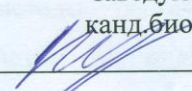


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

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
2018 г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У
ЛЕГКОАТЛЕТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа

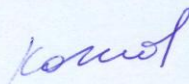
«Подготовка высококвалифицированных спортсменов
в избранном виде спорта»

Выполнил (а) работу
Студент 2 курса
очной формы обучения



Приветкин
Владимир
Владимирович

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент
кафедры



Котова
Татьяна
Германовна

Рецензент
Директор ДЮСАШ
«НЕГЕ»



Вячеслав
Анатолевич
Голдинов

г. Тюмень, 2018

АННОТАЦИЯ

В магистерской работе затронута проблема психо-эмоционального состояния спортсменов с нарушением слуха. Раскрывается значение психо-эмоционального состояния в тренировочном и соревновательном процессе спортсменов с ограниченными возможностями, которые помогут спортсменам и тренерам-преподавателям в предстоящей спортивной деятельности.

В результате проведенного педагогического исследования, показано, что правильно подобранные средства и методы регуляции психо-эмоционального состояния спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей личности существенно повысят показатели в спортивной деятельности.

Предложенный способ регуляции психо-эмоционального состояния спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей личности может быть использован специалистами физического воспитания в школах и сфере дополнительного образования детей.

Магистерская работа состоит из введения, трех глав, выводов и приложений.

Объем составляет 71 страницу машинописного текста, включая 2 таблицы, 10 рисунков, 6 приложений.

Список литературы насчитывает 71 наименований.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ..... | 7 |
| 1.1 Психологические аспекты индивидуально-личностных особенностей спортсменов с нарушением слуха при занятиях спортом | 7 |
| 1.2 Особенности формирования личности у спортсменов с ограниченными возможностями..... | 16 |
| 1.3 Трудности социальной адаптации спортсменов с ограниченными возможностями..... | 22 |
| ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ..... | 31 |
| 2.1 Методы исследования..... | 31 |
| 2.2 Организация исследования..... | 32 |
| ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ | 33 |
| 3.1 Результаты начального этапа исследования..... | 33 |
| 3.2 Проектирование и реализация комплекса методических мероприятий, направленного на регуляцию психо-эмоционального состояния у легкоатлетов с нарушением слуха..... | 36 |
| 3.3 Результаты на конец педагогического исследования..... | 43 |
| ВЫВОДЫ..... | 50 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 53 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ..... | 61 |

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в теории и практике спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры наблюдается существенный прогресс в сфере научного, методического, организационного обеспечения различных видов спорта, в том числе большое внимание уделяется и адаптивному спорту. Лица с ограниченными возможностями здоровья участвуют в соревнованиях различного масштаба, показывая высокие спортивные результаты. Занятия спортом оказывают содействие в овладении навыками собственного жизнеобеспечения, стать более самостоятельными; создают условия для эффективной самореализации и общения в коллективе; позволяют приобретать социальный опыт через участие в спортивной деятельности, повышают способность адаптации к различным ситуациям и противостоянию повышенным стрессовым и психо-эмоциональным нагрузкам.

Вопросам подготовки спортсменов с ограниченными возможностями посвящены научные работы: А.А. Дмитриева, А.Г. Белова, В.Г. Петровой, В.В. Селезнев, В. Петшак, В.Л. Белинского, Е.Г. Речицкой, И.В. Королевой, Н.Н. Беловой, О.Э. Евсеевой, С.П. Евсеева, Т.Г.Богдановой, Э.А. Вийтар, Ю.В. Гайдовой, Ю.А. Герасименко, и др..

Научные исследования Т.Г. Богдановой посвящены взаимосвязи психологического климата и межличностных отношений; О.Э. Евсеевой, С.П. Евсеева – проблемам развития адаптивного спорта; Е.Г. Речицкой и И.В.Королевой – развитию детей с нарушением слуха. Однако, несмотря на фундаментальность исследований, существующая система подготовки спортсменов с ограниченными возможностями, в том числе с нарушением слуха, нуждается в существенной доработке.

Таким образом, изучение научно-методической литературы позволило выделить противоречие: между недостаточной разработанностью научного подхода к подготовке спортсменов с ограниченными возможностями и необходимостью применения тренерами современных разработок в процессе

многолетней подготовки спортсменов с нарушением слуха, в том числе средств и методов регуляции психо-эмоционального состояния.

Данные противоречия определили проблему нашего исследования, которая состоит в разработке комплекса методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния легкоатлетов с нарушением слуха.

Объект исследования – тренировочный процесс легкоатлетов 12-14 лет с нарушением слуха .

Предмет исследования – психо-эмоциональное состояние спортсменов с нарушением слуха, занимающиеся легкой атлетикой.

Цель исследования – изучить психо-эмоциональное состояние спортсменов, подобрать и экспериментально апробировать комплекс методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния легкоатлетов с нарушением слуха.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что психо-эмоциональное состояние легкоатлетов 12-14 лет с нарушением слуха в процессе спортивной деятельности будет устойчивее, если:

- выявить ситуационную и личностную тревожность, агрессивность, самочувствие, активность и настроение спортсменов;
- подобрать средства и методы регуляции психо-эмоционального состояния спортсменов, включающие комплекс подвижных игр, идеомоторных упражнений; элементы аутогенной тренировки;
- критериями устойчивости психо-эмоционального состояния легкоатлетов с нарушением слуха считать снижение ситуационной и личностной тревожности, агрессивности; повышение уровня самочувствия, активности и настроения.

Для достижения цели и проверки гипотезы исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме подготовки спортсменов с ограниченными возможностями.

2. Выявить индивидуально-личностные особенности легкоатлетов с нарушением слуха;

3. Разработать и экспериментально апробировать комплекс методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния спортсменов с нарушением слуха, занимающихся легкой атлетикой.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанный комплекс методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния спортсменов с нарушением слуха и полученные в результате исследования данные могут быть использованы тренерами в сфере дополнительного образования детей и подростков, а также в детско-юношеских спортивно-адаптивных школах.