

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ  
АВТОРЕФЕРАТ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Рязановой Татьяны Анатольевны

Научный руководитель  
доцент,

\_\_\_\_\_

Е.Н. Шпитальная

подпись, дата

Зав. кафедрой,  
кандидат философских наук

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2020

Теоретическая значимость работы состоит в выявлении страхов, типичных для спортсмена, влиянии возбуждения (страхов) на физическую активность, а также методов регулирования, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и технических возможностей спортсмена.

Практическая значимость работы заключается в возможности оптимизации тренировочного и соревновательного процессов с учетом результатов проведенного эксперимента.

Объект: Тревожность и страхи у спортсменов, и их проявление в спортивной деятельности.

Предмет: Зависимость психоэмоционального состояния спортсменов-гандболистов от спортивной деятельности.

Гипотеза: работа тренера будет эффективной если:

1. Изучить состояние уровня тревожности спортсменов.
2. Использовать комплекс упражнений для снятия чрезмерной тревожности (страха).

Цель: Выявить страхи, присущие спортсменам-гандболистам, и найти наиболее эффективные способы по их преодолению.

Задачи:

1. Определить показатели тревожности спортсменов-гандболистов (входная диагностика).
2. Провести сравнительный анализ тревожности в зависимости от возраста.
3. Подобрать и апробировать методики, направленные на снижение уровня тревожности у спортсменов.
4. Определить показатели тревожности спортсменов-гандболистов после апробации выбранных методик (выходная диагностика).
5. Выявить эффективность выбранных методик, а также связь динамики изменений показателей тревожности спортсменов-гандболистов с результативностью их спортивной деятельности.

Методы: тестирование, наблюдение, анализ протоколов соревнований.

Структура исследования: дипломная работа состоит из введения, теоретической главы и практической главы, заключения, списка источников и приложений.

Каждый из нас испытывал чувство страха, беспокойства в различных ситуациях. Однако не всем из нас доводилось оказаться в ситуациях, когда страхи были настолько велики, что мы были не в силах действовать. В стрессовых условиях спортивных соревнований часто можно увидеть спортсмена, который либо «подавлен», либо из-за всевозможных опасений не может, достаточно эффективно действовать.

Страх – это внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.

Страх может проявляться в виде возбужденного или подавленного эмоционального состояния.

Его условно можно классифицировать на ситуационный и личностно-обусловленный. Ситуационный страх возникает в опасной обстановке и является реальным, а личностно обусловленный определен характером человека, например, его тревожностью и является воображаемым.

Тревога в отличие от страха не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, т.к. она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. По мере того как страх становится частью характера человека, появляется тревожность. А когда страх становится навязчивым, т.е. болезненным, это уже фобия.

Фобия – это необоснованный страх, не имеющий под собой реальной основы перед чем-либо, боязнь чего-либо. Фобии чаще всего бывают из-за психического расстройства, неврозов, стрессов, физического, умственного переутомления.

Тревожность определяется как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.

2. Стресс (напряжение) – эмоциональное состояние, возникающее при опасности, больших физических, психических перегрузках в необычно трудной ситуации. Часто переживается с большой напряженностью при необходимости быстро принять ответственные решения.

3. Спортсмены значительно чаще относительно других людей оказываются в стрессовых ситуациях, где их относительный успех или неудачу могут оценить другие. Страхи и опасения спортсменов можно классифицировать на несколько категорий:

- 1) личные опасения о результате выступления;
- 2) социальные последствия результата выступления;
- 3) боязнь получить травму, мысли о необходимости бросить спорт из-за возраста и аналогичные страхи, связанные с физиологическим состоянием организма спортсмена;
- 4) страхи по поводу последствий своей собственной агрессии или агрессии со стороны других;
- 5) страхи по поводу боли.

Среди методов снятия страха и повышенной тревожности выделяют вербальные и невербальные методы гетерорегуляции (гипноз, беседа, контактные и бесконтактные аппаратные методы, музыкотерапия, видеозаписи и др.) и саморегуляции (аутогенная и психорегулирующая тренировки, мобилизация, активизация, физические и дыхательные упражнения, мимические и пантомимические упражнения и др.).

В ходе проделанной работы установлено следующее:

1. По результатам входной диагностики выявлено:
  - А. Спортсмены возраста 14-16 лет (старшая возрастная группа) характеризуются, в целом, низким уровнем предрасположенности к страху.

Спортсмены возраста 10-12 лет (младшая возрастная группа) характеризуются, в целом, средним уровнем предрасположенности к страху;

В. В целом степень тревоги, которую испытывают спортсмены старшей возрастной группы по предложенным ситуациям тренировочного и соревновательного процессов выше, чем степень тревоги, которую испытывают спортсмены младшей возрастной группы;

С. Среди значимых страхов для обеих групп спортсменов можно выделить (по степени убывания):

- 1) страх смерти;
- 2) быть непонятым со стороны команды;
- 3) быть непонятым тренером;
- 4) боязнь проигрыша;
- 5) конфликты с тренером в команде и семье;

Д. В качестве малозначимых респонденты указывают (расположены в порядке уменьшения тревоги):

- 1) чужое поле;
- 2) возможность войны;
- 3) страхи, связанные с травмой, физической болью;
- 4) агрессивные крики болельщиков;

Е. Самую высокую степень тревоги спортсмены старшей группы испытывают в отношении взаимопонимания и возможных конфликтов с тренером (в семье).

Если в качестве значимых, спортсмены старшей группы указывают необъективное судейство, неопределенность будущего результата в матче, ничейный счет, то для спортсменов младшей группы является относительно малозначимым

Ф. Самую высокую степень тревоги спортсмены младшей группы испытывают в отношении страха смерти. Для спортсменов младшей группы значимыми являются страхи при нарушении ритма сердца или болевых ощущениях в нем, а также удары мяча в лицо, что можно объяснить небольшой

тренировочной практикой, страхом смерти. Для спортсменов старшей группы эти страхи занимают, соответственно, предпоследнее и десятое места. Среди других значимых страхов спортсмены младшей группы указывают присутствие родителей, упрёки тренера во время соревнований, чрезмерное напряжение на старте, что менее значимо для спортсменов старшей группы;

Г. Спортсмены старшей группы характеризуются, в целом, умеренно-повышенной ситуационной (реактивной) и личностной тревожностью. Спортсменов младшей группы обладают умеренно-повышенной ситуационной (реактивной) и умеренной личностной тревожностью;

Н. Спортсмены старшей группы, обладающие очень высокой личностной тревожностью (2 чел.), характеризуются заниженной самооценкой;

И. Спортсмены характеризуются большим желанием участвовать в соревнованиях, однако склонны к недооценке собственных возможностей и переоценке возможностей соперника.

2. Для снятия страха и повышенной тревожности были выбраны и апробированы в тренировочном процессе такие методы психорегуляции состояний, как психорегулирующая тренировка (ПРТ), пошаговый алгоритм (НЛП «Якорение»), просмотр видеофильмов, нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация по Джекобсону; во время соревнований – метод «Полное дыхание».

3. Результатом применения в тренировочно-соревновательном процессе перечисленных методов психорегуляции состояний явились следующие изменения в личностных качествах спортсменов:

А. В целом ситуационная (реактивная) тревожность уменьшилась на 9-18%, личностная тревожность – на 7-9%, особенно заметен прогресс среди спортсменов старшей группы;

В. Отношение спортсменов к предстоящему соревнованию стало более «благоприятным». В старшей группе существенно возросла уверенность спортсменов в своих возможностях, более адекватной стала оценка

возможностей соперников. У спортсменов младшей группы эти тенденции выражены меньше, что объясняется их меньшей соревновательной практикой.

4. Методы психорегуляции состояний спортсменов, которые и были использованы в тренировочном процессе, обеспечили прогресс спортсменов старшей группы в результативности соревновательной деятельности.

Цель исследования достигнута, задачи исследования выполнены.

Выдвинутая гипотеза подтвердилась, так как в основе её лежит детальная проработка, своевременная диагностика неблагоприятных состояний спортсмена, а также достаточно эффективные методы работы, которые основываются на обучении спортсменов новым приёмам саморегуляции и изменении модели поведения на подсознательном уровне, что позволило значительно улучшить результаты повторной диагностики.

### **Заключение**

В ходе проведенного исследования установлено следующее:

1. Из литературы известно, что спортсмены значительно чаще оказываются в стрессовых ситуациях, где их относительный успех или неудачу могут оценить другие. Страхи и опасения спортсменов можно классифицировать на несколько категорий:

- 1) личные опасения о результате выступления;
- 2) социальные последствия результата выступления;
- 3) боязнь получить травму, мысли о необходимости бросить спорт из-за возраста и аналогичные страхи, связанные с физиологическим состоянием организма спортсмена;
- 4) страхи по поводу последствий своей собственной агрессии или агрессии со стороны других;
- 5) страхи по поводу боли.

2. В эксперименте, проведенном с ноября 2019 г. по май 2020 г. на базе ГБУСО «СШОР по игровым видам спорта» г. Саратова, приняло участие 20 респондентов, в т.ч. 10 спортсменов в возрасте 10-12 лет и 10 спортсменов в возрасте 14-16 лет. Исследование проводилось в три этапа:

1) на первом этапе были определены предрасположенность к страхам спортсменов; страхи, которые преобладают у спортсменов-гандболистов; личностная и ситуационная тревожность спортсменов; отношение спортсменов к предстоящему соревнованию;

2) на втором этапе были выбраны методы снятия страха и повышенной тревожности у респондентов, которые были использованы в дальнейшей работе со спортсменами;

3) на третьем этапе были выявлены изменения в личностной и ситуационной тревожности спортсменов, а также отношении спортсменов к предстоящему соревнованию и проведен анализ зависимости результатов спортивной деятельности спортсмена от изменившегося уровня его тревожности.

3. По результатам входной диагностики выявлено:

1) спортсмены возраста 14-16 лет (старшая возрастная группа) характеризуются, в целом, низким уровнем предрасположенности к страху. Спортсмены возраста 10-12 лет (младшая возрастная группа) характеризуются, в целом, средним уровнем предрасположенности к страху;

2) в целом степень тревоги, которую испытывают спортсмены старшей возрастной группы по предложенным ситуациям тренировочного и соревновательного процессов выше, чем степень тревоги, которую испытывают спортсмены младшей возрастной группы;

3) среди значимых страхов для обеих групп спортсменов можно выделить (по степени убывания):

- A. страх смерти;
- B. быть непонятым со стороны команды;
- C. быть непонятым тренером;
- D. боязнь проигрыша;
- E. конфликты с тренером в команде и семье;

4) в качестве малозначимых респонденты указывают (расположены в порядке уменьшения тревоги):

- A. чужое поле;
- B. возможность войны;
- C. страхи, связанные с травмой, физической болью;
- D. агрессивные крики болельщиков;

5) самую высокую степень тревоги спортсмены старшей группы испытывают в отношении взаимопонимания с тренером и возможных конфликтов с тренером (в семье). В качестве значимых спортсмены старшей группы указывают необъективное судейство, неопределенность будущего результата на соревнованиях, ничейный счет, что для спортсменов младшей группы является относительно малозначимым

б) самую высокую степень тревоги спортсмены младшей группы испытывают в отношении страха смерти. Для спортсменов младшей группы значимыми являются страхи при нарушении ритма сердца или болевых ощущениях в нем, а также удары мяча в лицо, что можно объяснить небольшой тренировочной практикой, страхом смерти. Для спортсменов старшей группы эти страхи занимают, соответственно, предпоследнее и десятое места. Среди других значимых страхов спортсмены младшей группы указывают присутствие родителей, упрёки тренера во время соревнований, чрезмерное напряжение на старте, что менее значимо для спортсменов старшей группы;

7) спортсмены старшей группы характеризуются, в целом, умеренно-повышенной ситуационной (реактивной) и личностной тревожностью. Спортсменов младшей группы обладают умеренно-повышенной ситуационной (реактивной) и умеренной личностной тревожностью;

8) спортсмены характеризуются большим желанием участвовать в соревнованиях, однако склонны к недооценке собственных возможностей и переоценке возможностей соперника.

4. Для снятия страха и повышенной тревожности были выбраны и апробированы в тренировочном процессе такие методы психорегуляции состояний, как психорегулирующая тренировка (ПРТ), пошаговый алгоритм (НЛП «Якорение»), просмотр видеофильмов, нервно-мышечная

(прогрессивная) релаксация по Джекобсону; во время соревнований – метод «Полное дыхание».

5. Результатом применения в тренировочно-соревновательном процессе перечисленных методов психорегуляции состояний явились следующие изменения в личностных качествах спортсменов:

1) в целом ситуационная (реактивная) тревожность уменьшилась на 9-18%, личностная тревожность – на 7-9%, особенно заметен прогресс среди спортсменов старшей группы;

2) отношение спортсменов к предстоящему соревнованию стало более «благоприятным». В старшей группе существенно возросла уверенность спортсменов в своих возможностях, более адекватной стала оценка возможностей соперников. У спортсменов младшей группы эти тенденции выражены меньше, что объясняется их меньшей соревновательной практикой.

6. Методы психорегуляции состояний спортсменов, которые и были использованы в тренировочном процессе, обеспечили прогресс спортсменов старшей группы в результативности соревновательной деятельности.

Цель исследования достигнута, задачи исследования выполнены. Выдвинутая гипотеза подтвердилась, так как в основе её лежит детальная проработка, своевременная диагностика неблагоприятных состояний спортсмена, а также достаточно эффективные методы работы, которые основываются на обучении спортсменов новым приёмам саморегуляции и изменении модели поведения на подсознательном уровне, что позволило значительно улучшить результаты повторной диагностики.