

РЕФЕРАТ

Магистерская диссертационная работа изложена на 127 страницах машинописного текста и состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, библиографического списка и 1 приложения. В тексте диссертации приводится 8 рисунков и 23 таблицы. В библиографическом списке 106 источников, в том числе, 13 зарубежных авторов.

Гипотеза исследования:

Особенности эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся санными видами спорта, проявляются в высоком уровне спортивных страхов и личностной соревновательной тревожности. Использование разработанной нами программы окажет положительное влияние на снижение спортивных страхов и личностной соревновательной тревожности у данного контингента испытуемых.

Объект исследования: эмоциональные состояния спортсменов.

Предмет исследования: особенности эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся санными видами спорта.

Цель исследования: изучить особенности эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся санными видами спорта и разработать программу психологической коррекции личностной соревновательной тревожности и спортивных страхов у данного контингента испытуемых.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой были поставлены и решены следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования и определить её современное состояние.
2. Выявить особенности эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся санными видами спорта.
3. Разработать программу психологической коррекции эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся санными видами спорта и определить её эффективность.

Методики исследования:

1. Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности Л.А. Курганского и др.;
2. Опросник Айзенка;
3. Модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности Р. Мартенса (Ю. Л. Ханин, 1983);
4. Страхи спортсменов (Е. В. Мельник, Е. В. Воскресенская);
5. Методика по определению специализированных страхов скелетонистов (Юрков А.С.).

Исследование проводилось на базе КГБУ «СШОР по санным видам спорта» г. Красноярска, в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и краевых соревнований.

В исследовании приняли участие 60 спортсменов 12-17 лет, занимающихся скелетоном на этапах спортивной подготовки (12-14 лет) и спортивной специализации (15-17 лет) в СШОР по санным видам спорта г. Красноярска, а также, 20 спортсменов в возрасте 15-17 лет, занимающихся скелетоном на этапе спортивной специализации из «СШОР «Хлебниково» Московская область и «СШОР «Воробьевы горы» г. Москва.

Использованные методы и методики в проведенном нами констатирующем эксперименте позволили решить поставленные задачи и получить статистически достоверные результаты. Так, были решены задачи нашей работы по выявлению особенностей эмоциональных состояний у юношей и девушек, занимающихся санными видами спорта. Разработана методика определения специализированных страхов скелетонистов, которая представляет собой вид диагностики эмоциональной сферы в санных видах спорта на разных этапах спортивной деятельности. При сравнении её с методикой «Страхи спортсменов» были получены близкие по значению результаты. Выявлено, что уровень специализированных страхов у спортсменов скелетонистов детерминирован спортивным опытом и половой принадлежностью, у юношей уровни страха ниже, чем у девушек; с возрастом и увеличением спортивного опыта уровни страхов снижаются у обоих полов.

Апробация разработанной программы происходила в ходе формирующего эксперимента, который был организован в виде тренинговых упражнений, направленных на оптимизацию уровня личностной соревновательной тревожности; оптимизации уровня спортивных страхов; повышения способности спортсменов к саморегуляции; развития уверенности в себе; формирования благоприятного психологического климата в тренировочном и соревновательном процессе.

В результате контрольного этапа эксперимента нами было выявлено следующее: юноши характеризуются низким уровнем спортивных страхов, а у девушек преобладает средний уровень спортивных страхов; уровень спортивных страхов юношей в целом ниже, чем у девушек, а тревожность выше; после коррекции эмоциональных состояний в экспериментальных группах произошли изменения в уровнях страха и личностной соревновательной тревожности; в контрольной группе у девушек никаких изменений не произошло, а в контрольной группе юношей произошло некоторое снижение спортивных страхов и личностной соревновательной тревожности, однако, значительно более слабое, чем в экспериментальной группе.

Таким образом, в результате решения поставленных задач по оптимизации уровней личностной соревновательной тревожности и спортивных страхов, повышению способности спортсменов к саморегуляции, развитию уверенности в себе, формированию благоприятного психологического климата в тренировочном и соревновательном процессе, мы достигли цели нашей магистерской работы, заключающейся в разработке программы психологической коррекции личностной соревновательной тревожности и спортивных страхов.

Применение разработанной программы психологической коррекции эмоциональных состояний скелетонистов будет полезно начинающим тренерам для совместной работы со своими подопечными по психологической подготовке в спортивной деятельности.

Теоретическая значимость. Представлен новый подход к исследованию уровней эмоциональных состояний спортсменов, который может быть применен в целях расширения знаний о методических путях психологической подготовки в тренировочном процессе скелетонистов.

Полученные результаты дополняют теоретические знания в области психологической регуляции и коррекции спортивной деятельности в санных видах спорта, на примере вида спорта скелетон.

Практическая значимость: разработанная методика позволяет тренерам по скелетону без участия спортивных психологов выявлять уровень и конкретные виды специализированных страхов скелетонистов и учитывать полученные данные при подготовке своих спортсменов.

Составленная нами программа по регуляции и коррекции эмоциональных состояний спортсменов 15-17 лет помогает расширить представление о самом себе, о своих внутренних резервах и достичь каждым спортсменом своей цели.

Проделанная работа, освещающая аспекты эмоциональных состояний у спортсменов, занимающихся санными видами спорта, будет полезна для спортивных психологов, начинающих работать со скелетонистами.

ESSAY

The master's thesis is presented on 127 pages of typewritten text and consists of an introduction, three chapters, conclusions, conclusion, bibliographic list and 1 appendix. The thesis text contains 8 figures and 23 tables. The bibliographic list contains 106 sources, including 13 foreign authors.

Research hypothesis:

The peculiarities of the emotional states of athletes involved in luge sports are manifested in a high level of sports fears and personal competitive anxiety. The use of the program developed by us will have a positive effect on reducing sports fears and personal competitive anxiety in this contingent of subjects.

Research object: emotional states of athletes.

Subject of research: the peculiarities of the emotional states of athletes involved in luge sports.

Purpose of the research: to study the peculiarities of the emotional states of athletes involved in luge sports and to develop a program for psychological correction of personal competitive anxiety and sports fears in this contingent of subjects.

In accordance with the set goal and the hypothesis put forward, the following research tasks were set and solved:

1. Analyze the psychological literature on the research problem and determine its current state.
2. To reveal the peculiarities of the emotional states of athletes involved in luge sports.
3. To develop a program of psychological correction of emotional states of athletes involved in luge sports and to determine its effectiveness.

Research methods:

1. Methodology for assessing mental activation, interest, emotional tone, tension and comfort L.A. Kurgan and others;
2. Eysenck's questionnaire;
3. Modified scale of personal competitive anxiety R. Martens (Yu. L. Khanin, 1983);
4. Fears of athletes (E. V. Melnik, E. V. Voskresenskaya);
5. Methods for determining specialized fears of skeletonists (Yurkov AS).

The study was carried out on the basis of the KGBU "SSHOR for sledging sports" in Krasnoyarsk, during the period of training events and regional competitions.

The study involved 60 athletes 12-17 years old, involved in skeletons at the stages of sports training (12-14 years old) and sports specialization (15-17 years old) in the sports school in luge sports in Krasnoyarsk, as well as 20 athletes aged 15 -17 years old, engaged in skeleton at the stage of sports specialization from the "SSHOR" Khlebnikovo "Moscow region and" SSHOR "Vorobyovy Gory", Moscow.

The methods and techniques used in our ascertaining experiment made it possible to solve the set tasks and obtain statistically reliable results. So, the tasks of our work were solved to identify the peculiarities of emotional states in boys and girls involved in luge sports. A method for determining specialized fears of skeletonists has been developed, which is a type of diagnostics of the emotional sphere in luge sports at different stages of sports activity. When comparing it with the “Fears of Athletes” methodology, results that were close in significance were obtained. It was revealed that the level of specialized fears in skeleton athletes is determined by sports experience and gender, in boys the levels of fear are lower than in girls; with age and increasing sports experience, fear levels decrease in both sexes.

The developed program was tested during a formative experiment, which was organized in the form of training exercises aimed at optimizing the level of personal competitive anxiety; optimization of the level of sports fears; increasing the ability of athletes to self-regulation; developing self-confidence; formation of a favorable psychological climate in the training and competitive process.

As a result of the control stage of the experiment, we revealed the following: boys are characterized by a low level of sports fears, while girls have an average level of sports fears; the level of sports fears among boys is generally lower than among girls, and anxiety is higher; after correction of emotional states in the experimental groups, there were changes in the levels of fear and personal competitive anxiety; in the control group, no changes occurred in girls, and in the control group of young men there was a slight decrease in sports fears and personal competitive anxiety, however, significantly weaker than in the experimental group.

Thus, as a result of solving the tasks set to optimize the levels of personal competitive anxiety and sports fears, increasing the ability of athletes to self-regulation, developing self-confidence, creating a favorable psychological climate in the training and competitive process, we achieved the goal of our master's work, which is to develop a program psychological correction of personal competitive anxious