

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/18944>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Психология

ВВЕДЕНИЕ 2

1. Методы исследования 5

2. Исследование 7

Заключение 20

ЛИТЕРАТУРА 21

ВВЕДЕНИЕ

Спортсмен отлично подготовлен к выступлению, плодотворные тренировки, но на соревнованиях происходит не что иное, как полная несобранность: глупые ошибки, отсутствие техники и как итог — поражение. Любые соревнования являются стрессом для спортсмена. Боязнь сильного соперника вызывает неуверенность в себе, а это, в свою очередь, ведет к закреплению мышц, к ограничению деятельности, а порой и к полной бездеятельности. На сегодняшний день, спорт стал борьбой нервов. И победил тот, у кого они крепче. Не все спортсмены пребывают в одинаковом физическом и психологическом состоянии перед стартом.

Этот период называется предстартовым или стартовым состоянием — реакция спортсмена, которая сопровождается усилением и мобилизацией всех вегетативных функций, наступающая перед началом соревнований. Оно связано с особенностями переживания своего будущего участия в соревнованиях и проявляется по-разному. У спортсменов из-за индивидуально-психологических особенностей, опыта выступлений, состояния перед стартом имеют различную интенсивность. Важной особенностью этих состояний является уровень эмоционального возбуждения, который может способствовать повышению или же снижению результативности.

Предстартовое состояние может наступать задолго до самих соревнований, но наступает неизбежно. У кого-то это возникает за несколько недель, дней или же в последние минуты перед выходом. На деле же это проявляется в настройке спортсмена на состязание. Мысли и разговоры о предстоящем мероприятии вызывают изменения физиологических функций, которые сопровождают действия во время соревнований и отсутствуют, когда организм находится в полном покое. Всем уже известны разновидности эмоций, характеризующих это состояние: полная или боевая готовность, стартовая лихорадка и стартовая апатия. В настоящее время для нейтрализации психоэмоционального напряжения у спортсменов перед состязаниями используются методы аутогенной тренировки, медитации, целенаправленной релаксации, самогипноза и т.д. Однако их эффективность во многом зависит от индивидуального психоэмоционального профиля спортсмена, уровня его внушаемости, умения сосредоточиться и, даже, уровня интеллекта. Это обуславливает необходимость создания новых технологий в сфере самоуправления психоэмоциональным состоянием спортсмена в условиях предстартовой стрессовой ситуации.

Спортивная деятельность, особенно соревновательная, требует от человека большой отдачи сил, в том числе эмоциональных. В условиях современной жизни, с её темпом, образовательной нагрузкой, обилием информации, значительно возрастает нагрузка на психику индивида. Спортсмены высших категорий регулярно сталкиваются с этой проблемой, что говорить о юных спортсменах. Высокий уровень подготовки многих спортсменов, отягощает и без того серьезную конкуренцию. В подобных условиях мы не можем переоценить важность психологической готовности спортсмена.

Не вызывает сомнения, что те эмоции и чувства, которые сопровождают спортсмена перед ответственным стартом, влияют на финальный результат. Умение управлять собственным эмоциональным состоянием, ценный навык, овладев которым, спортсмен создаст фундамент для серьезных достижений.

Методы исследования: В исследовании были использованы: метод опроса (интервью и анкетного); тестирование; методы математической статистики.

Теоретические методы исследования: метод изучения данных научной литературы.

Эмпирические методы исследования

1. Диагностика состояния стресса (а.О.Прохоров)

2. Опросник Басса Дарки
3. Семантический дифференциал
4. Тест Люшера
5. Тест «Шкала реактивной и личностной тревожности» авторов Ч.Д.Спилбергера и Ю.Л.Ханина.
6. Опрос

1. Методы исследования

Исследования проводились в несколько этапов. На первом этапе мы определили группу респондентов в 11 человек 16-17 лет. Все испытуемые мужского пола, и находятся в звании КМС.

На первом этапе исследования проводился анализ научно-методической литературы, определялась актуальность предстоящего эксперимента, ставилась цель работы и выдвигалась рабочая гипотеза.

При проведении эксперимента применялись следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников
- тестирование
- математико- статистический анализ эмпирических данных.

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников

ЛИТЕРАТУРА

1. Анастаси А. Психологическое тестирование в 2 т.– Т. 1. – М.: Педагогика, 2012. – 320 с.
2. Антохин А.В., Родионов В.А. Использование ментальных образов в подготовке фехтовальщиков с помощью сопряженных психофизических воздействий // Ментальная тренировка в спорте: Материалы к психологическому симпозиуму в рамках международной конференции «Олимпийское движение и социальные процессы». – М., ВНИИФК, 2017. – С.8.
3. Балыкин А.И., Балыкина-Милушкина Т.В., Невзоров П.В. Патент РФ на изобретение №2373965 «Способ гармонизации психоэмоционального состояния человека» – выдан 27.11.2009. – по заявке №2008117272
4. Бальсевич В.К. Актуальные проблемы физической активности человека // Проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и развития массовой физической культуры. – Л., 2013. – С. 26-32.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А.Бодров. – М.: Изд-во “Институт психологии РАН”. – 2015. – 136 с.
6. Гиссен Л.Д. Время стрессов / Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 192 с.
7. Дрижика А.Г. Индивидуализация совершенствования спортивного мастерства. Ростов-на-Дону: изд-во РПГУ, 2017. 150 с.
8. Жбанков О.В. Лебяжьев А.Н. Компьютеризованная система как средство управления психофизическим состоянием спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 2015. № 2. – С. 46 –48.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/18944>