

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
**Тобольский педагогический институт им. Д.И. МЕНДЕЛЕЕВА**  
(филиал) ТюмГУ в г. Тобольск

Социально-педагогический факультет

Кафедра педагогики, психологии и социального образования

## **КУРСОВАЯ РАБОТА**

**Саморегуляция эмоциональной сферы подростков - спортсменов  
хоккейной команды**

Выполнил: студент 16ПО16ФКз группы,  
направление «Педагогическое образование»,  
профиль подготовки «Физическая культура»,  
заочной формы обучения  
Антипин Николай Сергеевич

Проверил: старший преподаватель  
Жданова Т.Н.

Тобольск, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Глава 1. Теоретические аспекты изучения эмоциональной саморегуляции личности .....	6
1.1. Понятие об эмоционально-волевой сфере личности .....	6
1.2. Эмоциональная саморегуляция как свойство личности .....	9
1.3. Психолого-педагогические особенности подросткового возраста .....	13
Глава 2. Изучение особенностей саморегуляции эмоциональной сферы подростков-хоккеистов .....	17
2.1. Особенности спортивной подготовки подростков-хоккеистов и саморегуляция их эмоциональной сферы.....	17
2.2. Программа формирования навыков эмоциональной саморегуляции у подростков-хоккеистов.....	21
Заключение .....	24
Список литературы .....	25

## ВВЕДЕНИЕ

Данная курсовая работа посвящена изучению саморегуляции эмоциональной сферы подростков-спортсменов хоккейной команды. Нужно отметить, что данный вопрос является частью более широкой проблемы психической саморегуляции в спорте, которая является одной из актуальных научных проблем в силу высокой значимости психологического фактора в спортивной деятельности. Заметим, что психорегуляция является предметом исследований ряда спортивных психологов, и в большей своей части она разработана в области управления предстартовым состоянием спортсмена. В основном рассматривались общие аспекты психорегуляции в спорте. В литературе имеется незначительное число работ, в которых даются рекомендации по использованию психорегуляции в работе со спортсменами конкретного вида спорта [14; 19; 21].

В данной работе нас интересует эмоциональная саморегуляция, которая может пониматься с одной стороны, как способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, а с другой – как деятельность спортсмена по использованию средств психорегуляции на тренировках и соревнованиях, способствующих оптимальному проявлению собственных физических и технических возможностей.

**Объект исследования** – эмоциональная саморегуляция.

**Предмет исследования** – саморегуляция эмоциональной сферы подростков-спортсменов в хоккейной команде.

**Цель исследования:** изучение особенностей саморегуляции эмоциональной сферы подростков-спортсменов хоккейной команды.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать понятие об эмоционально-волевой сфере личности.
2. Изучить эмоциональную саморегуляцию как свойство личности.

3. Рассмотреть психолого-педагогические особенности подросткового возраста.

4. Охарактеризовать особенности подготовки юных хоккеистов и саморегуляцию их эмоциональной сферы.

5. Предложить тренинговую программу формирования навыков эмоциональной саморегуляции у подростков-хоккеистов.

**Методами исследования** выступали теоретические методы – анализ научной литературы, системно-функциональный метод, методы логического вывода (индукция, дедукция).

**Структура работы** состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы. Общий объем работы составил 25 страниц.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ

## 1.1. Понятие об эмоционально-волевой сфере личности

Прежде всего необходимо отметить, что понятие «личность» характеризует один из наиболее характерных ступеней организации человека, а именно особенности его формирования как социального существа.

В структуру личности обычно включают: способности; социальные установки; темперамент; характер; мотивацию; волю; эмоции.

Психологическая структура личности есть нераздельное системное образование, совокупность общественно значимых качеств, свойств, позиций, отношений, алгоритмов поступков и действий человека, сложившихся при жизни и определяющих его поведение и деятельность. Кроме того, если рассматривать личность как социально-психологический феномен, нужно учитывать, что ее психологическая структура есть нераздельное системное образование, совокупность общественно значимых качеств, свойств, позиций, отношений, алгоритмов поступков и действий человека, сложившихся при жизни и определяющих его поведение и деятельность [2; 3; 18].

А теперь обратимся непосредственно к эмоциям и эмоционально-волевой сфере личности.

Эмоции представляют собой особую форму психического отражения, которая предусматривает репрезентацию не самих предметов, явлений и свойств, а предполагает отражение объективных отношений указанных феноменов к нуждам и потребностям организма [12].

Наиболее общим определением эмоции в психологии является следующее: эмоции – это психическое отражение, которое происходит в форме пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций. И основой данного психического отражения служит отношение объективных

свойств явлений и ситуаций к потребностям субъекта. Другим словами, эмоции есть пристрастные отношения человека к окружающему миру и к тому, что с ним происходит [12; 13].

Согласно К.Э. Изарду эмоции являются сложным психическим процессом, который включает в себя три основных компонента: физиологические, психологический и поведенческий компоненты [13].

Позиция К. Изарда критиковалась отечественными психологами С.Л. Рубинштейном, А.Н. Леонтьевым и другими из-за того, что согласно К. Изарду отношение субъекта к объектам и явлениям не является важнейшим компонентом эмоций. В то же время данное отношение согласно отечественной психологии является основой эмоций как психического феномена [9; 16].

По мнению отечественных психологов, эмоции представляют из себя особую форму отношения к предметам и явлениям объективной реальности. И в эмоции выделяются три основных аспекта:

- аспект переживания – данный аспект обозначается в работах С.Л. Рубинштейна, Г.Ш. Шингарова и др. Он заключается в том, что переживания событий и отношений составляют специфичность эмоций. По С.Л. Рубинштейну, в чувствах проявляется состояние субъекта и его отношение к объекту. При этом, как отмечал С.Л. Рубинштейн, психические процессы в своей целостности – это процессы как познавательные, так и аффективные, эмоционально-волевые;

- аспект отношения – разработку данного аспекта можно найти в трудах П.М. Якобсона и В.Н. Мясищева. Здесь эмоции есть форма активного отношения субъекта к окружающей действительности. По мнению П.М. Якобсона в процессе своего активного воздействия на окружающий мир человек не только познает ее, но и переживает свое к ней отношение;

- аспект отражения – получил свою разработку в трудах В.К. Вилюнаса, Я.М. Веккера, Г.А. Фортунатова и он предполагает то, что эмоции есть специфическая форма отражения объекта для субъекта [12; 22].

Следует заметить, что возникновение эмоций происходит как результат сложного взаимодействия объекта и субъекта. При этом эмоции, как правило, зависят от особенностей предметов, которыми они вызываются. Вследствие этого, по мнению Г.И. Батуриной, эмоции не только отражают предметы и явления окружающего мира, но и осуществляет в процессе данного отражения определенную оценку.

По мнению Л.М. Веккера, эмоциональные процессы представляют собой непосредственной отражение человеком объективной действительности. Данный ученый разработал особую формулу эмоций, которая состоит из когнитивного и субъективного компонентов. Когнитивный компонент – это психическое отражение объекта эмоции, которое осуществляется с помощью интеллекта; субъективный компонент есть отражение психического состояния субъекта [11; 19].

Позицию Л.М. Веккера разделяет и В.К. Вилюнас, сформулировавший положение, согласно которому эмоции содержат в себе когнитивный компонент, отражающий предмет эмоций [8].

В соответствии со взглядами таких отечественных психологов, как Л.С. Выготский [6], А.Н. Леонтьев [19], С.Л. Рубинштейн [16] эмоции сильно зависят от специфика деятельности, которую выполняет субъект. При этом сами эмоции регулируют данную деятельность, а также получают свое развитие в процессе социализации в рамках психического онтогенеза. Также подчеркивается связь мотива деятельности с эмоциями. Например, по мнению А.Н. Леонтьева, эмоции соответствуют той деятельности, в процессе которой они появляются, а также по сути занимают подчиненное положение к этой деятельности и ее мотивам [19]. С другой стороны, как подчеркивают А.В. Запорожец и Я.З. Неверович, эмоции имеют ключевое значение для реализации мотивов самой деятельности [12].

Анализ работ А.Г. Ковалева, А.И. Пуни и других исследователей раскрывает место эмоциональных состояний в структуре личности, а также

связь данных состояний с различными психическими процессами и личностными свойствами.

В отечественной психологической традиции (С.Л. Рубинштейн, А.В. Петровский и др.) чувства рассматриваются как высшие и сложные социальные эмоции, которые являются продуктом социального воздействия. Возникновение чувств возможно только при определенном уровне интеллекта. И с помощью чувств происходит отражение субъектом отношения предметов и явлений к высшим потребностям и мотивам деятельности личности [12; 16].

Таким образом, эмоции – это элементарные переживания, которые возникают у человека под влиянием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей. Главная функция эмоций заключается в том, что через них люди лучше понимают друг друга, не прибегая к речи. Эмоции есть связующее звено между потребностями и мотивами и особенностями ситуации. И в этом своем качестве эмоции сигнализируют человеку о возможности и невозможности удовлетворения потребности в данных условиях. Эмоции осуществляют внутреннюю регуляцию деятельности, а также регулируют эффективность адаптации человека к конкретным актуальным условиям жизнедеятельности.

## 1.2. Эмоциональная саморегуляция как свойство личности

Для того чтобы раскрыть понятие эмоциональной саморегуляции как свойства личности необходимо остановиться на анализе понятия психологической саморегуляции.

Психологическая саморегуляция – это целенаправленное изменение работы различных психологических функций, для осуществления которого требуется формирование особых средств контроля за деятельностью [7; 8].

Понятие «саморегуляция» носит междисциплинарный характер. Саморегуляция есть системный процесс, обеспечивающий адекватную

условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности субъекта на любом из ее уровней. В работах многих авторов содержится попытка вычленения собственно психологического аспекта саморегуляции. При этом выделяется уровень психической саморегуляции, который способствует поддержанию оптимальной психической активности, необходимой для деятельности человека. Другой – операционально-технический уровень саморегуляции обеспечивает сознательную организацию и коррекцию действий субъекта. Личностно-мотивационный уровень саморегуляции обеспечивает осознание мотивов собственной деятельности, управление мотивационно-потребностной сферой; создает возможность быть хозяином, творцом собственной жизни. Благодаря функционированию этого уровня саморегуляции раскрываются внутренние резервы человека, дающие ему свободу от обстоятельств, обеспечивающие даже в самых трудных условиях возможность самоактуализации [8; 14; 20].

Обращаясь к характеристике эмоциональной саморегуляции, нужно отметить, что эмоции выполняют относительно самостоятельные функции в системе саморегуляции и подчиняются закономерностям, которые определяют направление и взаимное влияние компонентов в целостной структуре эмоциональной саморегуляции деятельности. Они участвуют в поиске закономерностей возможного ряда предметных ситуаций, в расчленении и интеграции стрессовых условий деятельности. Эмоции осуществляют упреждающее планирование, образование оперативности напряженного действия, свертывание рационального уровня регулирования и др. Сам процесс эмоциональной саморегуляции обуславливается эмоциональным опытом. В нем свернуты интегративные успехи-неуспехи осуществленных ранее попыток. Эмоциональный опыт имеет определенное содержание, зависящее от уровня профессиональной подготовленности человека [12; 19].

Также следует заметить, что в целом эмоции как психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания

жизненных явлений и ситуаций являются содержанием эмоциональной устойчивости личности. Интеллектуальная деятельность совершается с помощью мышления, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, которые являются высшими психическими функциями личности, выступая основой ее интеллектуальных способностей. Формирование данных способностей происходит опосредованно, согласно концепции Л.С. Выготского. Отсюда можно заключить, что эмоциональная устойчивость может быть использована как средство опосредованного формирования интеллектуальных способностей личности [6].

Соотношение интеллекта и эмоциональной устойчивости личности исследователи часто описывают с помощью понятия эмоционального интеллекта. Впервые понятие эмоционального интеллекта было введено в зарубежной психологической литературе в начале 90-х годов XX века Д. Майером и П. Саловейем. Согласно данным авторам эмоциональный интеллект - это структура, в которую включаются способности отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий. Данная структура включает в себя четыре компонента: восприятие и выражение эмоций, использование эмоций в мышлении, понимание эмоций и управление эмоциями. Эти компоненты выстраиваются в иерархию и последовательно осваиваются в онтогенезе [22].

С точки зрения отечественного исследователя эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, эмоциональный интеллект есть способность человека понимать свои и чужие эмоции и управлять ими. Имеет место два вида эмоционального интеллекта, которые различаются по механизмами и формам проявления - внутриличностный эмоциональный интеллект и межличностный эмоциональный интеллект [15; 21].

И эмоциональная устойчивость, и эмоциональный интеллект играют важную роль в процессе эмоциональной саморегуляции личности.

Эмоциональная саморегуляция как свойство личности нуждается в своем формировании. Это особенно важно в связи с выполнением человеком какой-либо профессиональной деятельности, особенно в сфере социальных профессий. И в связи с этим, перед практической психологией по развитию эмоциональной саморегуляции ставятся такие следующие основные задачи:

1. Повышение эмоциональной устойчивости и соответственно эмоциональной саморегуляции должно быть связано с целенаправленным формированием процесса саморегуляции с включением человека в реальную деятельность. Целенаправленному формированию должно предшествовать усвоение знаний о целостном процессе саморегуляции напряженной деятельности, об отдельных его звеньях и связях между ними.

2. Эмоциональные механизмы, реализующие процесс саморегуляции или же его отдельные звенья, должны формироваться в результате анализа реально существующих напряженных обстоятельств, благодаря которым они становятся необходимыми.

3. Человек должен научиться конкретизировать ведущую переживаемую цель в системе производных эмоциональных характеристик, проявляющихся в таком единстве, которое обеспечивало бы гибкие переходы от цели к результату и наоборот [13; 15].

Таким образом, резюмируя имеющиеся в литературе взгляды на сущность саморегуляции, отметим, что она представляет собой особую форму внутренней активности. Она может быть рассмотрена как особая деятельность, мотивы и цели которой заключены в сохранении внутренней гармонии, самоидентичности, обеспечивающих успешность самоактуализации. Частные цели подобной деятельности могут быть ситуационно обусловлены, но и их содержание в контексте этой деятельности всегда составляет прижизненно сформированные осознанные человеческие ценности, правила, сложившаяся система внутренних требований. Характер этих требований отражается в содержании и структуре самооценки и уровня притязаний (в частности, в соотношении реальной и

идеальной самооценки). Также можно заключить, что эмоциональная саморегуляция – это свойство личности, которое заключается в способности человека произвольно регулироваться собственными эмоциями. Данное свойство личности тесно связано с самосознанием, волей, интеллектом.

### 1.3. Психолого-педагогические особенности подросткового возраста

Подростковым возрастом принято считать период от 11-12 до 14-15 лет. Этот возраст является более сложным этапом развития ребенка, нежели чем все остальные, несмотря на то, что на любом этапе развития есть свои трудности. Данный период достаточно короткий, но подросток проходит огромный путь в собственном развитии, обретая чувство личности через внешние спады и восхождения, внутренние конфликты с другими и самим собой. Подростковый возраст протекает бурно и остро, будто все кризисы сливаются в один. Существует ряд причин, которые осложняют этот период. К таким трудностям можно отнести физиологические и психологические, а также, социально-психологические. Физиологические причины отражаются в резком скачке физического развития. Подростки становятся неуклюжими, появляются головные боли, быстрая утомляемость, процесс возбуждения начинает преобладать над процессом торможения. При этом контроль над эмоциями тоже растет. Психологические трудности проявляются в процессе становления нравственности и приобретении новых социальных позиций. Происходит потеря детского образа жизни и открытие "я" подростка. У детей появляются тревожные сомнения себе и собственных возможностях. Оценка возможностей и различия между желаниями и возможностями не всегда адекватны. Поведение переполнено раздражимостью, подозрительностью и озлобленностью. Мир ребенка переполнен различными теориями о себе, людях и окружающей действительности. Достаточно сильно выражается потребность самопознания и самоопределения [2; 7; 18].

Социально-психологическими трудностями можно назвать выход за пределы обыденной жизни, виду того, что мир подростка переполнен идеальными настроениями. Будущие возможности становятся самыми важными, начинает проявляться чувство взрослости и потребность казаться окружающим более взрослым. Появляется требование в обретении прав взрослых. Основными противоречиями подросткового возраста является желание ребенка быть взрослым, но при всем этом отсутствие ощущения подлинной взрослости.

Перейдем к рассмотрению аффективной сферы подростка. Аффективная сфера – это совокупность переживаний человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе.

Важным ключевым этапом процесса становления регуляции эмоций и воли ребенка является период младшего подросткового возраста. Подросток начинает переживать все более глубоко, проявлять более стойкие чувства, социум порождает у него различные эмоции. Характерными в данный период являются резкие перемены в настроении и переживаниях, легкая возбудимость. Подросток легко может скрывать тревогу, огорчение за плохую отметку под маской безразличия, но в иных обстоятельствах, например, при конфликте с родителями, он проявит большую импульсивность. Тяжело переживая обиду, подросток способен убежать из дома или, в крайнем случае, совершить самоубийство [8].

В подростковом возрасте (11-15 лет) имеет место пубертатный кризис и наиболее остро проявляется усиление отдельных черт характера, в виде акцентуаций. В пубертатный период происходят резкие нейроэндокринные сдвиги на фоне полового созревания, что является важнейшим фактором, которые способствует формированию у подростка конфликтного поведения. Такое поведение может принимать один из распространенных видов, например, у подростка проявляются эмансипация, группирование со сверстниками, сексуальные проблемы, новые увлечения. Однако конфликтное поведение может перерасти и в менее благополучные формы,

такие, как злоупотребление алкоголем, наркотиками, асоциальное поведение [10; 17].

Согласно проведенным в психологии исследованиям пубертатный период включает в себя подростковый комплекс, которые содержит беспокойство, тревогу, склонность к резким колебаниям настроения, импульсивность, негативизм, конфликтность. В пубертатный период увеличивается количество, свойственных подросткам, противоречий:

- а.) между стремлением к самоутверждению и неуверенностью в себе;
- б.) между сензитивностью и черствостью, жестокостью;
- в.) между чувствительностью к оценке другими своей внешности, силы, способностей и излишней самоуверенностью, пренебрежением к мнению взрослых;
- г.) между болезненной застенчивостью и наглостью;
- д.) между жадой признания и демонстрацией независимости;
- е.) между отказом от общепринятых правил и обожествлением кумиров;
- ж.) между чувственным фантазированием с бесплодным мудрствованием и философическим рассуждательством;
- з.) между стремлением к независимости, непереносимости опеки и страхом самостоятельности, безинициативностью и неумением самообеспечения [15].

Вышеуказанные противоречия в психологических характеристиках часто обуславливают социальную дезадаптацию подростков, которая может приводить к личностной деформации асоциального типа, имеющей следующие признаки:

- отсутствует интерес к познавательной деятельности. Подросток в таком состоянии может производить впечатление умственно отсталого, несмотря на то, что ребенок сохраняет социальную ориентировку и способность учитывать внешние обстоятельства и применять в свою пользу;

- отсутствует эмпатия, подросток не способен испытывать глубокие эмоциональные переживания и строить стабильные отношения с людьми;
- подросток стремится получать простые удовольствия, не прилагая никаких усилий воли, никакого труда;
- подросток с пренебрежением относится к общечеловеческим ценностям, легко усваивает навыки асоциального поведения с признаками социально-правового нигилизма;
- у подростка присутствует выраженный эгоцентризм, он постоянно стремится оправдать свое поведение и обвинить окружающих во всех неприятностях и бедах; у подростка полностью отсутствует чувство вины за совершенные поступки;
- подросток очень подвержен влиянию групповых криминальных норм [19].

## ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ-ХОККЕИСТОВ

### 2.1. Особенности спортивной подготовки подростков-хоккеистов и саморегуляция их эмоциональной сферы

Обращаясь к характеристике особенностей подготовки юных хоккеистов нужно вслед за С.А. Кугаевским отметить, что в детско-юношеском хоккее преобладает общий групповой подход к подготовке. Как таковой индивидуальный подход к подготовке хоккеиста возможен только в подготовительный период, во время соревновательного периода реализация индивидуального подхода, как считается, невозможна. Как следствие возникает большая вероятность что игроки, отличающиеся по типу реакции на тренировочную нагрузку и темпам прироста мастерства, будут отсеяны [12].

По мнению В.В. Плотникова, можно выделить ведущие технико-тактические действия, предопределяющие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности юных хоккеистов: вбрасывание шайбы, атаки на ворота соперника, броски шайбы, передачи шайбы, силовые единоборства, обводка соперника, прием шайбы на себя. Автор разработал эффективную методику технико-тактической подготовки юных хоккеистов, которая включает в себя: приоритетное применение в тренировочной деятельности индивидуальных и групповых технико-тактических действий; оценку сложности исполнения технико-тактических действий в учебно-тренировочном процессе (от 1 до 10 баллов); разработку, сочетание, содержание и объем применения групп упражнений с приоритетом в микроциклах на индивидуальные и групповые тактические действия. Кроме того, В.В. Плотниковым были разработаны нормативные показатели результативности технико-тактических действий, позволяющие оперативно и информативно оценить технико-тактическую подготовленность юных хоккеистов: «вбрасывание шайбы»; «атаки на ворота соперника»; «броски

шайбы»; «передачи шайбы»; «силовые единоборства»; «обводка соперника»; «прием шайбы на себя» [19].

Переходя к характеристике саморегуляции эмоциональной сферы юных спортсменов в хоккейной команде, то она возможно только в условиях организации специального психологического сопровождения тренировочного процесса.

Так, например, В.В. Смирнова отмечает, что для проведения полноценной подготовки спортсмена, в том числе юного хоккеиста, нужна система психологического сопровождения как целенаправленная деятельность по диагностике и развитию психических качеств, регуляции психического состояния, формированию индивидуального стиля соревновательной деятельности и т.д. [25].

Психологическое сопровождение в спорте – это комплексная деятельность, включающая в себя следующие компоненты: психологическую подготовку, психологическую готовность и подготовленность.

Следовательно, психологическая подготовленность спортсмена является основным критерием при оценке эффективности проведённого психологического сопровождения. В условиях равной спортивной борьбы именно лучшая психологическая подготовленность будет являться решающим фактором, дающим возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность спортсмена. Поэтому психологическая подготовленность – это один из факторов, в значительной степени определяющий достижения спортсменов.

Подготовленность – это необходимое, но недостаточное условие успешного выступления на соревновании. Неотъемлемой и весомой частью в подготовке является также формирование психологической готовности спортсмена [25].

Кроме В.В. Смирновой, на необходимость организации психологического сопровождения юных спортсменов указывает и Н.В. Кондратьева, которая предлагает систему психологического сопровождения

юных спортсменов, основанную на создании своеобразной «психологической модели спортсмена», которая заключается в мысленном представлении предполагаемого объекта. Модель личности спортсмена необходима для того, чтобы представить тот комплекс качеств личности спортсмена, который будет способствовать успешности его спортивной деятельности [11].

При подготовке юных хоккеистов «психологическая модель спортсмена» заключается в наличии у него следующих спортивно важных качеств:

- высокая мотивация к занятиям спортом (мотивация достижения успехов);
- высокий уровень адаптации спортсменов к условиям спортивной деятельности;
- психическая устойчивость;
- уверенность в себе;
- морально-волевые качества (целеустремлённость, ответственность, самообладание, выдержка, решительность, энергичность и др.);
- активная позиция по отношению к спортивной деятельности [11].

Как отмечает Н.В. Кондратьева, наличие «психологической модели спортсмена» позволяет спроектировать тот оптимальный комплекс личностных качеств спортсменов, который обеспечит повышение уровня их психологической подготовки к спортивной деятельности и позволит им добиться успехов в спорте.

И критериями оценки разработанной программы психологического сопровождения может быть соответствие психологической подготовленности юных спортсменов представленной модели.

В целом, приоритетными направлениями развития психологического сопровождения при подготовке спортсменов, в том числе юных хоккеистов, согласно Н.В. Кондратьевой являются:

- создание материально-технической базы для проведения психологических занятий, тренингов;

- разработка методических пособий, программ для реализации психологического сопровождения спортивной деятельности;
- оказание психологической помощи спортсменам и тренерам-преподавателям физкультурно-спортивной направленности (психологическая подготовка к соревнованиям; развитие личностных и спортивно важных качеств спортсменов; тренинги командообразования и др.);
- психологическое сопровождение инновационной деятельности, разработка экспериментальных проектов по психологическому направлению [11].

Анализ специальной литературы показывает, что для повышения саморегуляции юных хоккеистов в рамках тренинговой программы может использоваться научение их навыкам саморегуляции, управления своим психоэмоциональным состоянием. И такая программа должна предусматривать следующие задачи:

- 1.) Познакомить детей с информацией о стрессе, депрессии, агрессивности и ее факторами, тревожности, а также эмоциональном напряжении.
- 2.) Повысить стрессоустойчивость у подростков, снизить выраженность переживания стресса и признаков депрессии.
- 3.) Снизить уровень агрессивности, тревожности и эмоционального напряжения.
- 4.) Обучить релаксации [14].

Тренинговая программа может включать 10 занятий по 50 минут каждое. Занятия должны состоять из трех частей: вводная часть, основная, заключительная. В вводную включаются физические упражнения для того, чтобы поднять мышечный тонус, эмоциональное состояние подростков. Содержание основной части предполагает знакомство детей с теоретическим материалом, игры и упражнения. Заключительная часть – релаксация [14].

Кроме того, для повышения эмоциональной саморегуляции юным хоккеистам могут быть предложены следующие рекомендации, которые сформулировал Ю.В. Щербатых:

- старайся всегда делать только одно дело;
- говори медленнее, не старайся ускорить разговор;
- думай о приятном, помечтай о прекрасном будущем;
- почаще смейся и улыбайся;
- научись предвидеть события;
- не преувеличивай опасность;
- не поддавайся пораженческой психологии;
- не возводи частности в ранг закономерности;
- используй приемы релаксации;
- полностью разреши конфликт, который был причиной стресса [27].

Таким образом, мы раскрыли характеристику особенностей подготовки юных хоккеистов и саморегуляции их эмоциональной сферы в хоккейной команде.

## 2.2. Программа формирования навыков эмоциональной саморегуляции у подростков-хоккеистов

Для формирования навыков эмоциональной саморегуляции у подростков-хоккеистов тренерами совместно со спортивными психологами может использоваться предлагаемая нами на основе анализа специальной литературы тренинговая программа. Длительность курса составляет 8 занятий, два раза в неделю, по 50 минут. Программа может проводиться с хоккейной командой подростков.

При составлении тренинговой программы учитывались следующие принципы:

- Принцип системности.
- Принцип опоры на положительное.
- Принцип гуманизации.

- Личностно-деятельностный принцип.
- Принцип деятельности.
- Принцип максимального использования психического потенциала личности.
- Принцип упорядоченности в коррекционной работе, ее строгая последовательность и систематичность.

Следовательно, построение тренинговой работы с подростками-хоккеистами требует соблюдения определенных принципов. План тренинговой программы представлен в табл.1.

Таблица 1

План-программа содержания тренинговых занятий

№	Блок / Занятие
<b>I</b>	<b>Цель: знакомство и налаживание доверительных отношений с группой.</b>
<b>1</b>	а.) приветствие; б.) информирование о целях и задачах программы; в.) обсуждение ожиданий участников; г.) обсуждение правил группы; д.) завершение занятия.
<b>II</b>	<b>Цель: Преодоление негативных переживаний в группе</b>
<b>2</b>	а.) приветствие; б.) упр. «Испорченные - восстановленные рисунки»; в.) упр. «Изобрази свою злость»; г.) завершение занятия.
<b>3</b>	а.) приветствие; б.) упр. «Волшебный магазин»; в.) упр. «Недовольство собой»; г.) упр. «Восковая палочка»; д.) завершение занятия.
<b>III</b>	<b>Цель: Повышение уверенности в себе и преодоление страхов</b>
<b>4</b>	а.) приветствие; б.) упр. «Волшебные зеркала»; в.) упр. «Карикатура врага»; г.) упр. «Что мне в тебе нравится»; д.) завершение занятия.
<b>IV</b>	<b>Цель: Снижение тревожности, улучшение самоанализа своего эмоционального состояния</b>
<b>5</b>	а.) приветствие;

	б.) упр. «Письма к себе»; в.) упр. «Настроение»; д.) завершение занятия.
<b>6</b>	а.) приветствие; б.) упр. «Части моего Я»; в.) упр. «Таможня»; д.) завершение занятия.
<b>V</b>	<b>Цель: Развитие рефлексии, умения выразить и контролировать свои эмоции</b>
<b>7</b>	а.) приветствие; б.) упр. «Хорошие и плохие поступки»; в.) упр. «Прекрасный сад»; г.) упр. «Могу позволить себе играть как ребенок... »; д.) завершение занятия.
<b>VI</b>	<b>Цель: Подведение итогов</b>
<b>8</b>	а.) приветствие; б.) анализ ожиданий и достижений участников; в.) завершение занятия.

Формы участия других лиц в работе: не предусмотрены.

Реализация коррекционной программы: согласно плану.

Необходимые материалы и оборудование: стулья, столы, набор стимульного материала, набор психодиагностических методик в нужном количестве, бумага, цветные карандаши, краски и фломастеры.

По завершении тренинговых мероприятий составляется психологическое заключение о целях, задачах и результатах реализованной тренинговой программы с оценкой ее эффективности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы провели теоретическое исследование саморегуляции эмоциональной сферы подростков-спортсменов хоккейной команды. В рамках теоретического анализа мы изучили понятие об эмоционально-волевой сфере личности. Также нам удалось изучить эмоциональную саморегуляцию как свойство личности. Кроме того, мы рассмотрели психолого-педагогические особенности подросткового возраста. Также нам удалось привести характеристику особенности подготовки подростков-хоккеистов и саморегуляцию их эмоциональной сферы. И, наконец, мы предложили трениговую программу формирования навыков эмоциональной саморегуляции у подростков-хоккеистов.

В результате исследования было выявлено, что эмоционально-волевая сфера есть совокупность эмоциональных и волевых процессов личности. Также было выявлено, что под психологической саморегуляцией понимается целенаправленное изменение работы различных психологических функций, для осуществления которого требуется формирование особых средств контроля за деятельностью. В свою очередь эмоциональная саморегуляция есть свойство личности, которое заключается в способности человека произвольно регулироваться собственными эмоциями. В то же время было выявлено, что в подростковом возрасте (11-15 лет) имеет место пубертатный кризис и наиболее остро проявляется усиление отдельных черт характера, в виде акцентуаций. Также теоретический анализ показал, что в отношении конкретного спортсмена регуляторные процессы должны иметь индивидуальную специфику, которая определяется как индивидуальными психологическими особенностями, так и требованиями конкретного вида спорта. При игре в хоккейной команде для подростков-хоккеистов большое значение имеет саморегуляция их эмоциональной сферы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. - М.: Академия, 2002. - 312 с.
2. Аверин В.А. Психология личности. – СПб.: 1999. – 89 с.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1984. - 112 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 126 с.
6. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системнодеятельный подход). – Издательство ИП РАН, 2003. – 318 с.
7. Изард К.Э. Эмоции человека / К. Э. Изард; ред. Л. Я. Гозман, М.С. Егорова. – СПб.: Питер, 2003. – 440 с.
8. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. – 752 с.
9. Кон И.С. Психология подростка. - М.: Академия, 2001. - 197 с.
10. Кондратьев М.Ю. Подросток в замкнутом круге общения. – М., 2002. - 202 с.
11. Кондратьева Н.В. Основные направления психологического сопровождения спортивной деятельности // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2009. – №4. – С.46-50.
12. Кугаевский С.А. Направление оптимизации тренировочного процесса в детско-юношеском хоккее // ППМБПФВС. – 2014. – №2. – С. 37-41.
13. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб.: Питер, 2001. - 592 с.
14. Некрасов В.П. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1985. - 132 с.

- 15.Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М.: "Роспедагентство", 1996. – 215 с.
16. Общая и спортивная психология: Учебник для высших физкультурных учебных заведений / Под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. - Омск: СибГАФК, 2004. Ч. 2, с. 10.
- 17.Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья. - Изд. Института Психотерапии. 2003. - 352 с.
- 18.Панферов В.Н. Психология человека. Учебное пособие. – СПб., 2000. – 160 с.
19. Плотников В.В. Техничко-тактическая подготовка хоккеистов на этапе углубленной специализации // ОНВ. – 2012. – №5 (112). – С. 211-214.
- 20.Прокофьев Л.Е. Основы психической саморегуляции. – Изд.: Лань, С-П. 2005. – 32 с.
21. Психология подростка // Хрестоматия под ред. А.А. Реан. - М.: ПРАЙМ ЕВРО., 2007 - 480 с.
22. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. - М., 2004. - 202 с.
23. Савин В.Г. Методика воспитания выносливости у хоккеистов. Методические разработки для студентов и слушателей Высшей школы тренеров ГИОЛИФКА, - М: Издание Редакционно-издательского отдела ГИОЛИФКА, 1986.
24. Савин В.Г. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры - М: Фис, 1990.
- 25.Смирнова В.В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности // Ученые записки университета Лесгафта. – 2009. – №10. – С. 89-93.
26. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учеб. пособие. - СПб.: Издательство "Центр карьеры", 2002. - 368 с.
27. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. // СПб.: Питер, 2007. – 256 с.