

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ
ВОЛЕЙБОЛИСТОК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Решетовой Ирины Дмитриевны

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

В.Н. Частов

Зав. кафедрой

кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2022

ВВЕДЕНИЕ

При первичном спортивном отборе и начальном этапе подготовки спортсменов дети сталкиваются с большими физическими и психо-эмоциональными трудностями. Помимо естественных физиологических изменений и адаптации к новым для них требованиям школы, родителей и общества, и помимо интеллектуальной нагрузки в учебном процессе в школе, они попадают в условия повышенных физических нагрузок. Одним из главных психологических барьеров у юных спортсменов часто бывает повышенная ответственность за результативность команды и её победы. Это связано с отсутствием опыта, неумением проигрывать, где ярко проявляется юношеский максимализм, а также это напрямую связано с физиологическими особенностями детей среднего школьного возраста, а точнее к выраженной потребности к самоидентификации.

При всех вышеперечисленных обстоятельствах, ребёнку очень сложно адаптироваться и быть эффективным во всех своих ролях (ребёнок, ученик, спортсмен, ...). В этот период ему очень важна поддержка, но у тренера не всегда хватает ресурса на общение с каждым ребенком в своей группе в индивидуальном порядке, а у родителей может не хватать времени, в первую очередь свободного времени своего ребёнка, так как он занят постоянными тренировками, школой, а после выполнением домашнего задания. Говоря о родителях, очень часто встаёт проблема некомпетентности в данном вопросе и неспособности вовремя заметить возникающую проблему. Также из-за негативной особенности нашего менталитета, многие игнорируют проблемы своего ребенка из-за предвзятости к работе специалистов в сфере психологии.

В результате, около 70% начинающих спортсменов не выдерживают такие нагрузки и образ жизни, и уходят из спорта. Однако, я считаю, что это довольно большие цифры даже для естественного отбора, и бросают спорт в том числе те люди, у которых был хороший потенциал и развитые физические способности. Я думаю, что во многом это связано с пиковыми нагрузками и

эмоциональными решениями, а также выгоранием и утратой физического здоровья уже в таком молодом возрасте из-за постоянного стресса.

Поскольку всю устоявшуюся систему многолетней подготовки изменить не получится, автор считает, что нужно помочь родителям и тренерам найти доступные им методы контроля и поддержки психологического состояния ребёнка.

Связь работы с другими научно-исследовательскими работами

«Чем ответственнее соревнование, тем напряженнее спортивная борьба и тем большее значение приобретает психическое состояние спортсменов» (Ю.Н. Клещев, 1983)[2].

«Современный волейбол характеризуется также тем, что тренировки и соревнования проходят на фоне значительных эмоциональных и психических нагрузок, на фоне напряженной умственной деятельности, вызываемых стремительным темпом повседневной жизни, многообразием внешних раздражителей» (Б.А. Вяткин, 1985)[1].

«Многие люди не понимают собственных эмоций и не умеют их выражать; им трудно наладить контакт с собой и окружающими. Причиной могут быть внутренние запреты, негативные установки или травмы, которые продолжают влиять на психику. Найти и выразить эти проблемы легче в творческом процессе» (Карл Юнг и Зигмунд Фрейд)[19].

Гипотеза

Результативность в игре у детей младшего и среднего школьного возраста больше зависит от их психологического состояния, нежели от наработанной техники, в силу недостаточного игрового опыта и неумению спокойно принимать поражения.

Объект исследования

Объектом исследования является женская волейбольная команда среднего школьного возраста 2010 г.р.

Предмет исследования

Предметом исследования является психологическая устойчивость волейболисток среднего школьного возраста

Цель

Целью квалификационной работы является способ найти и устранить, или уменьшить негативное нестабильное эмоциональное состояние у юных спортсменок перед соревнованиями с помощью методов саморегуляции.

Задачи

1. Изучить методы взаимодействия тренера с командой;
2. Изучить методы взаимодействия родителей и детей;
3. Изучить возрастную специфику психологической спортивной подготовки спортсменов;
4. Изучить методические рекомендации спортивных психологов и педагогов;
5. Провести тестирование текущего эмоционального состояния спортсменок;
6. Подобрать методику работы с детьми среднего школьного возраста для подготовки к соревнованиям;
7. Провести наблюдение за изменением результативности в игровых действиях после применения предложенной методики;
8. Обработать полученные результаты, и сформировать рекомендации по применению предложенной методики.

Методы исследования

В работе были использованы следующие методы: метод анализа литературных источников; метод педагогического наблюдения; метод анкетирования; метод педагогического эксперимента, сравнительный метод, апробация программы.

Научная новизна

Научная ценность состоит в уточнении взаимосвязи между эмоциональным состоянием и игровой результативностью волейболисток среднего школьного возраста.

Автором смоделировано изменение психологической готовности юных спортсменов к соревнованиям, определены техники, способствующие выработке навыков саморегуляции, выявлена связь между эмоциональным состоянием и способностью показывать эффективный результат в тренировочном процессе и на соревнованиях.

Практическая значимость

Практическая значимость работы состоит в том, что полученная информация позволяет определить уровень психологической подготовки спортсменов на момент исследования и регуляции их психологического состояния в будущем.

Внедрение подготовленной методики в тренировочный процесс волейболисток позволило повысить уровень их психологической подготовки. Предложенная методика может быть использована тренерами в УОР, СДЮШОР и волейболистами высших разрядов.

Используемые термины и сокращения

«Психологическая устойчивость - это социально-психологическая характеристика личности, заключающаяся в способности переносить экстраординарность ситуации без какого-либо ущерба для себя и преодолевать ее последствия с помощью способов, совершенствующих личность, повышающих уровень ее адаптации и социальную зрелость» [34].

«Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них»[1].

«Перфекционизм - убеждение, что идеал может и должен быть достигнут; что несовершенный результат работы не имеет права на существование» [19].

«Рекреационное восстановление – это комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального

самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека, а также удовлетворяющий потребности в активном отдыхе и неформальном общении»[4].

«Арт-терапия – направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества»[21].

«Аутотренинг – это специфическая психотехника, основывающаяся на приемах самовнушения, посредством которых человек может уверить собственное подсознание в чем угодно, и обращенная на воссоздание баланса гомеостатических процессов в теле человека, нарушенных, например, вследствие воздействия стрессовых обстоятельств»[13].

Основное содержание работы

Целью опытно-экспериментальной работы в данном исследовании является проверить на практике связь эмоционального состояния спортсменок с их результативностью.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в естественных условиях в рамках тренировочного процесса на базе МБУ СШОР «Юность-Метар». В опытно-экспериментальной работе приняло участие 14 волейболисток 2010 г.р. и 17 родителей.

В основном, девочки 2010 г.р., но есть и младше – 2009, им нравится заниматься волейболом, но есть два человека, которые ещё не определились.

Результаты опроса:

В среднем, у девочек сейчас по 8 тренировок в неделю, длительностью от двух до четырёх часов. Больше половины девочек предпочитают игровые тренировки. Спят в среднем 6-8 часов в день, дневной сон практически не присутствует. У большинства девочек 2-3 приема пищи в день, в их рационе присутствует и «вредная» и «здоровая» пища. Девочкам больше нравится тренироваться утром или днём. Более половины девочек отметило, что им нравятся тренировочные сборы как формат спортивной деятельности. Более половины девочек успевают хорошо учиться и тренироваться. Также, более половины девочек хотят связать свою жизнь со спортом. Примерно в равных степенях девочки ответили, что они немного волнуются, но умело контролируют свои эмоции, и волнуются достаточно сильно, и иногда не могут совладать со своими эмоциями. У большинства девочек переживания связаны со спортом.

Наиболее показательными являются ответы спортсменок на следующие вопросы:

Проведённые автором наблюдения за игровым процессом и составление статистики команды помогли сопоставить результативность игроков с их ответами на вопросы, таким образом, удалось выявить взаимосвязь.

Результативность наблюдаемой команды в соревнованиях приведена ниже. (Статистика приведена в упрощенной форме. Автором было выделено шесть основных игроков, т.к. состав команды на момент игры не был изменён

Автору удалось выявить, что у девочек, которые по результатам опроса более склонны к эмоциональным перепадам и чрезмерному волнению, оказалась менее результативная статистика.

У большинства семей в среднем 2 ребёнка, родители в основном стараются уделять внимание всем детям одинаково, однако, не всегда это получается. Большинство родителей считают, что у них хорошие отношения с ребёнком, но отмечают, что иногда возникают трудности. Более половины родителей отметили, что ссоры в семье происходят довольно редко, они стараются проводить с ребёнком как можно больше времени, также, родители отметили, что уважают выбор своего ребёнка, и поддерживают его в любых начинаниях. На вопрос «Если у вашего ребёнка понизилась успеваемость, что бы вы сделали в первую очередь?» - более половины родителей ответили что они бы заинтересовались что ему(ей) не понятно, и помог(ла) бы освоить упущенный материал. Практически в равных долях, родителя бы связали возникшие у ребёнка переживания с личными проблемами и возникшими трудностями в школе и на тренировках. Если бы ребёнок захотел бросить спорт, то подавляющее большинство родителей посоветовали бы хорошо подумать и не делать эмоциональных решений, ведь бросить легко, а вернуться практически невозможно. Около половины родителей знакомы с основными направлениями методов саморегуляции: аутотренинг, арт-терапия и рекреационное восстановление, но не все применяют это на практике на постоянной основе. Самым применяемым направлением по результатам опроса стала арт-терапия. Практически все опрашиваемые считают, что им нужна помощь в решении вопросов поддержки детей. По мнению родителей, наладить отношения с ребёнком могли бы следующие действия: больше проводить время вместе.

Больше диалога между нами, принятие и уважение позиций друг друга; Общение; делать что-то вместе, особенно путешествовать, больше разговаривать, наверное больше доверять ребенку; Обоюдное доверие, качественное совместное времяпрепровождение, уважение личных границ; Свободное время родитель - ребёнок, самостоятельность ребёнка; У нас все хорошо; Время; Отношения хорошие и нечего налаживать; Отношения хорошие и налаживать нечего...; Больше время уделять им; Искреннее участие; Больше времени с ним; Наверное, больше душевного общения, но, к сожалению, мало времени. Моему ребёнку недостаточно; Считаю, что если я сама буду "окей", то общаться с ребёнком будет гораздо легче и не будет столько ошибок со стороны меня, то есть налаженные отношения меня с самой собой и даст хорошие отношения с ребёнком; сдержанность в оценках интересов и пристрастий ребенка;

Таким образом, результаты опроса показали, что существует взаимосвязь между эмоциональным состоянием и результативностью. Также, на подростков оказывают большое влияние родители, и именно поэтому, автор учёл в исследовании фактор детско-родительских отношений. По данным опроса, у большинства опрошиваемых детей хорошие отношения с родителями, приемлемая успеваемость, стабильное эмоциональное состояние, но есть группа из нескольких человек, на чьи ответы стоит обратить внимание. У них наблюдается повышенная тревожность и нестабильное эмоциональное состояние, большие требования к себе и отсутствие определенности, также, именно у этой группы детей есть некие проблемы в отношениях с родителями, и естественно, всё это сказывается на игре, потому что под воздействием вышеперечисленных факторов снижается работоспособность и результативность. По результатам проведённого констатирующего эксперимента, можно сделать вывод о том, что волейболисткам исследовательской группы будет полезно освоить методы саморегуляции.

Задачей методики является ознакомление юных спортсменок с особенностями и закономерностями естественных психологических

состояний, возникающих до, во время и после игры. Дети могут не знать, что многие состояния предсказуемы, их многие испытывают и ими можно управлять, и в силу своей неопытности сильно переживают в одиночку, что может вызвать риск психологического срыва.

Значительная часть методики посвящена развитию способности вовремя диагностировать своё состояние, определять целевой и с помощью различных техник настраиваться на более позитивное рабочее состояние. Так методика рассчитана на достаточно маленьких детей (от 8 до 12 лет) – часть рекомендаций ориентирована на их родителей и тренера.

Методика предполагает проведение на 12 занятий, 11 с детьми и 1 с родителями. Занятия предполагают: теоретический, диагностический и практический блоки на тренировку навыков по 20-40 минут. Кроме того в курсе предусмотрены рекомендации тренеру которые целесообразно включить в регулярный воспитательный и тренировочный процесс.

В результате применения методики спортсменки должны:

- знать причины возникновения и особенности нестабильных психологических состояний (предстартовой апатии и лихорадки, состояние мертвой точки и второго дыхания);
- понимать свои личные особенности мотивации-демотивации в игре;
- уметь вовремя выявить появление нестабильного состояния ;
- уметь выбрать и применить технику, которая позволит вернуть/создать состояние «боевой готовности» и удерживать его, несмотря на неизбежные ошибки и критику;
- уметь адекватно реагировать на различные предстартовые и игровые ситуации;
- уметь поддержать своих членов команды в момент, когда они могут испытать нестабильное психологическое состояние,
- уметь проанализировать динамику своих состояний после игры и сделать для себя выводы: как и с чем получилось справиться, а с чем нет и почему.

Контроль приобретения навыков спортсменками предполагается осуществлять в беседах до и после игры, с помощью наблюдения за их поведением и результативностью на тренировках и играх.

Методика построена на процессе смены психологического состояния спортсмена во время тренировочного и игрового процесса.

Можно выделить три блока состояний волейболистов:

1. **Тренировочный процесс**, который характеризуется наличием у спортсменок собственных целей и мотивации к их достижению;
2. **Предстартовые и игровые состояния**, здесь проявляется психологическая готовность к игре и способность удерживать боевой настрой;
3. **Постигровой период**, когда игрок осмысливает полученный опыт и делает для себя выводы, которые впоследствии определяют его мотивацию и готовность справляться с нестабильными состояниями на играх в дальнейшем.

Для каждого блока желательно натренировать навык «правильного» перехода.

Наиболее эффективным вариантом является цепочка:

1. Ребенок хочет состояться как волейболист, знает чему ему надо научиться и старается это освоить, несмотря на временные неудачи
2. Это приводит к тому, что у него присутствует боевой дух перед игрой и в результате качественного вработывания ему удается войти в устойчивый цикл: *удачные действия – укрепление уверенности в себе – быстрая реакция и точность – хорошие результаты – кураж и удовольствие от игры;*

После игры игрок самокритично оценивает игровые моменты и делает вывод о том, что нужно улучшить к следующей игре – это дополнительно укрепляет мотивацию на тренировках.

В него легко попасть и достаточно сложно выбраться, учитывая стремительную динамику игры в волейбол. Часто воздействие тренера не приводит в резкому «включению» уверенности в себе – это в большей степени задача спортсмена поддерживать уверенность и работоспособность, несмотря на внешние факторы. Потому необходима диагностика и саморегуляции.

Общие рекомендации по применению методики:

- Ориентирована на возраст – от 8 лет
- Пол – не имеет значения
- Вид спорта – волейбол, но при небольших корректировках может применяться и для других видов;
- Режим проведения занятий: при первом знакомстве с методикой провести 13 последовательных занятий, затем, применение методов может варьироваться и устанавливаться спортсменом самостоятельно по мере необходимости.
- Кто должен проводить занятия? Зависит от возрастной группы, если это дети до 12 лет, то рекомендуется проводить занятия родителям. В 12-15 если ребёнок может практически полностью выполнять рекомендуемые упражнения. На взгляд автора, с 15 лет, подросток может полностью самостоятельно выполнять упражнения, при учёте, что он знаком с их спецификой, и выполнял их раньше. Также, рекомендуется периодически проводить данные упражнения тренеру, или спортивному психологу, если такой имеется.

Рекомендуемые техники управления состоянием в период тренировочного процесса (рассматривается не столько сама тренировка, а время, от соревнований до соревнований проведенное вне стен спортивного зала)

1. Диагностика мотивации и состояний посредством арт-терапии, нейрографики и аутотренинга
2. Массаж и водные процедуры

Рекомендуемые техники для предстартовых и стартовых состояний

1. Для регулировки предстартового состояния нужна хорошая разминка, также может помочь тонизирующий массаж или растирание.
2. Для регулировки ПС и СС помогут упражнения на дыхание, самоприказы

Техники саморегулировки в процессе игры

1. Для регулировки ПС и СС помогут упражнения на дыхание, самоприказы
2. Если вы оказались в квадрате запасных, то не дайте своему телу остыть, постоянно двигайтесь, и старайтесь во время перерывов хорошо размяться.

Техники регулировки постигрового состояния

3. Применение рекреационного восстановления (смена деятельности, в том числе активный отдых)
4. Массаж и водные процедуры
5. Анализ своих действий на прошедших соревнованиях
6. Обнаружение точек роста, появляется понимание над чем надо работать, как в физико-тактическом плане, так и в психологическом.

Постэкспериментальный срез проводился с той же командой волейболисток 2010 г.р. Эксперимент был нацелен на выявление сформированности навыков саморегуляции.

Спортсменки прошли рекомендованные занятия, затем был сделан контрольный опрос и наблюдение за их состоянием в период соревнований. После проведения постэкспериментального среза и анализа результатов можно сделать следующие выводы: у девочек, которые проявили больший интерес к занятиям по освоению методов саморегуляции, статистика стала лучше. Результаты эксперимента показали, что спортсменки научились анализировать ситуацию, применять дыхательные практики и самоприказы. Также, по наблюдениям автора, улучшилось эмоциональное состояние спортсменок до, и во время игры. За относительно короткий срок, удалось положительно повлиять на психологическое состояние спортсменок с помощью методов саморегуляции.

Результаты эксперимента показывают преимущества обучения методам саморегуляции, на основе разработанной методики.

Выводы к главе 2

В результате опытно-экспериментальной работы по обучению саморегуляции в рамках тренировочного процесса удалось выявить положительный эффект применённой методики. За относительно небольшой срок у части детей удалось снизить тревожность и стабилизировать эмоциональное состояние. Также, у некоторых детей наглядно улучшилась игровая статистика. Результаты эксперимента показывают преимущества обучения методам саморегуляции, на основе разработанной методики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённая опытно-экспериментальная работа в рамках тренировочного процесса подтвердила актуальность темы «Методы психологической саморегуляции волейболисток среднего школьного возраста», и продемонстрировала, что все юные спортсменки без должной психологической подготовки зачастую не обладают достаточными навыками для поддержания устойчивого эмоционального состояния.

Автором работы был проделан анализ различных источников по данной проблеме. Многие авторы также считают, что профессиональному спортсмену необходима качественная психологическая подготовка, которая закладывается именно в начальном и среднем школьной возрасте, именно поэтому, данная возрастная категория была выбрана автором работы для проведения исследования.

В работе была поставлена цель - найти способ устранить, или уменьшить негативное нестабильное эмоциональное состояние у юных спортсменок перед соревнованиями с помощью методов саморегуляции.

В процессе выполнения работы автором были исследованы методы взаимодействия не только тренера с командой, но и родителей и детей. Это важно, потому что, на взгляд автора, проблема родителей заключается в том,

что они могут не видеть проблемы в их отношениях с ребёнком. Они могут неосознанно формировать в них отсутствие мотивации, неуверенность в собственных силах, и завышенные требования к себе. Родители, даже если наблюдают проблемы и переживания у ребёнка, не всегда могут найти их настоящие причины, кроющиеся в них самих.

Также, в работы была проанализирована возрастная специфика психологической спортивной подготовки спортсменов, изучены методические рекомендации спортивных психологов и педагогов, проведено тестирование эмоционального состояния спортсменок, это позволило подготовить методику саморегуляции, которую можно применять как в подростковом возрасте, так, и на профессиональном уровне. Также, было проведено наблюдение за изменением результативности в игровых действиях после применения предложенной методики, затем полученные результаты были обработаны, после чего были сформированы рекомендации.

Предложенная методика позволяет повысить общий тонус спортсменок, стабилизировать эмоциональное состояние и снизить тревожность, вследствие чего повышается игровая результативность. За относительно короткий срок, удалось положительно повлиять на психологическое состояние спортсменок с помощью методов саморегуляции. Результаты эксперимента показывают преимущества обучения методам саморегуляции, на основе разработанной методики.