

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/kursovaya-rabota/409616>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура (другое)

Введение

Глава 1. Теоретическая база изучения состояния потока

1.1 Основные тезисы о состоянии потока, как оно применяется в спортивной деятельности

1.2 Состояние потока в адаптивном спорте: особенности и примеры

1.3 Методы достижения состояния потока в адаптивном спорте

1.4 Препятствия, мешающие достижению состояния потока в адаптивном спорте

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Характеристика экспериментальных и контрольных групп и организация исследования

2.2 Анализ полученных результатов

Выводы и практические рекомендации

Список литературы

Современный мир оздоровительного спорта претерпел значительные изменения в последнее время. Многие разновидности спорта стали более доступными людям с ограниченными возможностями.

Адаптивный спорт - одно из направлений, которое стало неразрывно связано с рекреационными и соревновательными событиями, направленными на поддержание здоровья и нахождение равновесия в жизни. Основу адаптивного спорта составляют соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней.

Однако, перспективы развития адаптивного спорта все еще не достигли своего потенциала. В данной курсовой работе будет рассмотрено состояние потока в адаптивном спорте как важного фактора для эффективности рекреационных и соревновательных мероприятий.

Актуальность. Данная Тема является актуальной, так как люди с ограниченными возможностями проходят более тяжелый путь к спортивным успехам, поэтому они нуждаются в более сильной мотивации, которую может обеспечить комфортная тренировка и вера в свои силы. Для точного определения состояния мотивированности работы "на пределе возможностей" можно воспользоваться термином "Состояние потока". Нахождения в этом состоянии необходимо достичь людям с ОВЗ для достижения лучших результатов и гармоничной работы над собой без ущерба для морального и физического здоровья.

Исходя из того, что состояние потока является одним из ключевых аспектов психологического благополучия спортсменов, в данной работе будет проведен анализ литературы, посвященный пониманию сущности и механизмов возникновения потока, а также его роли в адаптивном спорте. Будут рассмотрены факторы, влияющие на способность спортсмена переживать состояние потока, и возможные подходы к созданию условий, способствующих достижению этого состояния в рамках тренировок и соревнований. Все это поможет лучше понять состояние потока и его значение в контексте адаптивного спорта, а также сформулировать рекомендации для тренеров и психологов, работающих со спортсменами в адаптивном спорте.

Цель курсовой работы заключается в изучении принципов вхождения в поток среди групп людей, занимающихся адаптационным спортом и предрасполагающих факторов, ведущих к нему.

Исходя из цели работы можно выделить следующие задачи :

1. Изучить теоретическую базу по теме курсовой работы

2. Провести сбор информации по поводу мотивированности и факторов, ведущих к ней и состоянию потока в целом среди спортсменов с ограниченными возможностями

3. Изучить, проанализировать и систематизировать полученную информацию

Глава 1. Теоретическая база изучения состояния потока

1.1 Основные тезисы о состоянии потока, как оно применяется в спортивной деятельности

Теория состояния потока (flow state) – это состояние психологического погружения в деятельность, когда человек полностью погружен в процесс выполнения задачи и не обращает внимание на окружающую среду. Это состояние характеризуется высоким уровнем концентрации, удовлетворенности и наслаждения деятельностью.

Чиксентмихайи [6] писал, что то самое счастье в виде потока происходит, когда у человека есть цель, а также он получает четкую обратную связь о том, как он движется к ее исполнению. Он должен чувствовать в себе вызов, но в то же самое время иметь уверенность, что может решить эту проблему.

В спорте теория состояния потока применяется для повышения эффективности тренировок и соревнований. Спортсмены, которые находятся в состоянии потока, могут достигать поставленных целей лучше и быстрее. Все они находятся в качественном состоянии «вклада в деятельность», в котором их умения и навыки соответствуют требованиям выполнения задачи [8].

Подробные признаки состояния потока (по Чиксентмихайи) [6]:

1. Единство действия с его сознанием
2. Сосредоточение внимания на ограниченном поле объектов (Воля – это фактически сосредоточенное внимание, которое здесь осуществляется уже послепроизвольно, то есть, само собой).
3. Ясные цели и немедленные обратные связи (Чувство полного контроля действия).
4. Чувство власти и компетентности. (Это переживание на языке субъективных отчетов звучит так: «В данный момент я могу все. Прямо сейчас для меня нет ничего невозможного»).
5. Утрата чувства «я» или выход за его пределы (Соседство с четвертым пунктом поучительно. «Непринципиально, что это делаю я». Местоимение «я» перестает иметь здесь обычное значение. Важно, что это осуществляется).
6. Самовознаграждение (Именно на этом этапе человек испытывает чувственное удовольствие. Можно сказать, что здесь ему, как бы, возвращается то, что он когда-то преодолевал в самом начале развития своих волевых усилий. Тогда он задерживал естественный процесс, а здесь процесс заново стал естественным, то есть уже послепроизвольным. Послепроизвольное творческое усилие идет вверх – к личностному росту).

Для достижения состояния потока спортсмены должны обладать определенными качествами, такими как высокая мотивация, уверенность в своих способностях, способность к концентрации внимания и умение контролировать свои эмоции. Тренеры могут помочь спортсменам достичь состояния потока, создавая подходящую атмосферу на тренировках и соревнованиях, задавая правильные цели и мотивируя спортсменов на достижение успеха [8].\

1. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт (правовые, организационные и методические основы) / С.П. Евсеев.- Москва, 2021
2. Кауфман, К. А. Оценка осознанного повышения спортивных результатов (MSPE): новый подход к стимулированию потока у спортсменов/ К.А. Кауфман, К.Р. Гласс, Д.Б. Арнкофф // Журнал клинической спортивной психологии. – 2009. – Т. 3. – №. 4. – С. 334-356.
3. Кохан, С.Т. Воздействие адаптивного спорта на качество жизни людей с ограниченными возможностями: ситуации и проблемы / С.Т. Кохан, Д.И. Брик// Глобус: гуманитарные науки, (2 (40)).- 2022.-С. 10-13.
4. Платонова, З.Н. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ/ З.Н. Платонова, Н.А. Бондарева// Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия, по. 2 (22).- 2021.- С. 64-70.
5. Седоченко, С.В. Исследование мотивации к занятиям адаптивным спортом в аспекте социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья/ С.В. Седоченко, О.Н. Савинкова, Т.П. Бегидова// Вестник Университета Российской академии образования, (3), 2018.- С. 85-91.
6. Чиксентмихайи, М. Поток: психология оптимального переживания/ М. Чиксентмихайи// ООО «Альпина нон-фикшн», 2011
7. Arnold Bakker Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players/ Arnold Bakker //Psychology of Sport and Exercise, 2011
8. Jackson, S. A. Flow in sports. Human Kinetics/ Jackson, S.A., Csikszentmihalyi M.- 1999
9. Swann, Christian A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport/ Swann, Christian & Keegan, Richard & Piggott, David & Crust, Lee// Psychology of Sport and Exercise.- 2012.- С. 807-819
10. William Fernando Garcia. Flow and Performance in Brazilian Triathletes/ William Fernando Garcia, Renan Codonhato, Marcus Vinicius Mizoguchi, José Roberto Andrade do Nascimento Junior, Paulo Vitor Suto Aizava, Marcelen Lopes Ribas, Aryelle Malheiros Caruzzo, João Ricardo Nickenig Vissoci, Lenamar Fiorese Dispositional.- Фронт. Психол., 20 сентября 2019.- Раздел. Наука о движении

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurovaya-rabota/409616>