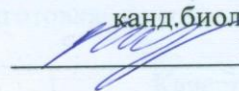


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

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.

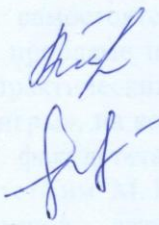
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(магистерская диссертация)

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАЦИОНАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА (на примере
Республики Казахстан)

49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа

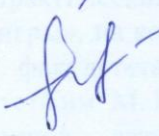
«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнил (а) работу
Студент 3 курса
заочной формы обучения



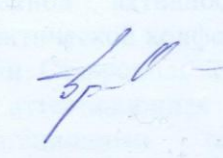
Айжеркенова
Альбина
Амангельдиновна

Научный руководитель
канд. пед. наук



Халманских
Анна
Витальевна

Рецензент
Директор
КГУ ОДЮСШ
национальных видов спорта, г.
Петропавловск, Респ.Казахстан



Арыков
Руслан
Мактаевич

г. Тюмень, 2018

АННОТАЦИЯ

В дипломной работе рассматривается проблема психологической подготовки спортсменов занимающихся национальными видами спорта республики Казахстан. В частности, автор уделяет большое внимание проблеме эмоциональной регуляции спортсменов. Проведен анализ литературных источников и сделаны выводы.

В работе представлены методы диагностики и коррекции эмоциональных состояний. А также описаны результаты изучения творческого потенциала и креативности личности спортсменов.

Автором разработаны рекомендации по формированию эмоциональной регуляции спортсменов в национальных видах спорта.

Аттестационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций. Ее объем составляет 81 страниц машинописного текста, в том числе 3 таблиц, 1 рисунка, библиографический указатель, включающий 81 наименование.

СОДЕРЖАНИЕ

ВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ МЫШЛЕНИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....	7
1.1. Научно-теоретические основы эмоциональной регуляции	7
1.2. Влияние эмоциональной регуляции на творческое мышление (креативность).....	12
1.3. Креативная личность: творческий потенциал и эмоциональная регуляция мышления.....	18
Выводы по первой главе	26
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	27
2.1. Методы исследования.....	27
2.2. Организация исследования.....	28
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	31
3.1. Результаты констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы (характеристика креативности спортсменов-националов).....	31
3.2. Психологический механизм формирования эмоциональной регуляции	34
3.3. Экспериментальная проверка эффективности программы формирования эмоциональной регуляции.....	40
Выводы по третьей главе	42
ВЫВОДЫ.....	43
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	45
БИБЛИОГРАФИЯ.....	46
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	53

ВВЕДЕНИЕ

«Мы не можем получить полное представление о спортсмене, базирясь только на биохимических и биодинамических измерениях... Главное, что нужно принять во внимание, - это психология, понимание тех личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте. Если спортсмен способен управлять стрессом, устойчив к помехам и умеет адаптироваться к изменяющимся условиям, то мы имеем полный набор... Исследования и комплексные разработки должны проводиться комплексно, с учётом различных аспектов, но особенно психологических». – Питер Снелл [29].

Современные тенденции развития национальных видов спорта характеризуются повышенным вниманием общественности и возросшими результатами на международной арене. Это делает необходимым осуществление дальнейшего поиска новых разработок для роста мастерства и результативности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов не только в общефизической и специальной, но и в психологической подготовке.

В условиях высокой конкуренции на соревнованиях международного уровня, когда часто не показываются истинные креативно-функциональные возможности для достижения высших результатов вследствие высокого уровня стресса, тревоги, страхов, синдрома «эмоционального выгорания» или просто неумения управлять собой в моменты пиковых спортивных нагрузок, актуальным становится процесс эмоциональной регуляции спортсменов занимающихся национальными видами спорта.

Актуальность исследования обуславливалась с одной стороны тем, что в условиях интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок, остро стоит вопрос о дополнительных способах сохранения не только функционального состояния спортсменов, но и, в первую очередь, их способности выигрывать за счет умения управлять собой, настраиваться на максимально возможный результат, и с другой стороны отсутствием программ и методик обеспечивающих

надежность соревновательной деятельности в национальных видах спорта, учитывающих современные требования вида спорта.

Таким образом, данные противоречия определили проблему психологического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов: разработка программы, которая будет способствовать успешности их спортивной деятельности, а также формированию эмоциональной регуляции.

Объект исследования – процесс подготовки спортсменов-националов республики Казахстан.

Предмет исследования – средства и методы эмоциональной регуляции спортсменов занимающихся национальными видами спорта.

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование программы формирования эмоциональной регуляции спортсменов занимающихся национальными видами спорта.

Гипотеза исследования заключается в том, что программа формирования эмоциональной регуляции будет способствовать повышению результативности соревновательной деятельности спортсменов, если:

- определить зависимость эмоциональной регуляции от уровня творческого потенциала и креативности спортсменов;
- изучить индивидуально-личностные особенности спортсменов занимающихся национальными видами спорта;
- разработать программу тренировок эмоциональной регуляции, способствующую повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов;
- критериями эффективности считать улучшение спортивных результатов и повышение уровня психологической подготовки спортсменов.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме эмоциональной регуляции;

2. Определить особенности эмоциональной регуляции у спортсменов занимающихся национальными видами спорта;

3. Разработать и экспериментально обосновать программу формирования эмоциональной регуляции спортсменов;

4. Разработать рекомендации по эмоциональной регуляции в национальных видах спорта республики Казахстан.

Методологической основой исследования стали: системно-деятельностный подход (Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов, В. В. Давыдов); принцип единства сознания и деятельности (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Эльконин); теория эмоциональной регуляции (Л. М. Аболин, В. К. Вилюнас, П. В. Симонов).

Практическая значимость работы. Результаты исследований возможно и целесообразно использовать в педагогической деятельности тренеров, психологов и других специалистов, работающих со спортсменами различной квалификации в национальных видах спорта.