таких как концентрация внимания, мотивация, постановка целей и управление стрессом. Понимание того, как психологические факторы влияют на результативность в беге по пересеченной местности, может помочь спортсменам оптимизировать свое психическое состояние и в конечном итоге улучшить свои результаты.

Также, следует отметить, что бег по пересеченной местности часто предполагает преодоление больших расстояний, сложные условия и непредсказуемые условия, тем самым, спортсменам необходимо развивать психологическую устойчивость, чтобы преодолевать препятствия, справляться с усталостью и сохранять позитивный настрой на протяжении всей гонки. Важно подчеркнуть, что психологические факторы также могут способствовать предотвращению травм при беге по пересеченной местности. Это связано с тем, что морально подготовленные спортсмены с большей вероятностью будут придерживаться программ тренировок, прислушиваться к своему телу и принимать мудрые решения относительно отдыха и восстановления.

Для многих спортсменов трейлраннинг – это не только соревнование и результативность, но также личное удовольствие и благополучие, поэтому психологические факторы, такие как внутренняя мотивация, уверенность в себе и положительные эмоции, могут улучшить общий опыт бега по пересеченной местности.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике – трейлраннингу.

**Объект исследования:** процесс психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по лёгкой атлетике – трейлраннингу.

**Предмет исследования:** методы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике – трейлраннингу.

**Гипотеза исследования:** психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике – трейлраннингу будет эффективной если:

- разработать методику психологической подготовки спортсменов;
- использовать различные методы психологической подготовки;
- тренировочный процесс будет нацелен на индивидуализацию.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать научно-методической литературу по основам психологической подготовки спортсменов.
2. Разработать методику психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике - трейлраннингу.
3. Оценить эффективность методики психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике - трейлраннингу.

**Теоретико-методологическая база:** изучение вопросов воспитания выносливости, особенностей ее развития в разные возрастные периоды, а также обоснование адекватных средств и методов освещено в работах ученых (Л.П. Матвеев, В.М. Зациорский, Н.Г. Озолин, В.М. Волков, В.Н. Селуянов, В.И. Лях и др.).

**Методы исследования:** теоретический анализ литературных источников, наблюдение, анкетирование, эксперимент, методы математической статистики.

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа

№ 5» в г. Южноуральск. В исследовании приняли участие 20 юных спортсменов в возрасте от 14-15 лет.

В исследовании принимало участие 20 спортсменов, не имеющих противопоказаний и предоставивших медицинские документы. Спортсмены были разделены на 2 группы: экспериментальная 10 человек и контрольная 10 человек.

Экспериментальное исследование проходило с 1 декабря по 14 декабря 2023 года и включало 3 этапа.

На первом этапе изучалась научно-методическая литература по теоретическим и методическим аспектам психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике - трейлраннингу. Проводился подбор тестов для оценки уровня психологической подготовки и функциональных возможностей организма спортсменов. На основании изученной научно-методической литературы формулировались цель и гипотеза, определялись задачи и методы исследования.

На втором этапе была проведена оценка уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике - трейлраннингу экспериментальной и контрольной групп. На данном этапе исследования разрабатывалась методика психологической подготовки, проводился спортсмен-эксперимент.

На третьем этапе исследования была проведена повторная оценка уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике - трейлраннингу, математическая обработка результатов исследования, анализ полученных данных, формулировка выводов и оформление работы.

**Практическая значимость** заключается в том, что результаты могут иметь практическое применение не только для спортсменов, но и для тренеров, спортивных психологов и инструкторов. Полученные данные могут помочь в разработке целевых программ тренировок, психологических вмешательств и тренировок умственных навыков, специально

предназначенных для бегунов по пересеченной местности. Это может привести к созданию более эффективных тренерских стратегий и систем поддержки, которые оптимизируют психологическую готовность спортсменов к соревнованиям.

**Структура выпускной квалификационной работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из следующих структурных элементов: введения, двух глав, таблиц и рисунков, заключения, выводов после глав, списка использованных источников, приложений.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ – ТРЕЙЛРАННИНГУ

## 1.1 Характеристика трейлраннинга как вида спорта

Общепризнанно, что физические упражнения благоприятно способствуют физиологическому, психологическому и социальному развитию человека. Регулярная физическая активность, такая как бег, улучшает кардиореспираторную и нервно-мышечную деятельность и связана с замедлением всех причин смертности и заболеваемости [28].

Трейлраннинг или бег по пересеченной местности – это уникальный и сложный вид спорта, сочетающий в себе элементы бега на длинные дистанции с природной средой [28].

Ниже рассмотрим некоторые особенности трейлраннинга:

1. Разнообразие местности. В отличие от бега по дороге, бег по пересеченной местности происходит по бездорожью, включая тропы, горы, леса и пересеченную местность. Рельеф может значительно различаться, включая крутые подъемы и спуски, каменистые поверхности, неровную поверхность и препятствия, такие как корни деревьев и ручьи. Такое разнообразие добавляет элемент непредсказуемости и требует от спортсменов соответствующей адаптации техники бега и работы ног.

2. Связь с природой. Бег по пересеченной местности позволяет спортсменам погрузиться в природу и ощутить красоту природных ландшафтов. По пути бегуны часто сталкиваются с захватывающими дух видами, живописными тропами и дикой природой. Связь с природой не только добавляет эстетической привлекательности, но и создает ощущение безмятежности и умиротворения во время бега.

3. Физические требования. Бег по пересеченной местности – это физически тяжелый вид спорта, требующий выносливости, силы и ловкости. Неровная местность и перепады высот бросают вызов различным

группам мышц, включая ноги, корпус и верхнюю часть тела. Необходимость ориентироваться в технических разделах и сохранять равновесие требует дополнительного физического напряжения по сравнению с бегом по дороге.

4. Психическая стойкость. Бег по пересеченной местности проверяет психологическую стойкость спортсменов, тем самым, сочетание физических проблем, больших расстояний и различных условий требует умственной устойчивости, сосредоточенности и решимости. Бегуны должны преодолевать препятствия, справляться с усталостью и сохранять позитивный настрой на протяжении всей дистанции. Психическая сила и способность преодолевать дискомфорт имеют решающее значение для успеха в беге по пересеченной местности.

5. Самообеспеченность. Во многих забегах по пересеченной местности самодостаточность имеет важное значение, поскольку бегунам может потребоваться иметь с собой собственную гидратацию, питание и снаряжение. В отличие от шоссейных забегов, где через регулярные промежутки времени проводятся медпункты, бегуны по пересеченной местности часто полагаются на свои собственные запасы или бригады поддержки в определенных точках. Эта самодостаточность добавляет спортсменам дополнительный уровень планирования и подготовки.

6. Приключения и исследования: бег по пересеченной местности дает ощущение приключений и исследований. У бегунов есть возможность открыть для себя новые маршруты, исследовать отдаленные районы и бросить вызов самим себе в уникальных условиях, элемент исследования добавляет азарта и ощущения открытия в спорт.

7. Сообщество и дух товарищества. Среди участников трейлраннинга существует сильное чувство общности и товарищества. Забеги по пересеченной местности часто создают благоприятную и инклюзивную атмосферу, в которой бегуны подбадривают и помогают друг другу на своем



пути. Общий опыт и проблемы создают связь между бегунами, что приводит к созданию сплоченного сообщества.

8. Экологическая осведомленность. Бегуны по пересеченной местности обычно имеют повышенную осведомленность об охране окружающей среды. В этом виде спорта особое внимание уделяется уважению и защите окружающей среды. Следует отметить, что многие соревнования по трейлраннингу пропагандируют экологически чистые методы, такие как минимизация отходов, использование многоразовых чашек и соблюдение принципов «Не оставлять следов» [39].

Эти характеристики делают бег по пересеченной местности сложным, приключенческим и полезным видом спорта, который привлекает тех, кто ищет более тесную связь с природой, физическими и психическими проблемами, а также активное сообщество единомышленников. Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод, что трейлраннинг – это вид спорта на открытом воздухе, который становится одной из самых популярных дисциплин бега на выносливость.

Важно подчеркнуть, что международная ассоциация легкоатлетических федераций признала бег по пересеченной местности новой беговой дисциплиной, и, по оценкам, насчитывается около 20 миллионов бегунов по пересеченной местности, причем за последнее десятилетие их число увеличилось.

Один из наиболее эстетически привлекательных аспектов бега по пересеченной местности заключается в том, что бегун сталкивается не только с конкурентами, но и с самим собой, и с природой. Это означает, что для достижения успеха требуется специализированная подготовка по пересеченной местности. Бега по различным поверхностям - от грязи и травы до асфальта, гравия и всего, что находится между ними - бегун сталкивается с крутыми поворотами, крутыми холмами, изогнутыми участками, препятствиями в виде бревен, ручьев, через которые нужно перепрыгивать, а также мостов, которые нужно преодолевать. Все это

постоянно нарушает ритм бегуна гораздо сильнее, чем бег по ровной и плоской поверхности.

В то время как для большинства бегунов бег на дорожке и шоссе в значительной степени определяется темпом, бег по пересеченной местности в основном зависит от усилий. Даже в тех редких случаях, когда доступны маркеры расстояния, разделение миль на пересеченной местности в основном является несостоятельным. Попытка поддерживать постоянный темп путем постоянного изменения опоры, высоты и направления может привести к неприятному утомлению в середине гонки и привести к более низкому результату, чем заслуживает физическая подготовка бегуна.

В последнее время бег по пересеченной местности стал более доступен для непрофессиональных спортсменов, несмотря на его требования к тренировкам. Кроме того, во время забега могут произойти несколько событий или измениться динамика из-за множества переменных требований этого вида спорта, включая сочетание собственных физических, тактических и тактических способностей бегуна и психологических характеристик, которые могут привести к успеху или неудаче.

## 1.2 Психологическая устойчивость и подготовка спортсменов к трейлраннингу

Гонки по пересеченной местности являются одним из наиболее стрессовых видов деятельности, в которых человек может участвовать добровольно из-за их интенсивности, продолжительности и потенциально неблагоприятных погодных условий, в которых источники стресса постоянно меняются и которые требуют специфической физической подготовки и огромных физических и психологических усилий. Также стоит отметить, что в области данного сорта в большинстве случаев отказа от участия в гонках играют роль психологические факторы.

Для большого процента бегунов финиширование является основной целью, увеличивающей количество бегунов, достигших цели. Восприятие

успеха в этих типах забегов различается в зависимости от мотивации бегуна во время забега.

С одной стороны, это элитные бегуны с четко выраженной мотивацией, связанной с результативностью, чьи цели полностью связаны с достижением лучшей классификации, а с другой стороны, это отдельная, но большая группа бегунов с целью, ориентированной на завершение забега; последние будут представлять собой более внутреннюю мотивацию, связанную с достижением финишной черты [43, с. 93].

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям относится к процессу развития и оптимизации умственных навыков, отношений и стратегий, направленных на повышение производительности и удовлетворение психологических требований соревновательного спорта. Оно включает в себя тренировку ума, позволяющую эффективно управлять стрессом, сохранять концентрацию, укреплять уверенность, регулировать эмоции, ставить цели и преодолевать препятствия.

Важность психологической подготовки спортсменов можно обусловить следующими факторами:

1. **Повышение производительности.** Психологическая подготовка играет решающую роль в достижении максимальных спортивных результатов. Одних только физических способностей недостаточно; спортсмены должны быть морально готовы выступать с максимальной отдачей. Развивая умственные навыки, такие как концентрация, визуализация, разговор с самим собой и постановка целей, спортсмены могут оптимизировать свою концентрацию, мотивацию и общую производительность.

2. **Управление стрессом.** Соревновательные виды спорта часто связаны с ситуациями высокого давления, которые могут привести к усилению стресса и беспокойства. Психологическая подготовка дает спортсменам методы, позволяющие эффективно справляться со стрессом, сохранять спокойствие под давлением и показывать хорошие результаты

даже в сложных обстоятельствах. Это помогает спортсменам развивать устойчивость и сохранять самообладание во время напряженных соревнований.

3. Укрепление уверенности. Уверенность необходима спортсменам для того, чтобы они могли выступать на пике своих возможностей. Психологическая подготовка помогает спортсменам укреплять и сохранять уверенность в себе, развивая позитивную веру в себя, сосредотачиваясь на прошлых успехах и управляя неуверенностью в себе. Сильное чувство уверенности позволяет спортсменам идти на риск, выходить за пределы своих возможностей и выступать уверенно.

4. Сосредоточенность и концентрация. Поддержание сосредоточенности и концентрации имеет решающее значение во время соревнований. Психологическая подготовка учит спортсменов блокировать отвлекающие факторы, оставаться в настоящем моменте и концентрироваться на поставленной задаче. Повышенная концентрация внимания позволяет спортсменам быстро принимать решения, реагировать на меняющиеся ситуации и точно выполнять свои навыки.

5. Эмоциональная регуляция. Эмоциональный контроль жизненно важен для спортсменов, чтобы они могли выступать стабильно и эффективно. Психологическая подготовка помогает спортсменам понимать свои эмоции и управлять ими, не позволяя им мешать выступлениям. Он учит стратегиям направления эмоций, таких как волнение или разочарование, в продуктивную энергию и поддержания эмоционального баланса на протяжении соревнований.

6. Постановка целей и мотивация. Постановка четких целей и поддержание мотивации необходимы для долгосрочного успеха спортсменов. Психологическая подготовка помогает спортсменам ставить реалистичные и сложные цели, разбивать их на выполнимые шаги и сохранять мотивацию на протяжении всего тренировочного и

соревновательного процесса. Это вселяет в спортсменов чувство цели и направления, побуждая их упорствовать и стремиться к совершенству.

7. Устойчивость и адаптивность. Спортивные соревнования часто сопряжены с неожиданными проблемами и неудачами. Психологическая подготовка помогает спортсменам развивать устойчивость, адаптивность и мышление роста. Он учит спортсменов рассматривать препятствия как возможности для обучения и роста, оправляться от неудач и корректировать свои стратегии, сталкиваясь с трудностями.

8. Удовольствие и благополучие. Психологическая подготовка не только повышает производительность, но и способствует общему удовольствию и благополучию спортсменов во время занятий спортом. Это способствует положительному опыту, удовлетворению и здоровому настрою на соревнование. Спортсмены, которые психологически подготовлены, с большей вероятностью найдут удовлетворение, сохранят баланс и сохранят долгосрочное участие в своем виде спорта [44].

Тем самым, психологическая подготовка является жизненно важным компонентом тренировок и выступлений спортсменов. Она повышает производительность, помогает справиться со стрессом, укрепляет уверенность, улучшает концентрацию, регулирует эмоции и способствует общему благополучию. Интегрируя психологические стратегии в свой режим тренировок, спортсмены могут полностью раскрыть свой потенциал и добиться успеха в выбранном виде спорта. Так же рассмотрим понятие психической стойкости.

Психическая стойкость (ПТ) по мнению исследователей определяется как: «психологическая конструкция, важность которой доказана в спорте, и наблюдается повышенный исследовательский и практический интерес к психологической стойкости в спорте» [45].

Ментальная стойкость (МТ) как правило связана с полезным поведением и лучшими спортивными результатами, хотя до сих пор нет адекватного консенсуса относительно ее концептуализации. Среди

нескольких определений ментальной стойкости можно отметить мнение автора Зейгер, он определяет это как: «личную способность добиваться стабильно высоких уровней субъективных (например, личных целей или стремлений) или объективных результатов (например, продаж, времени на соревнованиях, среднего балла) несмотря на повседневные проблемы и стрессоры, а также значительные невзгоды» [42].

Николлс и др. предположили, что наличие других психологических конструкций (а не только преодоление трудностей) позволяет психически стойким людям отличиться в стрессовых обстоятельствах. Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что МТ – это: «многогранная конструкция, которая поддерживает высокую производительность независимо от типа, направления и степени предъявляемых требований» [45].

Кроме того, МТ считается центральным элементом спортивных результатов и является важной предпосылкой для более стабильных спортивных результатов. МТ классифицируется как решающий фактор успеха из-за его роли в усилении контролируемой адаптивной реакции на положительное и отрицательное давление, ситуации и события. Неявная связь между МТ и успехом или лучшими показателями привлекает все большее внимание ведущих исследователей, особенно тех, кто проводил ретроспективные исследования элитных спортсменов. Несмотря на многообещающий потенциал развития МП, на сегодняшний день нет доказательств какого-либо конкретного подхода к тренировке этого атрибута.

Тем не менее, Стаматис и др. предположили, что: «из-за специфических спортивных различий в МТ вмешательства по улучшению МТ должны учитывать культурные и контекстуальные особенности каждого вида спорта. Кроме того, некоторые исследователи начали количественно оценивать прогностическую роль МТ для конкурентных и неконкурентных показателей эффективности». [36, с. 8].

Эти результаты не обсуждались подробно, и по-прежнему мало эмпирических исследований, касающихся концептуальной связи между МТ и спортивными достижениями. В частности, до сих пор неясно, заметна ли МТ у спортсменов с лучшими показателями, более высокими достижениями или успешными результатами, или же МТ более склонна проявляться в сочетании с факторами, снижающими производительность, такими как устойчивость, вера в себя и эмоциональный интеллект.

Как отмечалось ранее, еще одна конструкция, которая часто упоминается наряду с МТ, – это устойчивость. Устойчивость в спорте вызвала интерес из-за потребности спортсменов использовать и оптимизировать ряд психических качеств, чтобы защитить их от стрессоров, невзгод и неудач или преодолеть их. Спорт является отличным контекстом для изучения способности справляться с неожиданными невзгодами, такими как серьезные травмы или стрессоры психосоциального характера (например, проигрыш матча, неадаптивное взаимодействие с тренером), физиологического характера (например, высокие тренировочные нагрузки) или нетипичные обстоятельства (например, пандемические ситуации) [36, с. 11].

Кроме того, спортсмены постоянно подвергаются оценочной среде с серьезными последствиями (например, победа или поражение). Таким образом, чтобы отличить психологическую устойчивость от других форм устойчивости, Флетчер и Саркар сначала определили устойчивость как «роль психических процессов и поведения в развитии личных качеств и защите человека от потенциального негативного воздействия стрессоров». Кроме того, устойчивость рассматривается как способность человека осознавать личные ограничения, а также принимать трудности и идти дальше, преодолевая трудности с оптимизмом [35].

Робак и др. концептуализировали устойчивость как «черту высокого порядка, которая отражает способность человека поддерживать нормальное психологическое функционирование в условиях стрессора». До сих пор

существуют разногласия между определением и концепцией устойчивости в исследованиях и спортивной практике, причем некоторые исследователи отмечают сохраняющиеся трудности с реализацией и измерением устойчивости как в этом контексте, так и в неспортивных условиях. Устойчивость изучалась с междисциплинарным интересом как динамический процесс с индивидуальной точки зрения, что побудило ученых-спортсменов принять один из двух возможных подходов [30, с. 208].

С одной стороны, они исследовали психосоциальные факторы, которые предсказывают производительность после первоначальной неудачи при выполнении одной и той же задачи, рассматривая устойчивость как поведение, характеризующееся успешным выполнением после первоначальной неудачи или попыткой постфактум определить, как повысить устойчивость.

С другой стороны, устойчивость исследовалась путем попытки понять мысли, убеждения, эмоции и поведение спортсменов, которые демонстрируют способность преодолевать трудности в спорте. Тем не менее, личные качества спортсмена, такие как устойчивость, а именно позитивность, решительность, конкурентоспособность, целеустремленность, зрелость, настойчивость, страсть к спорту, а также социальный и экологический контекст, по-видимому, имеют важное значение.

В качественных исследованиях исследователи сосредоточились на психологических элементах, которые защищают спортсменов от стрессоров: «они подчеркнули позитивную личность, мотивацию, уверенность, целеустремленность и воспринимаемую социальную поддержку как основные защитные факторы. Кроме того, положительные черты личности, а точнее адаптивный перфекционизм, оптимизм и конкурентоспособность, связаны с борьбой со стрессорами. Следовательно, изучение этого динамического процесса возвращения к нормальному функционированию после невзгод и конкретное определение того, сколько



времени это занимает, рассматривается как ключ к пониманию того, как предотвратить снижение работоспособности и бороться с психологическими или физическими стрессами» [22].

Следует отметить, что как отмечалось выше, устойчивость может взаимодействовать с другими психологическими конструкциями в спорте, такими как выносливость, преодоление трудностей, стресса. Таким образом, исследователи сосредоточились на взаимосвязи между устойчивостью и МТ в спорте, а совсем недавно исследования Морели показали, что: «хотя МТ сочетает в себе характеристики устойчивости и выносливости, она также позволяет человеку преуспевать в ситуациях, когда есть положительные эффекты и воспринимается положительное давление» [22].

Гуччиарди и др. определяют психическую выносливость как «личную способность добиваться стабильно высоких уровней субъективных (например, личных целей или стремлений) или объективных результатов (например, продаж, времени на соревнованиях, среднего балла), несмотря на повседневные проблемы и стрессовые факторы, а также значительные невзгоды» [22].

Психической стойкости уделяется значительное внимание в спорте как ключевому фактору достижения цели при наличии различной степени давления, невзгод или препятствий. В ультра-марафонских забегах психическая выносливость выступает фактором, связанным со спортивными результатами, точно так же, как предыдущие исследования показали, что умственная устойчивость является ключевым фактором успеха в различных спортивных дисциплинах.

Краст и Клаф продемонстрировали доказательства того, что компоненты умственной стойкости выше у людей, которые могут выдерживать более длительные периоды физических усилий; однако последующие исследования показали, что: «психологическая стойкость и само-эффективность не были существенно связаны с результатами на ультрамарафоне, хотя спортсмены требуют, чтобы они соответствовали

необходимому стандарту для подготовки к элитным ультрамарафонам и участия в них» [45]. Аналогичным образом, устойчивость продемонстрировала положительную корреляцию со спортивными результатами и психологическим благополучием.

Виндл, основываясь на обзоре 270 исследовательских статей, концептуализирует устойчивость как: «процесс преодоления, адаптации или управления значительными источниками стресса посредством разнообразных внутренних психосоциальных ресурсов и контекстуальных аспектов, которые способствуют этой способности к адаптации и гибкости в таких неблагоприятных условиях» [16, с. 50].

Определение устойчивости, которое обычно используется в спорте, подчеркивает «роль психических процессов и поведения в развитии личных качеств и защите человека от потенциального воздействия негативных стрессоров» [32]. В области спорта различные исследования выявили взаимосвязь между устойчивостью, спортивными результатами и психологическим благополучием. Кроме того, устойчивость также связана с такими переменными, как уровень восстановления спортсменов после стресса во время соревнований. Изучение устойчивости может стать шагом вперед в улучшении планирования и организации тренировок, а также в улучшении соревновательных результатов спортсменов.

Что касается страсти, то она представляет собой двойственный психологический фактор, поскольку может быть связана как с навязчивым состоянием, так и с гармоничным состоянием. Страсть определяется как «сильная склонность к деятельности, которая нравится людям, которую они считают важной и в которую они вкладывают время и энергию». Страсть – это конструкция, вовлеченная в психологические процессы, которые проявляются во многих сферах человеческой деятельности, таких как физическая активность и спорт, искусство, досуг или межличностные отношения.

В этом смысле Валлеранд и др. обнаружили, что: «в мире спорта как гармоничная, так и навязчивая страсть являются положительными предикторами целенаправленных тренировок, что одновременно является положительным предиктором объективных результатов» [11, с.8]. Кроме того, результаты четко связали эти два увлечения с достижением целей и субъективным благополучием. В частности, гармоничная страсть была положительным предиктором достижения целей мастерства, тогда как навязчивая страсть была положительным предиктором мастерства с точки зрения производительности. Несмотря на то, что эти две формы страсти могут быть неотъемлемой частью спорта высших достижений, спортсмены, набирающие высокие баллы по навязчивой страсти, могут подвергаться большему риску развития выгорания, чем более гармоничные страстные спортсмены.

Следовательно, несмотря на растущую популярность забегов на длинные дистанции, исследования психологических процессов бегунов на ультрамарафонах по-прежнему весьма скудны. В этом смысле необходимо не только изучать профиль бегунов на длинные дистанции, но и анализировать влияние самого забега на изменчивость психологических факторов и их связь с результативностью.

Таким образом, психологические факторы играют важную роль в достижении успеха и завершении забега. Эти факторы включают состояние энергии и мотивацию бегуна, а также их намерение закончить забег. Контроль над эмоциональными состояниями также является ключевым для достижения финишной черты. Исследования показали, что: «у бегунов на длинные дистанции происходят значительные изменения в эмоциональных состояниях, таких как гнев, замешательство или разочарование, между началом и концом забега» [16]. Аналогичные результаты были получены у велосипедистов после длительных гонок с недостатком сна. Это свидетельствует о том, что эмоции имеют влияние на результативность, и спортсмены склонны регулировать свои эмоции, если они считают, что это

поможет им достичь лучших результатов. Однако, отсутствуют исследования, которые бы показали изменения в психической стойкости и страсти после гонки.

### 1.3 Методы и формы психологической подготовки спортсменов в трейлраннингу

Бег на выносливость в гонках по трассе представляет собой сложное физическое и психологическое испытание. Для достижения успеха в этом виде спорта необходимо провести множество месяцев подготовки, включающей тренировки на преодоление длинных дистанций, работу над балансом, стабилизацией и гибкостью для предотвращения травм, а также определение оптимального режима гидратации и питания. Кроме того, требуется обучение умению справляться с сложными условиями местности и погоды [4, с. 874]. Однако, одним из самых важных аспектов является психологическая подготовка.

Гонки по пересеченной местности требуют не только физической, но и психологической выносливости. Участие в таких гонках представляет собой настоящий вызов для тела и разума. Преодоление крутых подъемов, балансирование на неровной поверхности и обломках, адаптация к высоте в течение многих часов подряд и необходимость продолжать двигаться к финишу в заданные сроки – все это может показаться невозможным. Однако, достижение таких амбициозных целей помогает увидеть захватывающие виды и укрепляет веру в свои способности, вызывая гордость за достигнутые результаты. Но для успешного завершения гонки необходима как физическая, так и психологическая подготовка.

При подготовке к гонкам на выносливость важно преодолеть сомнения и страхи, а также поддерживать энтузиазм в течение многих месяцев тренировок. Для достижения психологической готовности есть несколько советов и методик.

Важно задокументировать собственные мотивы и цели. Запись в дневнике поможет определить намерения и цели. Каждый бегун может иметь свои собственные причины для участия в гонке, такие как расширение гоночного опыта, преодоление сложностей или возвращение после травмы. Определение этих причин поможет в поддержании мотивации и реализации поставленных целей.

Также полезно практиковать осознанность. Исследования показывают, что: «практика осознанности может помочь улучшить внимательность и снизить тревогу, связанную со спортом». Это может включать медитацию, сканирование тела, работу с дыханием и йогу. Осознанность и умственная подготовка также важны, как и физическая подготовка, для успешного завершения длительных гонок по пересеченной местности.

Методика организации, предложенная Мари Кондо, может быть применена и в спорте для упрощения жизни спортсменов. Принцип заключается в том, чтобы задаться вопросом, приносит ли какой-либо аспект спорта радость. Этот подход можно использовать, например, при подготовке к Олимпийским играм, которые стремятся к всестороннему развитию спортсменов. Идея состоит в достижении баланса между телом, волей и разумом, при котором спортсмены испытывают радость во время своих усилий [6, с. 7].

Применение этой идеологии может быть полезным при подготовке к гонкам на выносливость, где большая часть тренировок должна приносить спортсменам радость. Научные исследования подтверждают важность этого подхода. В одном исследовании, проведенном в 2018 году и опубликованном в Публичной научной библиотеке, были изучены 1256 спортсменов, занимающихся выносливостью. Участникам были предоставлены анкеты для оценки их умственной стойкости. Результаты показали, что люди с более высоким уровнем психической стойкости достигали удовлетворения в спорте благодаря своему позитивному

самовосприятию в отношении физического благополучия, результатов тренировок и спортивной жизнеспособности [9, с. 335]. Иными словами, долгосрочное участие в гонках на выносливость улучшается с увеличением уровня удовлетворенности и позитивного отношения к спорту.

Таким образом, применение методики Мари Кондо в спорте, где спортсмены стремятся к достижению радости и баланса в своих тренировках и соревнованиях, может способствовать улучшению психической стойкости и долгосрочной приверженности к выносливым видам спорта.

Так же отметим, что спортсмены должны преодолеть сомнения и страхи, поддерживать энтузиазм и развивать ментальные навыки для достижения успеха. Осознание своих мотивов и целей, а также практика осознанности являются важными аспектами умственной тренировки для гонок по трассе. Психологическая подготовка спортсменов в беге по пересеченной местности включает в себя различные методы и формы повышения их умственных способностей, выносливости и работоспособности. Представим часто используемые методы:

1. Постановка целей. Постановка четких, конкретных и сложных целей – эффективный метод повышения мотивации и сосредоточенности. Спортсмены могут устанавливать конечные цели (например, время финиша), цели производительности (например, улучшение техники) и цели процесса (например, поддержание постоянного темпа). Цели должны быть реалистичными, измеримыми и ограниченными по времени, помогая спортсменам сохранять мотивацию и отслеживать свой прогресс.

2. Визуализация и мысленные образы. Визуализация включает в себя мысленную репетицию опыта бега по пересеченной местности, представление трассы, местности и успешного выступления. Спортсмены могут представить себе, как они преодолевают трудности, поддерживают высокий темп и уверенно пересекают финишную черту. Этот метод

помогает повысить уверенность в себе, уменьшить беспокойство и улучшить производительность.

3. Позитивный разговор с самим собой. Позитивный разговор с самим собой включает в себя использование утверждений, ободряющих заявлений и конструктивных мыслей, чтобы повысить уверенность и сохранить концентрацию во время бега по пересеченной местности. Спортсмены могут разработать репертуар позитивных фраз, чтобы противостоять негативным разговорам с самим собой и неуверенности в себе. Позитивный разговор с самим собой способствует устойчивости, вере в себя и позитивному мышлению в трудные моменты [12].

В обзоре литературы журнала *Sport Psychology* за 2020 год рассматривалась наука, лежащая в основе постановки целей в спорте. Согласно этой публикации, спортсмены наиболее успешны в достижении долгосрочных целей, когда практикуют мысленное принятие проблем на своем пути [28]. Эти спортсмены также уделяют основное внимание адаптивным краткосрочным и среднесрочным целям, а не конечной долгосрочной цели.

Этот тип умственной тренировки совпадает с процессуально-ориентированной постановкой целей, а не с тренировкой достижения конечной цели как таковой. Сосредоточение внимания только на конечной цели создает огромное давление на производительность и, как следствие, переключает ваше внимание на неспособность достичь цели. Переключив внимание на процесс, вы переключаете свое внимание на более выполнимые ежедневные задачи. Сосредоточенность на процессе, а не на цели формирует строительные блоки и психологическую устойчивость на протяжении всего пути.

4. Методы релаксации. Бег по пересеченной местности может быть трудным как с физической, так и с умственной точки зрения, что делает методы релаксации ценными для борьбы со стрессом и тревогой. Упражнения по глубокому дыханию, прогрессивная мышечная релаксация

и техники осознанности могут помочь спортсменам расслабить свое тело и успокоить разум перед гонками или на сложных участках трассы. Эти методы способствуют концентрации внимания, снижению напряжения и повышению производительности.

5. Распорядок дня перед гонкой. Установление режима перед гонкой помогает спортсменам создать ощущение знакомства, уменьшить беспокойство и морально подготовиться к соревнованиям. Эта процедура может включать в себя разминочные упражнения, визуализацию, позитивный внутренний диалог и специальные ритуалы, которые помогают спортсменам прийти в сосредоточенное и уверенное состояние перед гонкой.

6. Ментальная репетиция. Ментальная репетиция включает в себя мысленную отработку определенных аспектов бега по пересеченной местности, таких как темп, техника и стратегия. Спортсмены могут мысленно продумывать различные сценарии, с которыми они могут столкнуться во время гонки, включая сложную местность или неожиданные препятствия. Эта техника помогает спортсменам морально подготовиться, улучшить процесс принятия решений и укрепить уверенность в своих силах.

7. Эмоциональная регуляция. Методы регуляции эмоций помогают спортсменам эффективно управлять и направлять свои эмоции во время бега по пересеченной местности. Это может включать в себя такие стратегии, как выявление и признание эмоций, переосмысление негативных мыслей, использование позитивных образов или использование техник релаксации, чтобы сохранять спокойствие и сосредоточенность.

8. Размышление после гонки. Размышление о результатах после соревнований является важной частью психологической подготовки. Спортсмены могут оценить свои сильные стороны и области для улучшения, определить стратегии, которые сработали хорошо, и поставить новые цели для будущих гонок. Этот процесс размышления помогает



спортсменам учиться на своем опыте, поддерживать мотивацию и постоянно улучшать свои результаты [32, с. 45].

Для спортсменов важно работать с квалифицированными спортивными психологами или тренерами по умственной деятельности, которые могут адаптировать эти методы к их конкретным потребностям и обеспечивать руководство на протяжении всего процесса психологической подготовки. Включив эти методы в свой режим тренировок, бегуны по пересеченной местности могут развить психологическую устойчивость, оптимизировать производительность и получать более полноценный опыт в своем виде спорта.

Чтобы избежать снижения производительности при беге по пересеченной местности, необходимо найти стратегии, позволяющие минимизировать страх и беспокойство. Применяя на практике шаги, упомянутые выше, чтобы помочь в умственной подготовке к бегу по пересеченной местности, у спортсменов будет несколько способов повысить свое внимание к вере в себя, мотивации и психологической стойкости. Осознание того, что в тренировочном путешествии будут дни, состоящие как из хороших, так и из плохих с психологической точки зрения, поможет бегунам предвидеть и лучше реагировать на проблемы, которые могут возникнуть в день соревнований.

#### Вывод по первой главе

В первой главе нами были рассмотрены теоретические аспекты исследования, а именно была дана характеристика трейлраннинга как вида спорта, рассмотрена психологическая устойчивость и подготовка спортсменов к трейлраннингу, а также методы и формы психологической подготовки спортсменов. Тем самым можно сделать ряд определенных выводов.

Трейлраннинг – это вид бега, который проводится на природных тропах, горных трассах, лесных дорожках или других неровных и

пересеченных местностях. Основное отличие трейлраннинга от бега на асфальте или треке заключается в том, что трасса трейлраннинга представляет собой естественную среду, с различными препятствиями и переменным рельефом.

Психологическая подготовка играет важную роль в трейлраннинге, так как этот вид спорта требует не только физической, но и ментальной выносливости. Психологическая подготовка спортсменов к трейлраннингу может проводиться с помощью тренеров, психологов или самостоятельно. Она включает в себя различные практики и стратегии, которые помогают спортсменам развивать ментальную силу, уверенность и управление своими эмоциями для достижения оптимальных результатов в этом требовательном виде спорта.

## **ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ – ТРЕЙЛРАННИНГУ**

### **2.1 Цель, задачи и организация исследования**

В первой, теоретической главе нами были изучены теоретические аспекты исследования, а именно представлена характеристика трейлраннинга как вида спорта, раскрыты особенности психологической подготовки спортсменов к трейлраннингу, а также отражены методы и формы психологической подготовки.

База исследования – Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 5» в г. Южноуральск. В исследовании приняли участие 20 юных спортсменов в возрасте от 14-15 лет.

Цель нашего исследования заключается в том, чтобы теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике – трейлраннингу.

Гипотеза исследования состоит в том, что психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике – трейлраннингу будет эффективной если:

- разработать методику психологической подготовки спортсменов;
- использовать различные методы психологической подготовки;
- тренировочный процесс будет нацелен на индивидуализацию.

Тем самым задачи экспериментального исследования включают в себя:

1. Проанализировать источники литературы по проблеме исследования;

2. Провести диагностику психологической подготовки спортсменов к трейлраннингу и интерпретировать результаты;

3. Провести программу тренинга для психологической подготовки спортсменов к трейлраннингу.

4. Провести повторную диагностику психологической подготовки спортсменов и сделать выводы.

Исследование проходило в несколько этапов. На первом этапе нами были изучены источники литературы по проблеме исследования, подобраны необходимые методики для диагностики психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по лёгкой атлетике – трейлраннингу.

На втором этапе нами была проведена диагностика психологической готовности спортсменов к соревнованиям по лёгкой атлетике – трейлраннингу и проанализированы полученные результаты.

На третьем этапе по результатам первичной диагностики нами была разработана тренинг-программа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по лёгкой атлетике – трейлраннингу.

На четвертом этапе была проведена повторная диагностика психологической готовности спортсменов к соревнованиям по лёгкой атлетике – трейлраннингу и проанализированы полученные результаты с целью выявления эффективности, проведенной тренинг-программы.

Для исследования нами применялись следующие методики:

Были выбраны следующие методики:

Анализ и изучение научно-методической литературы и практической деятельности специалистов в области ф/к и спорта.

Изучение научно – методической литературы применялось для выявления степени научной разработанности, выбранной нами проблемы, определения общих теоретических позиций.

В конце педагогического эксперимента для подтверждения эффективности, составленной тренинг программы, была проведена повторная диагностика.

Педагогическое наблюдение.

Данный метод использовался на протяжении всего исследования и проходил в естественных условиях учебно-тренировочных занятий. В журнал педагогических наблюдений мы фиксировали дату, время, место, задачи, средства, методы тренировки, а также объём физической нагрузки. В содержании тренировочного занятия отмечались внешние условия тренировки и самочувствие спортсменов.

В последствии данные анализировались и использовались для обобщения и интерпретации результатов исследования.

В педагогическом эксперименте участвовали 20 юных спортсменов, занимающихся легкой атлетикой – трейлраннингом. В декабре 2023 года было проведено тестирование по заранее подготовленному комплексу упражнений.

Также применялись следующие методики:

- тест на стрессоустойчивость К. Шнайера;
- методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Ранге.

Опишем особенности проведения каждой из методик.

#### 1. Тест на стрессоустойчивость К.Шрайнера.

Тест стрессоустойчивости К. Шрайнера – это психологический тест, используемый для измерения способности человека справляться со стрессом. Он был разработан Куртом Шрайнером, немецким психологом, в 1960-х годах.

Тест состоит из серии стрессовых ситуаций, которые представляются человеку, таких как нехватка времени, неожиданные изменения и межличностный конфликт. Тестер наблюдает за реакцией человека на эти ситуации и записывает ее.

Тест предназначен для измерения стрессоустойчивости человека, которая определяется как способность сохранять эмоциональную стабильность и когнитивные функции в условиях стресса. Он используется в различных условиях, включая клиническую психологию, психологию труда и спортивную психологию.

Тест на стрессоустойчивость К. Шрайнера подвергался критике за отсутствие стандартизации и надежности. Некоторые исследователи также ставят под сомнение его достоверность, утверждая, что он может неточно измерять стрессоустойчивость человека в реальных ситуациях. Тем не менее, он остается популярным инструментом для оценки стрессоустойчивости в определенных контекстах.

2. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Ранге

Опросник, предложенный специалистами, предполагает ответы на 43 вопроса – при этом респондент должен отметить наличие или отсутствие в своей жизни тех или иных стрессогенных факторов. Каждый фактор соотносится с определенным количеством баллов, суммарное количество которого и определяет уровень «стрессонаполненности» человека.

Интерпретация результатов строится на количестве набранных баллов. При этом 150 баллов соотносится с 50% риском развития болезни, связанной со стрессом. Если количество баллов превысило 300, то данный риск также увеличивается до 90%. Итак, определить уровень стресса можно следующим образом:

- меньше 150 – Достаточно большая сопротивляемость стрессу;
- 150-199 – Высокая сопротивляемость;
- 200-299 – Пороговая сопротивляемость;
- 300 и более – Низкая (ранимость).

Определяя уровень стресса у спортсменов по этой методике, можно определить риск развития на фоне происходящих в его жизни событий синдрома эмоционального выгорания.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» Морсанова.

Данный опросник предоставляет информацию о стиле саморегуляции поведения у индивидов, что может быть полезным при изучении и анализе их психологической подготовки и способностей к эффективному управлению своим поведением во время соревнований. Опросник может помочь выявить различные аспекты саморегуляции поведения, такие как уровень самоконтроля, способность к планированию, управлению эмоциями, концентрации внимания и стрессоустойчивость. Эти аспекты играют важную роль в спортивной подготовке и могут влиять на результаты соревнований.

## 2.2. Программа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике – трейлраннингу

Пояснительная записка.

Целью данной тренинг-программы, является развитие психологических навыков и умений, необходимых для успешной подготовки и выступления спортсменов в соревнованиях по лёгкой атлетике – трейлраннингу. Программа направлена на повышение психологической готовности спортсменов, укрепление их ментальной стойкости, эмоциональной регуляции и концентрации внимания.

Задачи программы:

1. Развитие навыков саморегуляции: способности контролировать свои эмоции, стресс и напряжение перед соревнованиями, а также во время выступления.

2. Повышение уровня мотивации и уверенности в своих спортивных возможностях: помощь спортсменам в формировании позитивного ментального настрой, веры в свои силы и достижении оптимального состояния психологической готовности.

3. Развитие концентрации внимания и фокусировки: тренировка спортсменов на умение сосредотачиваться на задаче, игнорировать

отвлекающие факторы и поддерживать высокий уровень внимания в течение всего соревнования. Это включает в себя использование различных техник, таких как визуализация, медитация и тренировки на улучшение фокусировки.

4. Работа с эмоциональной регуляцией: помощь спортсменам в управлении своими эмоциями и стрессом во время соревнований. Это включает развитие навыков релаксации, дыхательных упражнений и позитивного мышления для снятия напряжения, и поддержания эмоционального равновесия.

5. Постановка целей и мотивация: помощь спортсменам в определении ясных и достижимых целей, а также разработка стратегий для их достижения. Программа также направлена на поддержку мотивации спортсменов и помощь им в поддержании высокого уровня мотивации на протяжении всего процесса подготовки и соревнований.

6. Работа над командным взаимодействием: тренировка спортсменов на развитие навыков сотрудничества, эффективной коммуникации и поддержки друг друга в командной среде. Это включает тренировки на улучшение командной динамики, разрешение конфликтов и развитие лидерских качеств.

7. Психологическая подготовка к соревнованиям: проведение симуляций соревновательных условий, тренировка спортсменов на управление давлением и стрессом во время соревнований, а также разработка планов действий и стратегий для достижения оптимальной производительности.

Ниже в таблице представим тематический план предлагаемых мероприятий.



Таблица 1 – Тематический план тренинг-программы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике – трейлраннингу

Название	Формат проведения	Цель	Краткое описание
Управление стрессом	Лекция	Закрепить у спортсменов понятие стресса и научить их эффективным стратегиям управления стрессом.	Спортсмены сядут в ряд, где им представляются основные концепции стресса, его влияние на физическое и психическое состояние. Затем проводятся дискуссии и демонстрируются техники релаксации и дыхательных упражнений для снятия напряжения и управления стрессом.
Мотивация и уверенность	Практическое занятие	Помочь спортсменам развить высокий уровень мотивации и уверенности в своих спортивных возможностях.	Спортсмены участвуют в мотивационных тренировках, где им предлагается определить свои цели и мотивационные факторы. Затем проводятся упражнения по развитию позитивного мышления, визуализации успеха и формированию уверенности в своих спортивных навыках.
Концентрация и фокусировка	Практическое занятие	Развить навыки концентрации внимания и фокусировки для эффективного выступления на соревнованиях.	Спортсмены учатся применять различные техники концентрации, включая использование точек фокуса, ментальные карты и практику внимательности. Они также проводят тренировки на поддержание высокого уровня концентрации во время соревнований.

Продолжение таблицы 1

Психологическая подготовка к соревнованиям	Семинар	Подготовить спортсменов к соревновательной среде и помочь им эффективно управлять давлением и стрессом.	Спортсмены принимают участие в симуляциях соревновательных условий, где они тренируются на управление эмоциями, стрессом и поддержание оптимального состояния психологической готовности. Они также разрабатывают индивидуальные планы действий и стратегии для достижения максимальной производительности на соревнованиях.
--	---------	---	--

Каждый блок программы представляет собой отдельное занятие, которое проводилось в определенном формате с определенными целями и описанием активностей. Это позволяет спортсменам систематически развивать необходимые психологические навыки и готовиться к соревнованиям по лёгкой атлетике - трейлраннингу. Программа проходила за неделю до начала соревнований по трейлраннингу.

Тренинг-программа проводилась в течение 10 недель, в ходе программы были проведены следующие мероприятия:

Блок 1. Управление стрессом (Лекция).

В ходе прохождения данного блока спортсмены приняли участие в лекции, где они узнали о понятии стресса и его влиянии на физическое и психическое состояние. Были представлены различные стратегии управления стрессом, включая техники релаксации и дыхательные упражнения.

В результате спортсмены приобрели понимание стресса и получили навыки эффективного управления им, что помогло им снизить уровень напряжения и повысить психологическую готовность.

## Блок 2. Мотивация и уверенность (Практическое занятие).

Спортсмены приняли участие в практическом занятии, где им предложили определить свои цели и мотивационные факторы. Следует отметить, что были проведены упражнения по развитию позитивного мышления, визуализации успеха и формированию уверенности в своих спортивных навыках. В продолжении спортсмены разработали ясные цели и повысили свой уровень мотивации, а также укрепили уверенность.

## Блок 3. Концентрация и фокусировка (Тренировка)

В ходе прохождения данного блока, юные спортсмены приняли участие в тренировке, которая была направлена на развитие навыков концентрации и фокусировки во время соревнований. Были проведены упражнения по тренировке внимания, контролю мыслей и умению игнорировать отвлекающие факторы.

Тем самым, испытуемые значительно улучшили свою способность сосредотачиваться на задаче и игнорировать отвлекающие факторы, что помогло им повысить эффективность своих выступлений.

Блок 4. Саморегуляция и эмоциональный контроль (Индивидуальные консультации).

В ходе проведения индивидуальных консультаций спортсмены получили индивидуальные консультации с психологом, где они обсудили свои эмоциональные реакции и разработали стратегии саморегуляции. Также были предложены техники управления эмоциями, такие как дыхательные упражнения, позитивное мышление и визуализация успеха. В результате юные спортсмены научились более эффективно контролировать свои эмоции и реагировать на них, что помогло им сохранять психологическую стабильность во время соревнований.

В результате прохождения программы спортсмены достигли следующих результатов:

Улучшение психологической готовности: Спортсмены стали более осознанными своих эмоций и стресса, а также научились эффективно

управлять ими. Они приобрели навыки саморегуляции и умение поддерживать высокий уровень мотивации перед соревнованиями.

**Повышение ментальной стойкости:** Спортсмены развили навыки, позволяющие им справляться с давлением и трудностями во время соревнований. Они стали более устойчивыми к стрессу и негативным факторам, что способствовало поддержанию высокого уровня мотивации и уверенности.

**Улучшение концентрации и фокусировки:** Спортсмены научились эффективно сосредотачиваться на задаче и игнорировать отвлекающие факторы во время соревнований. Это помогло им повысить свою эффективность и достичь лучших результатов.

Таким образом, программа психологической подготовки оказала положительное влияние на спортсменов, помогая им улучшить свою психологическую готовность и достичь более успешных выступлений в трейлраннинге

### 2.3 Анализ результатов исследования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике

Диагностика уровня стрессоустойчивости по методике К. Шрайнера показала следующие результаты. Результаты опроса были оформлены в табличную форму (приложение 1), на основании которой был произведен анализ. В таблице 2 представлены результаты анализа данных диагностики с применением методики К.Шрайнера.

Таблица 2 – Результаты анализа данных диагностики с применением методики К. Шрайнера в группе испытуемых

№	Значение	№	Значение	№	Значение
1	4	11	4	21	5
2	5	12	5	22	5
3	3	13	3	23	3
4	3	14	5	24	5
5	5	15	5	25	5
6	2	16	4	26	4
7	5	17	4	27	5

## Продолжение таблицы 2

8	8	18	5	28	3
9	7	19	5	29	8
10	3	20	6	30	8

Для наглядности представим данные графически на рисунке 1.

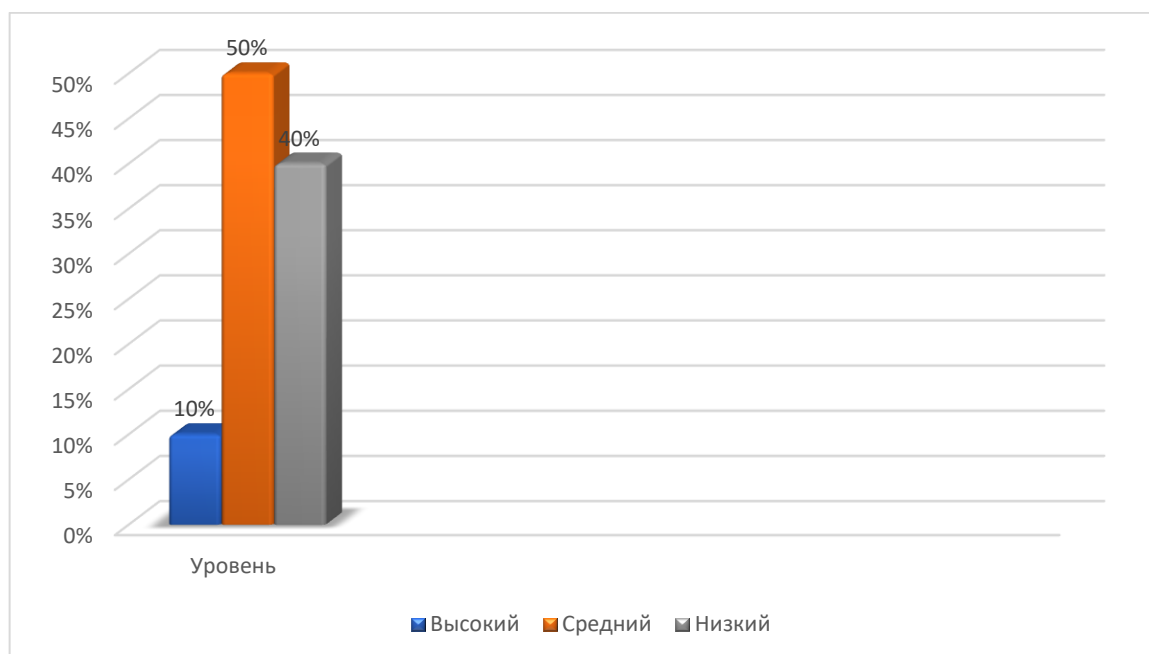


Рисунок 1 – Уровень стрессоустойчивости у спортсменов по методике К.Шрайнера

Таким образом, исходя из проведенной диагностики можно отметить, что среди спортсменов большая часть, 50% испытуемых имеет средний уровень стрессоустойчивости, это говорит о том, что спортсмены не всегда правильно ведут себя в стрессовой ситуации, иногда они могут сохранять самообладание, но в других случаях могут быть через чур вспыльчивыми, однако потом будут сожалеть об этом.

Другая часть спортсменов, а именно 10% от общего числа испытуемых имеют высокий уровень стрессоустойчивости, такие спортсмены всегда сдержанны и умеют регулировать собственные эмоции, они не раздражаются на других и не настроены кого-то в этом обвинять.

Часть спортсменов, а именно оставшиеся 40% от общего числа испытуемых имеют низкий уровень стрессоустойчивости, такие

спортсмены сильно истощены и переутомлены, в стрессовой ситуации такие спортсмены не умеют владеть собой и теряют самоконтроль. Такие спортсмены должны работать над развитием у себя умений саморегуляции.

Далее рассмотрим результаты проведения диагностики по методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Ранге в таблице 3. Сводные данные по значениям представлены в приложении 2.

Таблица 3 – Результаты анализа данных диагностики с применением методики Холмса и Ранге в группе испытуемых

№	Значение	№	Значение	№	Значение
1	368	11	229	21	444
2	153	12	134	22	136
3	13	13	369	23	136
4	64	14	13	24	76
5	200	15	302	25	277
6	25	16	650	26	269
7	361	17	243	27	28
8	201	18	593	28	68
9	150	19	171	29	196
10	520	20	31	30	13

Для наглядности рассмотрим результаты анализа на рисунке 2.

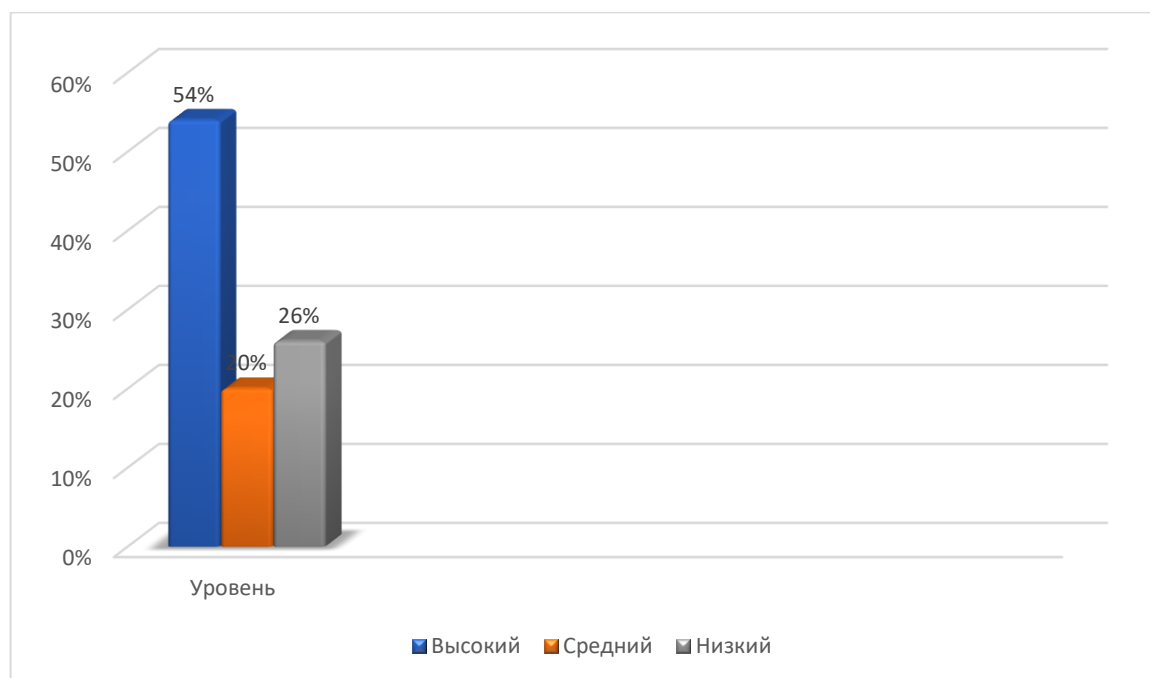


Рисунок 2 – Степень сопротивления стрессоустойчивости у спортсменов по методике Холмса и Ранге

Исходя из рисунка можно отметить, что большинство спортсменов, а именно 54% от общего числа испытуемых имеет высокую степень сопротивляемости стрессу, в этом случае спортсмены не тратят свою энергию и ресурсы на борьбу с негативными психологическими состояниями, которые возникают в процессе стресса.

Низкую степень сопротивляемости стрессов имеют 26% спортсменов от общего числа испытуемых, такие спортсмены тратят слишком много ресурсов на борьбу с психологически сложными состояниями.

Меньшая часть спортсменов, 10% от общего числа испытуемых имеют среднюю степень сопротивляемости стрессу, у данных испытуемых степень сопротивляемости снижается с увеличением стрессовых ситуаций в жизни, это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса.

Далее рассмотрим данные получены в ходе проведения опроса «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (В.И. Моросанова). Данная методика позволила нам выявить особенности саморегуляции исходя из личностных особенностей спортсменов.

Проведем анализ выраженности показателей по шкалам стиля саморегуляции поведения. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Сводная таблица средних значений по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Морсановой

	Пл	Мод	Пр	Ор	Гиб	Сам	Об
Средние значения спортсменов	7,28	5,08	6,04	5,6	5,64	6,12	30,16

Примечание: Пл – планирование, Мод – моделирование, Пр – программирование, Ор – оценка результатов, Гиб. – гибкость, Сам – самостоятельность, Об – общий уровень

Исходя из данных таблицы можно отметить, что самое высокое значение отмечено по шкале «Планирование» - 7,28, а самое низкое по шкале «Моделирование» - 5,08. Для наглядности представим данные графически на рисунке 3.

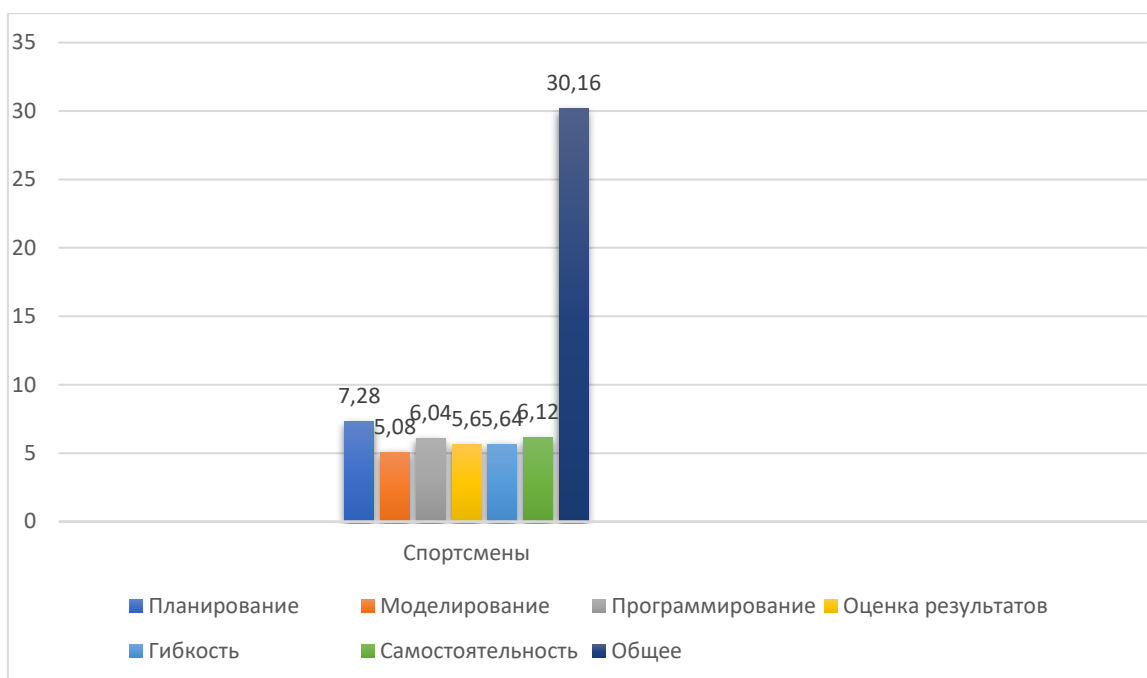


Рисунок 3 – Средние значения по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Морсановой

Таким образом, исходя из рисунка можно отметить, что высокие показатели по шкале «планирование» говорят о том, что спортсмены осознанно планируют свою деятельность, умеют строить планы, которые устойчивы и реалистичны. Низкие показатели по шкале моделирование свидетельствуют о том, что у спортсменов слабо развиты процессы моделирования, что в итоге приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств. Такие спортсмены много фантазируют и часто меняют отношение в различных ситуациях. Общий уровень – 30,16.

Далее, согласно нашему исследованию на основе полученных данных нами была представлена тренинг-программа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по лёгкой атлетике – трейлраннингу, после которой была произведена повторная диагностика, чтобы проверить количественные данные. Результаты представлены на рисунке 4.



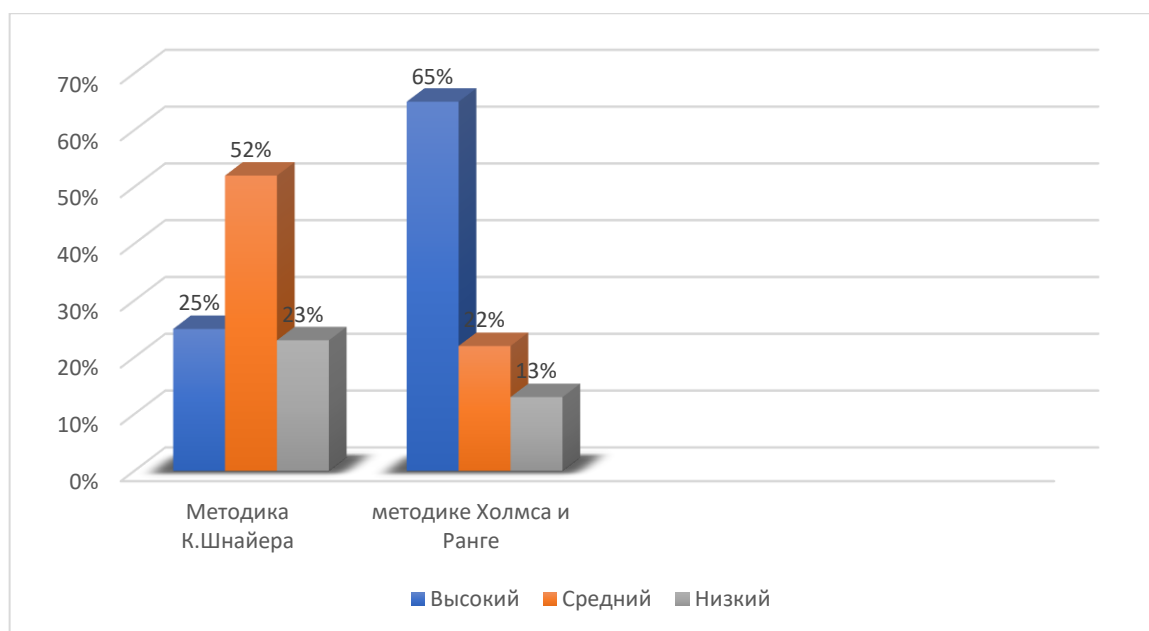


Рисунок 4 – Результаты повторной диагностики по методике К.Шрайнера, методике Холмса и Ранге

Таким образом, исходя из проведенной диагностики можно отметить, что после проведенной тренинг-программы результаты значительно улучшились. По методике К. Шнайера можно отметить, что спортсменов со средним уровнем стало 52% к прошлым 50%, прирост на 2%. Количество спортсменов с высоким уровнем также стало больше, на первом этапе их было 10%, а после проведенного тренинга количество увеличилось до 25%, в то же время спортсменов с низким уровнем снизилось, на первом этапе они составляли 40% от общего числа, а после проведенной программы 23%. Тем самым, наблюдается положительная динамика.

По методике Холмса и Ранге также наблюдаются положительные результаты, прирост спортсменов с высоким уровнем стрессоустойчивости увеличилось на 9%, процент спортсменов со средним уровнем сопротивления стрессу после проведенной тренинг-программы увеличился на 12%, низкая степень сопротивляемости стрессу отмечается у 13%, напротив 26%, которые были на первом этапе.

Тем самым, можно заключить, что проведенная программа является эффективной и может применяться для психологической подготовки

спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике- трейлраннингу. Гипотеза исследования подтвердилась.

#### Вывод по второй главе

Во второй главе нами было проведено экспериментальное исследования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по лёгкой атлетике – трейлраннингу. База исследования: Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 5» в г. Южноуральск. В исследовании приняли участие 20 юных спортсменов в возрасте от 14-15 лет.

Для выявления уровня психологической подготовки нами было проведено три методики. На первом этапе проведен анализ литературных источников, на втором этапе нами был диагностирован уровень психологической подготовки, по результатам которого на третьем этапе была сформирована тренинг-программа психологической подготовки юных спортсменов. Далее тренинг-программа реализовывалась с юными спортсменами в течении 10 недель. После её проведения диагностика была проведена повторно.

Результаты диагностики показали более высокий уровень психологической подготовки после прохождения тренинг программы, которая содержит в себе различные методы и направлена на индивидуализацию. Гипотеза исследования подтвердилась.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первой главе была представлена характеристика трейлраннинга как отдельного вида спорта. Были описаны основные особенности трейлраннинга, такие как бег по пересеченной местности, изменчивый рельеф, использование природных элементов в качестве препятствий. Также было рассмотрено влияние окружающей природы на психологическую составляющую спорта и его отличие от других видов легкой атлетики.

Нами были описаны основные факторы, влияющие на психологическую устойчивость спортсменов, такие как стресс, давление, неопределенность ситуации. Также были представлены методы и подходы к психологической подготовке спортсменов, направленные на развитие и укрепление их психологической устойчивости.

В спорте, включая трейлраннинг, психологическая устойчивость играет важную роль.

Во-первых, трейлраннинг – это физически и ментально требовательный вид спорта. Спортсмены сталкиваются с длительными дистанциями, непредсказуемыми условиями трассы, изменчивой погодой и другими факторами, которые могут вызывать стресс и неопределенность. Психологическая устойчивость помогает спортсменам сохранять спокойствие и концентрацию, несмотря на сложности, и продолжать двигаться вперед.

Во-вторых, трейлраннинг часто требует преодоления физических и эмоциональных границ. Длительные забеги по горам или лесным тропам могут вызывать усталость, боль и дискомфорт. Психологическая устойчивость помогает спортсменам преодолеть эти ощущения, сохранять мотивацию и добиваться своих целей.

Кроме того, психологическая устойчивость важна для управления стрессом и давлением соревнований. Спортсмены трейлраннинга могут сталкиваться с конкуренцией, ожиданиями окружающих и собственными

высокими стандартами. Умение контролировать эмоции, оставаться фокусированным и принимать решения в сложных ситуациях помогает спортсменам достигать успеха.

Цель нашего исследования заключалась в том, чтобы теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике – трейлраннингу.

База исследования – Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 5» в г. Южноуральск. В исследовании приняли участие 20 юных спортсменов в возрасте от 14-15 лет.

Гипотеза исследования состоит в том, что психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике – трейлраннингу будет эффективной если:

- разработать методику психологической подготовки спортсменов;
- использовать различные методы психологической подготовки;
- тренировочный процесс будет нацелен на индивидуализацию.

Мы провели экспериментальное исследование используя при этом методику К. Шнайера, Холмса и Ранге, а также методику Морсановой. По результатам проведенной методики у некоторых спортсменов оказался низкий уровень сопротивляемости к стрессу, а также же низкий уровень стрессоустойчивости.

После полученных результатов нами была разработана и проведена тренинг-программа для психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по легкой атлетике – трейлраннингу. После проведенной программы по двум методикам нами была проведена повторная диагностика, по результатам которой была отмечена положительная динамика. Гипотеза исследования подтвердилась.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев Н. А. Комплексная методика развития общей и специальной выносливости / Н. А. Алексеев // Физическое воспитание студентов. – 2017. – № 3. – 3 с.
2. Андрианова Р. И. Планирование этапа предсоревновательной подготовки: автореф. диссер. канд. пед. наук / Р. И. Андрианова. – Краснодар, 2017. – 31 с.
3. Аркаев Л. Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной страны) : автореф. диссер. канд. пед. наук / Аркаев Л. Я.. – СПб., 1994. – 43 с.
4. Атакаева А. Т. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям / А. Т. Атакаева, А. А. Беков, С. К. Тулеев // Современные исследования – 2017 : сб. ст. по материалам междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. А. И. Вострецова. – Нефтекамск, 2017. – 864-870 с.
5. Аустер Б. В. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста на основе модульной программы с использованием подвижных игр / Б. В. Аустер // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – 66–68 с.
6. Ахмадеев Д. Н. Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям / Д. Н. Ахмадеев // Новая наука: стратегии и векторы развития. – 2016. – № 4-2 (76). – 6–7 с.
7. Бабушкин Г. Д. Интегральная подготовка спортсменов : учеб. пособ. для магистрантов / Г. Д. Бабушкин. – Саратов, 2021. – 100 с.
8. Багаутдинова В. Р. Особенности общей психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / В. Р. Багаутдинова, К. А. Рямова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск, 2014. – 335–339 с.

9. Берриман Н. Эффект плиометрики и тренировки. Динамический вес тренировка энергозатрат бега /Н.Берриман, Д.Морел, Л.Боске//Журнал силы и физической подготовки. Исследования. – 2019.–№ 24 (7).1818–1825 с.
10. Блюменштейн Б. Психологическая подготовка к соревнованиям / Б. Блюменштейн, Н. Худадов // Легкая атлетика – 1978. – №8. – 6–8 с.
11. Богатырев В. С. Методика развития физических качеств юношей: учебное пособие / В. С. Богатырев. – Киров, 2018. – 107 с.
12. Борисенко О. В. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста средствами дзюдо на основе модульной технологии / О. В. Борисенко, С. И. Логинов, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 6. – 86–89 с.
13. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Вопросы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2018. – 216 с.
14. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике : дис. ... д-ра пед. наук / Винер-Усманова И. А.. – СПб., 2013. – 210 с.
15. Гаспарян А. Г. Психологическая подготовка к соревнованиям / А. Г. Гаспарян, О. А. Гнилицкая // Новая наука: соврем. состояние и пути развития. – 2016. – № 4–4. –47–50 с.
16. Геннадий Д. Б. Интеграция психологических средств и методов в систему подготовки спортивного резерва / Д. Б. Геннадий // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2023. – №3 (94). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/integratsiya-psihologicheskikh-sredstv-i-metodov-v-sistemu-podgotovki-sportivnogo-rezerva> (дата обращения: 27.11.2023).
17. Гранько А. С. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям / А. С. Гранько // Наука и образование: проблемы, идеи, инновации. – 2015. – № 1 (1). – 23–25 с.

18. Григоренко Д. Н. Кинематический и силовой анализ соревновательных упражнений при беге с препятствиями / Д. Н. Григоренко, К. К. Бондаренко, С. В. Шилько // Российский журнал биомеханики. – 2018. – Т. 15. – № 3. – 61–70 с.

19. Григорьева И. В. Психологическая подготовка спортсмена / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров, М. В. Парфёнов // Актуальные направления науч. исслед. XXI века: теория и практика. – 2014. – Т. 2. – № 1 (6). – 201–204 с.

20. Григорьева И. В. Формирование психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Ю. Кузнецов // Воронеж. науч.-техн. вестн. – 2015. – Т.4. – № 2–2 (12)-27–30 с.

21. Ермакова А. В. Спортивная психология / А. В. Ермакова // Наука-2020. – 2020. – №7 (43). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-psihologiya> (дата обращения: 27.11.2023).

22. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – М., 2001. – 520 с.

23. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 464 с.

24. Иванов В. А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Иванов В. А.. – М., 2001. – 23 с.

25. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Москва : Питер, 2018. – 352 с.

26. Калашникова Р. В. Психическая и психологическая подготовка как факторы успешного выступления спортсменов на соревнованиях / Р. В. Калашникова, М. Э. Абдулла // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 т. – Иркутск, 2016. – 249–252 с.

27. Камышный В. А. Индикаторы результата на коротких дистанциях трейлраннинга / В. А. Камышный // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – 2022. – №3 (116). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/indikatory-rezultata-na-korotkih-distantsiyah-treylranninga> (дата обращения: 05.12.2023).

28. Камышный В. А. Программирование физической подготовленности бегунов-трейлраннеров / В. А. Камышный // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2021. – №10. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/programmirovanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-begunov-treylrannerov> (дата обращения: 05.12.2023).

29. Карелин А. А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Карелин А. А.. – СПб., 2003. – 46 с.

30. Китаева М. В. Психология победы в спорте / М. В. Китаева. – Москва : Феникс, 2019. – 208 с.

31. Корнишин И. И. Роль спортивных соревнований в психологической подготовке студентов-спортсменов / И. И. Корнишин, С. Н. Корнишина // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. О. М. Поповой. – Саратов, 2016. – 214–216 с.

32. Крикунов Г. А. Воспитательная деятельность тренера / Г. А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. –45–49 с.

33. Крикунов Г. А. Школа олимпийского чемпиона Себастьяна Коэ / Г. А. Крикунов //Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 2. – 72–76 с.

34. Кудинова В. А. Стратегия многолетней подготовки юных легкоатлетов / В. А. Кудинова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2011. – №11. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategiya-mnogoletney-podgotovki-yunyh-legkoatletov> (дата обращения: 05.12.2023).



35. Липаев В. Ф. Психологическая подготовка спортсмена / В. Ф. Липаев // E-Scio. – 2021. – №8 (59). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-sportsmena-2> (дата обращения: 27.11.2023).

36. Маркиянов О. А. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена / О. А. Маркиянов, А. И. Орлов, Т. И. Орешкина // Вестн. спортив. науки. – 2009. – № 2. – 8–11 с.

37. Матвеев Л. П. Общая теория спорта /Л. П. Матвеев. – М., 1997. – 304 с.

38. Нурмырадов С. Роль фитнеса в спортивных тренировках на примере легкой атлетики / С. Нурмырадов, Н. Чарымов, Г. Рахманов // Всемирный ученый. – 2023. – №6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fitnessa-v-sportivnyh-trenirovках-na-primere-legkoj-atletiki> (дата обращения: 05.12.2023).

39. Овчинников Ю. Д. Биомеханика бега: трейлраннинг и сайклинг / Ю. Д. Овчинников, Ю. В. Жирова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2017. – №5-2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/biomehanika-bega-treylranning-i-saykling> (дата обращения: 05.12.2023).

40. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2018. – 864 с.

41. Панина И. В. К вопросу о психологической подготовке легкоатлета в предсоревновательном и соревновательном периоде / И. В. Панина, Е. Н. Курганова // Наука-2020. – 2017. – №2 (13). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-psihologicheskoy-podgotovke-legkoatleta-v-predsorevnovatelnom-i-sorevnovatelnom-periode> (дата обращения: 05.12.2023).

42. Родионов А. Психологическая подготовка спортсменов / А. Родионов // Наука в олимп. спорте. – 2007. – № 1. – 93–98 с.

43. Родионова И. А. Организация психологической подготовки в системе интегральной подготовки спортсменов, выполняющих диспетчерские функции в игре / И. А. Родионова, Л. Г. Уляева // Спортивный психолог. – 2011. – № 1. – 15–20 с.

44. Салькова Н. А. Важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vazhnost-organizatsii-psiologicheskoy-podgotovki-sportsmenov-k-sorevnovaniyam> (дата обращения: 27.11.2023).

45. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М., 2010. – 464 с.

46. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2019. – 464 с.

47. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

48. Хрыков И. С. Актуальные вопросы развития массового спорта // Наука-2020. – 2022. – №2 (56). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-voprosy-razvitiya-massovogo-sporta> (дата обращения: 05.12.2023).

49. Шестакова Э. В. Проблемы преодоления стрессового состояния в период соревновательной деятельности / Э. В. Шестакова, А. Ю. Оверко // Курорты. Сервис. Туризм. – 2015. – № 2 (27). – 94–99 с.

50. Шустин Б. Н. Актуальные научные направления диссертационных исследований в сфере физической культуры и спорта / Б. Н. Шустин, Л. В. Сафонов, В. Н. Баранов // Вестник спортивной науки. 2023. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-nauchnye-napravleniya-dissertatsionnyh-issledovaniy-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 05.12.2023).

51. Шустин, Б. Н. Диссертационные исследования в сфере физической культуры и спорта в различных отраслях науки / Б. Н. Шустин, Л. В. Сафонов, А. И. Гребенников // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. –101–103 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методика К. Шрайнера на выявление уровня стрессоустойчивости

#### «Насколько эффективно Вы справляетесь со стрессом?»

Вам предлагается проверить насколько серьезно Вам необходимо задуматься о том, как научиться эффективно управлять стрессом? Действительно ли проблема стресса для Вас актуальна или Вы уже нашли личные способы саморегуляции. Мы предлагаем тест К. Шрайнера, который поможет Вам определиться в этих вопросах.

Инструкция. Обведите номера кружков тех вопросов, на которые Вы ответили положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) навёрстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своём лице.
3. На работе (учебе) и дома - сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитайте количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

**Высокий. 0-4 баллов:** Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.

**Средний. 5-7 баллов:** Вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда Вы умеете сохранять свое самообладание, но бывают также случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

**Низкий. 8-9 баллов:** Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие этого – страдаете и Вы сами, и окружающие Вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас Ваша главная жизненная задача.

### Результаты по методике К. Шрайнер

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Всего	Уровень
1	-	+	-	+	-	+	-	+	-	4	Высокий
2	-	+	+	-	+	-	+	-	+	5	Средний
3	+	+	-	-	-	+	-	-	-	3	Высокий
4	-	+		+	-		+	-	-	3	Высокий
5	-	-	+	+	-	+	+	-	+	5	Средний
6	-	-	-	-	+	-	-	-	+	2	Высокий
7	+	+	-	-	-	+	-	+	+	5	Средний
8	+	+	+	+	+	-	+	+	+	8	Низкий
9	+	+	-	+	-	+	+	+	+	7	Средний
10	-	-	+	-	+	-		+	-	3	Высокий
11	-	+	-	-	+	-	+	-	+	4	Высокий
12	+	-	+	+	-	-	+	+	-	5	Средний
13	-	+	-	-	+	+		-	-	3	Высокий
14	+	-	+	+	-	-	+	-	+	5	Средний
15	+	+	+	-	-	+	-	+	-	5	Средний
16	-	+	-	-	+	+	-	+	-	4	Высокий
17	-	+	+	-	-	-	+	-	+	4	Высокий
18	+	-	+	-	+	-		+	+	5	Средний
19	-	+	-	+	+	-	+	-	+	5	Средний
20	-	+	+	+	-	+	+	+	-	6	Средний
21	+	-	+	-	+	-	-	+	+	5	Средний
22	-	+	-	+	-	+	+	-	+	5	Средний
23	-	+	-	+	-	-	+	-	-	3	Высокий
24	+	-	+	-	+	-	+	+	-	5	Средний
25	+	+	-	+	-	+	-	-	+	5	Средний
26	-	-	+	+	-	+	-	-	+	4	Высокий
27	-	+	-	+	+	-	+	+	-	5	Средний
28	-	-	+	-	-	-	+	+	-	3	Высокий
29	+	+	+	-	+	+	+	+	+	8	Низкий
30	-	+	+	+	+	+	+	+	+	8	Низкий

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты диагностики по методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге у испытуемых

№	Балл	Уровень
1	368	Низкий
2	153	Высокий
3	13	Высокий
4	64	Высокий
5	200	Средний (пороговый)
6	25	Высокий
7	361	Низкий
8	201	Средний (пороговый)
9	150	Высокий
10	520	Низкий
11	229	Средний (пороговый)
12	134	Высокий
13	369	Низкий
14	13	Высокий
15	302	Низкий
16	650	Низкий
17	243	Средний (пороговый)
18	593	Низкий
19	171	Высокий
20	31	Высокий
21	444	Низкий
22	136	Высокий
23	136	Высокий
24	76	Высокий
25	277	Средний (пороговый)
26	269	Средний (пороговый)
27	28	Высокий
28	68	Высокий
29	196	Высокий
30	13	Высокий