

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент
Е.Т. Колунин
2019 г

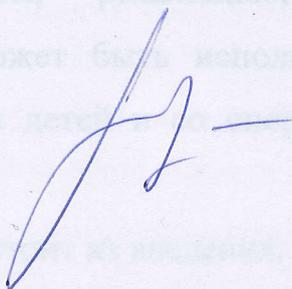
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ХОККЕИСТОВ
С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа

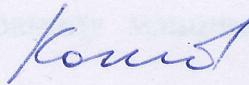
«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнила работу
Студентка 2 курса
очной формы обучения



Лукьянов
Роман
Григорьевич

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент
кафедры спортивных
дисциплин



Котова
Татьяна
Германовна

Рецензент,
Председатель ТРООООИОС
«Федерации спорта глухих»



Веселли
Владимир
Леонардович

г. Тюмень, 2019

АННОТАЦИЯ

В магистерской работе затронута проблема психоэмоционального состояния спортсменов с нарушением слуха. Раскрываются особенности психоэмоциональной состояний человека в целом, психические особенности спортсменов с нарушением слуха, а также появляющиеся в ходе спортивной деятельности состояния депрессии, стресса и тревожности, регуляция которых поможет спортсменам и тренерам-преподавателям в тренировочной и соревновательной деятельности.

В результате проведенного педагогического исследования, показано, что в работе с хоккеистами с нарушением слуха необходимо учитывать их психоэмоциональное состояние: эмоциональный интеллект; личностную соревновательную тревожность; самооценку тревожности, ригидность и экстравертированность; самочувствие, активность, настроение.

Предложенная примерная программа регуляции психоэмоционального состояния спортсменов с включением упражнений, направленных на: саморегуляцию; идеомоторные; релаксацию; регулирование дыхания, упражнения для разминки может быть использована тренерами в сфере дополнительного образования детей и со спортсменами с ограниченными возможностями.

Магистерская работа состоит из введения, трех глав, выводов.

Объем составляет 67 страниц машинописного текста, включая 24 таблицы, 1 рисунок.

Список литературы насчитывает 67 наименований.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ.....	7
1.1 Особенности эмоций и чувств человека.....	7
1.2 Понятие о психоэмоциональных состояниях человека	Ошибка! Закладка не определена.1
1.3 Психологические особенности спортсменов с нарушением слуха	Ошибка! Закладка не определена.6
1.4 Особенности психоэмоциональной сферы у хоккеистов	19
1.5 Понятие о настроении и депрессии	Ошибка! Закладка не определена.1
1.6 Понятие о стрессе и тревожности ..	Ошибка! Закладка не определена.4
Заключение	Ошибка! Закладка не определена.7
Глава 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
2.1 Методы исследования.....	30
2.2 Организация исследования	37
Глава 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	38
3.1 Результаты психоэмоционального состояния в основной и контрольной группах до соревновательной деятельности	38
3.2 Показатели психоэмоционального состояния в основной и контрольной группах после соревновательной деятельности	44
3.3 Динамика показателей психо-эмоционального состояния в контрольной группе	48
3.4 Сравнение динамики показателей психо-эмоционального состояния основной и контрольной групп.....	51
Выводы.....	Ошибка! Закладка не определена.
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	62

ВВЕДЕНИЕ

Изменения, происходящие в современном обществе, ставят к человеку новые повышенные требования, связанные с преодолением психологических трудностей, в том числе эмоционального характера, с успешной самореализацией в своей повседневной деятельности.

В современном спорте спортсмены все больше испытывают психоэмоциональные нагрузки и перегрузки, так как требования к их физической и психофизиологической готовности к соревнованиям все увеличиваются и увеличиваются.

Все это обуславливает необходимость изучения психоэмоциональных состояний. Эмоции, чувства, эмоциональные состояния изучаются как отечественными, так и зарубежными исследователями в психологии вообще и в психологии спорта в частности. От эмоциональных состояний существенно зависит успешность во многих видах деятельности, в том числе и в спорте.

Такие жизненные события как соревнования вызывают эмоциональные переживания, часто отрицательные для человека, для его личности. Это становится проблемой, которая требует своего разрешения.

В эмоциональных переживаниях отражается жизненная значимость действующих на человека явлений и ситуаций. Эмоции – это отражение в форме пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций. Все способствующее или облегчающее удовлетворение потребностей – вызывает положительные эмоциональные переживания, а все, что этому препятствует – отрицательные.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что эмоциональные состояния все больше влияют на жизнь человека. В современных условиях человек испытывает большие эмоциональные перегрузки, часто входит в негативные эмоциональные состояния. От эмоционального состояния человека зависит вся его жизнедеятельность. Отрицательные эмоциональные

состояния создают человеку серьезные проблемы в труде, профессии, так и в личной, социальной жизни.

Спорт приобретает все большее влияние на социальную жизнь, привлекает общественный интерес, поэтому психоэмоциональные состояния спортсменов все чаще оказываются в центре внимания не только СМИ, но и исследователей.

Актуальность изучения проблем эмоциональных состояний спортсменов заключается еще и в том, что в сфере спорта постоянно меняется картина эмоционального напряжения, переживаний, страха и стресса, эти состояния очень динамичны и достаточно сложны для изучения. У спортсменов (в частности, хоккеистов) в ситуации соревнований или их ожидания – повышается тревожность, связанная со стрессовыми условиями, вместе с тем усиливается стремление к риску (желание показать свои возможности). Это показывает, что психоэмоциональные состояния – сложное для их изучения явление.

Особое место в исследованиях психологии спортсменов занимают исследования тех, кто имеет нарушения слуха. В частности, для хоккеистов можно говорить, что, естественно, ведущую роль для выполнения спортивных функций в хоккее играет кинестетическая когнитивная модальность (мышечная, тактильная, вестибулярная чувствительность), а также зрительный анализатор, что обусловлено особенностями тех действий, которые выполняет спортсмен хоккеист.

Однако, принимая во внимание то, что хоккеем является командным видом спорта, где общение играет значительную роль, недостаточное развитие аудиальной модальности (слухового когнитивного канала) может определять особенности психологии спортсмена, в частности, его психоэмоциональные состояния.

Наличие тех или иных недостатков понуждает субъекта к адаптации. Однако адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в данных условиях, в конкретной деятельности, но и

способность к дальнейшему психологическому и социальному развитию. Это можно отнести и к молодым спортсменам с нарушениями слуха, которые занимаются хоккеем.

Актуальность данной темы обусловлено еще и тем, что все еще недостаточно работ, посвященных данной проблематике.

Проблеме изучения психо-эмоционального состояния спортсменов посвящен ряд работ авторов: П. В. Симонова, В. К. Вилюнаса, Ф. Е. Василюка, Н. Холла, В. В. Бойко, Б. И. Додонова, Ф. Е. Василюка, И. Н. Андреева, Б. В. Зейгарника, К. Изарда, Е. П. Ильина, Д. В. Люсина, Л. А. Китаева-Смыка, Р. С. Немова, Е. И. Рогова, Г. Селье, Х. Хекхаузена, однако недостаточно осыщена в работе со спортсменами с нарушением слуха.

Объект исследования – тренировочный процесс хоккеистов 16-18 лет с нарушением слуха.

Предмет исследования – психоэмоциональное состояние хоккеистов с нарушениями слуха.

Цель – изучить психоэмоциональное состояние хоккеистов с нарушениями слуха и разработать примерную программу для его регуляции.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что результаты спортивной деятельности хоккеистов с нарушениями слуха будут выше, если:

- учитывать в спортивной деятельности хоккеистов эмоциональный интеллект; личностную соревновательную тревожность; самооценку тревожности, ригидность и экстравертированность; самочувствие, активность, настроение;

- предложить тренерам и спортсменам применять в тренировочном процессе примерную программу для регуляции психоэмоционального состояния хоккеистов 16-18 лет с нарушением слуха с включением упражнений, направленных на: саморегуляцию; идеомоторные; релаксацию; регулирование дыхания, упражнения для разминки.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературные источники по проблеме спортивной

подготовки хоккеистов с нарушением слуха.

2. Изучить психоэмоциональное состояние хоккеистов 16-18 лет с нарушением слуха.

3. Разработать примерную программу для регуляции психоэмоционального состояния хоккеистов 16-18 лет с нарушением слуха.

Практическая значимость исследования заключается в том, что предложенная примерная программа для регуляции психоэмоционального состояния хоккеистов 16-18 лет с нарушением слуха и полученные в результате исследования данные могут быть использованы тренерами в сфере дополнительного образования детей и подростков с нарушением слуха.