

**Екатеринбургский институт физической  
культуры  
(филиал)  
ФГБОУ УралГУФК**

**РАЗВИТИЕ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ  
У ПОДРОСТКОВ **12-13** ЛЕТ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ  
АКРОБАТИКОЙ**

**Руководитель:  
к.п.н., доцент Шишенко Галина Александровна  
Автор работы:  
Демина Анастасия Владимировна**

**Подростковый  
возраст – период  
эмоциональной  
дестабилизации,  
поэтому процесс  
самовоспитания  
нуждается во  
внешнем  
управлении**



**Высокая концентрация внимания  
на элементе и на своем партнере,  
высокий уровень самоконтроля  
характеризует спортивную  
акробатику**



Для преодоления внешних и внутренних препятствий в спортивной акробатике необходимо использовать приемы волевой регуляции





**Юным акробатам необходимо овладеть способностью действовать в трудных условиях, что приведет к повышению результативности**



# Цель исследования повышение уровня волевой регуляции спортивных акробатов

12-13 лет



# **ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**Изучить состояние проблемы в психолого-педагогической литературе**

**Провести диагностику уровня волевой регуляции у спортивных акробатов 12-13 лет**

**Разработать и внедрить методику развития волевой регуляции у спортивных акробатов 12-13 лет**

**Разработать практические рекомендации**

**ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**психологическая**

**подготовка спортивных**

**акробатов 12-13 лет**



# **Предмет исследования**

**методика развития волевой  
регуляции у спортивных  
акробатов 12-13 лет**

# Гипотеза исследования

Предполагается, что разработанная методика развития волевой регуляции, включающая:

- ведение дневника самоконтроля;
- методы саморегуляции;
- тренинг эмоционально-волевой регуляции;

позволит повысить уровень волевой регуляции у спортивных акробатов **12-13** лет

# Исследование проводилось на базе ДЮСШ №1 по спортивной акробатике города Кургана



# МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

**анализ и  
обобщение  
психолого-  
педагогической  
литературы**

**опросник  
волевого  
самоконтроля А.Г.  
Зверков и Е.В.  
Эйдман**

**наблюдение**

**опросник  
«Оценка уровня  
притязаний»**

**методика  
исследования  
локуса  
контроля  
(Джулиан  
Роттер)**



# Этапы исследования

I

анализ психолого-педагогической литературы по данной проблеме

II

диагностика уровня волевой регуляции у спортивных акробатов 12-13 лет

III

разработана и внедрена методика развития волевой регуляции у спортивных акробатов 12-13 лет

IV

обработка полученных данных, формулировка  
ВЫВОДОВ

**Экспериментальная методика развития  
волевой регуляции у спортивных акробатов  
12-13 лет включает: ведение дневника  
самоконтроля, методы саморегуляции и  
тренинг эмоционально-волевой регуляции**



# **Дневник самоконтроля включает в себя две части:**

**одна из них –  
содержание,  
характер  
выполняемой  
работы**

**другая – оценка  
своего психического  
состояния**

**Занимаясь предлагалось  
фиксировать результаты  
самоконтроля, акцент ставился на  
психический аспект**

# Методы саморегуляции

## Аутогенная тренировка

применялась на протяжении 12-и недель, с целью снятия психофизического напряжения у спортивных акробатов, повышению скорости адаптации, а также волевой регуляции юных акробатов

## Идеомоторная тренировка

с применением самоприказов применялась перед каждым учебно-тренировочным занятием и выступлением на соревнованиях по 15 минут, с целью повышения «мышечной выносливости»



# **Тренинг эмоционально-волевой регуляции проводился 2 раза в неделю по 60 минут. Программа тренингов поделена на 5 блоков.**

**Первый  
блок**  
включает  
в себя

**Второй  
блок,**  
ияправле

**В третьем  
блоке**  
представл

**Четверты  
й блок,**  
включает

**Пятый  
блок –**  
игры и

**Диагностика волевой регуляции  
определялась величиной индексов  
волевой саморегуляции по пунктам  
общей шкалы и индексов по  
субшкалам «настойчивость» и  
«самообладание»**



# Таблица 1 – Результаты исследования до применения экспериментальной методики

- у испытуемых наблюдался низкий уровень по общей шкале (12 баллов)
- низкий уровень по субшкале «настойчивость» (6 баллов)
- недостаточно высокий уровень по субшкале «самообладание» (4 балла)

# Таблица 2 – Результаты исследования после применения методики

- Средний уровень по общей шкале (16 баллов)
- по субшкале «настойчивость» (10 баллов)
- «самообладание» (7 баллов)



# ВЫВОДЫ

**Развитию волевой регуляции в  
спортивной акробатике  
уделяется недостаточное  
внимание**

# Таблица 3 – Сравнение результатов до и после эксперимента

Наименование шкал и субшкал	Результаты (балл)	
	До эксперимента	После эксперимента
Настойчивость	6	10
Самообладание	4	7
Общая шкала	12	16

# РЕКОМЕНДАЦИИ

Постепенно повышать интенсивность тренировочной работы, начиная с незначительных трудностей

Формировать уверенность на выполнение трудного задания

Мотивировать юных акробатов на выполнение поставленных задач

Юным акробатам рекомендуется вести дневник самоконтроля

# РЕКОМЕНДАЦИИ

Юным акробатам рекомендуется планировать и соблюдать режим дня

Концентрировать внимание на выполняемом упражнении

Применять методы саморегуляции и тренинг эмоционально-волевой регуляции при подготовке к соревнованиям

Акцентировать внимание юных акробатов на подготовку к соревнованиям



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

