

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПРИНТЕРОВ 13–14 ЛЕТ
К СОРЕВНОВАНИЯМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Туркевич Алины Вячеславовны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Важным направлением совершенствования подготовки спортсменов выступает применение спортивной психологии. Спортивная деятельность требует психологического обеспечения, которое заключается в том, чтобы обеспечить развитие нервных и психических механизмов, которые регулируют поведение, движения человека и его переживания. Соревнования – часть карьеры любого спортсмена, своеобразный экзамен, способный показать все то, что может человек, и уровень психологической подготовки спортсмена в этот период оказывает значительное влияние на результат. Именно этим и обуславливается актуальность выбранной темы данной курсовой работы.

Объект исследования: психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Предмет исследования: применение аутотренинга как средства психологической подготовки к соревнованиям у спортсменов 13-14 лет.

Гипотеза исследования: применение аутотренинга как средства подготовки к соревнованиям позволит спортсменам 13-14 лет повысить уровень психологической устойчивости.

Цель исследования: определить эффективность применения аутотренинга при подготовке спортсменов к соревнованиям.

Задачи исследования:

1. Анализ литературных источников на тему психологической подготовки спортсменов к соревнованиям;
2. Обосновать эффективность применения психологической подготовки спортсменов к соревнованиям;
3. Экспериментально обосновать эффективность данной методики.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

При анализе учебно-методической литературы и документальных материалов основное внимание уделялось изучению психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, системы построения тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров на начальном этапе, а кроме того средств и методов достижения высокой скорости. Обобщение полученных данных позволило конкретизировать выдвинутые задачи и направить их на решение наиболее актуальных вопросов теории и методики спортивной подготовки легкоатлетов-спринтеров. Всего было изучено 30 источников.

Педагогические наблюдения. Педагогические наблюдения были направлены на выявления конкретных сторон содержания и проведения аутогенных занятий.

Педагогические контрольные испытания (тестирование): в качестве контрольных показателей до и после эксперимента спортсмены контрольной и опытной групп участвовали в следующих тестах: бег 100 м; бег 150 м; бег 200 м;

В процессе педагогического эксперимента изучалась эффективность применения аутотренинга на начальном этапе подготовки спринтеров.

Статистическая обработка полученных результатов проводилась по общепринятой методике. Определялись индивидуальные и среднегрупповые статистические характеристики.

Этапы выполнения квалификационной работы:

1 этап - (2016-2017 учебный год) выбор темы квалификационной работы. Разработка исходных заданий, определение цели, задач и методов исследования. Составление обзорного материала и теоретических выводов.

2 этап - (2017-2018 учебный год) дальнейшее изучение литературных источников и практического опыта подготовки спортсменов. Проведение педагогического эксперимента.

3 этап - (2018-2019 учебный год) обработка полученных данных и написание квалификационной работы.

Современный уровень спортивных достижений в легкой атлетике, возросшая напряженность тренировочного процесса как по объему нагрузок, так и по интенсивности вызывает необходимость внедрения в процесс тренировок эффективных восстановительных мероприятий, направленных на ускорение восстановительного периода подготовки спортсменов. Само качество восстановительного периода является одной из самостоятельных предпосылок для последующего формирования личной мотивации спортсмена к занятиям как конкретным видом спорта (в целом), так и к длительным интенсивным тренировкам (в частности).

Одним из методов восстановительных мероприятий, применяемых в спорте, является метод аутогенной тренировки. В отдельных авторских разработках этот метод рекомендуется осуществлять в форме вербального императивного сопровождения, когда тренер проговаривает всю формулу аутогенной тренировки («психомышечной тренировки») вслух, а спортсмен ее реализует. При этом данная форма рекомендуется, прежде всего, в подростковом возрасте. Такая рекомендация имеет ценное практическое значение, так как напрямую обусловлена определенной возрастной этапностью в процессе морфофункционального созревания детско-подросткового организма, в частности, незрелостью в указанный возрастной период структур коры больших полушарий и функционирования нервной системы в целом.

В исследовании изучалась эффективность аутогенной тренировки как индивидуального средства регуляции процессом восстановления легкоатлетов подросткового возраста (13-14 лет) юношеских разрядов после тренировочных занятий.

Для эксперимента были отобраны 10 спортсменов, воспитанников ДЮСШ №6, занимающихся на базе стадиона «Динамо», из группы тренера Грековой Г.А. возрастом 13-14 лет и имеющих юношеские разряды.

Средства и методы подготовки, применяемые на занятиях контрольной (n=5) и экспериментальной (n=5) групп, подбирались на основании рекомендаций, данных в учебной и научно-методической литературе по легкой

атлетике для этапов начальной и углубленной подготовки легкоатлетов спринтеров.

Спортсмены экспериментальной группы три раза в неделю по завершению тренировочного занятия участвовали в аутотренинге.

Использованная в нашей практике методика аутогенной тренировки основана на методике Шульца. Эта методика состоит из шести основных упражнений. Первое упражнение заключается в обучении спортсмена умению максимально быстро вызывать полное расслабление мышц тела. Второе заключается в умении вызвать у себя ощущение тепла в руках и ногах с помощью произвольного влияния на тонус периферических сосудов. Третье упражнение направлено на произвольную регуляцию ритма сердечной деятельности. С помощью четвертого упражнения воздействуют на частоту, ритм и глубину дыхания. Пятое упражнение способствует формированию умения вызвать ощущение тепла в области живота (волевое воздействие на тонус сосудов брюшной полости). Шестое учит вызывать у себя чувство прохлады в области головы и расслабление мышц лица.

В комплексе активной саморегуляции спортсмена можно выделить три периода (этапа):

первый - период мышечного расслабления и эмоционального отдыха;

второй (переходный) - выход из периода двигательного-эмоционального расслабления;

третий - период активизации, подготавливающий спортсмена к предстоящей работе.

Все вышеуказанные упражнения проводятся с помощью специально подобранных словесных формул целенаправленного самовнушения.

Первая формула: Я отдыхаю. Мне удобно и хорошо. Я расслабляюсь. Все тело отдыхает. Мне удобно и хорошо. Лежу спокойно. Все мышцы расслаблены. Я отдыхаю.

Вторая формула: Руки лежат вдоль туловища свободно и удобно. Мышцы рук расслаблены. Расслаблены мышцы плеча и предплечья. Кисти рук

разжаты, ладони раскрыты, мышцы кистей расслаблены. Руки стали тяжелыми и теплыми, из них «ушла усталость». Тепло «накатывается волной» от плеч до кончиков пальцев и в них пульсирует. Мне приятно.

Третья формула: Ноги выпрямлены, лежат свободно. Мышцы бедра и голени ног расслаблены. Стопы ног лежат свободно и расслабленно. Обе ноги становятся тяжелыми и теплыми, наполнены кровью. Тепло доходит до стоп, «накатывается волнами». «Из ног уходит усталость, они отдыхают».

Четвертая формула: Все тело расслаблено, расслаблены мышцы спины, груди, живота. Тело расплылось («как тесто на сковородке»).

Чувствую приятное тепло во всем теле, тело согревает живот. Мне очень приятно.

Пятая формула: Голова лежит удобно, мышцы шеи расслаблены. Мышцы лица расслаблены. Лоб «разглажен», брови «разведены» («разъехались» в стороны), уголки рта опущены, мышцы губ расслаблены, рот слегка приоткрыт, веки расслаблены и прикрывают глаза. Крылья носа расслаблены. Жевательная мускулатура расслаблена. Чувствую прохладу на коже лба. Лицо спокойно и расслаблено («оно расплылось»).

Шестая формула: Я отдыхаю, Чувствую себя легким и спокойным. Дышу свободно, глубоко, мне достаточно воздуха. Прохладный воздух приятно холодит. Сердце бьется ровно и ритмично. Мне приятно и спокойно. Я отдыхаю.

Седьмая формула: Я отдохнул. Дышу глубоко и свободно. С каждым вдохом уходит мышечная тяжесть, появляется легкость. Дыхание спокойное и глубокое, приносит ощущение свежести. Усиливается напряжение в мышцах рук и ног, всего тела. Я полностью собран, дыхание и сердце «работают» в рабочем режиме, мышцы восстановили рабочее напряжение и готовы реагировать на работу. Я хорошо отдохнул, полностью прошла усталость. Я полон сил и желаний работать дальше (тренироваться, бороться и т.п.). Встаю.

Активизация - быстро встать, руки поднять и развести в стороны, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и с силой выдохнуть. Приступить к работе.

Формулы произносятся в спокойной обстановке, уверенным расслабленным голосом не торопясь. Спортсмены сидят с прямой спиной, руки опущены вниз, тело расслабленно, глаза закрыты.

До и после эксперимента, испытуемые участвовали в контрольном тестировании, которое проводилось в формате соревновательной деятельности. Помимо контрольной и экспериментальной групп, в соревнованиях участвовали и другие спортсмены этого возраста.

Фиксация результатов происходила в начале эксперимента 3 сентября 2018 года и по окончании восьминедельного цикла 27 октября 2018 года.

Контрольные тесты показали, что результаты обеих групп находятся примерно на одном уровне (таблица 1). В беге на 100 м контрольная группа в среднем показала результат на 0,08 секунды выше чем экспериментальная, в то же время экспериментальная группа показала результат на 0,02 секунды выше в беге на 150 м, чем контрольная, так же и в беге на 200 м на 0,12 секунды.

По завершении эксперимента, длившегося 8 недель, спортсменам обеих групп были предложены те же контрольные тесты, что и в начале исследования, с целью выяснения эффективности средств психологической подготовки.

Результаты прохождения контрольных тестов до и после эксперимента позволяют констатировать, что в обеих группах произошли положительные изменения.

Экспериментальная группа улучшила свои показатели в беге на 100м на 0,34 секунды по сравнению с результатами до начала исследования. Так же улучшились показатели в беге на 150м и 200м на 0,38 и 0,64 секунды соответственно (таблица 2).

Контрольная группа так же увеличила свои показатели до и после проведения эксперимента. В беге на 100 м удалось повысить результат на 0,36 секунды, на 150 м прирост составил 0,38 секунды, в беге на 200 м улучшение составило 0,38 секунды (таблица 3).

Положительные изменения произошли в обеих группах. В беге на 200м изменения в экспериментальной группе были выше, чем в контрольной, на 0,38 секунды (таблица 4).

В беге на 100 и 150 м лучшие показатели остались за контрольной группой, они показали на 0,1 и 0,04 секунды соответственно результаты в среднем выше, чем экспериментальная группа.

В ходе эксперимента был проведен сравнительный анализ психоэмоционального состояния испытуемых до эксперимента и после. Замечены улучшения предстартового состояния, все испытуемые были уверены в своих силах, выходили на старт в состоянии боевой готовности и показывали лучший, чем в тренировках, итоговый результат.

Оценка психоэмоционального состояния спортсменов

Оценка физических качеств спортсмена, не позволяет в полной мере оценить его психологическое и эмоциональное состояние. Для определения уровня психоэмоционального состояния спортсменов нами было предпринято тестирование Ю.Я. Киселёва «Градусник» для экспресс-оценки эмоционального состояния спортсмена. Тестирование проводилось до и после эксперимента. Испытуемым контрольной и экспериментальной групп предлагалось по шкале от 1 до 10 (где 1 это наихудшая оценка, а 10 наивысшая) оценить уровень состояния, которое он испытывает в данный момент. Измеряются следующие показатели:

- 1) самочувствие;
- 2) настроение;
- 3) желание тренироваться;
- 4) удовлетворенность тренировочным процессом;
- 5) отношения с друзьями;
- 6) отношение с тренером;
- 7) спортивные перспективы (на данное соревнование);
- 8) готовность к соревнованиям.

Подробно рассматривая результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп по тесту Ю.Я. Киселева «градусник» до и после эксперимента (табл.7), можно проследить положительную динамику психоэмоционального состояния обеих групп, единственное, где показатели ухудшились, это в оценке самочувствия контрольной группы, в среднем показатель снизился на 1.2 балла. По оценке готовности к соревнованиям видно, что экспериментальная группа показала лучшую динамику по сравнению с контрольной в 2.4 балла и 1.4 балла соответственно. При том, что до проведения эксперимента, средний балл по группе был выше в контрольной группе 7.6 балла, при 7 баллах в экспериментальной. По завершении эксперимента контрольная группа повысила этот показатель до 9.4 балла, а контрольная до 9. Стоит констатировать улучшение мотивации, желание тренироваться и общий психологический фон испытуемых, который судя по тестированию стал выше, чем был до проведения эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Именно в сфере психологии заключен огромный резерв совершенствования спортивного мастерства, и психологическая подготовка оказывается одним из ведущих звеньев общей подготовки спортсменов.

В настоящее время в спорте всё более возрастает роль психологических факторов, часто предопределяющих результат выступления спортсмена на соревнованиях. При этом, чем выше уровень соревнований, тем выше роль психической готовности спортсмена.

В соответствии с обозначенной целью было изучено влияние психологической подготовки спортсменов на степень эффективности выступления на соревнованиях, исследованы методы психологической подготовки.

В ходе проделанной работы были решены все задачи:

1. Изучено понятие психологической подготовки тренировок спортсменов;
2. Рассмотрены особенности общей и специальной психологической подготовки спортсменов; их основные методы;
3. Обоснована эффективность применения психологической подготовки спортсменов к соревнованиям на конкретных примерах;
4. Изучены особенности планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям;

Таким образом, по итогам данной работы мы можем сказать о том, что психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям очень важна, от ее грамотного построения зависит почти половина успеха выступления в предстоящих спортивных состязаниях. При организации психологической подготовки важно стремиться к тому, чтобы спортсмен находился в приподнятом состоянии духа, был собран, сосредоточен на поставленных целях. Велика в этом процессе роль тренера, которые должен правильно воздействовать на спортсмена, применяя методы психологической подготовки исходя из индивидуальных особенностей каждого атлета.