

АКСЮЧИЦ ТАТЬЯНА ДМИТРИЕВНА

Взаимосвязь стилевых особенностей саморегуляции и психических состояний спортсменов различной специализации

Научный руководитель: Фурманов И.А., доктор психологических наук,
профессор

Дипломная работа 84 с., 3 рис., 5 табл., 85 источника.

СПОРТ, САМОРЕГУЛЯЦИЯ, СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ, ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ, КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ, ИССЛЕДОВАНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ.

Объект исследования: стилевые особенности саморегуляции и психические состояния спортсменов.

Цель: выявить взаимосвязь стилевых особенностей саморегуляции и психических состояний спортсменов различных специализаций.

Метод проведения работы: опрос.

Место и роль саморегуляции психических состояний в жизни спортсмена достаточно очевидны, если принять во внимание, что практически вся его жизнь есть бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения и других видов целенаправленной активности.

Исследование, проведенное в рамках дипломной работы, позволяет скорректировать программу психологической подготовки спортсмена к соревнованию для достижения наибольших результатов. Важность регулирования психических состояний спортсменов заключается в том, что психические состояния оказывают непосредственное влияние на физиологическое состояние спортсмена. Установлено, что независимо от квалификации, стажа, вида спорта, пола и возраста спортсменам характерны такие психические состояния как агрессивность, тревожность и депрессивность. Было выявлено, что психическое состояние боевой готовности может выражаться в состоянии агрессивности, психическое состояние стартовой лихорадки – в состоянии тревожности, а психическое состояние стартовой апатии – в состоянии депрессивности. Данная работа может быть использована при проведении дальнейших исследований в области изучения саморегуляции и психических состояний спортсменов.

Aksyuchic Tat'yana

Intercommunication of stylish features of self-regulation and mental conditions of sportsmen of different specialization

Scientific director: **Igor A. Fourmanov – Doctor of Psychology, Professor**

Thesis 84 p., 3 fig., 5 table, 85 sources.

SPORT, SELF-REGULATION, METHODS of SELF-REGULATION, MENTAL CONDITIONS, CLASSIFICATION of MENTAL CONDITIONS, RESEARCH of SELF-REGULATION And MENTAL CONDITIONS of SPORTSMEN.

Object of research: stylish features of self-regulation and mental conditions of sportsmen.

Aim of work: to expose intercommunication of stylish features of self-regulation and mental conditions of sportsmen of different specializations.

Method of the research: questioning.

A place and role of self-regulation of mental conditions in life of sportsmen is obvious enough, if to take into account, that practically all his life is endless great number of forms of activity, acts, acts of intercourse and other types of purposeful activity. Research, conducted within the framework of diploma work, allows to correct the program of psychological preparation of concrete sportsman to the competition for achievement of most results. Importance of adjusting of mental conditions of sportsmen consists in that mental conditions render direct influence on the physiological state of sportsman. It is set that regardless of qualification, experience, type of sport, sex and age such mental conditions as aggressiveness, anxiety and depressed are characteristic sportsmen. It was exposed, that the mental condition of alertness can be expressed in a state of aggressiveness, mental condition of starting fever – in a state of anxiety, and mental condition of starting apathy – in a state of depressed.

This thesis can be used in further researches of self-regulation and mental conditions of sportsmen.