

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/563933>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Психология

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ: ВЛИЯНИЕ СТРЕССА. МОТИВАЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ НА УСПЕХ 8

1.1. Особенности влияния стресса на успех и спортивную карьеру 8

1.2. Мотивационная сфера в спортивной карьере 11

1.3. Влияние саморегуляции эмоционального состояния спортсмена на успех в спортивной деятельности 17

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 21

2.1. Методы исследования 21

2.2. Организация исследования 22

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА 26

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 30

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 34

ПРИЛОЖЕНИЕ 37

Эффективность адаптации личности к разнообразным кризисам обуславливается уровнем сформированности у нее совладающего поведения, регулируемого посредством осуществления на практике собственных поведенческих стратегий (копинг-стратегий) на базе средовых копинг-ресурсов и имеющегося личностного опыта.

Устойчивое поведение спортсмена в условиях стресса является одним из важных психологических факторов обеспечения успешного преодоления стресса.

Исследование природы стрессоустойчивости, путей и средств ее формирования и поддержания имеет важное значение для целого ряда жизненных и профессиональных событий, которые протекают в экстремальных условиях.

1.2. Мотивационная сфера в спортивной карьере

Термин «мотивация» изначально был использован известным исследователем А. Шопенгауэром в начале XX века.

Впервые особенности мотивации, характеризующиеся исключительно человеческими признаками, изучали Ф. Олпорт, Ж. Нюттен, Г. Мерфи, П. Фрес и другие, поделившие мотивацию на первичную и вторичную. Так, Ж. Нюттен в своей работе определил, что первый уровень мотивации является врожденным, он определяется биологической структурой организма, второй-приобретен, изменчив и поддается формированию.

В современном социуме различные научные исследования по-разному дают определение «мотивация», как психологическое явление.

Мотивация играет решающую роль в успешном усвоении знаний и навыков. Когда учащиеся мотивированы и заинтересованы, они более склонны к активному участию в уроках, поиску решений сложных задач и преодолению трудностей.

Изучая различные теории мотивации, можно сделать вывод, что человеческая мотивация - это сложная система, в основе которой лежат как биологические, так и социальные элементы, и поэтому она необходима подходить к изучению мотивации учебной и спортивной деятельности человека, принимая во внимание это обстоятельство.

На сегодняшний день можно утверждать, что мотивация в изучении всегда обусловлена определенными потребностями, такими как реализация. интересов обучающихся, практическое применение полученных навыков и знаний, осознание цели и задач обучения, составление индивидуальной учебной траектории,

достижение измеримых и видимых результатов и т.п., в зависимости от чего далее определяются характер и направление деятельности.

Итак, мотивация обусловлена непосредственно целями и потребностями личности, уровнем притязаний и идеалами, условиями деятельности (объективными, внешними, а также и субъективными, внутренними - умениями, способностями, знаниями, характером) и мировоззрением, направленностью и убеждениями личности и т.д.

Мотивационная система, выделенная нами в качестве ключевого элемента в образовании, состоит из трёх ключевых элементов: мотивов, мотивоформирующих факторов и непосредственно мотивации.

Структура мотивационной сферы человека в процессе жизнедеятельности проходит через стадии становления и образования. Это образование представляет собой сложный процесс, происходящий как под воздействием его внутренней работы, так и под воздействием внешних факторов его окружения .

В формировании мотивов учения значительную роль играют словесные подкрепления, оценки, которые характеризуют учебную деятельность ученика

Концепции динамики мотивации. Следует сказать, что анализ научных источников показал, что динамика мотивационной сферы является пока недостаточно изученным явлением, однако именно она определяет наиболее коренные изменения человеческой личности.

А.Н. Леонтьев отмечал, что, те или иные предметы, процессы, события становятся возможностью для реализации тех или иных потребностей. Причем данная «привязка» не является жесткой, любой внешний объект, в широком смысле этого слова, может стать мотивом для удовлетворения различных потребностей. Главным фактором динамики мотивационной сферы в концепции А.Н. Леонтьева становится деятельность человека .

В научной литературе представлены различные концепции динамики мотивации. Приведем в работе примеры некоторых концепций динамики мотивации.

Так, классификация динамики мотивационной сферы индивида, разработана В.Д. Шадриковым. В работах В.Д. Шадрикова раскрыта динамика развития и трансформации мотивационной сферы личности как субъекта деятельности.

По мнению В.Д. Шадрикова, развитие мотивационной сферы будет идти в следующих направлениях:

- 1) общие мотивы находят свой предмет в выполняемой деятельности;
- 2) происходит динамика мотивов деятельности, которая выражается:
 - а) в появлении новых и инволюции ряда ранее действовавших мотивов;
 - б) в изменении абсолютной и относительной значимости отдельных мотивов;
 - в) в изменении актуальной структуры мотивов .

Далее рассмотрим мнение А.К. Болотовой. Автор динамики мотивационной сферы рассматривает в рамках такого конструкта, как временной масштаб побуждения (потребности), определяющий длительность его действия в структуре деятельности. Ход развития личности изменяется и временная сфера побуждения, и чем она шире, тем более насыщенной является ее психическое наполнение, т. е. та сфера прошлого опыта и перспектива будущего, через которые интерпретируется конкретная ситуация и таким образом детерминировано действительное содержание побуждения .

Недооценка роли ценностных факторов мотивации, неприятие тренерами динамики изменения мотивации самими спортсменами часто приводят к тому, что спортсмен не в состоянии в полной мере проявить свои способности, не в состоянии в полной мере справиться с тренировочными нагрузками. и соответствующие инструкции по соревновательной деятельности. Более того, неудовлетворенность спортивными достижениями нередко становится существенным препятствием в реализации личностного потенциала спортсмена и его социализации в других сферах жизни после окончания спортивной карьеры.

Ю.Ф. Курамшин обнаружил влияние различных мотивов прихода детей в спорт на прекращение тренировочных занятий. Меньше всего покидали спортивную секцию при мотивах: хочу быть похожим на знаменитого спортсмена (в избранном виде спорта), нравится данный вид спорта. Остальные мотивы прихода в спортивную секцию (пригласил тренер, хочу стать мастером спорта, чемпионом мира, хочу быть здоровым, сильным, ловким и т.п.) не обеспечивали устойчивость мотива занятий данным видом спорта.

Мотивационная подготовка имеет важное значение уже потому, что мотивация занимает в структуре личности занимают лидирующее положение, затрагивая все её структурные образования, включая характер, направленность личности, способности, темперамент и многие психические процессы.

Мотивация спорта – это «особое состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата» .

По сути, благодаря мотивации занятия спортом приобретают для человека личностный смысл. Очевидно, что высокий уровень мотивации в спорте способствует не только поддержанию необходимого уровня тренировочной и соревновательной дисциплины, выполнению требований тренера, стремлению к достижению высоких спортивных результатов, но и более высоким уровнем тренировочной и соревновательной активности, более высокими физическими и психическими ресурсами.

Итак, как правило, чем больше человек мотивировано внешне, тем меньше его внутренняя мотивация. Большое влияние на уровень мотивации начинающих в спорте имеет поведение родителей. Большую часть времени в жизни ребенок проводит у родителей, их авторитет непререкаем, поэтому их похвала, одобрение занятий на начальном этапе спортивной деятельности значительно повышает уровень мотивации. Их умная, осторожная забота, помощь в необходимых решениях проблем, с которыми сталкивается ребенок (в том числе финансовое обеспечение), неподдельный интерес, внимание и заинтересованность к успехам юного спортсмена - это огромная помощь тренеру в формировании мотивации к занятиям спортом его подопечных.

Также определенное влияние на мотивацию имеет близкое окружение, в виде товарищей по месту проживания, обучения. Обычное одобрение товарищей, по занятиям спортом, также положительно влияет на мотивацию.

На стадии специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к данному виду спорта, чему способствуют как физическое развитие и формирование навыков, так и осведомление того, что выбранный вид спорта отвечает его наклонностям.

Наблюдается наличие уже определенных мотивов спортивной деятельности, при этом конкуренция перевешивает стремление удовлетворить потребность в двигательной активности.

Важную роль в поддержании мотивации к спорту играют отношения между спортсменом и тренером.

Одним из важнейших мотивов для спортсменов является ответственность перед тренером. В это время при ошибках в работе тренера могут происходить негативные изменения в сфере мотивации юных спортсменов (некоторые, потеряв уверенность в своих силах, часто перестают заниматься спортом, во-вторых, формируется потребительское отношение к себе).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. Казань : Изд-во Казанского ун-та, 2017.
2. Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания и спорта: учебник для бакалавров / Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Саратов: Вузовское образование, 2023. 846 с. ISBN 978-5-4487-0913-5.
3. Бабушкин, Г. Д. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — 2-е изд. — Саратов: Вузовское образование, 2024. 213 с.
4. Безуглая Т. И. Психологическое здоровье как психолого-педагогическая проблема / Т. И. Безуглая // Евразийский Союз Ученых. 2020. №3-4 (72).
5. Божович Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Под ред. Л. И. Божович и Л. В. Благоннадежной. — Москва: АСТПресс, 2002. 460 с.— Текст: непосредственный.
6. Болотова А.К., Захарова А.К. Системообразующий фактор времени и развитие личности в онтогенезе // Вестн. Ярослав. гос. ун-та им. Вестник ТвГУ. Серия "Педагогика и психология". 2016. № 3. С. 261
7. Донцов В. В. Структура мотивации в спортивной деятельности / В. В. Донцов, Т. Н. Мостовая // Наука-2020. – 2018. – №1-2 (17). С. 67-74.
8. Дьячков В.М. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена / В.М. Дьячков, Н.А. Худадов // Психологические факторы надежности деятельности спортсмена. – М.: ВНИИФК, 1977. – Вып.1.
9. Исрафилова Г. Ю. Применение саморегуляции эмоциональных состояний студентов в процессе тренировок и спортивных соревнований / Г. Ю. Исрафилова, Д. М. Панягин. – Москва: Международный научный журнал «Инновационная наука». 2017. 103 с.
10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
11. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции /А.Н. Леонтьев. М.: МГУ, 1971. 40 с.
12. Махач М. Целенаправленное формирование актуального психофизиологического состояния спортсмена с использованием методов саморегуляции / М. Махач, Е. Махачова // Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. статей. М.: Физкультура и спорт. 1983 С.41

13. Мельник Е.В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Мельник Е.В., Сивицкий В.Г., Боровская Н.И. Москва: Издательство «Спорт», 2020. 192 с. ISBN 978-5-907225-30-5.
14. Мельник, Е. В. Психология спортивно-педагогической деятельности : учебное пособие / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий Н. И. Боровская. Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. — 280 с. — ISBN 978-985-895-081-1.
15. Никифоров Г. С. Виды психической саморегуляции / Г. С. Никифоров, С. М. Шингаев // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2014. Т. 5, № 1. С. 92-10
16. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебное пособие / Г. С. Никифоров. СПб.: Речь, 2022. 256 с.
17. Сафонов В. К. Опыт практической психологии в спорте: 10 шагов к осознанию, мотивации, концентрации / В. К. Сафонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 264 с. — ISBN 978-5-907601-10-9.
18. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Просвещение, 1982. 290 с.
19. Серова Л.К. Психология личности спортивного тренера / Серова Л.К., Терехина Р.Н. Москва: Издательство «Спорт», 2019. 128 с. ISBN 978-5-9500183-6-7.
20. Спортивная психология: учебник / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин, В. А. Сальников, Е. А. Наumenко; под редакцией Г. Д. Бабушкина. —2-е изд. — Саратов: Вузовское образование, 2024. — 400 с. ISBN 978-5-4487-1023-0.
21. Уляева Л. Г. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности / Л. Г. Уляева, Е. В. Мельник // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – №2 (144). С. 298-303.
22. Шадриков В. Д. Психология деятельности человека. М.: Институт психологии РАН, 2013. 464 с.
23. Freud, S. (1920). Beyond the Pleasure Principle. International Psychoanalytic Press
24. Jung, C. G. (1959). The Archetypes and the Collective Unconscious. Princeton University Press
25. Maslow, A. H. (1970). Motivation and Personality (2nd ed.). Harper & Row.
26. Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin

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/kursovaia-rabota/563933>