

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

Кафедра спортивных дисциплин

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ–ГОНЩИКОВ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 413 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кузнецова Анатолия Григорьевича

Научный руководитель

доцент

_____ Л.Н. Крючкова
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Спортивная психология всегда была и есть актуальнейшей областью практической психологии. Психология предоставляет широкий набор методов работы со спортсменами. Одним из таких перспективных направлений является внедрение различных программ оптимизации самочувствия, снятия стресса, борьбы с утомлением, т. е. всего того, что можно назвать методами психологической саморегуляции.

Лыжная гонка предъявляет высокие требования к психике спортсменов. Высокие функциональные нагрузки в лыжных гонках требуют от спортсменов максимального физического напряжения, крайней интенсификации работы всего организма, его физиологических систем. Все эти и другие факторы сильно влияют на динамику психического состояния лыжника перед гонкой. Тем более что тенденция развития современных лыжных гонок характеризуется введением в программу соревнований большого количества массовых стартов, где от спортсмена требуется способность бежать в группе, что вызывает дополнительные психические трудности в предстартовой подготовке.

Так же в числе основных особенностей современного спорта – значительное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок и тенденция к его омоложению. В этом плане особенно важно использование психорегулирующей тренировки в юношеских лыжных гонках. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность юных лыжников осуществляется на фоне недостаточной психической зрелости, устойчивости, при малом соревновательном опыте. В данных условиях приемы психорегуляции приобретают особую актуальность с точки зрения психопрофилактики негативных влияний со стороны спортивной деятельности на развитие эмоциональной сферы юных спортсменов. Недовосстановление после тренировок и соревнований часто служат причиной возникновения

неблагоприятных психических состояний. Срочного регулирования таких состояний требует логика учебно-тренировочного процесса, особенно при подготовке к ответственным соревнованиям. Овладение методами саморегуляции открывает широкие возможности для решения данной проблемы.

Психологическая подготовка лыжника заключается в формировании оптимального психического состояния, способствующего наиболее полной реализации психофизических возможностей в процессе тренировки и соревнований.

Тем не менее, на сегодняшний день в практике подготовки лыжников юношеских команд существует ряд противоречий:

– между высокими требованиями современного спорта к психике спортсмена и неготовностью подростков справляться с психологическими трудностями, возникающими в тренировочной и соревновательной деятельности;

– между необходимостью формирования навыков психологической саморегуляции у юных лыжников и отсутствием у тренеров-преподавателей системных знаний и умений по психологической подготовке спортсменов.

Из выявленных противоречий возникает проблема: Каким должно быть содержание психологической подготовки лыжников-гонщиков в подростковом возрасте?

Объект исследования: психологическая подготовка лыжников-гонщиков.

Предмет исследования: методика психологической подготовки лыжников-гонщиков.

Цель работы: Обосновать содержание психологической подготовки лыжников-гонщиков 13 – 14 лет.

Задачи работы:

– Раскрыть систему психологической подготовки спортсмена и ее особенности в лыжных гонках.

– Выявить психологические трудности, с которыми сталкиваются лыжники-гонщики в соревновательных условиях.

– Разработать комплекс методических рекомендаций психологической подготовки лыжников 13 – 14 лет.

– Исследовать эффективность использования приемов психологической саморегуляции лыжников 13 – 14 лет.

Гипотеза: Психологическая подготовка лыжников-гонщиков будет эффективной, если:

– Психологическая подготовка будет рассматриваться как система психолого-педагогических мероприятий по формированию у спортсмена навыков саморегуляции.

– Будут учитываться факторы, влияющие на психологическую устойчивость лыжников-гонщиков в условиях спортивной борьбы.

– Будут выявлены специфические трудности, с которыми сталкиваются лыжники-гонщики в соревновательных условиях.

– Будет проводиться систематическая работа по обучению спортсменов приемам саморегуляции.

Теоретико-методологическая основа исследования.

Проблемам психологической подготовки спортсменов, мотивации в спортивной деятельности, особенностям психологической подготовки в лыжных видах спорта посвящены исследования многих ученых и педагогов, в том числе **А.В. Милехин и профессор Страхов.**

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовался комплекс методов. Теоретические методы: теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме психологической подготовки спортсменов, обобщение и сравнение информации. Эмпирические методы: наблюдение, беседы со спортсменами и тренерами, педагогический эксперимент. Методы психодиагностики: анкета психической надежности В.Э. Мильмана, личностная шкала Ч. Спилберга, опросник САН.

Экспериментальная база исследования. Педагогический эксперимент проводился в ГБОУ СО «СОШ с.Белогорное Вольского района». В исследовании принимали участие лыжники-гонщики (мальчики) 13 – 14 лет.

Этапы исследования. Исследование проводилось в период сентябрь-май 2015 - 2016 г.г. в несколько этапов.

На первом этапе (сентябрь – октябрь 2015 г.) изучались литературные источники, освещающие состояние проблемы исследования, определялось общее направление работы, формировались и уточнялись объект, предмет, цель, задачи и гипотеза исследования.

На втором этапе (ноябрь – декабрь 2015 г.) выявлялись основные психологические трудности, с которыми встречаются лыжники-гонщики в соревновательном периоде. Подбиралось содержание психологической подготовки, приемы, средства обучения психорегуляции юных лыжников.

Третий этап (январь – май 2016г.) был посвящен проведению эксперимента в ходе которого была дана оценка психической надежности и состояния тревожности лыжников 13-14 лет в период предсоревновательной подготовки и в период участия в соревнованиях. Были проведены занятия с целью изучения и овладения средствами психологической подготовки. Обобщение полученных результатов, оформление выпускной квалификационной работы.

Структура и объем работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы (34 источника) и приложений. В тексте содержится 3 таблиц и 3 рисунка. Объем выпускной квалификационной работы составляет 82 страницы.

Вся экспериментальная работа проводилась на базе ГБОУ СО «СОШ с.Белогорное Вольского района». В исследовании принимали участие лыжники-гонщики (мальчики) 13 – 14 лет. Исследование проводилось в несколько этапов в период сентябрь-май 2015 - 2016 г.г.

Изучив литературные источники по проблеме исследования определили структуру оптимального боевого состояния спортсмена, которое включает в себя три компонента: **физический** (физическая, технико-тактическая

подготовленность и связанные с ними ощущения), **эмоциональный** (уровень эмоционального возбуждения, настроение спортсмена (эмоции) и **мыслительный** (деятельность ЦНС, психические процессы, умение сосредотачиваться, наличие программы действий).

При разработке вопроса о психологической подготовке лыжников нами были выявлены основные трудности, с которыми они встречаются в спортивной борьбе.

Работа показала, что в лыжных гонках, как и в других видах спорта, имеется две группы трудностей существенно отличающихся друг от друга: **объективные**, вытекающие из самой специфики техники и тактики данного вида спорта и обусловленные этой спецификой. **И субъективные**, связанные в первую очередь с индивидуально-психологическими особенностями личности отдельных спортсменов, их индивидуальным опытом.

При статистической обработке показаний участников опроса оказалось, что в 49% случаев имелись указания на объективные трудности; из них трудности связанные с техникой выполнения – 8%, трудности, связанные с тактикой – 16%, трудности утомления – 16%, трудности обстановки соревнований и других объективных условий – 9%. 51% указаний падает на субъективные трудности.

Трудности, связанные с индивидуальными особенностями субъективного отношения к общим условиям спортивной борьбы.

- Боязнь соревнования (участия в соревновательной борьбе).
- Боязнь показать низкий результат.
- Боязнь поражения.
- Боязнь противника.
- Неуверенность в своих силах.
- Болезненное отношение к неудачам.
- Чрезмерное стремление выиграть.
- Смушение в непривычной обстановке.

– Повышенное эмоциональное отношение к реакциям тренера, зрителей.

Трудности, связанные с индивидуальными особенностями субъективного отношения к отдельным условиям лыжной гонки.

- Боязнь больших физических напряжений.
- Боязнь не рассчитать свои силы.
- Боязнь старта (начало гонки, первый этап, массовый старт).
- Боязнь падения (при прохождении сложных спусков, столкновения с соперниками в массовой гонке).
- Боязнь поломки инвентаря.
- Боязнь плохой подготовки лыжного инвентаря (плохое скольжение, плохое «держание» лыж).

Как видно из приведенного выше перечня встречающихся субъективных трудностей, они преимущественно связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями и отношениями спортсменов к спортивным действиям. Подобные ярко выраженные переживания, которые спортсмен не в состоянии преодолеть, мы характеризуем как эмоциональную неустойчивость этих спортсменов. Состояние эмоциональной неустойчивости становится реальной психологической причиной неудачного выступления на соревнованиях.

Эмоциональная устойчивость лыжника выражается не в том, что он перестает переживать сильные спортивные эмоции, а в том, что эмоции в определенные моменты спортивной борьбы достигают оптимальной степени интенсивности. При этом они характеризуются стабильностью определенных качественных особенностей (это положительные, активные спортивные эмоции) и имеют устойчивую направленность на решение спортивных задач. Оптимальный уровень эмоциональных переживаний не является в течение всей спортивной борьбы и непосредственно перед ней величиной абсолютно постоянной. Эта величина изменяется соответственно ситуации спортивных действий. Однако этот «оптимум эмоций» должен быть относительно устойчивым, оставаясь в то же время динамичным.

Такая динамическая эмоциональная устойчивость лыжника, ведущего лыжную гонку в условиях спортивной борьбы, раскрывается в следующих основных показателях:

- Устойчивость качественных особенностей активных спортивных эмоций (как перед гонкой, так и на всем ее протяжении).
- Динамическая устойчивость оптимального уровня интенсивности спортивных эмоциональных реакций.
- Стабильность направленности эмоций по их содержанию на положительное решение спортивных задач.

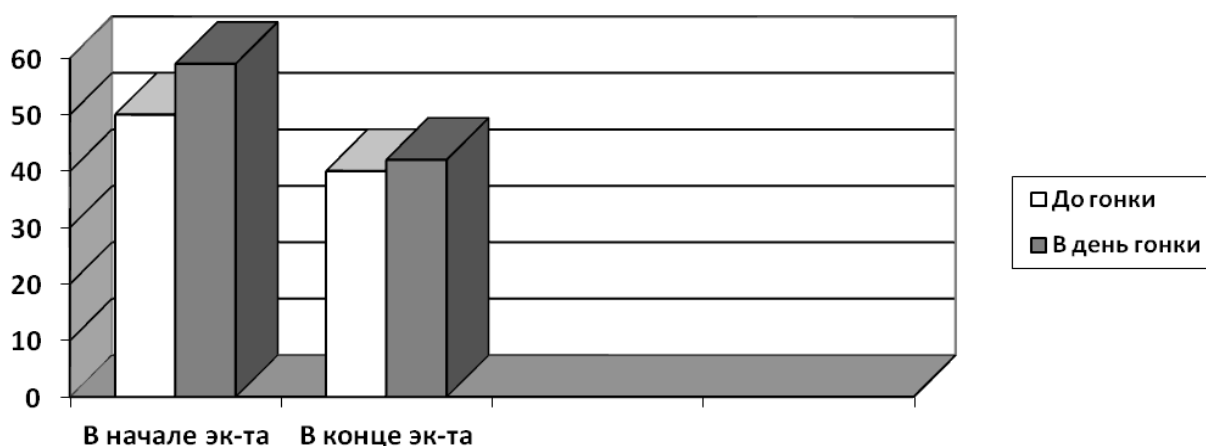
Своевременность выявления показателей эмоциональной устойчивости спортсмена в период его подготовки к соревнованиям имеет практическое значение для правильной постановки психологической подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсмена.

Одним из показателей оценки психологического состояния спортсмена является уровень тревожности.

Уровень тревожности зависит не только от соревновательного опыта, но и от личностных особенностей спортсменов. Их необходимо учитывать при подготовке к соревнованиям. Например, **экстраверты** (сдержанны, концентрирующее внимание на субъективных факторах, сосредоточенные на «внутренних переживаниях, недоверчивые; испытывают трудности в общении с людьми) достигают высшей спортивной формы ко времени основных соревнований разными путями. У экстравертов это происходит благодаря снижению эмоциональной нагрузки к моменту соревнований, чередованию ОФП и СФП, а также отдыху накануне соревнований. У интровертов – путем постепенного увеличения объема тренировок в предсоревновательном периоде способствует повышению устойчивости спортсмена к эмоциональному стрессу.

Результаты, представленные в таблице показывают снижение уровня тревожности в конце нашего эксперимента. У всех лыжников исследуемой группы средний уровень тревожности за неделю до Чемпионата города составил – 40 баллов, а за день до соревнования – 42 балла.

Уровень общей тревожности



Эксперимент показал, что использование аудиосеансов психорегулирующей тренировки, упражнений для снятия эмоциональной напряженности и психологической мобилизации позволяет повысить помехоустойчивость, полнее реализовывать технико-тактические и физические возможности, повысить эффективность процессов восстановления. Особенно важна такая работа для лыжников, отличающихся незначительной устойчивостью структуры личности, тревожных, эмоционально нестабильных, высокочувствительных.

Спортсменам с высокой личностной тревожностью следует уделять особое внимание при подготовке к соревнованиям, особенно к ответственным. Если знать, что конкретный лыжник отличается высоким уровнем тревожности, то очень трудно рассчитывать, что в каком-то из предстоящих соревнований он сможет выступить без излишнего напряжения, т.е. необходимо заранее учитывать, что эффективность выполнения сложных технических и тактических приемов, доведенных до автоматизма на тренировочных занятиях, в условиях ответственных соревнований будет меньше, чем в напряженной обстановке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проведенного анализа научно-методической литературы были сделаны следующие выводы:

Основная задача, которую надо решить при психологической подготовке к соревнованиям, состоит в достижении оптимального боевого состояния. Для ее решения необходимо точно знать свои личные характеристики всех трех компонентов оптимального боевого состояния – физического, эмоционального и мыслительного. Особенно важно установить оптимальный уровень эмоционального возбуждения и его индивидуально-личностные проявления (ЧСС, характер дыхания, потоотделения, сугубо личные ощущения в мышцах, теле и т. п.). В разных видах спорта и у разных спортсменов соотношение выделенных трех компонентов различно. Таким образом, оптимальное боевое состояние – это конкретная конечная цель психологической подготовки к соревнованиям.

Психологическая подготовка лыжника – это система психолого-педагогических воздействий направленных на воспитание свойств личности и совершенствование психических качеств спортсмена, позволяющих успешно выполнять тренировочную деятельность и гарнируют надежное выступление в соревнованиях.

Ранняя профессионализация в спорте, направленная на решение задачи подготовки высококвалифицированных спортсменов, может быть угрозой для личностного развития юных спортсменов. Тренеры-наставники молодых спортсменов должны учитывать тип личности детей, а так же ситуации, которые обуславливают повышенное состояние тревоги, что бы умело помогать юным спортсменам преодолевать их. Именно от психолого-педагогической работы тренера будет зависеть психологическая стабильность юных спортсменов, именно от него зависит то, как сложится его дальнейшая судьба на последующих этапах карьеры.

В ходе проведения педагогического эксперимента нами было достигнуто следующее:

Во-первых, мы рассмотрели психическую готовность спортсменов-лыжников, которая основана на объективных и субъективных факторах, способствующих достижению высоких результатов.

Во-вторых, мы рассмотрели психолого-педагогические методы саморегуляции психологического состояния в условиях соревновательной деятельности. В рамках этого не оставили без внимания методы и приемы психодиагностических мероприятий, обоснованность которых лежит в объективной оценке психологического состояния спортсмена (тревожности), его психической надежности.

В-третьих, мы акцентировали свое внимание на психологическом состоянии спортсменов в условиях предсоревновательной и соревновательной подготовки, суть которой заключается в том, чтобы развивать у спортсменов умение регулировать свое внутреннее состояние и корректировать свое поведение под влиянием внешних факторов и раздражителей. В рамках работы нами был проведен педагогический эксперимент, целью которого было выявление эффективных методов психологической настройки лыжников 13 – 14 лет.

Эксперимент показал, что использование аудиосеансов психорегулирующей тренировки, упражнений для снятия эмоциональной напряженности и психологической мобилизации позволяет повысить помехоустойчивость, полнее реализовывать технико-тактические и физические возможности, повысить эффективность процессов восстановления. Особенно важна такая работа для лыжников, отличающихся незначительной устойчивостью структуры личности, тревожных, эмоционально нестабильных, высокочувствительных.

Результаты проделанной работы подтверждают, что владение приемами саморегуляции необходимая часть содержания психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Можно с уверенностью сказать, что овладение приемами психологической подготовки – составная часть высокого спортивного мастерства. Поэтому умению регулировать свое психологическое

состояние, настраиваться на выполнение напряженной деятельности – лыжной гонки необходимо учить спортсменов с первого этапа занятий спортом.

Роль тренера, заключается в том, чтобы развить у спортсменов не только двигательные способности. Одна из его главных задач – гармоничное развитие личности как внешне, так и внутренне.

Результаты настоящей работы подтверждают правомерность гипотезы исследования. Проведенное исследование не претендует на полное и всестороннее изучение проблемы психологической подготовки лыжников-гонщиков ввиду ее сложности и многозначности.

Список использованной литературы

1. Актуальные вопросы лыжного спорта. / Под ред. В.Н. Астафьева – Омск, 1994. - 116 с.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – Ростов-на-Дону.: Феникс, - 2006. – 352 с.
3. Барабанщикова В.В., Кузнецова А.С. Повышение эффективности методик психологической регуляции в спорте. // Инновационные технологии в спортивных единоборствах. М., 2004.
4. Блудов А.С. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М., 1987.
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивном соревновании. М.: ФиС, 1981.-112с.
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978. – 134 с.
7. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта; учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с.
8. Киселев Ю.Я. Влияние спортивной деятельности на личность спортсмена. М.: ФиС, 1984.- 121с.
9. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд. МГУ, - 1984. – 200 с.
10. Леснев А.С. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М., 2002.
11. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва./ П.В. Квашук и др.- М.: Советский спорт, 2005.
12. Марищук В.Л. О преодолении состояния эмоциональной напряженности с помощью физических упражнений. // Психологические вопросы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1967.

13. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К.Серова.- М.: Просвещение, 1990.-256с.

14. Михалина О.С., Дементьев В.Л. Автоматизированная методика аутогенной тренировки формирования и регуляции предстартовых состояний спортсменов рукопашного боя.// Инновационные технологии в спортивных единоборствах. М., 2004.

15. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. М.: ФиС, 1979.

16. Немов Р.С. Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.

17. Озеров В.П. Психомоторные особенности человека. Дубна: Феникс, 2002.

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2004. – 604 с.

19. Петров Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М., 2001.

20. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. – М.: Физкультура и спорт, - 1984. – 104 с.

21. Психология спортивной деятельности. Редакция Р.С. Александровна, Казань, 1985.

22. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. М.: ФиС, 1959.- 264 с.

23. Пуни А.Ц. О психологических особенностях соревновательной борьбы в различных видах спорта. М.: ФиС,1970.

24. Решетень Н.И. Воспитательная работа с юными спортсменами. М.: ФиС, 1982- 123с.

25. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат.- М.: Физкультура и спорт, 1983.-112 с.

26. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Академический проект, 2004.-576 с.

27. Романин А.Н. Психологическое обеспечение подготовки биатлонистов. – М.: ФиС, - 2000. – 21 с.

28. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие - СПб.: 1999. - 368 с.

29. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев. Олимпийская литература. 2001.- 335 с.

30. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987, 182 с.

31. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. М.: Советский спорт, 2003.

32. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - 480 с.

33. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения. М.: ФиС, 2003.

34. Яковлев Б.П. Психологическая нагрузка в спортивной деятельности. – Великие Луки, 1996. – 70 с.