

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ
ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ
ЕДИНОБОРСТВАМИ**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 2 курса 243 группы

направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психолого-педагогическое обеспечение спортивной деятельности»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ПЫХТУНОВОЙ МАРИИ АЛЕКСАНДРОВНЫ

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент _____

М.С. Ткачева

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____ М.В. Григорьева

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Спортивная деятельность является областью достижений человеческих возможностей, которая характеризуется высоким уровнем требований к психике и физиологии спортсменов. Современный спорт характеризуют необходимость систематической адаптации к регулярному повышению спортивных нагрузок, рост результатов и спортивного мастерства, высокая конкуренция.

Чтобы реализовать свои физические, технические и тактические способности, навыки, умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности.

Психологические особенности спортивной деятельности, связанной с занятием борьбой, закономерности, причины и динамика психических состояний, связанных с ней, состояний определяет высокие требования к психике спортсмена-борца.

Цель исследования: разработать программу, направленную на формирование эмоциональных состояний спортсменов в процессе соревновательной деятельности.

Объект исследования: эмоциональное состояния подростков спортсменов.

Предмет исследования: саморегуляция эмоциональных состояний подростков, занимающихся спортивными единоборствами.

Задачи исследования состоят в том, чтобы:

- 1) посредством анализа психолого-педагогической литературы дать теоретическое обоснование понятия «эмоция личности спортсменов»;
- 2) эмпирическим путем изучить уровень развития эмоциональных состояний борцов в условиях соревновательной деятельности;

3) составить и апробировать программу формирования эмоциональных состояний спортсменов в процессе соревновательной деятельности и проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы.

Методы исследования: теоретический анализ научных источников, экспериментальное диагностирование, методы математической статистики.

Методические процедуры, используемые в работе:

1. Самооценка эмоциональных состояний (сокращенный вариант методики А. Уэссмана и Д. Рикса).

2. Методика В.Л. Марищука по выявлению уровня эмоциональной устойчивости у спортсменов

3. Опросник личностной и ситуативной тревожности Ч. Спилбергера (адаптация Ю.Л.Ханина).

4. Методика УСК Дж. Роттера, адаптированная Е.Ф. Бажиным.

5. Методика А. К. Осницкого по выявлению уровня саморегуляции у подростков.

Организация и методы исследования

Эмпирическая часть нашей работы составлена, исходя из понимания эмоциональной устойчивости как интегративного качества личности, способствующего успешному осуществлению деятельности в напряженных условиях.

Опираясь на определение эмоциональной устойчивости, нами была поставлена цель исследования: изучить психологические особенности саморегуляции на формирования эмоциональной устойчивости спортсменов.

Для получения научно-обоснованных результатов мы считаем необходимым использование диагностических тестовых методик и методов математической статистики для получения надёжных результатов.

Методики исследования.

Нами были выбраны следующие методики:

Наше эмпирическое исследование содержания психических состояний и специфики саморегуляции эмоциональных состояний подростков занимающихся борьбой проводилось в течении 2017-2018 гг. Исследование проводилось на базе ДЮСШ г.Саратова, ДЮСШ МОУ ДОД по борьбе дзюдо г.Саратова. В основном этапе эмпирического исследования приняли участие 29 спортсменов подросткового возраста 13-16, занимающихся такими видами единоборств, как борьба-самбо и дзюдо в течение 3-5 лет.

УСК и уровень саморегуляции у подростков замерялись дважды – на входе в период соревновательной деятельности (сентябрь 2017 г.) и на выходе из нее (апрель 2018 г.). Так как показатели имели небольшое расхождение (порядка 4-5 %), в своей работе мы использовали итоговые значения.

Тестирование по остальным показателям проводилось в период соревновательной деятельности дважды – в день, предшествующий соревнованию, и в день соревнования спустя 3 часа после его завершения.

Данные сопоставлялись с успешностью соревновательной деятельности данных подростков. Для этого анализировались результаты 5 соревнований, в которых они принимали участие: 3 из них представляли собой соревнования между спортивными школами внутри Саратовской области, 1 соревнование – ПФО (г. Кстов 2017 г.), 1 соревнование – чемпионат России (г. Нижний новгород, 2018 г.).

Так как не все спортсмены смогли принять участие во всех соревнованиях, нами были посчитаны средние значения исследуемых параметров по итогам всех соревнований, в которых участвовал тот или иной спортсмен. В ходе обработки результатов исследования производилась дифференцировка испытуемых по степени выраженности эмоциональной устойчивости, тревожности и саморегуляции, при этом количество подгрупп по каждому из параметров было сведено к 3 - высокий, средний и низкий уровень.

Анализ и обсуждение результатов исследования

1. Самооценка эмоциональных состояний (сокращенный вариант методики А. Уэссмана и Д. Рикса). Данная методика приведена в Приложении 1. В результате проведенного тестирования нами были получены данные, приведенные в таблице 1.

**Результаты выявления самооценки эмоциональных состояний
у подростков, занимающихся спортом**

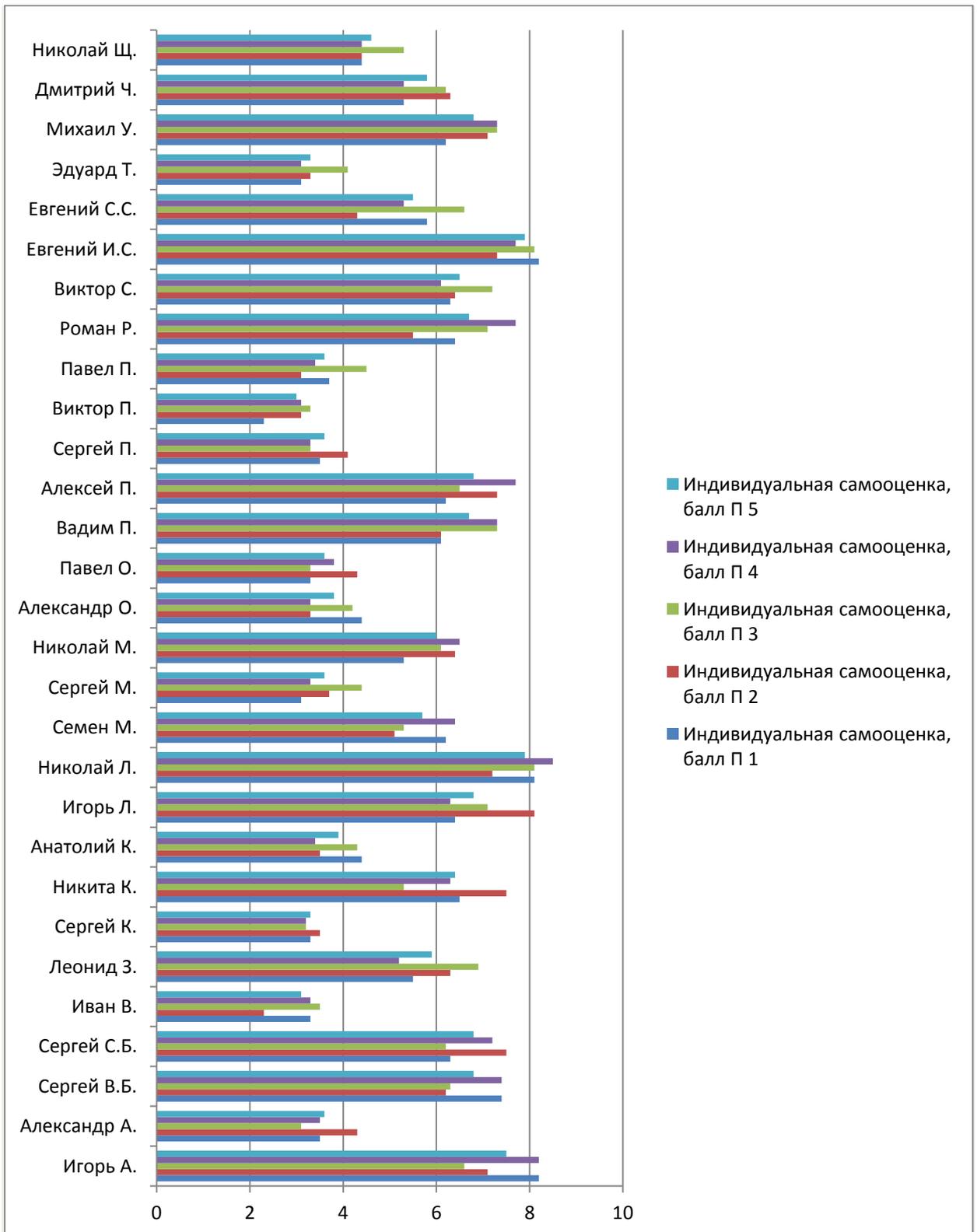


Рис. 1

Результаты выявления самооценки эмоциональных состояний

где П 1 — самооценка по шкале «Тревожности — спокойствия»;

П 2 — самооценка по шкале «Усталости — энергичности»;

П 3 — самооценка по шкале «Подавленности — приподнятости»;

П 4— самооценка по шкале «Чувства беспомощности — уверенности в себе»;

П 5 — суммарная (по четырем шкалам).

где x - № испытуемых, y – П 5 (среднее значение самооценки).

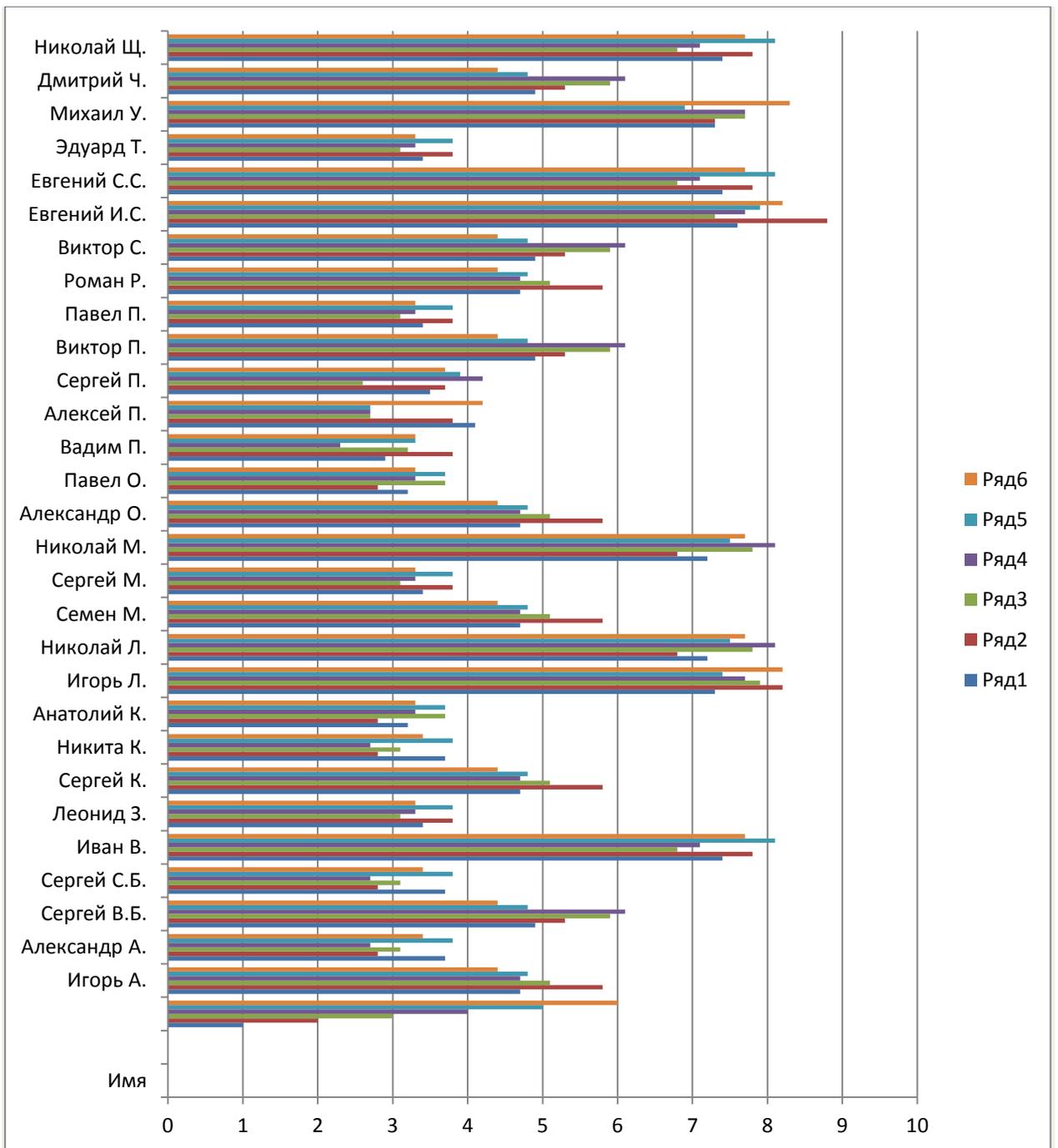


Рис 3

**Результаты выявления уровня эмоциональной устойчивости
у подростков, занимающихся спор**

Таким образом, из 29 спортсменов 7 имеют высокий уровень эмоциональной устойчивости (24%), 9 – средний уровень (31 %), и 13 – низкий уровень (45 %).

3. Опросник Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.

В результате проведения исследования по тесту Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина (см. Приложение 5) мы выявили наличный уровень ситуативной и личностной тревожности у исследуемых подростков (см. табл. 3).

В результате исследования испытуемые были отнесены к одной из трех групп: подростки с низким, средним и высоким уровнем проявления данного вида тревожности.

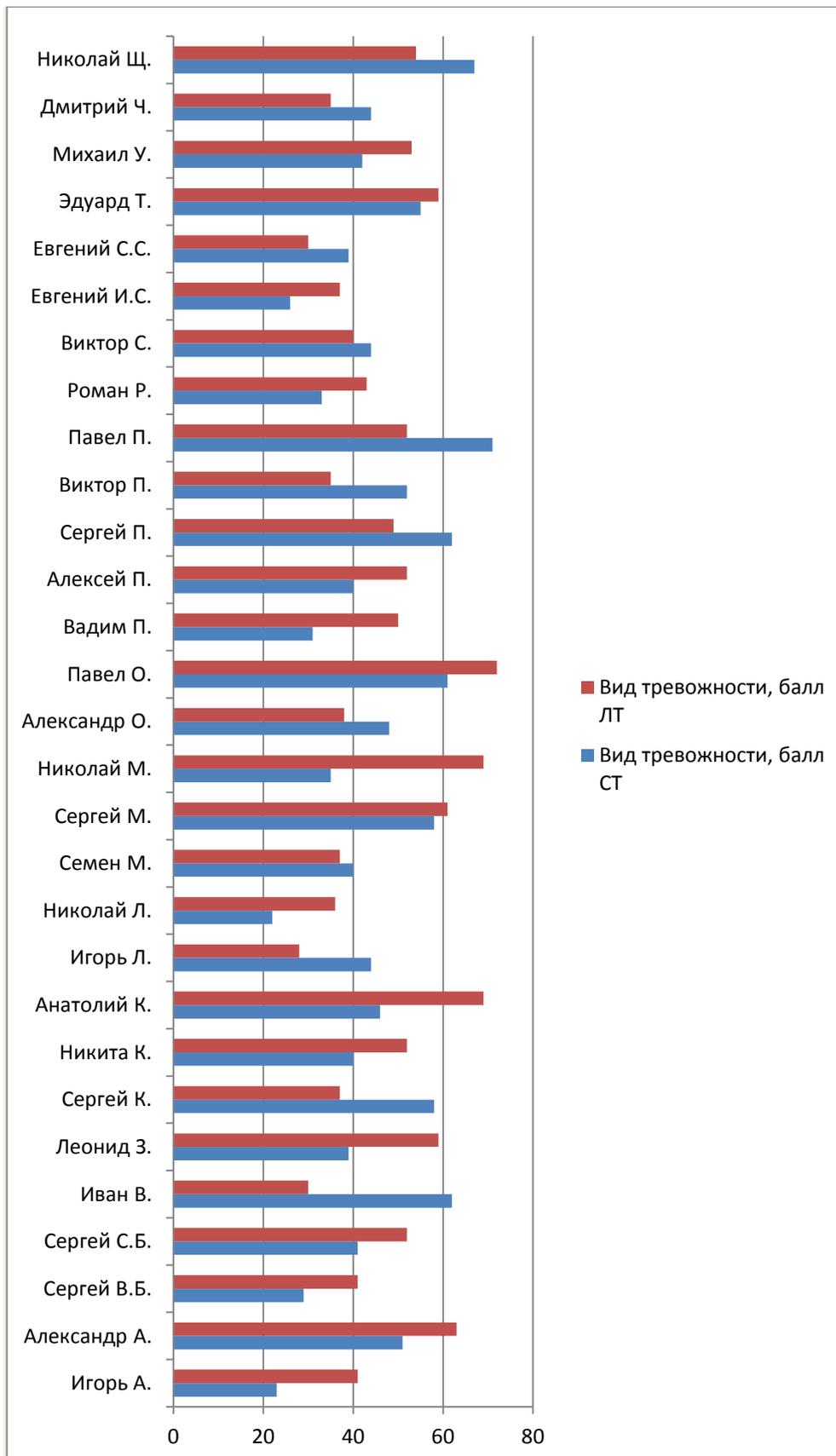


Рис 3

Распределение подростков по уровню ситуативной личностной тревожности

Как видно из полученных данных, среди 29 испытуемых только 4 (14 %) показали низкий уровень ситуативной тревожности, 13 (45 %) – средний, и 12 (41 %) – высокий уровень. По личностной тревожности показатели соответственно: 3 (10 %), 11 (38 %), 15 (52 %).

В графическом виде полученные данные можно представить в следующем виде (рис. 3).

1 – низкий уровень; 2 – средний уровень; 3 – высокий уровень

Рис. 3. Распределение подростков по уровню ситуативной тревожности

1 – низкий уровень; 2 – средний уровень; 3 – высокий уровень

Полученные данные свидетельствуют о том, что количество подростков, проявляющих высокий уровень ситуативной тревожности, заметно ниже, чем такой же уровень личностной тревожности (41 % и 52 %). Это свидетельствует о том, что подростков в большей степени волнует не сама обстановка соревнования, а то, как они себя проявят в ходе предстоящего единоборства.

4. Методика исследования уровня субъективного контроля (УСК).

В своем исследовании, работая с данным вариантом методики (см. Приложение б), мы использовали двузначные шкалы общей интернальности (Ио) и показатели по шкалам: Ид - интернальность в области достижений; Ин - интернальность в области неудач; Ис - интернальность в семейных отношениях; Ип - интернальность в области отношений со взрослыми; Им - интернальность в области межличностных отношений; Из - интернальность в отношении здоровья и болезней.

Как видно из полученных данных, среди испытуемых 55% - интерналы, 24% - экстерналы и 21% - относятся к неопределенному типу.

Среди интерналов на первом месте стоит интернальность в области достижений (Ид). Высокие показатели по этой шкале имеют 48% спортсменов-интерналов, что соответствует высокому уровню субъективного контроля над эмоционально-положительными событиями и ситуациями.

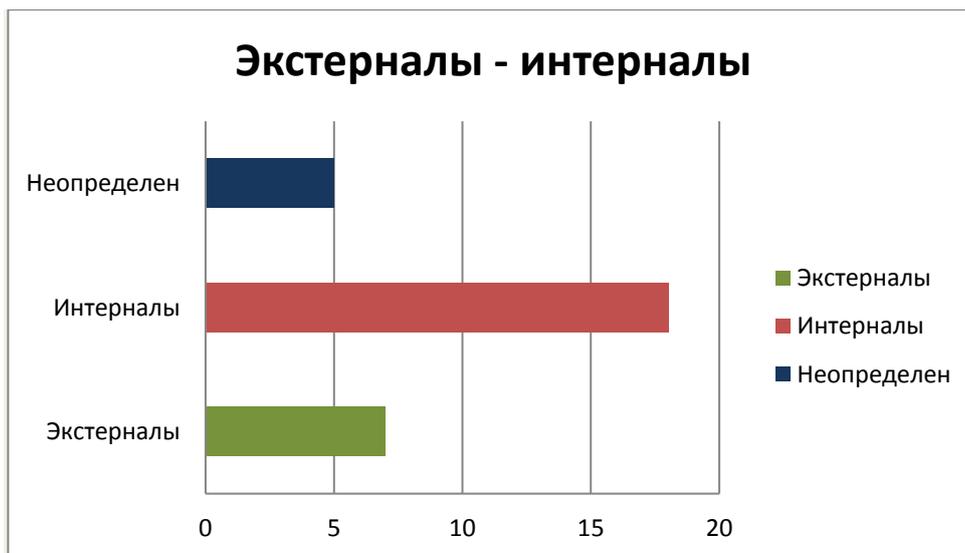


Рис 4

Распределение подростков по шкале экстернальности-интернальности

Эти подростки считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и, что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем.

Второе место занимает интернальность в области отношений со взрослыми (Ип). Высокие показатели по шкале Ип имеют 17%, что свидетельствует о том, что они считают свои действия важным фактором организации своей собственной деятельности, в складывающихся отношениях с тренером, с учителями, в своем спортивном становлении.

Третье-шестое место делят: общая интернальность (Ио), интернальность в области неудач (Ин), в отношении здоровья и болезней (Из) и в области межличностных отношений (Им). Высокие показатели по этим шкалам интернальности получило по 12% подростков.

Высокий показатель по шкале общей интернальности (Ио)

5. Методика А. К. Осницкого по выявлению уровня саморегуляции у подростков. Методика также позволяет выявить высокий, средний и низкий уровень саморегуляции у подростков.

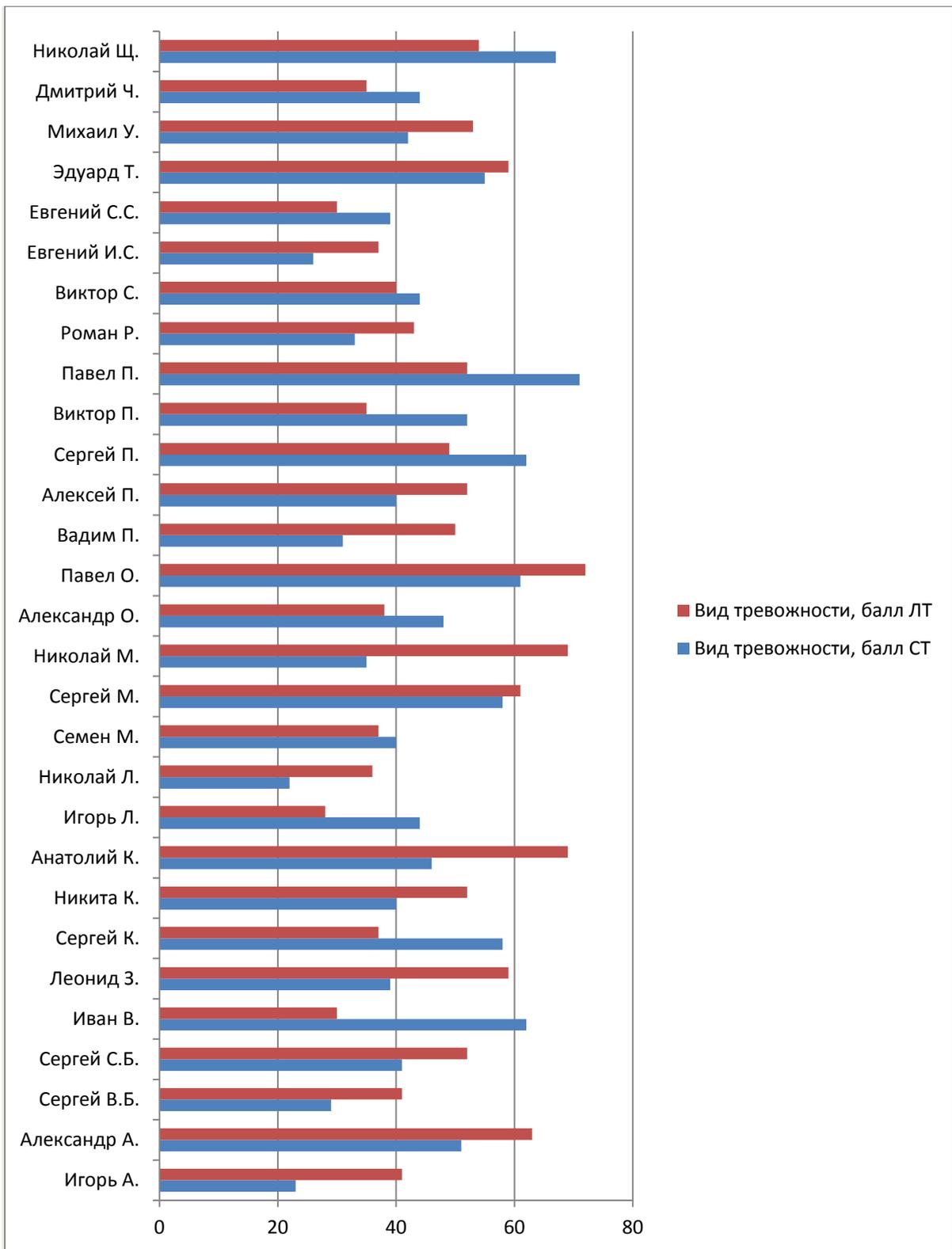


Рис 5

Распределение ситуативной и личностной тревожности в зависимости от уровня саморегуляции подростков

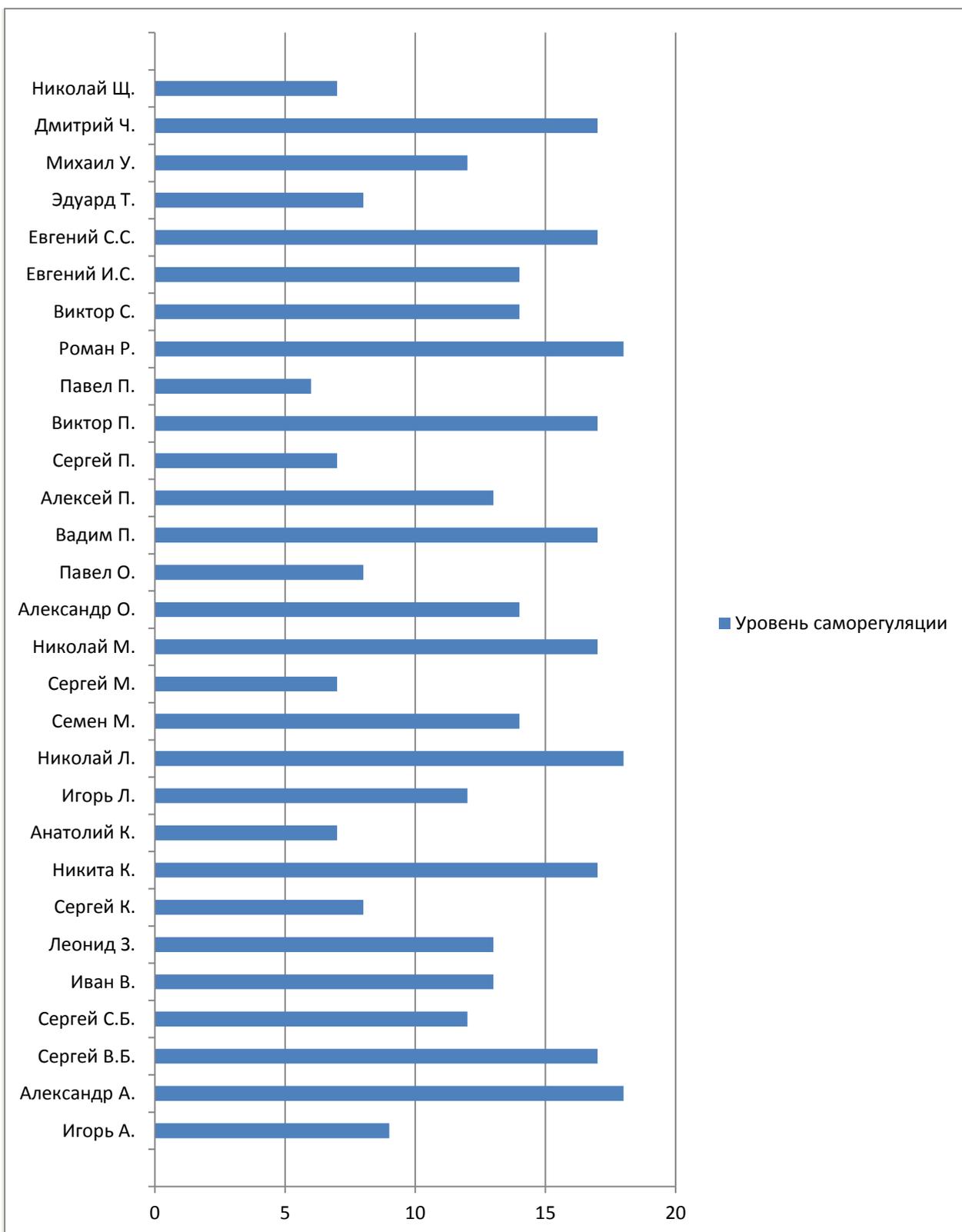


Рис.6

Уровень саморегуляции

Анализ полученных данных показывает:

1. Подростки с высоким уровнем саморегуляции (10 человек) показали следующий результат: низкий уровень СТ у 3 чел. (30%); средний уровень у 6 чел. (60%); высокий уровень СТ показал 1 чел. (10%). По ЛТ соответственно: низкий уровень – 1 чел. (10 %), средний уровень – 6 чел. (60%); высокий уровень – 3 чел. (30%).

2. Подростки со средним уровнем саморегуляции (9 чел): по СТ средний уровень – 7 чел. (77%), высокий уровень – 2 чел. (23%); по ЛТ низкий уровень – 2 чел. (22%); средний уровень – 3 чел. (34%), высокий уровень – 4 чел. (44%).

2. Подростки с низким уровнем саморегуляции (10 человек): по СТ низкий уровень – 1 чел. (10%); высокий уровень – 9 чел. (90%); по ЛТ средний уровень – 2 чел. (20%), высокий уровень – 8 чел. (80%).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивная деятельность в спектре психологических исследований представлена в основном через изучение феноменов эмоциональной сферы (Е. П. Ильин, Б. А. Вяткин, Л. М. Аболин, О. А. Черникова, А. Ц. Пуни, Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко, Дж. Кретти). Один из исследовательских дефицитов - спецификация исследований по видам спорта. Исследований, посвященных спортивным единоборствам, мало (Р. А. Пилоян, Е. П. Ильин, Н. П. Фетискин). Один из феноменов, обеспечивающий результативность спортивной деятельности в боевых единоборствах, - эмоциональная устойчивость, которая рассматривается в качестве психического свойства, обеспечивающего успешность преодоления эмоционального напряжения

Спортивная деятельность часто связана с одной или несколькими причинами эмоциональной неустойчивости. Наиболее существенную роль играют нагрузки повышенной интенсивности: физические, информационные, эмоциональные. Ни низкая, ни высокая точка эмоционального состояния не обеспечивает результативность, а есть определенный ее континуум, который одновременно инициирует и поддерживает, но и позволяет оставаться регулируемым в границах спортивной деятельности.

Эмоциональная устойчивость личности подростка, занимающегося спортивной единоборствами, рассматривается в нашем исследовании как неслаженное качество, как результат функционирования целостной структуры саморегуляции, интегрально характеризующей особенности отражения и результаты этого отражения в деятельности. И мы надеемся, что материалы исследования могут быть использованы и принесут пользу в разработке программ и мероприятий по достижению и профилактике эмоционального здоровья и эмоционального благополучия подростков.