



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Московский государственный университет
технологий и управления имени К. Г. Разумовского
(Первый казачий университет)»**

(ФГБОУ ВО «МГУТУ ИМ.К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПКУ)»)

Институт социально-гуманитарных технологий

**КАФЕДРА «ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Тема:

**«Помощь психолога в профилактике эмоциональной устойчивости у
спортсменов»**

Обучающаяся:

Тараканова Ксения Борисовна

3 курс, СГТ

Направление подготовки:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование,

Москва 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. Понятие эмоциональной устойчивости.....	4
2.Основная задача психолога. Чем спортивный психолог может помочь спортсменам.....	5
3. Методики по развитию эмоциональной устойчивости у спортсменов.....	6
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	7
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	8

ВВЕДЕНИЕ

Актуальной и очень многогранной является проблема недостатка контроля эмоциональной устойчивости спортсменов в период подготовки перед соревнованиями. Выработка определенного эмоционального настроя оказывает влияние и на результат соревнования, и на формирование устойчивого типа трудового поведения. Большое значение имеет психологическая подготовка спортсмена – это своеобразный резерв для реализации способностей, готовность переносить стресс. Поэтому в наше время психологии в спортивной деятельности очень востребованы.

В процессе теоретического исследования нами был выявлен ряд противоречий, которые и обусловили его актуальность:

- между увеличением внимания к изучению психологических особенностей среди спортсменов и недостаточным практическим опытом применения психологических приемов в спортивной деятельности;

- между ценностями межличностного взаимодействия (с соперниками) за пределами спортивной деятельности и взаимодействия во время соревнований.

Цели:

- доказать востребованность психологов в спортивной деятельности;

- выяснить в чем заключается помощь психолога в гармонизации состояния спортсмена.

Задачи данного проекта:

- ознакомиться с характеристикой эмоциональной устойчивости у спортсменов.

- выявить пути решения психолога при данной проблеме.

Для решения задач, поставленных в этом проекте, приводятся примеры методов, которые используют в изучении этой темы:

- Теоретический анализ и обобщение литературных источников, анализ документальных материалов;
- Анкетный опрос спортсменов;
- Педагогические наблюдения;
- Методы оценки психических состояний и внимания.

1. Понятие эмоциональной устойчивости.

Спортивная психология 21 века - это психология, обеспечивающая процесс формирования гармоничной личности в спорте, способной к психологическому анализу и готовой самой решать проблемы, которые возникают у спортсмена.

Эмоциональная устойчивость - это системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся в напряженной деятельности.

Эмоциональная неустойчивость, т.е. неустойчивость настроения, приводит к резким колебаниям работоспособности. Внутреннее беспокойство, т.е. напряженное ожидание неприятностей, которое выражается в том, что спортсмен воспринимает как отклонение от нормы то, что раньше казалось ему естественным, само собой разумеющимся.

Одним из основных психологических факторов, обеспечивающих надежность соревновательной деятельности, является фактор эмоциональной устойчивости, позволяющий спортсмену надежно выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования нервно-психических резервов.

Проблема эмоциональной устойчивости является актуальной на сегодняшний день в связи с нестабильностью и чрезвычайностью различных ситуаций, вызывающих у человека состояния длительного психического напряжения. Следовательно, разработки различных методик с учетом эмоциональной устойчивости спортсмена, необходимы сегодня для ее дальнейшего применения с целью своевременной профилактики стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения, что будет способствовать повышению эффективности соревновательной.

2. Основная задача психолога. Чем спортивный психолог может помочь.

Тренер в спорте, безусловно, самый главный наставник, причем для юного спортсмена он является еще и ориентиром в становлении личности.

Чем же может помочь психолог в подготовке конкретного спортсмена в конкретном виде спорта?

Основная задача психолога - научить спортсменов справляться с внутренней психологической нестабильностью, чувствовать контроль над ситуацией.

Психика спортсмена на ответственных этапах подготовки и выступлений на соревнованиях обладает повышенной чувствительностью, так как человек практически постоянно находится в экстремальных условиях и предстрессовом состоянии.

Чем спортивный психолог может помочь:

- выведение команды, спортсмена на уровень психологической стабильности;
- вывод команды, спортсмена на пик спортивной формы;
- управление психологической стабильностью спортсмена на протяжении соревновательного сезона;
- формирование психической надежности спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях;
- управление психическим состоянием спортсмена при подготовке и участии в наиболее ответственных соревнованиях;
- формирование психологической готовности тренера к управлению командой, спортсменом в экстремальных условиях соревновательной деятельности;

Также психолог может подготовить систему психологических тренировок, сборов для выстраивания стабильного восприятия спортсмена. Провести диагностические тренировки, проанализировать эффективность применения психологических приемов в деятельности спортсмена и разработать методические рекомендации для педагогов и тренеров.

Спортивный психолог - это именно тот человек, который может самостоятельно, с помощью тренера или товарищей по команде оказать решающее воздействие на психику спортсмена.

3. Методики по развитию эмоциональной устойчивости у спортсменов.

Существует множество различных методов для гармонизации психологического состояния спортсмена, которые на практике действительно помогают. Я сама являюсь действующим спортсменом, поэтому представляю какое значение несут такие методики в наше время в спортивной деятельности. Я уверена, что в ближайшем будущем будет создано большое количество новых интересных методик в этой сфере. Приведу пример одного метода, который, на мой взгляд, очень интересен своим подходом.

Метод СОЭВУС Кандидата психологических наук, доцента Г. Н. Сытина во многом отличается от всех существующих методов управления состоянием. В этом методе психосоматическое состояние человека о себе управляется эмоциональными и волевыми усилиями, специальными физическими приемами.

Перспективный метод борьбы с предстартовым стрессом – преодоление его на основе механизма внешнего торможения путем возбуждения у спортсмена новых чувств, порождаемых, например, специально подобранной функциональной музыкой. В этом случае новые, вызываемые музыкой, эмоции незаметно отвлекают спортсмена от тягостных предстартовых переживаний, избавляют от излишних затрат энергии и других отрицательных последствий сильного волнения.

Применение функциональной музыки перед соревнованиями целесообразно как при стартовой лихорадке, так и при стартовой апатии. И в том и другом случае с целью предупреждения нервного срыва воздвигается своеобразный спасательный музыкальный заслон. Спортсмен осознанно или неосознанно будет стремиться укрыться за ним от мучительного предстартового волнения, и это его стремление облегчит задачу.

Для профилактики эмоционального перевозбуждения перед соревнованиями используют функциональную музыку нескольких экспериментально разработанных видов, в совокупности называемых предстартовой музыкой. Цель применения ее – избавить спортсмена от стартовой лихорадки или стартовой апатии и незаметно подвести его к состоянию боевой готовности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоциональная устойчивость — это полезный навык, который позволяет нам переживать стрессовые ситуации, осознавая и принимая свои негативные эмоции, и при этом не терять надежду и целеустремленность. Этот навык позволяет даже в самые сложные и неопределенные периоды чувствовать контроль над ситуацией. Важную роль в формировании эмоциональной устойчивости у спортсменов выполняют – упражнения, занятия. По ходу занятий спортсмен, концентрируясь на выполнении необходимых действий и движений, контролируя себя в деле выполнения правил упражнений, занятий, формирует и развивает свойства эмоциональной устойчивости.

Спортсмен, желающий больших высот в определенном виде спорта, должен быть обучен и развит не только физически, но и психологически. Следовательно, психологи в спортивной деятельности - неотъемлемая часть в становлении великих спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст]: / Л.М. Аболин. - Казань, 1987. - 273 с.
2. Вилюнас В. Психология эмоций. — СПб: Издательство “Питер”. 2004. С 126.
3. Геселевич В.А. Предстартовое состояние спортсмена. — М., 1969. — С. 201-207.
4. Горбов Ф.Д. Экспериментальная групповая психология. – Л.:ЛГУ, 1996. Вип..4. – С.254.3.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М., 1986.- С. 117-123.
6. Дашкевич О.В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена.- М.,1971. – С. 234-247.
7. Джамагаров Т.Т., Румянцева В.И . Лидерство в спорте. - М. :Тандем, 2000. – 340 с
8. Журавлев А.Л. Социально-психологические проблемы управления. –М.: Наука, 1983. – 240 с.2.