

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА САМБИСТОВ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 442 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Калугиной Яны Сергеевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

_____ О.В. Бессчетнова
дата, подпись инициалы, фамилия

Заведующая кафедрой

доцент, кандидат медицинских наук

должность, уч. степень, уч. звание

_____ Н.В. Тимушкина
дата, подпись инициалы, фамилия

Балашов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Психологическая подготовка самбистов является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Когда в соревнованиях принимают участие равные по физическим и технико-тактическим характеристикам спортсмены, выигрывает тот, который обладает лучшей психологической устойчивостью. Поэтому тренерам необходимо целенаправленно готовить психику игроков к высоким нагрузкам.

Проблема исследования заключается в потребности разработки содержания, средств и методов психологической подготовки самбистов и увеличения на этой основе производительности учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Для того, чтобы решить поставленную перед нами проблему, мы подобрали психотехнические игры в зависимости от специфики вида спорта.

По мнению В. С. Гарника, Е. П. Ильина, Е. Д. Устюгова, именно игра является средством снятия усталости, повышения эмоциональности тренировочного процесса, развития психологических качеств. Психотехнические игры не только повышают интерес к занятиям спортом, но и положительно сказываются на развитии психологической выносливости к длительным напряжениям. Однако анализ научно-методической литературы не позволил нам в полном объеме выявить рекомендаций по использованию психотехнических игр в учебно-тренировочном процессе самбистов, что и определило нас в выборе исследования.

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование методики психологической подготовки в условиях учебно-тренировочного процесса борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс подготовки юных борцов-самбистов.

Предмет исследования – психологическая подготовка самбистов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать опыт психологической подготовки спортсменов-самбистов в учебно-тренировочном процессе.
2. Подобрать инструментарий для оценки психологической подготовки.
3. Разработать и экспериментально обосновать методику психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе борцов-самбистов.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения; психологическое тестирование, педагогический эксперимент; методы математической статистики.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В **первой главе** «Теоретические основы психологической подготовки самбистов» мы проанализировали научно-методическую литературу согласно проблеме исследования. Многочисленные выдающиеся победы либо удивительные поражения зачастую находятся в непосредственной зависимости от эмоциональной подготовленности спортсмена или команды в целом. Мы рассмотрели, какие же характерные черты содержит данный вид спорта. Нужно отметить формирование борьбы самбо как комплекс сочетаний более результативных приемов из разных видов единоборств и наличие в ней собственных признаков, отличающих ее от иных видов спорта. Также мы изучили психологическую подготовку самбистов. Нами обнаружено, что этот вид борьбы создан для помощи спортсмену понять недостатки и почувствовать собственные внутренние способности, вызвать наибольшее стремление трудиться над собой. В обзоре литературы мы разъяснили значимость психологической подготовки в единоборствах.

Также нами рассмотрены средства и методы психологической подготовки самбистов. Мы выяснили, что в последнее время для решения задач психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе интенсивнее используются различные технические средства, которые можно подразделить на три группы: различное оборудование и тренажеры,

регистрационная аппаратура, демонстрационная аппаратура.

В данной главе мы выяснили, какие существуют средства и методы психологической подготовки самбистов. По цели применения их подразделяют на мобилизующие, корректирующие (поправляющие), релаксирующие (расслабляющие), а также по содержанию и сфере воздействия. Здесь же мы выявили, что существуют вербальные и невербальные способы воздействия, рассказали об Оптимальном Боевом Состоянии, которое формируется из трех важнейших компонентов – физического, эмоционального и мыслительного, – на наш взгляд, оно имеет немаловажное значение для каждого самбиста.

Во **второй главе** «Разработка и экспериментальное обоснование методики психологической подготовке в учебно-тренировочном процессе борцов-самбистов» освещено исследование, состоящее из 4 этапов, проводившееся нами с сентября 2015 г. по апрель 2016 г. На первом этапе (сентябрь 2015 г. – октябрь 2015 г.) была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования.

На втором этапе (октябрь – ноябрь 2015 г.) нами были выбраны испытуемые, а именно, группа из 10 человек в возрасте 15–18 лет. На этом же этапе была разработана методика психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе борцов-самбистов.

На третьем этапе (ноябрь – декабрь 2015 г.) с испытуемыми была проведена разработанная нами методика психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе борцов-самбистов. Также на данном этапе мы провели тестирование испытуемых до применения методики. В качестве диагностического материала использовались:

1) индивидуально-типологический опросник по Л. Н. Собчику, который представляет собой личностную психодиагностическую методику. С помощью данной методики определялись типологические особенности индивида, ведущие черты его характера. Кроме того, она способствует выявлению спектра наиболее подходящих каждому конкретному

обследуемому лицу видов деятельности и преобладающих деловых качеств. Результаты обследования дают понять, насколько уравновешенным является индивид, какие особенности его характера акцентуированы, в благоприятной ли он находится ситуации или дезадаптирован. Поэтому тест можно успешно использовать в спортивной практике в целях индивидуализации подхода к отдельной личности;

2) тест-опросник предсоревновательного состояния спортсмена, дающий возможность тренеру (психологу, спортивному врачу) и спортсмену выбор адекватного психологического приема или мысленного настроения для психокоррекции, саморегуляции или оптимизации своего состояния;

3) методика на психологическую устойчивость по Л. В. Куликову; тест предназначен для первоначального выявления признаков психологической устойчивости, отдельных личностных нарушений, а также для оценки вероятности их развития и проявления в поведении и деятельности человека;

4) методика «Градусник» Ю. Я. Киселева необходима для оценки эмоциональных состояний спортсменов. С её помощью можно измерить любые компоненты предстартового, соревновательного и послесоревновательного состояний.

На четвертом этапе (январь – апрель 2016 г.) нами было проведено контрольное тестирование и обработка полученных результатов.

Методика психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации основывалась на специализированных психотехнических играх: «Зеркальное отражение суждений партнера», «Селектор», «Хромая обезьяна», «Полевые тренировки», «Свеча». Применяя данные игры, мы хотели добиться познания спортсменами самих себя – чего хотят и каким видят свое будущее – их психологической устойчивости. На наш взгляд, данные игры помогут добиться желаемого результата, ведь часто тренеры забывают о необходимости не только физического совершенствования самбистов, но и психологического, которое играет немаловажную роль при достижении

поставленных целей. Игры применялись во время учебно-тренировочного процесса по 30 мин от тренировки.

До и после внедрения программы провели диагностическое исследование. Были получены следующие данные: по опроснику диагностики на психологическую устойчивость по Л. В. Куликову показатели повысились у всех детей с разницей от +1 до +9. По индивидуально-типологическому опроснику Л. Н. Собчика во всех шкалах значения также повысились на +7 и +8 знаков, отрицательных значений не было. В процессе опыта отмечена динамика в положительную сторону у многих испытуемых.

Таким образом, можно констатировать, что введение в учебно-тренировочный процесс самбистов нетрадиционных средств спортивной тренировки, основанной на методике психотехнических игр, позволит оптимизировать тренировочный процесс и достичь более высоких результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В процессе работы мы проанализировали научно-методическую литературу согласно проблеме исследования и изучили ее. Значительные выдающиеся победы или удивительные поражения зачастую находятся в зависимости от эмоциональной подготовленности спортсмена либо команды в целом. Мы разобрали, какие же отличительные черты содержит данный вид спорта. Помимо этого, надо отметить, что борьба самбо формировалась как синтез наиболее результативных приемов из разных типов единоборств и содержит собственные признаки, отличающие ее от других видов борьбы. При изучении психологической подготовки самбистов обнаружено, что она призвана помочь спортсмену понять недочеты и почувствовать собственные внутренние возможности, вызывать желание трудиться над собой. В обзоре литературы мы пояснили значимость психологической подготовки в единоборствах, как подобрать лидера. Отметим применение в сегодняшнем обществе сотеринга, описали способ аутогенной тренировки.

2. Для оценки психологической подготовки спортсменов нами определен следующий диагностический инструментарий:

1) индивидуально-типологический опросник по Л.Н. Собчику, который представляет собой личностную психодиагностическую методику и состоит из 8 основных шкал, оценивающих 4 пары полярных качеств: Экстраверсия – Интроверсия, Спонтанность – Сензитивность, Агрессивность – Тревожность и Ригидность – Лабильность.

Кроме того, возможно выделение вторичных, «дериватных» (по Л.Н. Собчику) качеств из сочетаний первичных качеств;

2) «Психологическая устойчивость» представляла собой определение характеристик состояния с помощью самооценок тестируемого;

3) методика «Градусник» по Ю. Я. Киселеву представляет собой медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному состоянию спортсмена;

4) тест-опросник предсоревновательного состояния позволил нам определить уровень подготовленности психического состояния спортсменов перед соревновательной деятельностью.

Приведенные выше тестирования и опросники проводились до применения предложенных нами игр и непосредственно после них.

3. Главной задачей нашего исследования являлось разработать и экспериментально обосновать методику психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе борцов-самбистов. Отталкиваясь из ранее сказанного, мы создали методику психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе бойцов-самбистов. Она проводилась на протяжении 8 недель. Каждое занятие длилось в среднем 30 мин 3 раза в неделю. Любая подготовка спортсменов начиналась как обычно, а в завершении работы с ними велись предложенные нами упражнения. Основной проблемой было добиться от них расслабления, преодоления стеснения и желания трудиться над собою, с целью улучшения собственных же результатов. В процессе проделанного нами эксперимента все полученные нами сведения были

внесены в таблицу и подвергнуты обработке с помощью метода G-критерий знаков. Анализ итогов испытания уже после выполнения экспериментальных исследований выявил улучшение характеристик почти у всех детей. По опроснику диагностики на психологическую устойчивость по Л. В. Куликову показатели повысились у всех детей с разницей от +1 до +9. По индивидуально-типологическому опроснику Л. Н. Собчика во всех шкалах значения также повысились на +7 и +8 знаков, отрицательных значений не было. В процессе опыта стал заметен прогресс у многих испытуемых, проявившийся также в улучшении психологической устойчивости и готовности к новым победам.