

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**Психологический настрой в учебно-тренировочном процессе
пловцов 12-13 лет**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 402 группы

Власовой Светланы Евгеньевны

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель

к. м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

Введение

Спорт отличается от многих других видов деятельности человека высокой эмоциональностью. Эмоциональность спортивных действий порождается условиями самого спортивного соревнования, динамикой развивающихся действий, ситуациями соперничества и переходящего успеха спортивной борьбы, высоким напряжением в преодолении трудностей в борьбе за достижение поставленных спортивных целей и т.п.

Занятие плаванием является важным компонентом двигательного режима растущего организма, который на физиологическом уровне способствует нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также повышению умственной и физической работоспособности, созданию и закреплению позитивного эмоционального фона.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Занятие плаванием развивают такие черты личности как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Актуальность исследования. Одна из задач психологии спорта – исследование психического состояния спортсмена в условиях учебно-тренировочного процесса и в соревновательный период. Спорт является конкурентноспособствующим видом деятельности, а спортивные состязания предъявляют высокие требования не только к физической подготовленности спортсмена, но и к его психическим качествам, состоянию нервной системы.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в группе спортсменов 12-13 лет, занимающихся плаванием.

Предмет исследования – психоэмоциональное состояние пловцов среднего школьного возраста в процессе учебно-тренировочных занятий.

Цель представленной работы – установить особенности эмоционального состояния юных пловцов во время учебно-тренировочного процесса.

Из этого вытекают следующие **задачи**:

1. Сравнить группы по стрессоустойчивости.
2. Определить эмоциональное состояние юных пловцов.
3. Оценить самочувствие, активность, настроение и эмоциональность в группах.
4. Сравнить результаты выступлений на соревнованиях.

Методы исследования:

1. Анализ литературных данных.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Статистическая обработка полученных результатов.

Гипотеза. Мы предположили, что формирование благоприятных психических состояний в процессе учебно-тренировочных занятий и в соревновательный период позволит постепенно оптимизировать психоэмоциональное состояние пловцов и целенаправленно формировать необходимую систему отношений спортсмена и совершенствовать его спортивный характер.

Структура и объем работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы в количестве 30 источников. Представленная работа иллюстрирована диаграммами, в которых содержатся результаты педагогического исследования.

Глава 1 Психологической настрой в плавании

1.1 Эмоции в спорте

«Эмоция (от лат. *emoveo* – потрясаю, волну) – психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру».

Спортивная деятельность характеризуется своеобразными эмоциональными

состояниями и отношениями, которые отражают специфику данной деятельности и определяются как «спортивные эмоции».

Возникнув в процессе конкретной деятельности, эти эмоции сами оказывают влияние на выполняемые действия, на их результативность. Они повышают работоспособность спортсмена, активизируя процессы жизнедеятельности организма, стимулируют и мотивируют действия, поступки и поведение спортсмена.

«К специальным спортивным эмоциям, благоприятствующим успеху в соревновательной борьбе, относятся:

- спортивное возбуждение,
- боевое воодушевление,
- игровое или спортивное увлечение,
- спортивная злость,
- чувство спортивной гордости и чести,
- спортивное соперничество».

«Спортивное возбуждение характеризуется активным положительным эмоциональным состоянием общего подъема сил, верой в возможность завоевания успеха, стремлением к борьбе и победе». «Боевое воодушевление – состояние, охватывающее спортсмена в моменты напряженной спортивной борьбы. Часто оно возникает после нее, в острых ситуациях, захватывающих своей целенаправленной динамикой действия, появляется как реакция на обострение спортивного состязания».

Боевое воодушевление переживается как состояние особого подъема сил, прилива энергии, непоколебимой уверенности в успехе своих усилий, самозабвенной радости борьбы, жажды активных действий, чувства силы. Однако подобное состояние не может длиться долго. Оно сопутствует, как правило, наиболее ответственным и критическим моментам состязаний. Игровое или спортивное увлечение также возникает в процессе спортивного состязания. Его источником является переменный успех, который влечет к новым усилиям борьбы, в которой каждая отдельная удача приближает

цель»^[1]. В этом экстремальном состоянии все стремления спортсмена направлены на ведение спортивной борьбы, он ни о чем больше не думает, не замечает ничего постороннего, не относящегося к ней. Спортивный азарт следует отличать от здорового спортивного увлечения с его страстной эмоциональностью. В азарте часто допускается грубость, применяются запрещенные приемы, совершаются аморальные поступки. И тогда в спортивную борьбу привносится нездоровый агрессивный характер, спортсмен забывает о спортивных целях - достичь высоких показателей и стремится любыми приемами подавить наступление противника. «Спортивная злость» представляет своеобразную спортивную эмоцию, возникающую обычно в процессе спортивной борьбы внезапно как реакция на неудавшееся намерение или несбывшуюся попытку получить перевес в успехе, когда отдалается возможность достижения цели. Эта эмоция переживается как чувство активного протеста, нежелания примириться с неудачей. Для нее характерна некоторая доля агрессивности. Охваченный вспышкой «спортивной злости», спортсмен быстро мобилизуется, проявляет максимум усилий и может иногда неожиданно и за короткое время добиться, казалось, уже недостижимого успеха. «Спортивная гордость – сложное нравственное чувство, характерное для квалифицированных спортсменов и выражающееся в положительном эмоциональном отношении к справедливо завоеванному ценою больших усилий успеху или победе». Чем труднее достается победа, тем острее переживается чувство гордости завоеванным спортивным достижением. Спортивная гордость включает переживание возвышенного удовлетворения и оценочное отношение к высокому общественному значению полученного спортивного результата. «Спортивная честь связана с общественным признанием спортивных достоинств. Но в отличие от спортивной гордости, которая возникает и переживается вместе с достигнутыми успехами, она переживается в моменты осознаваемой угрозы возможной потери этих успехов». Спортивное соперничество является

своеобразным чувством, порождаемым условиями спортивной борьбы, обязательным психологическим условием каждого состязания, важнейшим стимулом спортивной борьбы».

Чувство соперничества выражается в ревностном стремлении спортсмена к превосходству над другими спортсменами, претендующими на такой же результат. Результаты учёных показали, что психологическая структура эмоций спортивного соперничества всегда связана с самооценкой, с оценкой результатов своих достижений, возможностей добиться успеха. Однако психологическое содержание переживаний спортивного соперничества и их проявление в поведении спортсмена, его действиях и эмоциональных реакциях изменяются в зависимости от индивидуальных особенностей, характерных черт личности и спортивного опыта.

1.2 Психический стресс в спортивной деятельности

Любые определения спортивной деятельности включают в себя представление об эмоциях и эмоциональном напряжении. «Спортивная деятельность не может быть лишена эмоций, они являются достаточно важным компонентом спорта по целому ряду причин». Одной из наиболее существенных является то, что мобилизация всех сил организма, вызванная эмоциями, приводит к достижению максимального результата.

Целенаправленная деятельность спортсмена сопровождается эмоциональным стрессом различной выраженности, особенно в спорте высших достижений, который немислим без максимальных по объёму и интенсивности нагрузок, без напряженной спортивной борьбы, острого соперничества, постоянных переживаний успеха неудач, т.е. всего того, что составляет понятие «стресс».

«Основные причины стресса в спорте следует также искать «в эпизодической блокировке основных нужд организма в процессе деятельности». К самым сильным стрессорам относятся, например, чувство недостатка кислорода»¹. Другой важной причиной стресса в спорте является

состояние усталости, которое следует преодолевать с помощью волевых усилий. Как известно, «любая напряженная деятельность, особенно связанная с занятиями спортом, приводит в действие механизмы стрессовой реакции, включающей механизмы адаптации».

Функциональное значение системы напряжений состоит в том, чтобы оказывать мобилизующее, усиливающее влияние на состав деятельности. Условия тренировки требуют доведения этого напряжения до пределов индивидуальной нормы спортсмена. Именно достижения индивидуального предельного напряжения являются сущностью соревнования. «Общее мнение специалистов сводится к тому, что умеренный стресс положительно влияет на мышечно-двигательные ощущения и восприятия движений, повышая чувствительность двигательного аппарата, а стресс высокого уровня притупляет ее».

1.3 Психоэмоциональное состояние пловцов на соревнованиях

«В соревнованиях пловцу необходимо выдерживать не только напряжение, связанное с реальным стрессором (преодоление дистанции за счет физического напряжения), но и психическое. Последний компонент выступает в соревнованиях, как правило, на первый план». Возникновение состояния стресса зависит от разнообразных причин: от уровня подготовленности и известности соперников, степени новизны предстоящего состязания, от настроения спортсмена со стороны тренера, прогноза борьбы в предстоящем заплыве, от организации разминки и ожидания предстоящего старта и др. Пик напряжения наступает перед началом разминки. Сама же разминка осуществляет активную приспособительную деятельность пловца, которая направлена на подготовку всех систем организма к предстоящей соревновательной деятельности. «После окончания разминки фактор ожидания выступает в качестве доминирующего стрессора. Анализ напряженности пловцов в период ожидания старта, в процессе заплыва и после его окончания позволил установить, что большинство спортсменов

перед заплывом и при его выполнении ориентированы только на физиологические параметры напряженности: «перетерпеть усталость, как только она наступит», «выложиться в полной мере», «отдать все силы», «только бы хватило выносливости» и т.п.». После заплыва психическое возбуждение у них ниже, чем до старта, но эти спортсмены находятся в подавленном состоянии, показанный в заплыве результат, в большинстве случаев, не удовлетворяет спортсменов, так как оказывается ниже, чем прогнозировался. «Лишь у незначительной части пловцов состояние напряженности в этих ситуациях деятельности протекает при доминировании психологического компонента». Пред заплывом они имеют следующие установки: «бороться с соперником от начала и до последних метров дистанции», «буду бороться за первое место», «запас максимальных сил безграничен». Перед стартом они активно возбуждаются от сознания предстоящей борьбы на дистанции.

Подводя итог сказанному, можно заключить, что у пловцов, с преобладанием ориентации на соревновательную борьбу в процессе деятельности происходит известная нивелировка физиологического стрессора. Поэтому для них значительно снижается степень сложности его преодоления в процессе заплыва.

1.4 Психологические особенности пловцов 11-13 лет

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 до 14-15 лет. Это сложный и во многом противоречивый период. Основным новообразованием подросткового возраста является возникновение чувства взрослости. Оно выражается в желании утвердить эту взрослость в реальном поведении или хотя бы казаться взрослым. Становление системы интересов, открытия внутреннего мира, личностной рефлексии, абстрактно-логического мышления, словесно-логической памяти, удлинение временной перспективы, склонность к самоанализу и стремление к самоутверждению – все это новообразования подросткового периода. В результате к концу становления подросткового возраста происходит становление Я-концепции как

интегративной системы представлений о себе. Она сопряжена с оценкой и отношением к себе и является центральным новообразованием всего рассматриваемого периода.

Спортивное соревнование - это очень важная и неотъемлемая часть спортивной деятельности. Известно, что обучение и тренировка спортсменов, являясь подготовительным этапом к участию в соревнованиях, не имеют значения сами по себе. Они призваны лишь обеспечивать успешность соревновательной деятельности.

Спортивное соревнование обладает стимулирующим влиянием:

1. Целью выступления в соревнованиях является достижение победы или лучшего результата (это основная причина экстремальности условий этой деятельности).
2. Соревнования всегда социально значимы: их результаты, как правило, получают широкую общественную известность и оценку.
3. Результаты выступления в соревнованиях всегда лично значимы для спортсмена.
4. Соревнования являются специфичным фактором, создающим экстраординарные эмоционально-волевые состояния».

Глава 2 Исследование психоэмоционального состояния пловцов 12-13 лет в процессе учебно-тренировочных занятий

2.1 Описание методов педагогического исследования

В представленной курсовой работе мы использовали следующие методы научного исследования:

1. Анализ литературных данных.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Статистическая обработка полученных результатов.

Проведенный анализ научно-методической литературы показал, что вопросу психологической подготовке в спорте посвящено достаточное

количество работ. Однако, исследований в области психоэмоционального состояния пловцов среднего школьного возраста крайне мало.

Педагогическое наблюдение проводилось в естественных условиях учебно-тренировочного процесса на базе плавательного бассейна «Саратов» в группе спортсменов среднего школьного возраста – 12-13 лет. С помощью представленного метода научного исследования удалось установить особенности учебно-тренировочного процесса пловцов, определить уровень их психологической устойчивости. Для этого мы применяли специальные тесты. В ходе проведения исследования была использована методика выявления эмоционального состояния (тест «Люшера»). Для определения эмоционального состояния организма пловцов была использована методика тестирования (тест «Определение эмоциональности В.В. Суворова», тест «Самочувствие, активность, настроение – САН»), позволяющая оценить дифференциальную самооценку функционального состояния.

Статистическая обработка полученных результатов исследования проводилась по общепринятой методике. Все результаты тестирований измерялись в баллах.

Заключение

В ходе написания дипломной работы были решены все поставленные задачи, а именно:

1. На первом этапе исследования было проведено сравнение испытуемых по уровню стрессоустойчивости. По результатам тестирования спортсмены разделились на две группы. Большинство пловцов показали средний уровень стресса – 8,25 баллов. Однако, 9 человек показали результат, который соответствует низкому уровню стресса – 1 балл.
2. Для определения эмоциональности пловцов среднего школьного возраста был использован тест В.В. Суворова. Его результаты свидетельствуют о среднем уровне эмоциональности у большинства респондентов – 6,25 баллов в первой группе и о низком – 3,62 баллов у представителей второй группы исследуемых. Спортивная деятельность

характеризуется своеобразными эмоциональными состояниями и отношениями, которые отражают специфику данной деятельности и определяются как «спортивные эмоции».

3. С помощью опросника САН была произведена оценка самочувствия, активности, настроения у спортсменов, занимающихся плаванием более 5 лет. Самочувствие юных пловцов обеих групп принципиальных отличий не имело, результат в первой группе составил 5,1 баллов, а во второй группе – 5,02 балла. При сопоставлении полученных результатов у испытуемых второй группы установлен средний уровень активности – 4,8 балла, в то время как в первой группе уровень активности был выше среднего – 5,5 балла. Настроение испытуемых в бальной оценке составило в первой группе – 5,9 баллов и во второй группе – 6,0 баллов, что соответствовало уровню выше среднего, что является в целом благоприятным фактором.

4. Было проведено сравнение результатов соревнований, в которых участвовали дети из обеих групп. В результате из первой группы 26% заняли призовые места, во второй группе 55,5% стали победителями.

Многие тренеры в процессе подготовки основной акцент делают на воспитании функциональной, технической, тактической и физической сторон подготовленности спортсмена, а на их психологическую и эмоциональную готовность, как правило, времени практически не уделяется. Эмоциональный компонент психической готовности тоже нуждается в тренировке. Правильно найденный уровень эмоционального возбуждения является, по мнению многих психологов, стержнем, определяющим очень многое в соревновательном состоянии спортсмена.

Таким образом, результаты исследования подтверждают выдвинутую гипотезу, что формирование благоприятных психических состояний в процессе учебно-тренировочных занятий и в соревновательный период позволит постепенно оптимизировать психоэмоциональное состояние пловцов и целенаправленно формировать необходимую систему отношений спортсмена и совершенствовать его спортивный характер.