

**Тема: «Влияние
психоэмоционального
состояния юных хоккеистов
12-13 лет на спортивную
успешность»**

Цель исследования - изучить влияние психоэмоционального состояния юных хоккеистов 12-13 лет на спортивную успешность.

Объект – спортивная успешность юных хоккеистов 12-13 лет.

Предмет – влияние психоэмоционального состояния юных хоккеистов 12-13 лет на спортивную успешность.

Гипотеза. Снижение негативных психоэмоциональных состояний хоккеистов 12-13 лет дает позитивную динамику спортивной успешности.

- **Задачи:**
- **1) проанализировать научную литературу по изучаемой проблеме;**
- **2) изучить показатели психоэмоциональных состояний хоккеистов 12-13 лет и их влияние на спортивную успешность;**
- **3) разработать и апробировать систему занятий по снижению негативных психоэмоциональных состояний юных спортсменов;**
- **4) проверить эффективность проведенных занятий.**

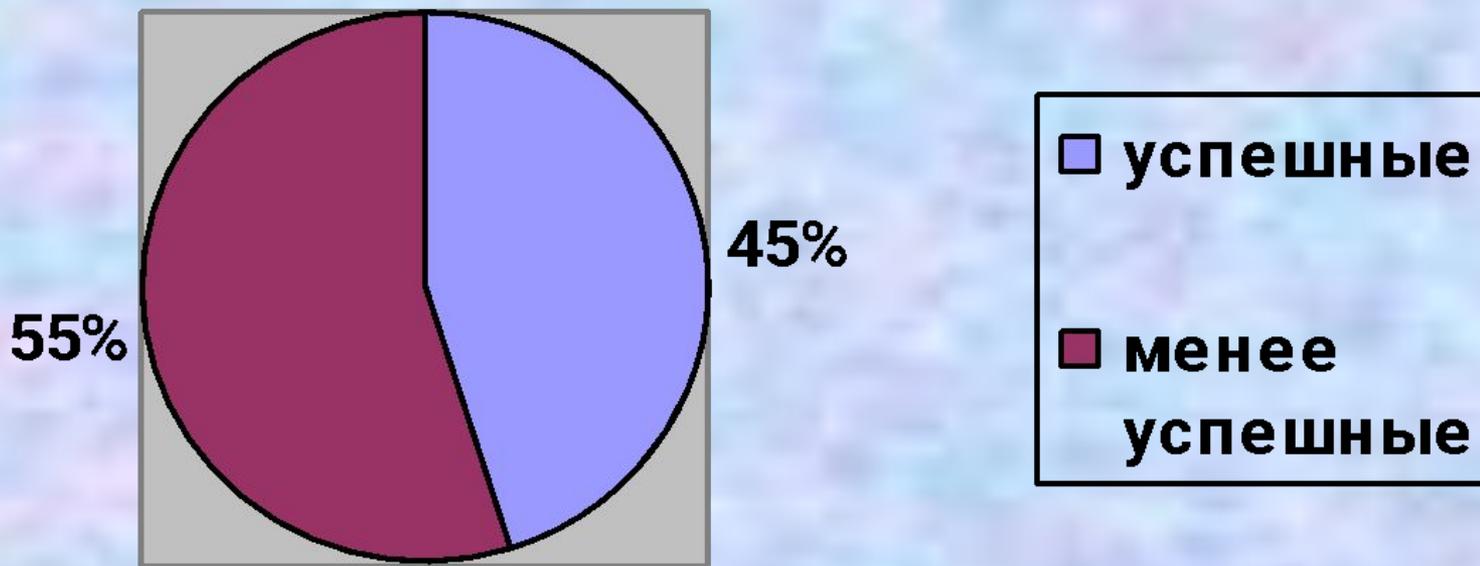
База исследования: группа 7 –го
года обучения, ГБОУ лицей 369
г.Санкт - Петербург. В
исследовании приняли участие
20 хоккеистов 12-13 лет.

- Теоретическая значимость и научная новизна исследования: Полученный научный материал об особенностях психоэмоциональных состояний хоккеистов 12-13 лет расширяет представления о влиянии данных состояний на спортивную успешность юных хоккеистов. Результаты исследований дополняют знания о методах снижения негативных психоэмоциональных состояний как средства повышения спортивной успешности.
- Практическая значимость. Результаты исследования расширяют представления о роли снижения негативных психоэмоциональных состояний у повышении успешной спортивной деятельности. Полученные в работе данные позволяют прогнозировать перспективность хоккеистов, они имеют практическое значение при оптимизации тренировочного процесса хоккеистов.

- Цель исследования - изучить влияние психоэмоционального состояния юных хоккеистов 12-13 лет на спортивную успешность.
- Задачи:
 - 1) проанализировать научную литературу по изучаемой проблеме;
 - 2) изучить показатели психоэмоциональных состояний хоккеистов 12-13 лет и их влияние на спортивную успешность;
 - 3) разработать и апробировать систему занятий по снижению негативных психоэмоциональных состояний юных спортсменов;
 - 4) проверить эффективность проведенных занятий.

- **Этапы исследования:**
- **На первом этапе осуществлялся подбор методик, подготовка диагностического материала, беседа со спортсменами.**
- **На втором этапе была проведена методика «Семибалльная шкала оценок успешности юного спортсмена». В ходе ее проведения проводился опрос тренеров с целью выявления спортивной успешности хоккеистов 12-13 лет.**
- **На третьем этапе была проведена методика Люшера, которая направлена на выявление эмоциональных состояний испытуемых.**
- **На четвертом этапе производилась обработка и интерпретация результатов.**

- Распределение выборки на более и менее успешных



Предпочтение цветов (первых трех) хоккеистами 12-13 лет

Цвета	Менее успешные хоккеисты 12-13 лет	Успешные хоккеисты 12-13 лет
Синий	45%	67%
Красный	91%	77%
Желтый	64%	77%
Зеленый	82%	77%
Бордовый	0%	0%
Коричневый	0%	0%
Серый	9%	0%
Черный	9%	0%

Сочетание первых двух цветов у хоккеистов 12-13 лет

Цвета	Менее успешные хоккеисты	Успешные хоккеисты
Синий+красный (чувство целостности, активное и не всегда осознанное стремление к тесным отношениям. Потребность во внимании со стороны других)	18%	0%
Красный+зеленый (деловое возбуждение, активное стремление к цели, преодолению всех трудностей, стремление к высокой оценке своей деятельности)	18%	22%
Красный +синий (деловое возбуждение, активное стремление к деятельности, впечатлениям, удовольствиям)	0%	22%
Красный +желтый (деловое, слегка повышенное возбуждение, увлеченность, оптимизм, стремление к контактам, расширение сферы деятельности)	9%	0%
Красный+черный (негативное настроение, злость, стремление уйти из неблагоприятной ситуации)	9%	0%
Желтый+синий (настроение в общем положительное, стремление к позитивному эмоциональному состоянию, к самообладанию)	18%	11%
Желтый+зеленый (настроение в общем положительное, стремление к поиску первых путей решения стоящих задач, стремление к самоутверждению)	0%	11%
Желтый+красный (несколько повышенное деловое возбуждение, стремление к широкой активности)	9%	0%
Зеленый+синий (позитивное состояние, стремление к признанию, к деятельности, обеспечивающей успех)	9%	0%
Зеленый+красный (активное стремление к успеху, к самостоятельным решениям, к преодолению преград)	0%	11%
Зеленый+желтый (небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание произвести впечатление)	9%	22%

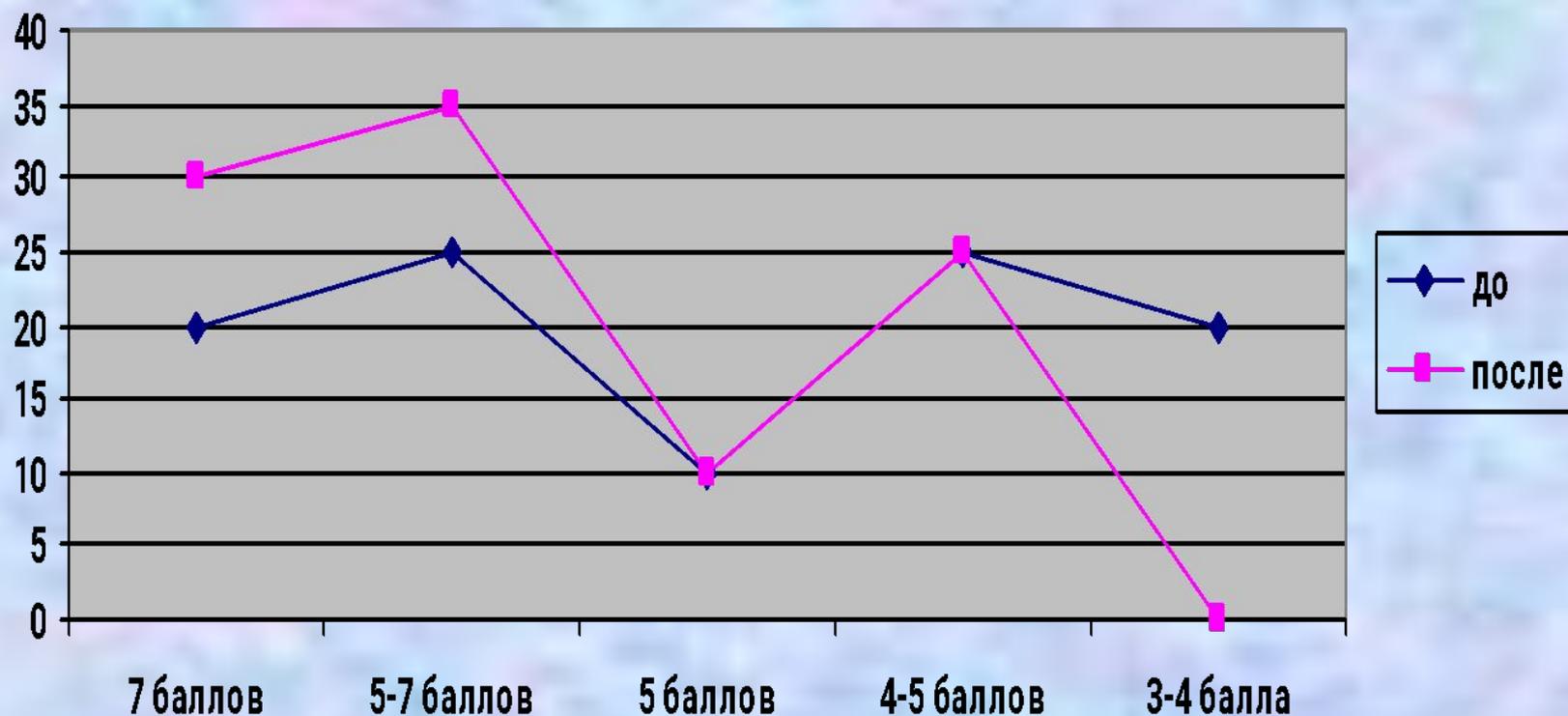
Уровни эмоциональных состояний хоккеистов
по методике Люшера (%)

Группы	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Менее успешные хоккеисты	45%	36%	18%
Более успешные хоккеисты	55%	45%	0%

- **В ходе проведения мероприятий психологического сопровождения решался перечень частных задач:**
- **1. Развитие командного взаимопонимания хоккеистов;**
- **2. Контроль эмоционального состояния;**
- **3. Переживание ответственности за личный и командный результат;**
- **4. Антиципация действий соперника, развитие оперативного мышления;**
- **5. Основы саморегуляции, контроль обучения саморегуляции;**
- **6. Развитие памяти и внимания;**
- **7. Оценка психической работоспособности.**

- Примеры упражнений, используемых для снижения психоэмоционального напряжения.
- 1. Упражнение «Слалом»
- 2. Упражнение «Буллиты»
- 3. Упражнение «Контроль»
- 4. Упражнение «Память»
- 5. Упражнение «Внимание»

- Динамика развития спортивной успешности юных хоккеистов



Предпочтение цветов (первых трех) хоккеистами 12-13 лет
(контрольный этап) – по всей группе: 20 человек*3 первых цвета

Цвета	До занятий	После занятий
Синий	18%	12%
Красный	28%	33%
Желтый	23%	25%
Зеленый	28%	30%
Бордовый	0%	0%
Коричневый	0%	0%
Серый	2%	0%
Черный	2%	0%

Гипотеза данного исследования доказана.

Цель достигнута.

Благодарю за внимание