

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

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

Кафедра спортивных игр

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
СПОРТСМЕНА – ПОДРОСТКА»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Митрошиной Анастасии Олеговны

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Частов

**Зав. кафедрой,**

кандидат философских наук

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

## **Введение**

Спорт специфичен тем, что без выраженной психической напряженности, без стресса, невозможна полноценная адаптация к нагрузкам, как невозможен и высокий уровень тренированности спортсмена.

Современная тренировка по различным видам спорта, направленная на достижение высоких результатов, требует от спортсмена большого, а иногда предельного напряжения всех физиологических резервов организма и психических возможностей. Предельный уровень физических нагрузок, сочетающийся с высоким эмоциональным напряжением, часто приводит к перенапряжению физиологических систем, их сдвигов и снижению функционального состояния организма в целом. На фоне выраженных физиологических проявлений перетренированности, зачастую скрытыми, но очень важными являются психологические изменения, поскольку участие спортсменов в соревнованиях различного уровня требует, в первую очередь, внутренней устойчивости человека.

Нагрузки, которые могут явиться причиной определенных патологий и физиологических изменений в организме спортсмена, вынуждают его снизить объем тренировок или вообще уйти из спорта. Если эти изменения будут зафиксированы в стадии их возникновения, то ряд профилактических мер будут способствовать их прекращению. Для этого тренер и сам спортсмен должны помнить, что успех в спорте зависит от целого ряда условий, в том числе и от особенностей процесса обучения, воспитания, подготовки к соревнованиям. Эти процессы необходимо строить и осуществлять не только на основании общих психолого-педагогических закономерностей, но и с учетом конкретных психологически обоснованных методов и приемов педагогического воздействия, способов организации деятельности занимающихся, приспособляемых к индивидуальным свойствам нервной системы и темпераменту тренирующегося.

**Актуальность** данной работы связана с необходимостью учёта психологической подготовки спортсменов, как неотъемлемой части тренировочного процесса.

**Объект** исследования: процесс психологической подготовки спортсмена

**Предмет** исследования: методы психологической подготовки спортсмена

**Целью** работы является изучение и раскрытие проблем психологической подготовки спортсменов как специализированного процесса физвоспитания.

Для реализации поставленной цели необходимо было решить следующие **задачи**:

1. Рассмотреть психологическую подготовку как составную часть тренировочного процесса. Обосновать ее значимость.
2. Выявить содержание и структуру психологической подготовки спортсменов.
3. Изучить самооценку эмоционального состояния, провести тест для определения самочувствия; активности; настроения, определить уровень тревожности спортсмена – подростка.

**Гипотеза:** Результат деятельности зависит от уровня тревожности спортсмена- подростка и его эмоционального самочувствия.

**Методы исследования:** изучение психолого-педагогической литературы, анализ, синтез, обобщение, сравнение, моделирование, новизна.

**База практики:** Основная образовательная школа № 14

## **Основное содержание работы**

Цель практического исследования являлось:

1. Провести изучение самооценки эмоционального состояния (А. Уэсман и Д. Рикс).
2. Определить самочувствие, активности, настроения с помощью методики (САН)
3. Определить уровень тревожности спортсменов с помощью опросника Спилбергера

Было исследовано 10 подростков – баскетболисток в возрасте 10-12 лет Саратовского баскетбольного клуба «Виктория» .

В предварительной беседе с испытуемыми было получено их добровольное согласие на участие в исследовании.

### **Опросник самооценки эмоционального состояния (А. Уэсман и Д. Рикс)**

Методика применяется для самооценки эмоциональных состояний и степени бодрствования. Данная методика эффективна, если необходимо выявить изменение эмоционального состояния человека на протяжении определенного периода времени. Простота выполнения задания делают ее весьма оперативным инструментом. При этом можно как вычерчивать кривые изменения отдельных показателей, так и работать только с интегральным результатом. К недостаткам вышеописанной методики можно отнести следующие:

1) Утверждения, включенные в 1-3 разделы, описывают эмоциональное состояние человека лишь в диапазоне понятий «тревога/спокойствие» и «подъем/депрессия», не отражая выраженность других эмоций, таких, например, как гнев, обида, разочарование, гордость и др.

2) Утверждения, составляющие 4 раздел, характеризуют в основном когнитивную сферу (убеждения человека, касающиеся его возможностей), а не сферу эмоций.

3) Обращает внимание различие в системе оценок утверждений, составляющих четыре разных раздела методики. Так, повышение оценок, присваиваемых утверждениям 1 раздела, отражает повышение степени психической адаптации испытуемого, при этом самая высокая оценка по этому разделу указывает на наивысший уровень психической адаптации. Однако во 2 и 3 разделах наивысшие значения присваиваются таким утверждениям («Порыв, не знающий преград, жизненная сила выплескивается через край» и «Сильный подъем, восторженное веселье»), которые отражают уже не столько состояние психической адаптации, сколько патологическое гипоманиакальное состояние. В этой связи общая шкала, получаемая при суммировании оценок по всем четырем разделам, представляется нелинейной : в то время как низкие значения интегрального показателя свидетельствуют о выраженной психической дезадаптации, высокие значения интегрального показателя не могут трактоваться столь однозначно. Иначе говоря, интегральный показатель данной методики более чувствителен к состоянию психической дезадаптации, чем к состоянию адаптации.

**Инструкция.** Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите.

### **Опросник**

#### **Спокойствие – тревожность**

1. Совершенное спокойствие. Непокколебимо уверен в себе.
2. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
3. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
4. В целом уверен и свободен от беспокойства.
5. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
6. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
7. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или

неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.

8. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.

9. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.

10. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

### **Энергичность – усталость**

1. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.

2. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.

3. Много энергии, сильная потребность в действии.

4. Чувствую себя свежим, в запасе значительная энергия.

5. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.

6. Слегка устал. Лениость. Энергии не хватает.

7. Довольно усталый. В запасе не очень много энергии.

8. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.

9. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию.

Почти не осталось запасов энергии.

10. Абсолютно выдохся. Неспособен даже к самому незначительному усилию.

### **Приподнятость – подавленность**

1. Сильный подъем, восторженное веселье.

2. Возбужден, в приподнятом состоянии. Восторженность.

3. Возбужден, в хорошем расположении духа.

4. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.

6. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».

7. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе».

8. Настроение подавленное и несколько унылое.

9. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.

10. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.

11. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо. Уверенность в себе – беспомощность.

### **Уверенность в себе – беспомощность**

1. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что хочу.

2. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.

3. Очень уверен в своих способностях.

4. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.

5. Чувствую себя довольно компетентным.

6. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.

7. Чувствую себя довольно неспособным.

8. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.

9. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.

10. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получится.

### **Шкала "Спокойствие-тревожность"**

выше 5-6 баллов. В опросе испытуемый показывает преобладание "Спокойствия": выдержанность, сдержанность, терпеливость, степенность, благоразумность, уравновешенность, невозмутимость, терпимость.

5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Спокойствие-тревожность" без явного преобладание одного из полюсов.

1-4 балла. По самооценке испытуемого прогнозируется задерганность, запуганность, закомплексованность, нерешительность, пугливость, нервность, неуверенность, напряженность, боязливость.

### **Шкала "Энергичность-усталость"**

выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как личность: инициативный, деятельный, предприимчивый, одержимый, устремленный, активный, кипучий, пробивной, расторопный.

5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Энергичность-усталость" без явного преобладание одного из полюсов.

1-4 балла. Испытуемый оценивает себя как: неинициативный, пассивный, инертный, безынициативный, вялый, апатичный, безразличный, медлительный.

### **Шкала "Приподнятость-подавленность"**

выше 5-6 баллов. Испытуемый оценивает себя как: кипучий, темпераментный, задорный, порывистый, энергичный, вольнолюбивый, раскрепощенный, живой, подвижный, бойкий.

5-6 баллов. В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Приподнятость-подавленность" без явного преобладание одного из полюсов.

1-4 балла. Испытуемый оценивает себя как: застенчивый, робкий, нерешительный, несмелый, запуганный, стеснительный, угнетенный, оробелый, подавленный, задавленный.

В ходе тестирования было выявлено, что у 20% тестируемых спортсменок средний уровень эмоционального состояния, а у 80% высокий уровень, это свидетельствует тому, что у подростков имеется непонимание среди сверстников и семейные проблемы связанные с их возрастными изменениями, что влияет на их эмоциональное состояние.

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко и низкотревожные.

Итог:

1. Бухарева Полина (12 лет) – 62 балла;
2. Вахобова Диера (10 лет) – 84 балла;
3. Горелова Валерия (12 лет) – 79 баллов;
4. Горелько Лена (12 лет) – 69 баллов;
5. Климова Светлана (10 лет) – 62 балла;
6. Копырина Валерия (10 лет) – 64 балла;
7. Королева Кристина (11 лет) – 81 балл;
8. Морозова Елизавета (12 лет) – 70 баллов;
9. Романова Ксения (11 лет) – 67 баллов;
10. Шелудько Арина (11 лет) – 62 балла.

### **Заключение**

В ходе работы было выявлено, что психологическая подготовка спортсмена является неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Была раскрыта цель практической работы: изучена самооценка эмоционального состояния, проведен тест для определения самочувствия; активности; настроения, определен уровень тревожности спортсмена – подростка.

Что тревожность у данной группы детей повышена, самооценка эмоционального состояния высокая, а сама активность у подростков средняя, что указывает нам на проблемы в социальных отношениях подростков.

Психологическая подготовка спортсмена является весьма сложной составляющей тренировочного процесса в целом и имеет свои задачи, формы, содержание и структуру и так же имеет свои проблемы, решению которых

уделяется большое внимание. Так же было раскрыто понятие «психологическая подготовка».

Психологическая подготовка спортсмена представляет собой сложное методическое образование, состоящее из отдельных частей или элементов.

Раскрыты задачи психологической подготовки: формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности.

Раскрыты содержание и структура психологической подготовки спортсмена в которые входят: психологический паспорт, психологическая характеристика, общая психологическая подготовка, психологическая подготовка к конкретной тренировке, предсоревновательная психологическая подготовка, предстартовая психологическая подготовка, соревновательная психологическая подготовка и постсоревновательная психологическая подготовка спортсмена.

Обоснована значимость психологической подготовки, которая состоит в том, что тренировочный процесс который проходит без психологической подготовки спортсмена является не полноценным, так как без психологической подготовки и контроля спортсменов невозможно добиться максимальных результатов. Психологическая подготовка - это комплекс мероприятий по работе с психикой спортсмена.

Физиологической основой психики является нервная система, которая функционирует подобно другим системам - мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и т. д., но гораздо чувствительнее к различным воздействиям. И это естественно, так как именно нервная система и психика управляют деятельностью организма, координируя работу всех его систем. Поэтому игнорирование психологической подготовки в спорте высших достижений просто недопустимо.