

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНОВ В ВОДУ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студенки 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Никифоровой Татьяны Станиславовны

Научный руководитель
ст.преподаватель

Е.А.Щербакова

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

Т.А.Беспалова

Саратов 2016

Введение.

Прыжки в воду-это система специально подобранных физических упражнений. Гармоничное развитие всех мышц и активизация функций органов дыхания и сердечно – сосудистой системы спортсменов достигаются с помощью регулярных занятий прыжками в воду в сочетании с акробатикой, гимнастикой, хореографией и упражнениями на батуте.

Прыжки в воду отличаются постоянно повышенным психологическим фоном, связанным с риском выполнения сложных упражнений. В современной литературе по прыжкам в воду и в тренировочном процессе недостаточно внимания уделяется психологической подготовке, особенно в подростковом возрасте. Рост сложности соревновательных программ требует от спортсмена физической, психической и эмоциональной устойчивости. Следовательно, проблема психологической подготовки прыгунов в воду является актуальной.

Гипотеза: грамотная психологическая подготовка позволит оптимизировать объём тренировочных нагрузок, что положительно скажется на здоровье прыгунов в воду и росте их спортивных результатов.

Цель работы - исследование влияния психологической подготовки юных прыгунов в воду на спортивные результаты.

Предмет исследования – психологическая подготовка в процессе тренировки по прыжкам в воду.

Объект исследования – тренировочный процесс, организованный в СДЮСШОР по прыжкам в воду.

Задачи:

1. Изучить влияние психологических состояний на прыгунов в воду.
2. На основе исследования психологического состояния прыгунов в воду разработать методики психологической подготовки.
3. Экспериментально обосновать значимость психологической подготовки юных прыгунов в воду и её влияние на спортивные результаты.

Основное содержание работы.

Исследовательская часть проводилась в СДЮСШОР- 11 по прыжкам в воду в период с сентября 2015г по февраль 2016г., в плавательном бассейне МУП ФСК «Саратов». В исследовании приняло участие 6 спортсменов из этой школы(5-6 год обучения). 3 девушки: Платонова Яна- (3 разряд), Жевак Яна- (2 разряд), Ляпина Дарья(2 разряд) 3 юношей: Морозов Александр (3 разряд), Быстров Иннокентий (1 разряд), Родихин Андрей(2 разряд)

Было проведено 2 этапа исследования психологического состояния прыгунов в воду.

На 1 этапе была проведена беседа со спортсменами. Им был задан ряд вопросов. А так же было проведено тестирование психологического состояния юных спортсменов при помощи цветового теста М. Люшера, перед соревнованиями Саратовской области.

На 2 этапе для изучения психологического состояния было выбрано для всех испытуемых 2 лёгких прыжка из обязательной программы: 103В(полтора оборота вперед согнувшись из передней стойки) и 401В(полуоборот вперед согнувшись из задней стойки), а так же предложено занимающимся выбрать 2 самых сложных для них прыжка. Все прыжки прыгали в разных условиях: обычная тренировка; соревнования Саратовской области; соревнования, по итогам которых, спортсменов отбирали на более крупные соревнования.

Все прыжки выполнялись с одного снаряда – трамплин высотой 1 м.

1 этап (беседа со спортсменами).

После беседы, сравнивая все ответы, был получен единогласный ответ, что самое сложное в таком виде спорта, как прыжки в воду – это перебороть страх неудачной попытки, которая может завершиться ударом о воду или снаряд, став причиной болезненных ощущений и ухудшения соревновательных результатов.

2 этап исследования.

1. Обычное тренировочное занятие.

Было проведено наблюдение, когда спортсмены прыгали 4 прыжка (2 из обязательной программы и 2 по их выбору). Для чистоты эксперимента никто из прыгунов не знал, что за ними ведется наблюдение. Занимающиеся получили следующие баллы:

103В (Полтора оборота вперед согнувшись из передней стоки)	
Спортсмен	Баллы
Морозов Александр	6,5 7,0 8,5 8,5 7,5
Быстров Иннокентий	5,5 6,0 5,5 5,0 6,5
Платонова Яна	6,0 7,0 6,5 8,0 8,5
Жевак Яна	6,0 6,5 6,0 7,0 7,5
Ляпина Дарья	7,0 6,5 7,0 6,5 6,0
Родихин Андрей	6,5 5,5 6,5 6,0 7,5

401В (Полуоборот вперед согнувшись из задней стойки)	
Спортсмен	Баллы
Морозов Александр	7,0 7,5 7,0 8,0 8,5
Быстров Иннокентий	6,0 6,5 5,5 6,0 6,5
Платонова Яна	7,0 7,0 7,5 6,5 7,5
Жевак Яна	6,0 6,5 6,0 7,5 7,0
Ляпина Дарья	7,0 6,5 5,5 6,0 6,5
Родихин Андрей	7,5 6,5 7,5 7,0 7,5

Все прыжки этой серии были выполнены на высокие баллы, что говорит о хорошей физической подготовленности спортсменов и стабильном психологическом состоянии. Прыжки выполнялись легко и непринужденно. Далее спортсмены прыгали произвольные прыжки из своей программы.

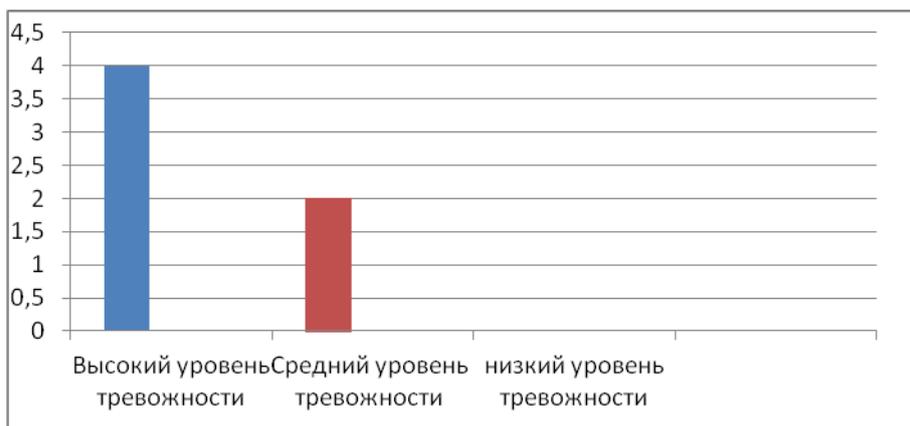
Здесь уже наблюдалось волнение у спортсменов, «оттягивание» времени прыжка.

По окончании тренировки можно сделать вывод, что на обычном тренировочном занятии, выполняя простые прыжки, не происходит сильного изменения в психологическом состоянии спортсменов. Наблюдается волнение только тогда, когда спортсмен выполняет прыжки с высоким коэффициентом трудности из своей программы.

2. Соревнования Саратовской области.

Дальнейший эксперимент проводился на первенстве Саратовской области по прыжкам в воду. Перед соревнованиями было проведено тестирование психологического состояния юных спортсменов при помощи цветового теста М. Люшера. В ходе проведения теста были получены результаты:

Перед соревнованиями было проведено тестирование психологического состояния юных спортсменов при помощи цветового теста М. Люшера. В ходе проведения теста были получены результаты:



Преобладающая часть испытуемых обладает повышенной тревожностью - 4 человека. У 2 человек уровень тревожности – средний. И ни один спортсмен не обладает низким уровнем тревожности.

Далее проводилось наблюдение за спортсменами на соревнованиях. В программе каждого спортсмена было 2 обязательных и 3 произвольных прыжка. Все оценки за каждый прыжок были записаны.

Быстров Иннокентий:

Обозначение прыжка	КЭТ	Баллы за прыжок				
103В	1,7	6,0	6,5	6,0	6,0	6,5
401В	1,5	7,0	6,5	6,5	7,0	6,5
204В	2,5	6,0	5,5	5,5	5,5	6,0
303В	2,4	5,5	5,5	6,0	6,0	5,5
5132D	2,2	6,5	6,5	6,0	6,0	6,5

Морозов Александр:

Обозначение прыжка	КЭТ	Баллы за прыжок				
103В	1,7	5,5	5,5	6,0	6,0	5,5
401В	1,5	6,0	6,0	6,0	6,0	6,5
203В	2,3	4,5	4,5	5,0	5,0	4,5
303С	2,2	4,5	5,0	4,5	5,0	5,0
5223D	2,3	4,0	4,0	4,0	3,5	3,5

Родихин Андрей:

Обозначение прыжка	КЭТ	Баллы за прыжок				
103В	1,7	6,5	6,5	6,0	6,0	6,5
401В	1,5	7,0	6,0	7,0	7,0	6,5
204В	2,5	5,5	5,5	5,0	5,0	5,5
303С	2,2	3,5	4,0	3,5	4,0	4,0
5223D	2,3	3,0	3,0	3,0	3,5	3,5

Ляпина Дарья:

Обозначение прыжка	КЭТ	Баллы за прыжок				
103В	1,7	7,0	6,5	6,5	7,0	7,0
401В	1,5	6,5	6,5	6,0	6,5	6,0
204В	2,5	5,5	5,0	4,5	5,0	5,0
303В	2,4	3,0	3,0	3,5	3,5	3,0
5122D	1,9	3,5	3,5	4,0	4,0	3,5

Платонова Яна:

Обозначение прыжка	КЭТ	Баллы за прыжок				
103В	1,7	6,0	5,5	5,5	6,0	6,0
401В	1,5	5,5	5,5	6,0	5,5	6,0
203В	2,3	4,5	4,0	4,5	4,0	4,0
303С	2,1	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
5122D	1,9	4,5	4,5	4,0	4,0	4,5

Жевак Яна:

Обозначение прыжка	КЭТ	Баллы за прыжок				
103В	1,7	6,0	6,5	6,5	6,0	6,5
401В	1,5	7,0	7,0	7,5	7,5	7,5
204В	2,5	5,5	6,0	5,5	6,0	6,0
304В	2,6	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
5223D	2,3	5,5	5,0	5,5	5,0	5,0

На данном этапе эксперимента, все участники показали не достаточно высокую психологическую подготовку и готовность к соревновательной деятельности. Возможно, это связано с тем, что тренер не был рядом со

спортсменами на протяжении соревнований. Так же, неудачное выступление на соревнованиях может быть связано со страхом присутствия зрителей. Выявленные проблемы позволили разработать экспериментальную методику психологической подготовки. Основными задачами данной методики было:

- 1) Избавление спортсмена от навязчивых мыслей о предыдущем неудачном опыте исполнения прыжка;
- 2) Повышение помехоустойчивости спортсмена в тренировочном процессе и в соревновательный период.

Экспериментальная методика заключается в следующем:

1. Спортсмен должен ассоциировать себя со зрительным образом идеального исполнения прыжка и использовать метод «проговаривания» начала прыжка.
2. Медитация - установка перед выполнением прыжка и самоприказ для преодоления неосознанного «оттягивания» времени начала прыжка.
3. Для уменьшения влияния отвлекающих факторов спортсменам предлагалось создание мысленного образа нахождения внутри зеркального шара, который защищает их от взглядов других людей.
4. Всегда исполнять прыжок «до конца», независимо от качества старта;

Все перечисленные методики выполнялись спортсменами на каждом тренировочном занятии.

3. Отборочные соревнования

После окончания педагогического эксперимента, был проведен повторный тест Люшера. Результаты получились следующие:



Преобладающая часть испытуемых стала обладать средним уровнем тревожности(4 человека). У 1 спортсмена уровень тревожности стал низким. И 1 испытуемый обладает высоким уровнем тревожности.

Сравнивая уровни тревожности до и после использования методики, можно увидеть положительную динамику в их снижении.

Затем проводилось повторное наблюдение за испытуемыми на отборочных соревнованиях. Программа у спортсменов была той же, что и на предыдущих соревнованиях. Все баллы за прыжки были записаны.

Быстров Иннокентий:

Обозначение прыжка	КЭТ	Баллы за прыжок				
103В	1,7	6,0	6,5	6,0	6,0	6,5
401В	1,5	7,0	6,5	6,5	7,0	6,5
204В	2,5	6,0	5,5	5,5	5,5	6,0
303В	2,4	6,5	6,5	6,0	6,0	6,5
5132D	2,2	6,5	6,5	7,0	6,0	6,5

Родихин Андрей:

Обозначение прыжка	КЭТ	Баллы за прыжок				
103В	1,7	6,5	6,5	7,0	7,0	6,5
401В	1,5	6,0	6,0	7,0	7,0	6,5
204В	2,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
303С	2,2	4,5	5,0	4,5	5,0	5,0
5223D	2,3	4,0	4,0	4,5	4,5	4,5

Морозов Александр:

Обозначение прыжка	КЭТ	Баллы за прыжок				
103В	1,7	6,5	6,5	7,0	7,0	6,5
401В	1,5	6,0	6,0	6,0	6,0	6,5
203В	2,3	5,5	5,5	6,0	6,0	5,5
303С	2,2	4,5	5,0	4,5	5,0	5,0
5223D	2,3	5,0	5,0	5,0	5,5	5,5

Платонова Яна:

Обозначение прыжка	КЭТ	Баллы за прыжок				
103В	1,7	6,0	6,5	6,5	6,0	6,0
401В	1,5	5,5	5,5	6,0	5,5	6,0
203В	2,3	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
303С	2,1	3,5	3,0	3,5	3,0	3,5
5122D	1,9	6,5	6,5	6,0	6,0	6,5

Жевак Яна:

Обозначение прыжка	КЭТ	Баллы за прыжок				
103В	1,7	7,0	6,5	6,5	7,0	6,5
401В	1,5	7,0	7,0	7,5	7,5	7,5
204В	2,5	5,5	6,0	5,5	6,0	6,0
304В	2,6	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
5223D	2,3	6,5	6,0	6,5	6,0	6,0

Ляпина Дарья:

Обозначение прыжка	КЭТ	Баллы за прыжок				
103В	1,7	7,0	6,5	6,5	7,0	7,0
401В	1,5	7,5	7,5	7,0	7,5	7,0
204В	2,5	5,5	5,0	4,5	5,0	5,0
303В	2,4	6,0	6,0	5,5	5,5	6,0
5122D	1,9	5,5	5,5	5,0	5,0	5,5

Сравнивая баллы за прыжок до использования методики и после, можно увидеть разницу в оценках, тем самым сделать вывод, что методика положительно влияет на качество исполнения прыжка.

Заключение.

На основании вышесказанного можно сделать следующие выводы:

1. Не все спортсмены находятся в одинаковом психологическом состоянии до начала выполнения упражнений на тренировке или выступления на соревнованиях. Важное место в психологической подготовке спортсмена занимает формирование способности управлять своими эмоциональными переживаниями.
2. В проведенном эксперименте принимали участие юные спортсмены, которые ещё не могли сами подавить появившиеся перед соревнованием излишнее волнение, настроить себя эмоционально. После использования методики, направленной на улучшение помехоустойчивости, спортсмены меньше внимания стали уделять сбивающим внешним факторам; уменьшилось количество повторных стартов. Занимающиеся перестали «оттягивать» время прыжка и после неудачной попытки выполнять следующий прыжок на высокие баллы.
3. Успешное выступление зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Чтобы реализовать в полной мере физические и тактические способности, навыки и умения, а, кроме того, раскрыть резервные возможности, спортсмену необходимо психологически готовиться к определённым условиям спортивной деятельности.