

Костюк Н.

*Научный руководитель: Смолина Т.В.*

*ГБПОУ ВО «Муромский педагогический колледж»*

*г.Муром, ул.Карла Маркса д.24*

*E-mail: mpk.nauka@bk.ru*

### **Снижение тревожности у спортсменов подросткового возраста посредством ауторегуляции дыхания**

Психические состояния – наиболее подвижный элемент психологии спортсмена. Умелая психодиагностика психического состояния спортсмена может многое сказать о степени его соревновательной надежности, прогнозировать поведение спортсмена в экстремальных условиях, внести коррективы в его предсоревновательную подготовку.

Склонность испытывать неадекватное чувство страха в стрессовых ситуациях мешает спортсменам в различные периоды их спортивной деятельности. Индивиды с высоким уровнем общей тревожности обычно не добиваются хороших спортивных результатов, если только им не уделяют особого внимания [6].

Многогранность и семантическая неопределенность понятия тревожности в психологических исследованиях является следствием использования его в различных значениях. Этим термином обозначается и гипотетическая "промежуточная переменная", и временное психическое состояние, возникшее под воздействием стрессовых факторов и фрустрация социальных потребностей и свойство личности. Поскольку тревожность является одним из центральных понятий спортивной психологии и одной из существенных черт личности спортсмена, проблемы спортсменов с высокой тревожностью имеют особую актуальность.

Изучением данной проблемы занимались В.Д. Небылицын, Ю. Л. Ханин, Р.Л. Астахов, Ю.А. Катygин, Е.П. Ильин, и другие.

Как чрезмерный уровень тревожности, так и полное ее отсутствие мешают спортсмену показывать высокие спортивные результаты. Школьный возраст характеризуется особенностями в проявлениях чувств и эмоций, именно опираясь на психофизиологические особенности каждого школьного возраста важно строить тренерскую работу с учетом уровня тревожности спортсменов. В работе со спортсменом, у которого по показателям личностных тестов был обнаружен высокий уровень тревожности или низкий уровень, следует применять ряд специальных методов. Например, сложные двигательные реакции должны быть тщательно отработаны, чтобы стрессовые условия соревнования не помешали спортсмену показать высокие результаты. В ряде случаев можно прибегнуть к методам внушения и аутотренинга, особенно когда соревновательный период достигает своей наивысшей точки. А тренер, понимая данную проблему, для её решения не всегда учитывает индивидуальные эмоциональные особенности и нерегулярно использует упражнения ауторегуляции дыхания школьников-спортсменов в своей деятельности. Таким образом, сложилось противоречие между разработанными методами по снижению тревожности и нерегулярным использованием их в практической тренерской работе. Исходя из выделенного противоречия можно сформулировать следующую проблему:какова методика использования упражнений по ауторегуляции дыхания спортсменов подросткового возраста для снижения тревожности? Ответ на этот вопрос составит цель нашего исследования.

Объект исследования: процесс снижения тревожности спортсменов подросткового возраста.

Предмет исследования: методика использования упражнений ауторегуляции дыхания.

Задачи исследования:

1.Изучить теоретические основы проблемы тревожности у спортсменов в психолого-педагогической и методической литературе.

2.Изучить влияние тревожности в подростковом возрасте на спортивные достижения спортсменов-школьников.

3.Подобрать систему упражнений по ауторегуляции дыхания для и подросткового

возраста и апробировать их на практике.

4. Проанализировать результаты.

Методы исследования: теоретические (анализ печатных источников, анализ понятийного аппарата).

Эмпирические: тестирование.

### **Литература**

- 1.Абрамова Г.С. Практическая психология. Изд. 3 Екатеринбург: «Деловая книга», 2005. - 360 с.
2. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
- 3.Ануфриев А.Ф. “Психодиагностика как деятельность и научная дисциплина” / “Вопросы психологии”, 2004, №2.
- 4.Веселевич В.А. Предстартовое состояние спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 2005. – 86 с.
- 5.Гогунев Е.Н., Мартъянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2002.- 326 с.
- 6.Китаева М.В. Психология победы в спорте: Учебное пособие. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 208 с.