



ИССЛЕДОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ К РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Лысенко Д.С., старший преподаватель
академии физической культуры и
спорта;

Снегирева Е.С. студент академии
физической культуры и спорта,

Научный руководитель: проф., д.б.н.
Лысенко Алла Викторовна



Ростов-на-Дону
2020 г.

Актуальность

Сегодня уровень физической и технической подготовки у многих спортсменов практически одинаковый, но стабильно начинают побеждать те, чей уровень психологической подготовки выше, кто лучше научился управлять своим функциональным состоянием.

Именно поэтому в современных условиях все более **актуальной задачей** спортивной практики становится поиск эффективных методик для развития саморегуляции у спортсменов, что в конечном итоге будет способствовать сохранению здоровья на фоне роста спортивного результата.

Поскольку особенности поколений влияют на ценности, мотивацию и деятельность в повседневной жизни, логично предположить, что повысить эффективность использования существующих методик психической саморегуляции и разработать новые можно, опираясь на теорию поколений



Цель исследования: выявить оптимальные подходы для развития навыков саморегуляции у юных спортсменок с учетом характерных особенностей поколений (на примере синхронного плавания).

Исходя из цели исследования, были сформулированы следующие **задачи:**

- Исследовать методом анализа научной и учебно-методической литературы уже существующие методики саморегуляции психических состояний спортсменов и проанализировать эффективность их применения для повышения стрессоустойчивости;
- Методом изучения опыта передовых специалистов в области психологии, педагогики и других наук выяснить характерные ценностно- поведенческие черты представителей различных поколений, влияющих на механизм выбора ими адаптационных стратегий;
- Усовершенствовать формирование навыков саморегуляции психических процессов с учетом факторов дифференциации поколений, адаптировав наиболее подходящую методику под синхронное плавание и экспериментально доказав её эффективность.

Объектом исследования является процесс развития навыков саморегуляции и оптимизации стрессоустойчивости у юных спортсменов.

Предметом исследования является динамика стрессоустойчивости и некоторых показателей функционального состояния синхронисток 10–13 лет на фоне использования инновационных методик психорегуляции.

Гипотеза

Учет характерных ценностно- поведенческих черт представителей различных поколений, влияющих на механизм выбора адаптационных стратегий, позволит повысить эффективность использования уже существующих методик психической саморегуляции, что в итоге приведет к усилению стрессоустойчивости и повышению результатов выступлений на соревнованиях.

Организация исследования

В исследовании приняли участие спортсменки в возрасте 9–12 лет, члены команды Ростовской области по синхронному плаванию, 24 человека.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБУ ДО ДЮСШ №10 г. Ростова–на–Дону в 2 этапа

Первый этап – констатирующий, во время которого проводили тестирование команды за день перед соревнованиями (первенство Ростовской области по синхронному плаванию).

Второй этап – формирующий, на котором произвольно разделили команду 24 человека на 2 равных группы:

Контрольная группа не применяла на практике усовершенствованные методы саморегуляции, а использовала свои методики, которые они знали до этого.

Экспериментальная группа - применяла на практике выбранную нами методику использования ресурсных состояний, усовершенствованную на основе характерных ценностно- поведенческих черт и адаптационных стратегий представителей различных поколений.

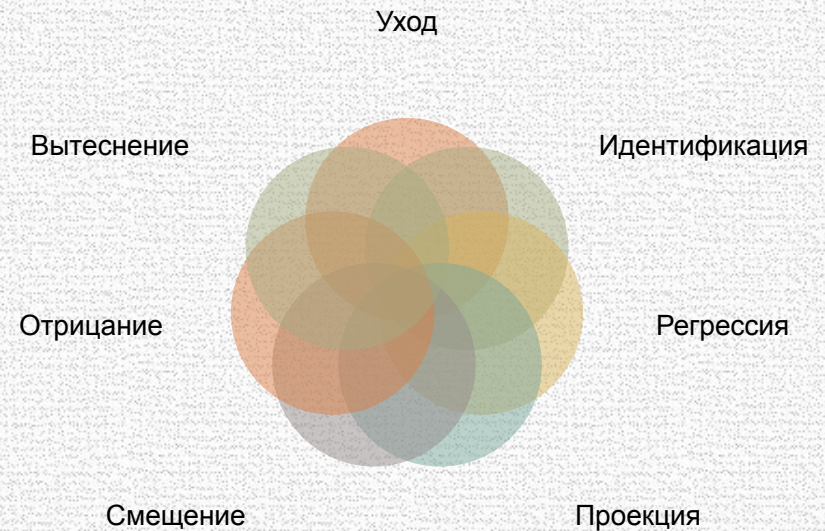
Повторное измерение показателей провели после 2-х недельного использования в экспериментальной группе модифицированной нами методики и за день перед вторым стартом на первенстве Южного федерального округа по синхронному плаванию .

Методы исследования

- Определение копинг-стратегий.
- Исследование индекса групповой сплоченности Сижора.
- Диагностика мотивации достижения с использованием теста Мехрабиана.
- Оценка степени стрессоустойчивости по Баевскому.
- Метод саморегуляции с применением ресурсных состояний.
- Методы математической статистики.



Наиболее часто используемые методики саморегуляции у спортсменов (слева) и защитные механизмы (по Фрейду), лежащие в основе выбора предпочтительной стратегии адаптации

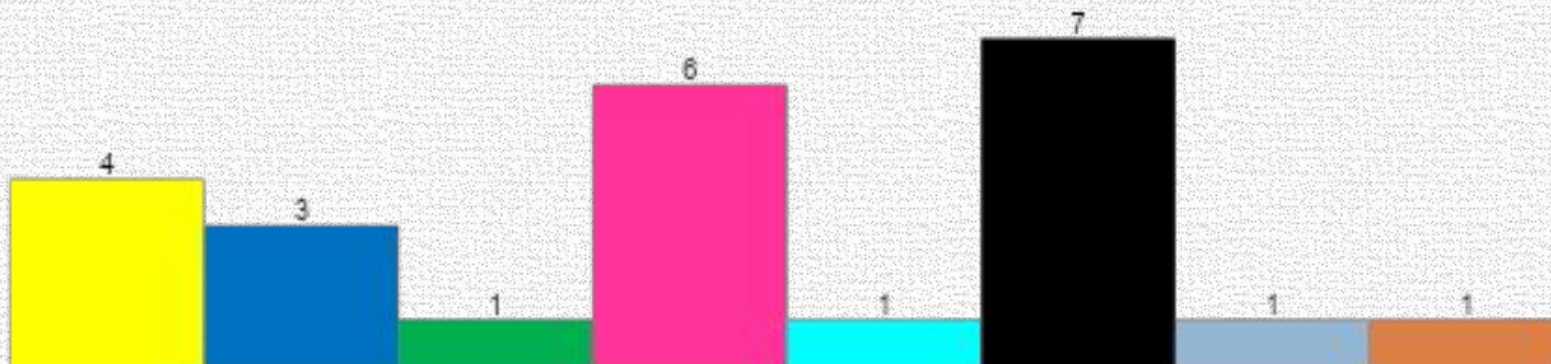


Частота использования предпочтительных копинг-стратегий на этапе констатирующего эксперимента.

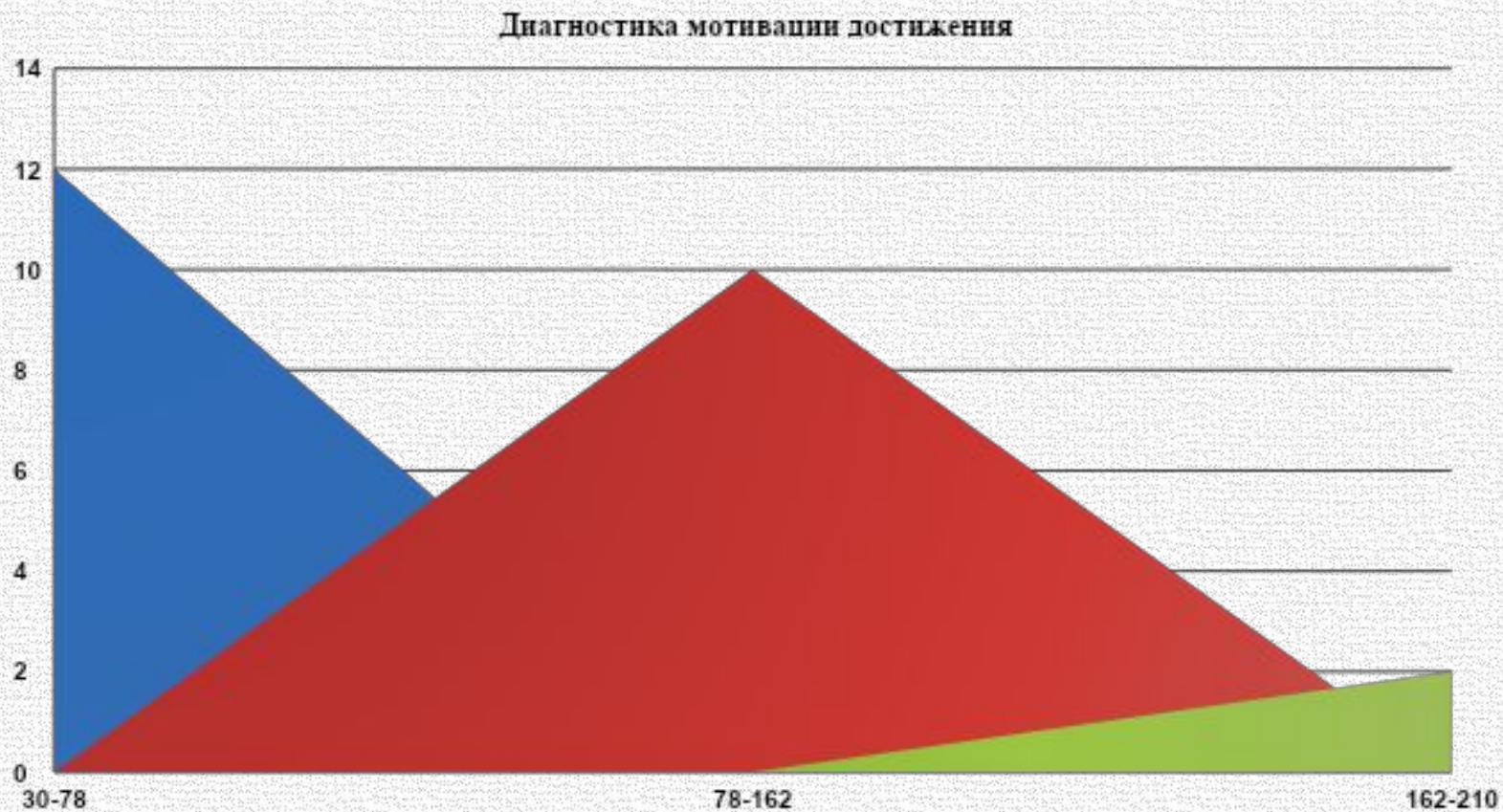
Обозначение: количество человек среди общего числа тестируемых (24 человека)

Использование копинг-стратегий

- Конфронтационный копинг
- Дистанцирование
- Самоконтроль
- Поиск социальной поддержки
- Принятие ответственности
- Бегство-избегание
- Планирование решения проблемы
- Положительная переоценка



Выбор мотивации достижения спортсменками на этапе констатирующего эксперимента. Обозначение: по вертикали – количество человек от общего числа испытуемых, по горизонтали – шкала "Мотивация достижения» (баллы).



Теория поколений и стратегии адаптации

Поколение 01 – основные стратегии адаптации это: принятие ответственности, решительность в действиях, положительная переоценка действий, так как они стали свидетелями коренных изменений в мире и в стране.

«Молчаливое поколение» – стратегии адаптации: планирование решения проблем, самоконтроль, дистанцирование объясняются тем, что эти люди стали свидетелями таких событий как: сталинские репрессии, Вторая Мировая война, восстановление разрушенной страны.

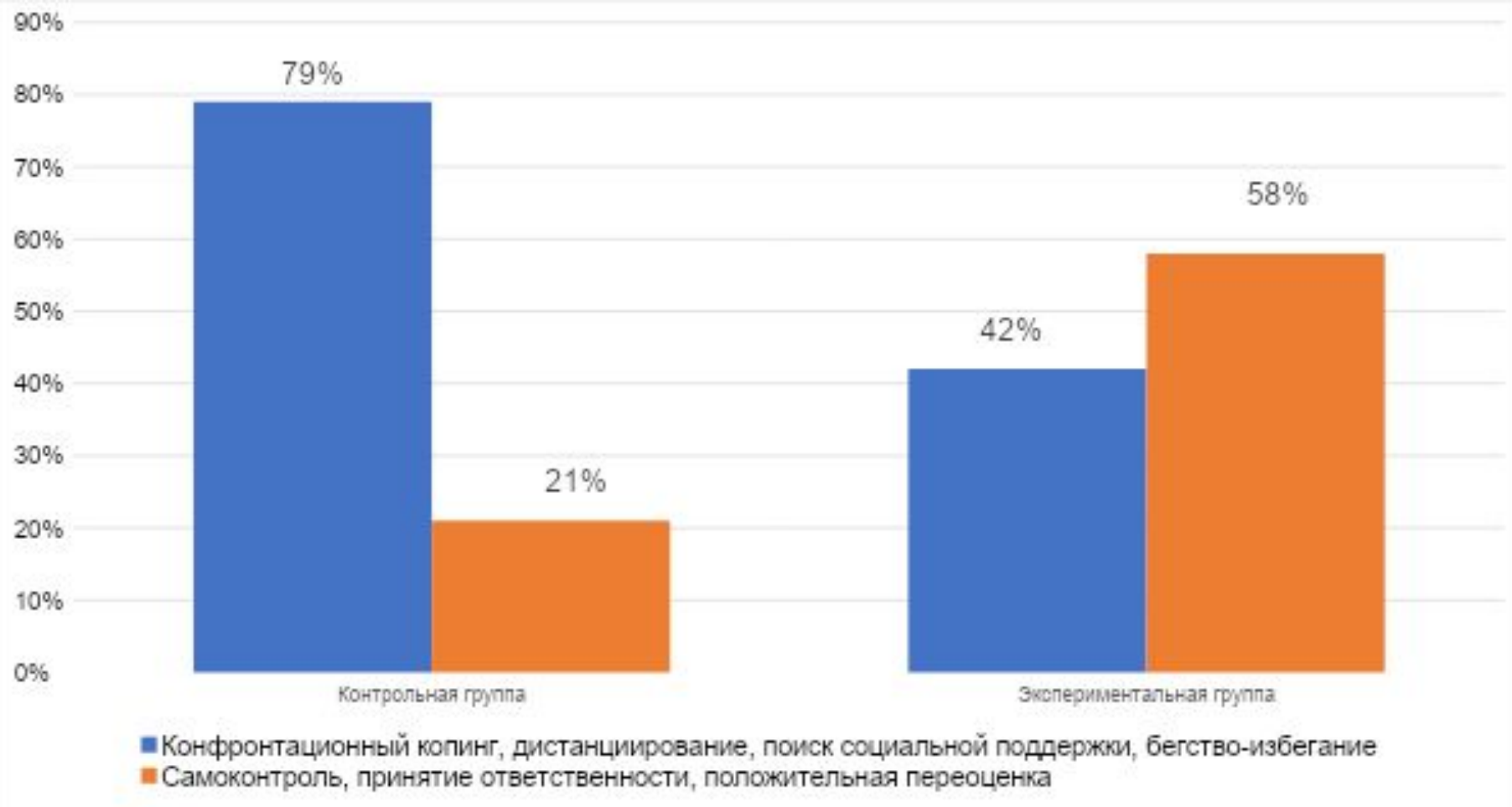
Поколение «Беби-бумеров» это свидетели побед и достижений Советского Союза, которые привели к формированию психологи победителя, поэтому для них характерны такие стратегии как: положительная переоценка действий, конфронтационный копинг.

Поколение X и Y это свидетели глобальных перестроек: появление СПИДа, распад СССР, что объясняет их ведущие стратегии как: поиск социальной поддержки, дистанцирование, самоконтроль.

Поколение Z – владение информацией порождает самоуверенность и эгоцентризм, переизбыток информации ведет к неспособности длительно концентрироваться на выполнении одного дела и доведении его до завершения, стратегия адаптации характеризуется уходом от проблем и ответственности, установкой на получение удовольствий от жизни, отказом от движения к успеху в пользу комфорта и спокойствия

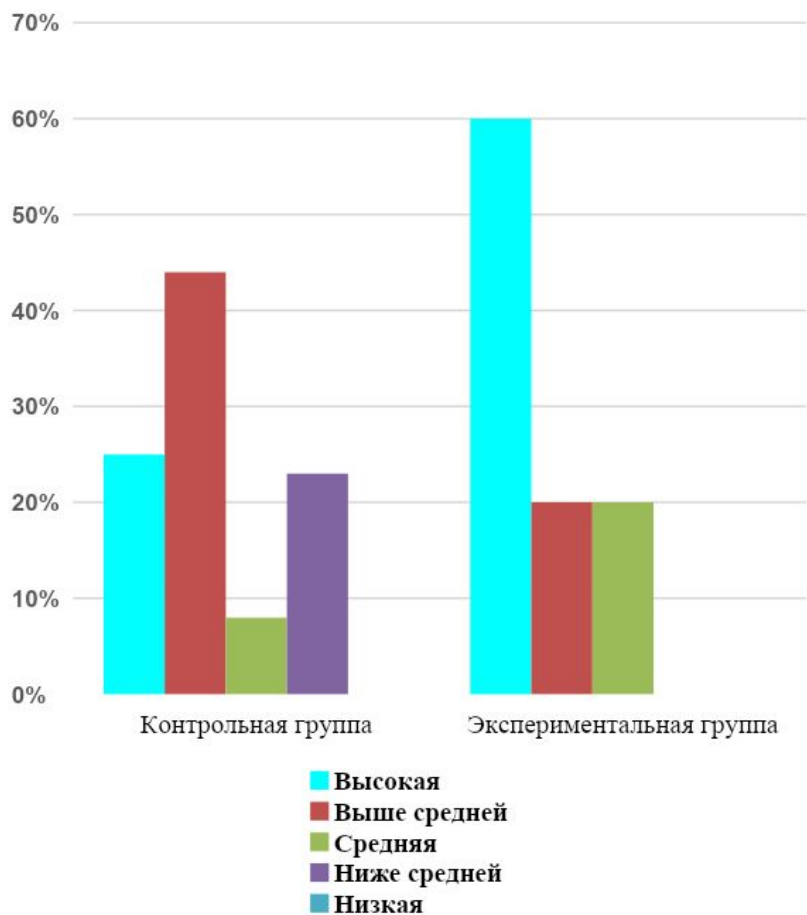
Изменение выбора копинг-стратегий участниками на этапе формирующего эксперимента.

Обозначение: % от общего числа испытуемых.

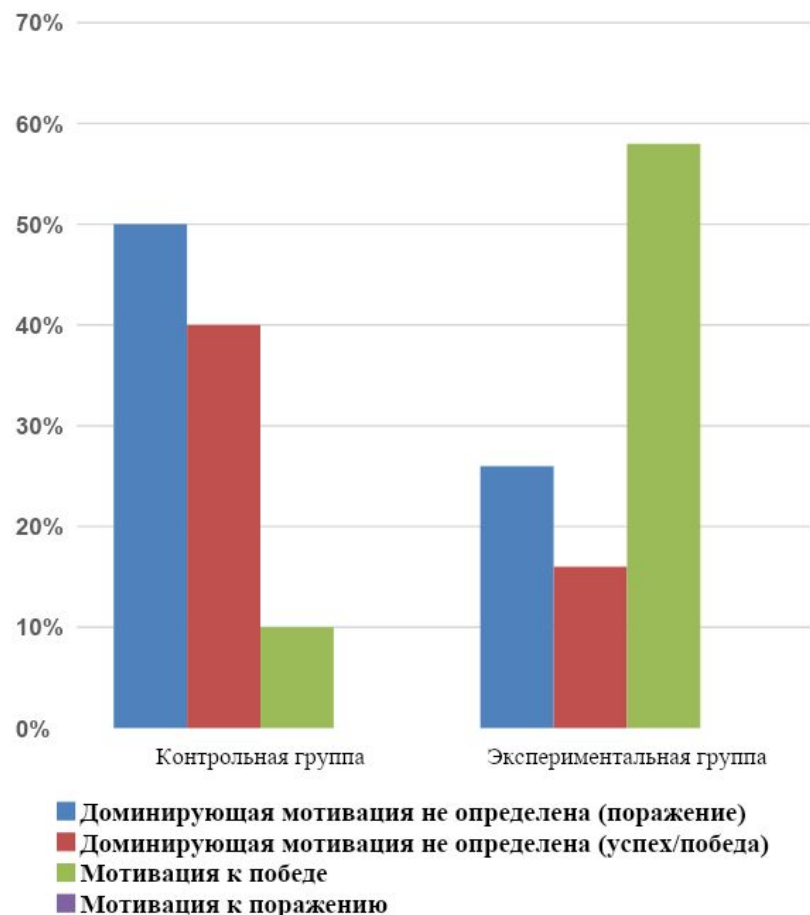


Изменение основных психологических характеристик

Уровень групповой сплоченности



Диагностика мотивации достижения



Выводы

- При развитии у синхронисток 10-12 лет навыков саморегуляции необходимо помимо учета особенностей нынешнего поколения Z, учитывать тип темперамента, для подбора наиболее оптимальных упражнений в ходе тренировочной и соревновательной деятельности
- Наиболее информативными показателями для принятия тренером решения о стрессоустойчивости и сформированности навыков саморегуляции психических процессов является величина адаптационного потенциала по Баевскому и анализ применяемых спортсменом копинг-стратегий.

Спасибо за внимание)

