

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ЮНЫХ ТРИАТЛОНИСТОВ  
К УСЛОВИЯМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 414 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Гадяцкого Александра Александровича

Научный руководитель  
к. б.н., доцент

\_\_\_\_\_ С.С. Павленкович  
подпись, дата

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова  
подпись, дата

Саратов 2019

**Введение.** В условиях соревновательного стресса одним из критериев возможности показать высокий результат является мобилизация психической готовности, которая выступают ведущим фактором при прочих равных возможностях спортсменов.

Психологическая готовность спортсменов в экстремальных ситуациях соревновательной деятельности обусловлена такими индивидуально-психологическими качествами как нервно-психическая устойчивость, высокий уровень поведенческой регуляции и личностного адаптационного потенциала, тревожность, самоконтроль, низкий уровень выраженности патопсихологических свойств личности.

Условия соревновательной деятельности характеризуются высоким уровнем стресса. Решение проблемы психологической готовности к соревнованиям по отношению к спортсменам подросткового возраста важно в связи со снижением возраста спортсменов в профессиональной спортивной деятельности.

Виды спорта многообразны, но все они требуют участие в спортивных соревнованиях и систематической тренировки. Разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения, с одной стороны, характерных особенностей и закономерностей спортивной деятельности, а с другой – личности спортсмена как субъекта этой деятельности.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс триатлонистов начального этапа подготовки и этапа спортивной специализации.

**Предмет исследования** – особенности психологической готовности юных триатлонистов разных этапов спортивной подготовки к участию в спортивных состязаниях.

**Гипотеза исследования** – успешность соревновательной деятельности юных триатлонистов во многом определяется уровнем их нервно-психической устойчивости, степенью выраженности ведущих волевых качеств, соединяющих в себе способность к предельной мобилизации и

сосредоточению, уверенность, эмоциональную и общую психическую устойчивость. Оптимальный уровень соревновательной личностной тревожности поможет спортсмену сконцентрироваться на предстоящей деятельности и мобилизовать силы для борьбы.

**Целью исследования** – изучение психологической готовности юных триатлонистов к условиям соревновательной деятельности.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме психологической готовности спортсменов к условиям соревновательной деятельности в триатлоне.
2. Определить показатели и уровень нервно-психической устойчивости триатлонистов различных этапов спортивной подготовки.
3. Исследовать волевые качества триатлонистов как один из факторов их психологической готовности к спортивным состязаниям.
4. Провести сравнительный анализ показателей соревновательной личностной тревожности и самооценки предсоревновательных эмоциональных состояний у триатлонистов разных этапов спортивной подготовки.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач. У обследуемых проводилась оценка нервно-психической устойчивости на основании методики «Прогноз», ведущих волевых качеств личности – по тестовой методике М.В.Чумакова», показателей соревновательной личностной тревожности – по методике Ю.Л. Ханина и самооценка предсоревновательных эмоциональных состояний – по методике Марищука и Киселева «Градусник Киселёва».

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились с ноября 2017 по апрель 2018 года на базе Муниципального учреждения дополнительного образования «Центральная детская юношеская спортивная школа» г. Саратова. Контингент обследуемых составили 34 спортсмена различных этапов спортивной подготовки. В 1 группу вошли 17 мальчиков 10-12 лет начального этапа спортивной подготовки, во 2 группу – триатлонисты 13-14 лет этапа спортивной специализации.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы психологической подготовки спортсменов-триатлонистов к условиям соревновательной деятельности» и «Диагностика индивидуально-психологической готовности юных триатлонистов к условиям соревновательной деятельности», заключения и списка литературы, включающего 38 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 54 страницах, содержит 7 таблиц и 12 рисунков.

**Краткая характеристика триатлона как вида спорта.** Триатлон (троеборье) – это олимпийский вид спорта, совмещающий в себе несколько видов гонок. Триатлон – это последовательное прохождение трех этапов с разными дистанциями, а каждый из этапов представляет собой отдельный вид спорта: 1 этап – плавание; 2 этап – велогонка; 3 этап – бег.

Впервые этот вид спорта, как самостоятельную спортивную дисциплину вывели во Франции в конце 20-х годов прошлого столетия. Затем, он обрел небывалую популярность на Гавайях, где прошли первые масштабные соревнования, а позже первые европейские масштабные соревнования по данному виду спорта прошли во Франции под названием – Les Trois Sports (что в переводе означает – 3 вида спорта) и состояли из соревнований по бегу на 3 км, велосипедной гонки на 12 км и пересечения вплавь канала Марна. Спортсмены преодолевали все 3 этапа без перерыва.

Датой появления современного триатлона принято считать 25 сентября 1974 года. Группа друзей-спортсменов различной специализации (бегуны, пловцы и велосипедисты) организовала совместный клуб и начала

тренироваться. Первый чемпионат по триатлону провели Джек Джонстоун и Дон Санаан, в нем приняли участие 46 спортсменов.

Сегодня по всему миру проводятся множество соревнований по триатлону на различных дистанциях. Стандартная олимпийская дистанция включает в себя плавание на 1500 м, 40-километровая велогонка и бег 10 км. Она была разработана Джимом Керлом в середине 80-х годов 20 века.

В программу Олимпийских игр триатлон был включен в 2000 году в Сиднее.

Соревнования по триатлону всегда начинаются с плавания. Обычно заплыв происходит по треугольному маршруту (разметка трассы выполняется при помощи буйков и тросов). Любое сокращение трассы спортсменами карается вплоть до дисквалификации. Во время заплыва спортсмены могут использовать любой стиль плавания. Экипировкой на данном этапе служит специальный гидрокостюм для открытой воды.

Следующим этапом триатлона является велосипедная гонка. После выхода из воды спортсмены переодеваются в специальной транзитной зоне и садятся на велосипеды. На спортсменах должен быть одет шлем, который может быть снят только после того как велосипед будет установлен на специальную рампу или отведенное для этого место.

После завершения велосипедной гонки спортсмены переходят к беговому этапу.

Соблюдение порядка смены между этапами строго регламентировано<sup>^</sup> плавание – велосипед – бег.

Во время велосипедного этапа номерной знак должен быть на спине спортсмена, во время бегового – на груди. Спортсмен должен уложиться в определенный для каждого этапа лимит времени.

Спортсменам запрещается препятствовать друг другу. Если препятствия происходят во время плавания, то по его окончании следует задержка спортсмена на 15 секунд. Если помехи происходят во время велогонки или бега, то спортсмен предупреждается жёлтой карточкой. Ему

после этого необходимо остановиться и ждать разрешения продолжать соревнование.

При совершении опасных действий или повторном нарушении спортсмен может быть дисквалифицирован после предъявления ему красной карточки. Две жёлтых карточки во время одного этапа автоматически превращаются в красную, и спортсмен дисквалифицируется.

Сегодня триатлон – это не только самостоятельный вид спорта. Он стал основой для создания отдельных спортивных дисциплин.

Система подготовки юных спортсменов в триатлоне основывается на принципах постепенности от простого к сложному.

В связи с этим обучение подразделяется на 4 этапа:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов в триатлоне.

Весьма существенным понятийным компонентом психологической подготовки в спорте является взаимодействие видов подготовки (психологической, физической, специальной, технической, теоретической). Чаще всего психологическая подготовка рассматривается как один из видов подготовки. В этом случае ей, наряду с другими видами, отводится определенная роль в планировании тренировочного и соревновательного процессов, назначаются соответствующие цели, формы и методы.

Однако физиологическая характеристика психических параметров спортсменов у всех разная, поэтому психическая подготовка спортсмена к соревнованию является очень индивидуальной и напрямую зависит от его функциональной, физической подготовленности, от уровня спортивной

квалификации и спортивного состязания, состава участников и места проведения, от времени года и времени суток.

**Нервно-психическая устойчивость юных триатлонистов различных этапов спортивной подготовки.** Нервно-психическая устойчивость (НПУ) – это способность человека управлять своим взаимодействием с внешней средой. Данное свойство характеризует личность в процессе сложной деятельности, при взаимодействии эмоциональных механизмов данного свойства отмечается благополучное достижение поставленных целей. НПУ рассматривают как составные качества личности и комплекс индивидуальных способностей.

В соответствии с методикой «Прогноз» на каждом этапе спортивной подготовки юные триатлонисты были распределены на 2 группы: с низкой и средней нервно-психической устойчивостью (НПУ). Отметим, что на начальном этапе спортивной подготовки преобладали спортсмены с низким уровнем НПУ, а на этапе спортивной специализации – лица со средним уровнем НПУ. Таким образом, с усложнением этапа спортивной подготовки повышается уровень нервно-психической устойчивости у триатлонистов. Повышение уровня помогает спортсменам противостоять отрицательным последствиям стрессовых ситуаций в соревновательной деятельности.

**Волевые качества триатлонистов как фактор их психологической готовности к спортивным состязаниям.** Волевая подготовка – одна из важнейших сторон психологической подготовки спортсмена, направленная на формирование воли как высшего сознательного саморегулирования человеком своего поведения и деятельности, связанного с затратой волевых усилий при преодолении препятствий и для достижения поставленной цели.

Спорт по своей сути – это «волевая деятельность», где спортсмен постоянно преодолевает препятствия и трудности. Поэтому развитие волевых качеств не только помогает спортсмену побеждать в соревнованиях, но и является важным в развитии человека как субъекта деятельности.

Анализ результатов исследования выявил существенную разницу в показателях волевых качеств у юных спортсменов в обследуемых группах. Так, у представителей с низкой НПУ обеих возрастных групп все показатели волевых качеств имели достоверно низкие значения по сравнению с параметрами лиц со средней НПУ.

У триатлонистов с низкой НПУ начального этапа подготовки в наибольшей степени развито волевое качество ответственность ( $11,9 \pm 0,7$  балла), а в наименьшей целеустремленность ( $9,2 \pm 0,5$  балла). Настойчивость ( $10,7 \pm 0,7$  балла), выдержка ( $9,9 \pm 0,7$  балла) и решительность ( $9,8 \pm 0,7$  балла) занимают промежуточные позиции.

У юных триатлонистов со средней НПУ начального этапа спортивной подготовки среди волевых качеств 1 место занимает целеустремленность ( $20,2 \pm 1,1$  балла), у спортсменов этапа спортивной специализации с низкой и средней НПУ – выдержка и целеустремленность. Тем не менее, сравнительный анализ показателей ведущих волевых качеств показал, что наибольшей выдержкой, целеустремленностью и решительностью обладают триатлонисты этапа спортивной специализации.

Исследования показали, что данная категория обследуемых спортсменов характеризуется наличием у них хорошо осознанных целей в жизни, стремлением планировать свое время и порядок выполнения дел; умением контролировать свои эмоции, терпеливо переносить нагрузки, справляться с монотонной деятельностью; способностью быстро и уверенно принимать решения, которая зачастую может быть вызвана импульсивностью. У спортсменов начального этапа подготовки еще недостаточно четко сформированы цели и упорство в их достижении.

Таким образом, волевые качества определяют в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера» – волю к победе, соединяющую в себе способность к предельной мобилизации и сосредоточению, уверенность, эмоциональную и общую психическую устойчивость. В единстве с этим свойством воспитываются и такие черты характера, как



дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие, коллективизм.

**Оценка соревновательной личностной тревожности у юных триатлонистов разных этапов спортивной подготовки.** Соревновательная личностная тревожность дает представление о склонности спортсмена эмоционально реагировать в условиях соревнования с другими людьми, о частоте возникновения у него выраженных сдвигов в состоянии тревоги.

Наиболее низкие показатели соревновательной личностной тревожности (СЛТ) зафиксированы у триатлонистов со средней НПУ этапа спортивной специализации по сравнению с остальными участниками исследования.

При оценке уровня соревновательной личностной тревожности у спортсменов зарегистрированы высокие, средние и низкие показатели. Однако распределение спортсменов по уровням соревновательной личностной тревожности имело принципиальные отличия:

- у 60% обследуемых спортсменов с низкой НПУ начального этапа спортивной подготовки выявлена высокая соревновательная личностная тревожность (СЛТ), у остальных – средняя СЛТ;
- у 57% обследуемых спортсменов со средней НПУ начального этапа спортивной подготовки и 67% лиц с низкой НПУ этапа спортивной специализации выявлена средняя СЛТ, у остальных – высокая СЛТ;
- у 64% спортсменов со средней НПУ этапа спортивной специализации зафиксирована средняя СЛТ, а у 36% лиц – низкая СЛТ.

Таким образом, соревновательная личностная тревожность оказывает значительное влияние на результат спортивной деятельности. Оптимальный уровень тревожности поможет спортсмену сконцентрироваться на предстоящей деятельности и мобилизовать силы для борьбы. Высокие показатели чреваты излишним затратам энергии, что в свою очередь ведет к неудачным выступлениям. Поэтому каждому спортсмену необходимо выработать индивидуальные способы саморегуляции неблагоприятного

состояния, чтобы после длительной и усердной подготовки во время соревновательного периода не возникло ситуаций, которые бы препятствовали достижению высоких результатов.

**Самооценка предсоревновательных эмоциональных состояний юных триатлонистов разных этапов спортивной подготовки.** При исследовании предсоревновательных эмоциональных состояний оказалось, что спортивные перспективы и готовность к выступлению на соревнованиях в наименьшей степени выражены у триатлонистов с низкой НПУ в обеих возрастных группах. Тогда как у спортсменов со средней НПУ по данным параметрам зафиксированы наиболее высокие результаты по сравнению с остальными участниками экспериментальных исследований .

Следует отметить, что все обследуемые триатлонисты настроение оценивали несколько выше, чем самочувствие. Самое высокое желание тренироваться, а также высокие показатели по категориям отношения с товарищами и тренером зарегистрировано у лиц со средней НПУ старшей возрастной группы, тогда как у остальных участников они были выражены в одинаковой степени. В наибольшей степени удовлетворены ходом тренировочного процесса триатлонисты со средней НПУ, особенно старшей возрастной группы. Отметим, что среди предсоревновательных эмоциональных состояний у спортсменов начального этапа подготовки в группе с низкой НПУ ведущие позиции занимают отношения с товарищами и тренером, у лиц со средней НПУ – настроение, а на последнем месте в обеих группах – готовность к соревнованиям и спортивные перспективы.

У триатлонистов с низкой НПУ этапа спортивной специализации на первый план выходят такие состояния как настроение, желание тренироваться и отношения с товарищами, а на последнем месте – спортивные перспективы.

В группе спортсменов со средней НПУ этапа спортивной специализации все показатели предсоревновательных эмоциональных состояний не имеют принципиальных отличий.

Тем не менее, ведущее место принадлежит готовности к соревнованиям, желанию тренироваться, отношению с товарищами и настроению. В наименьшей степени они удовлетворены ходом тренировочного процесса.

Таким образом, с усложнением этапа спортивной подготовки повышается уровень психологической готовности спортсменов к выступлению на соревнованиях.

Исследования показали, что состояние психологической готовности к состязаниям характеризуется наличием у спортсмена в предсоревновательный момент определенных психологических качеств.

**Заключение.** Успехи в любом виде деятельности, в том числе и спортивной, зависят не только от способностей, навыков, знаний, но и от особенностей психических процессов и состояний. Спортсмены, как никто другие, подвержены психологическому и эмоциональному давлению. Снятие избыточного психического напряжения связано со снижением чувствительности, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния.

Сбор необходимой информации об условиях будущего соревнования – это начальный этап психологической подготовки, позволяющий моделировать тот уровень тренированности в целом и психологической готовности в частности, которых должен достигнуть спортсмен к началу соревнования. Отсутствие необходимой информации негативно влияет на достижение состояния психической готовности к соревнованию.