

Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение города
Иркутска гимназия №2

Способы саморегуляции в спорте

Информационный проект



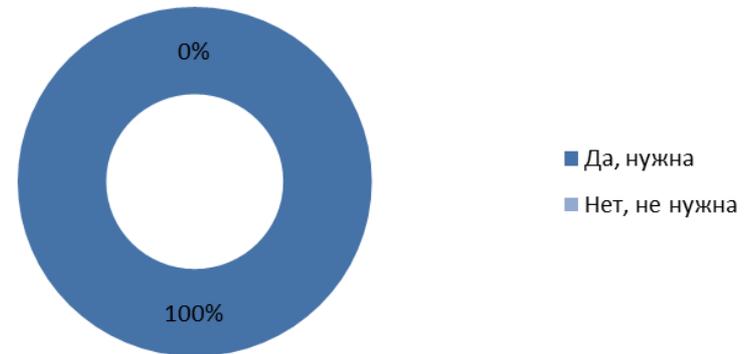
Выполнил:
Залуцкий Ярослав,
ученик «10А» класса
Руководитель проекта:
Кустова Е.С.,
педагог-психолог

- **Проблема:**

**Возможно ли
управлять своим
эмоциональным
состоянием для
достижения высокого
спортивного
результата**

- **Актуальность:**

Ответ на вопрос "Хотели бы вы
узнать о способах саморегуляции?"



Группы взаимодействия:

Ученики 10 классов

Спортсмены, тренеры, педагоги

Цель проекта:

Проинформировать учащихся, занимающихся спортом, о способах саморегуляции

Задачи проекта:

- Изучить теоретический материал по теме проекта
- Провести опрос среди подростков и спортсменов
- Создать сборник рекомендаций
- Реализовать проект

Практическая значимость:

буклет поможет узнать школьникам, занимающимся спортом, о способах саморегуляции и как это помогает контролировать внутреннее состояние и добиваться хороших спортивных результатов

1. Изучить теоретический материал по теме проекта

Планирование работы и необходимые действия

Методика: Сбор, анализ, отбор и систематизация материала

- **Саморегуляция**- это интегративные психические явления, процессы и состояния, которые обеспечивают самоорганизацию и саморегуляцию различных видов психической активности человека, целостность индивидуальности и становление человека
- Явление **саморегуляции** (от лат. *regulare* — упорядочивать хаос) характеризует целесообразное функционирование живых систем, позволяющее устанавливать равновесие между организмом и миром, в котором он существует
- **На практике** —создание технологий помощи в личностном развитии спортсменов; создание методов оценки психической надежности саморегуляции и технологии повышения стрессоустойчивости и оптимизации стратегий совладания с трудностями.

Саморегуляция зависит от:

- индивидуальных особенностей личности
- физиологии
- темперамента
- ситуации
- вида деятельности

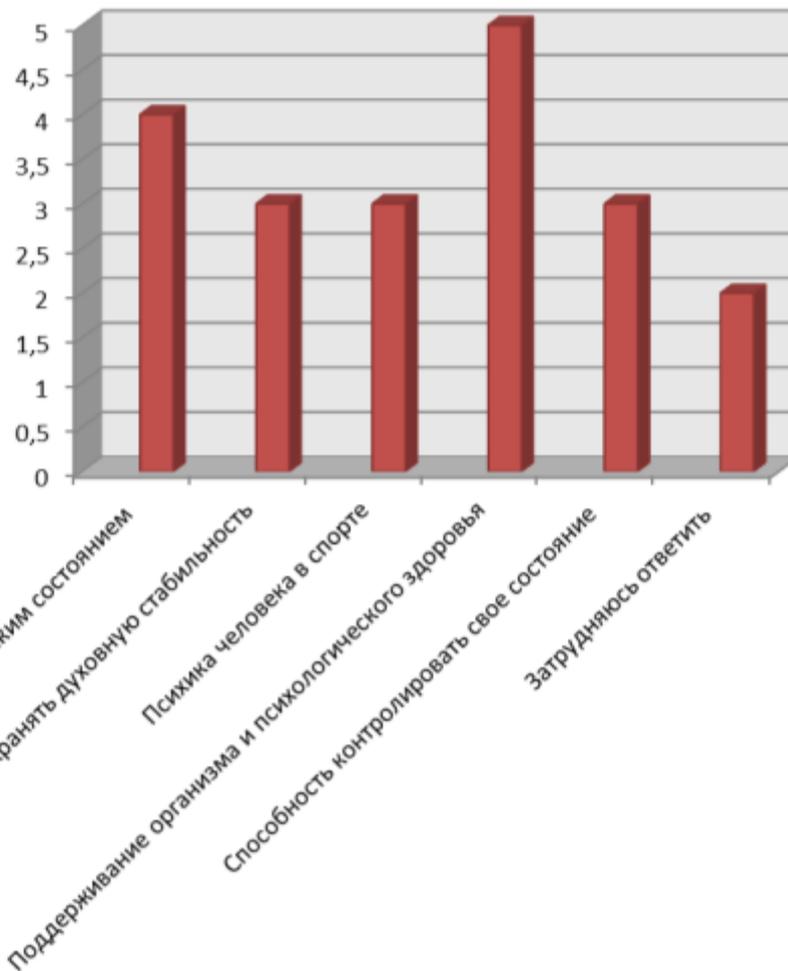


2. Результаты опроса среди подростков и спортсменов

Нужна ли саморегуляция в спорте?



■ Да
■ Нет



3. Создать сборник рекомендаций-буклет

Цели информационного буклета:

Привлечь внимание читателей;
При минимальной площади внести максимум информации;
Представить информацию, которая вызовет интерес у читателя;

Продукт проекта - **буклет**. Его цель объективно и внятно донести необходимую информацию для школьников, занимающихся спортом

Состоит он из следующих разделов:

Что такое саморегуляция
Значение саморегуляции в спорте
Способы саморегуляции
Упражнения на саморегуляцию



Критерии оценки: полезность, информативность, новизна, эстетичность

4. Реализация и отзывы

Продукт проектной работы Залуцкого Ярослава на тему саморегуляции в спорте раскрывает весьма актуальную для многих спортсменов тему. Сам буклет написан простым для понимания языком, с правильно подобранными иллюстрациями. Работа выполнена качественно и мне понравилась.

19:02

Работа отлична, тема раскрыта я считаю целиком и полностью, слушатели явно смогут научиться некоторым моментам в спорте. Сам буклет выполнен оригинально и со вкусом

10/10

10:13

Бро, прикольно, мне понравилось, особенно фразы крутых спортсменов, вдохновляет! Буклет крутой 10/10

21:27

Вообще классный буклет, все понятно и актуально, хорошо все рассказано, вообще мне понравился 10/10

14:53

Для меня человека занимающегося спортом это очень актуально и полезно. Материал в буклете подается очень интересно и познавательно

14:41

Тема достаточно актуальна в наше время среди спортсменов. Не каждый начинающий спортсмен знает о способах саморегуляции. Считаю, что данная работа сильно поможет как начинающим спортсменам, так и опытным

13:54

Очень информативно, данная статья ясно даёт понятие на сколько важна саморегуляция, в ней я вынес много нового для себя и впредь, при занятии спортом, буду пользоваться советами из этой статьи, особенно понравились слова выдающихся спортсменов, они вправду мотивируют и воодушевляют! В общем данному буклету можно смело ставь 10/10, очень интересно и познавательно, хорошая работа;)

12:43

Слава, информативно, мне особенно понравились афоризмы выдающихся спортсменов, это очень вдохновляет! В буклете содержится очень важная информация и главное он понятен, вообще моя оценка 10/10

21:27

Работа хорошая, тема которую ты выбрал целиком и полностью раскрыта и может научить слушателей некоторым моментам в спорте. Буклет выполнен качественно и очень красиво выглядит 10/10

14:40



Выводы

1. Необходимо знать и максимально использовать все имеющиеся способы саморегуляции для постоянной тренировки нервной системы; грамотно контролировать механизмы защиты, это поможет избежать болезненной реакции на стрессов, сохранить душевное равновесие и предотвратить развитие невроза.

2. Опрос показал - тема актуальна, так как спорт сейчас популярен среди молодежи. Мои одноклассники знакомы с понятием «саморегуляция» и частично представляют ее значение. Многие захотели узнать как применять упражнения в стрессовой ситуации.

3. Созданный мной буклет кратко и максимально информативно проинформировал о саморегуляции и ее способах

4. Реализовать проектом удалось среди спортсменов, тренирующихся со мной в одном зале, одноклассников и пользователей интернета.



Навыки, успехи и трудности. Перспективы



- **Планирование работы**
- **Новый опыт- проектирование**
- **Работа с различными документами**
- **Презентация продукта, публичные выступления**
- **Использование теоретических знаний в тренировочном процессе**
- **Использование полученных навыков в ВУЗе**