

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ПРЫГУНОВ В ВОДУ 9-14 ЛЕТ НА ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ  
И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Лазарева Алексея Андреевича

Научный руководитель

к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Н.М. Царева

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

**Введение.** Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности спортсмена является его психологическая подготовленность к соревнованию. Это состояние можно рассматривать как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, которая способствует наибольшему использованию его физического потенциала, а также позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам, таким как неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение.

Стрессовый фактор в современном спорте достиг высокого уровня, как в период подготовки спортсменов к ответственным стартам, так и момент самих стартов.

Прыжки в воду – вид спорта, для которого характерен постоянно повышенный психологический фон, связанный с риском выполнения сложных упражнений. Это, в свою очередь, оказывает влияние на работоспособность спортсмена, его настроение и спортивные результаты. Рост сложности соревновательных программ требует от спортсмена физической, психической и эмоциональной устойчивости. Следовательно, проблема психологической подготовки прыгунов в воду является актуальной.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс прыгунов в воду 9-14 лет.

**Предмет исследования** – особенности психологической подготовленности прыгунов в воду 9-14 лет с различным уровнем нервно-психической устойчивости.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что управление предсоревновательной психологической подготовкой прыгунов в воду будет способствовать оптимизации тренировочного процесса и росту спортивных результатов в том случае, если будут выявлены и учтены факторы, влияющие на состояние их психологической готовности к соревнованию, определен

уровень, а также сформированность составных компонентов психологической готовности спортсменов к соревнованию.

**Цель исследования** – изучение влияния психологической подготовленности прыгунов в воду 9-14 лет с различным уровнем нервно-психической устойчивости на спортивный результат.

**Задачи:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме психологической подготовки юных прыгунов в воду.
2. Определить уровень нервно-психической устойчивости прыгунов в воду разных этапов обучения.
3. Провести сравнительный анализ показателей нервно-психической устойчивости прыгунов в воду разных этапов обучения в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Выявить взаимосвязь показателей нервно-психической устойчивости прыгунов в воду со спортивными результатами.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования. У обследуемых проводилась оценка нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз», самооценка психологической подготовленности по методике Гордона-Ямпольского, исследование выраженности эмоционального стресса по М. Люшеру. Все исследования проводились в период тренировочной и соревновательной деятельности перед выполнением прыжков из обязательной и произвольной программ.

Все исследования проводились в период тренировочной и соревновательной деятельности.

Во время тренировочных занятий юные спортсмены выполняли 4 прыжка:

- 1) 2 легких из обязательной программы:

- 103В – «Полтора оборота вперед согнувшись из передней стойки» (коэффициент трудности 1,7);

- 401В – «Полуоборот вперед согнувшись из задней стойки» (коэффициент трудности 2,3);

2) 2 сложных прыжка по выбору спортсменов.

В период соревновательной деятельности в программе каждого спортсмена было 2 обязательных (103В и 401В) и 3 произвольных прыжка без ограничения коэффициента трудности. Все прыжки выполнялись с одного снаряда – трамплин высотой 1 м.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента.

Исследования проводились с сентября 2018 по сентябрь 2019 года на базе Муниципального учреждения дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по прыжкам в воду №11» плавательного бассейна МУП ФСК «Саратов», в котором приняли участие 16 юных спортсменов 9-14 лет, занимающихся прыжками в воду в учебно-тренировочных группах 2 и 5 года обучения. В каждой группе было по 8 спортсменов.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Ведущее место в системе спортивной подготовки юных прыгунов в воду занимает психологический компонент, который в большей степени обуславливает успешность тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Управление предсоревновательной психологической подготовкой юных прыгунов в воду на основе диагностики их нервно-психической и эмоциональной устойчивости способствует совершенствованию оптимизации предстартового состояния спортсмена и результативности соревновательной деятельности.

**Теоретическая значимость работы:** обобщены представления о роли психологической подготовки в тренировочном процессе юных прыгунов в воду.

**Практическая значимость результатов исследования** заключается в возможности использования полученных результатов в работе педагогов и тренеров по прыжкам в воду, так как знание психологических особенностей юных прыгунов в воду со стороны выносливости и подверженности их психическому стрессу имеет немаловажное значение в деле индивидуализации процесса подготовки к стартам в ответственных соревнованиях.

**Магистерская работа** состоит из введения, двух глав «Теоретические основы психологической подготовки прыгунов в воду к условиям тренировочной и соревновательной деятельности» и «Исследование психологической подготовленности прыгунов в воду с разным уровнем нервно-психической устойчивости в условиях тренировочной и соревновательной деятельности», заключения и списка литературы, включающего 62 источника. Текст магистерской работы изложен на 70 страницах, содержит 26 таблиц и 12 рисунков.

**Общее представление о прыжках в воду как виде спорта.** Прыжки в воду – один из водных видов спорта, объединенных Международной любительской федерацией плавания (ФИНА). Они осуществляются с трамплина или вышки.

Прыжки в воду делятся на 6 видов или классов. Они должны обозначаться при помощи определенной системы, состоящей из 3-х или 4-х цифр и одной буквы (табл. 1.1).

Прыжок оценивается по 10-балльной системе: от 0 (низшая оценка) до 10 (высшая).

При выведении общей оценки за прыжок высшая и низшая оценки отбрасываются, оставшиеся суммируются и умножаются на коэффициент сложности прыжка (от 1,2 до 3,6). Прыжок считается завершенным, когда все тело спортсмена оказывается под водой.

Прыжки в воду – сложно-координированный вид спорта, который можно отнести к небезопасным, экстремальным видам.

Таблица 1.1 – Характеристика прыжков в воду

Номер цифры и буква	Значение номера цифры и буквы	Описание
Первая цифра	класс прыжка	1 – из передней стойки 2 – из задней стойки 3 – из передней стойки назад 4 – из задней стойки вперед 5 – с винтами 6 – со стойки на руках
Вторая цифра	в прыжках 1, 2, 3 и 4 классов фаза полета	1 – наличие фазы полета 0 – отсутствие фазы полета
	в винтовых прыжках класс или направление отталкивания	
	в прыжках со стойки на руках класс или направление	1 – передний 2 – задний 3 – с вращением назад из передней стойки
Третья цифра	число полуоборотов	1 = ½ оборота, 3 = 1½ оборота
Четвертая цифра	количество полувинтов	
Буква в конце номера прыжка	указывает положение, в котором он выполняется	A – прямое B – согнувшись C – в группировке D – свободное

Навыки, полученные в процессе тренировки и соревнований, могут осуществляться только в специально построенных спортивных сооружениях – бассейнах, имеющих глубину ванны от 4,25 до 6,0 м, с прозрачной водой и оборудованной специальными снарядами (трамплинами и вышками).

Основные тенденции развития прыжков в воду требуют от спортсменов развития физических и психических качеств, координации движений и тонкости мышечных ощущений, основы которых закладываются на этапе начальной подготовки. Этим определяется необходимость ранней спортивной специализации.

В каждом упражнении тренировочного занятия должна присутствовать психологическая составляющая, направленная на воспитание волевых усилий и развитие специфических психологических возможностей спортсмена.

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 обеспечивать успешность соревновательной деятельности.

На современном этапе неоспоримым авторитетом для спортсмена является тренер, поэтому ему часто приходится играть роль психолога для своих подопечных. Он создает психологический климат в команде, поддерживает ее, мотивирует к новым достижениям, психологически готовит ее к соревнованиям и выступлениям. В идеале в любой комплексной подготовке спортсменов необходима помощь спортивного психолога, но зачастую данная специальность – редкая профессия.

**Показатели нервно-психической устойчивости прыгунов в воду в период тренировочных занятий.** По результатам методики «Прогноз» юные прыгуны в воду в каждой группе были распределены на 2 подгруппы: со средним и низким уровнем нервно-психической устойчивости (НПУ). Причем, в учебно-тренировочной группе 2 года обучения преобладали обследуемые с низкой НПУ, а в группе 5 года обучения, напротив, большинство спортсменов характеризовались средним уровнем НПУ.

Проведенная самооценка психологической подготовленности прыгунов в воду по методике Гордона-Ямпольского во время тренировочных занятий позволила установить сходства и различия в показателях устойчивости к стрессорам, способности к самоконтролю и саморегуляции, а также волевой активности прыгунов разных годов обучения. Отметим, что все изучаемые параметры как перед выполнением простых, так и сложных прыжков оказались выше у спортсменов 5 года обучения. При этом достоверность различий установлена только по показателю способность к самоконтролю и саморегуляции перед выполнением сложных прыжков ( $p < 0,05$ ).

При сравнительном анализе показателей самооценки психологической подготовленности у прыгунов перед выполнением простых (далее 1 задание),

так и сложных прыжков (далее 2 задание) внутри каждой группы выявлена существенная разница. Причем все показатели самооценки психологической подготовленности перед выполнением простых прыжков были значительно выше по сравнению с показателями, зафиксированными перед выполнением сложных прыжков, особенно во 2 группе.

Необходимо отметить, что перед выполнением простых прыжков у прыгунов 2 года обучения наиболее высокие значения были выявлены по показателю устойчивости к стрессорам, а наиболее низкие по показателю способности к самоконтролю и саморегуляции, перед выполнением сложных прыжков наиболее высокие значения по показателю волевой активности, а низкие – также по показателю способности к самоконтролю и саморегуляции. Во 2 группе во всех случаях наиболее высокие значения зафиксированы по показателю волевой активности, а низкие по показателю устойчивости к стрессорам.

Кроме того, был проведен анализ показателей самооценки психологической подготовленности прыгунов в воду внутри каждой группы в зависимости от уровня их нервно-психической устойчивости и выявлена та же тенденция, описанная выше .

Прыгуны 2 года обучения были распределены на 2 группы: с низким и средним уровнем самооценки психологической подготовленности, тогда как спортсмены 5 года обучения – на 3 группы: с низким, средним и высоким уровнем.

Установлено, что у большинства юных спортсменов все показатели самооценки психологической подготовленности находились на среднем уровне перед выполнением простых прыжков и на низком – перед выполнением сложных прыжков.

Во время тренировочных занятий у большинства спортсменов 5 года обучения перед выполнением простых прыжков показатели устойчивости к стрессорам (63%) и способность к саморегуляции (63%) находились на среднем уровне, у 25% лиц – на низком и у 12% – на высоком.



Зафиксированные показатели волевой активности у 37% прыгунов соответствовали среднему и высокому уровням, а у 26% – низкому. Перед выполнением сложных прыжков выявлено одинаковое количество спортсменов со средними (50%) и низкими (50%) показателями самооценки психологической подготовленности.

Наличие эмоционального стресса по М.Люшеру было выявлено у 75% спортсменов 2 года обучения и 50% лиц 5 года обучения перед выполнением простых прыжков и всех без исключения прыгунов перед выполнением сложных прыжков .

Несмотря на то, что показатели выраженности эмоционального стресса по М.Люшеру перед выполнением простых прыжков у спортсменов с низким уровнем НПУ в обеих группах были выше по сравнению с показателями лиц со средней НПУ, достоверность различий не была выявлена. Однако эти различия оказались значительно существенными при выполнении спортсменами сложных прыжков.

Таким образом, проведенные отличия выявили значительные отличия в показателях нервно-психической устойчивости прыгунов в воду разных этапов обучения в период тренировочных занятий: чем выше уровень тренированности спортсменов, тем выше показатели устойчивости к стрессорам, способности к самоконтролю и саморегуляции, волевой активности, а также ниже показатели выраженности эмоционального стресса по М. Люшеру.

**Показатели нервно-психической устойчивости прыгунов в воду в условиях соревновательной деятельности.** В условиях соревнований зафиксирован низкий уровень по всем показателям самооценки психологической подготовленности прыгунов в воду 2 года обучения, тогда как у спортсменов 5 года обучения было выявлено 50% с низким уровнем и 50% со средним уровнем самооценки психологической подготовленности. Показатели самооценки психологической подготовленности у лиц с низкой НПУ были достоверно ниже по сравнению с прыгунами со средней НПУ

( $p < 0,05$ ). Показатели самооценки психологической подготовленности у лиц с низкой НПУ в разных группах не имели существенной разницы. При сравнении аналогичных параметров у лиц со средней НПУ выявлены более высокие значения в группе спортсменов 5 года обучения. В условиях соревновательной деятельности для всех без исключения спортсменов была характерна выраженность эмоционального стресса по М.Люшеру.

Кроме того, при сравнении выраженности эмоционального стресса по М.Люшеру в группе 2 года обучения между лицами с низкой и средней НПУ не выявлено достоверной разницы. В то время как в группе 5 года обучения, напротив, у лиц со средней НПУ показатели эмоционального стресса оказались существенно ниже, чем у их сверстников с низкой НПУ.

Таким образом, в условиях соревновательной деятельности показатели нервно-психической устойчивости прыгунов в воду 2 года обучения также были ниже по сравнению со спортсменами 5 года обучения.

**Сравнительный анализ показателей нервно-психической устойчивости прыгунов в воду разных этапов обучения в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.** В ходе исследований проведен сравнительный анализ динамики показателей самооценки психологической подготовленности у прыгунов в воду в условиях тренировок и соревнований относительно исследуемых параметров перед выполнением простых прыжков.

Установлено снижение всех показателей самооценки психологической подготовленности у прыгунов в воду, как разных этапов обучения, так и разных уровней нервно-психической устойчивости при переходе от одного этапа исследования на другой. Так, у прыгунов 2 года обучения отмечено снижение показателей устойчивости к стрессорам на 35,3% во время выполнения сложных прыжков в условиях тренировочной деятельности и на 44,4% во время соревнований по сравнению с показателями, зафиксированными перед простыми прыжками. В данной группе зафиксировано снижение показателей способности к самоконтролю и

саморегуляции на 29,2% во время выполнения сложных прыжков в условиях тренировочной деятельности и на 39,7% во время соревнований, а показатели волевой активности – на 22,1% и 40% соответственно. У прыгунов 5 года обучения показатели устойчивости к стрессорам снизились на 29% во время выполнения сложных прыжков в условиях тренировочной деятельности и на 38,7% во время соревнований по сравнению с показателями, зафиксированными перед простыми прыжками, показатели способности к самоконтролю и саморегуляции – на 27,4% и 38,3% соответственно, а показатели волевой активности – на 22,1% во время выполнения сложных прыжков в период тренировок и 40% соответственно во время соревнований.

При сравнительном анализе динамики показателей самооценки психологической подготовленности прыгунов с разным уровнем НПУ выявлена выше описанная тенденция.

У прыгунов в воду с низкой НПУ обеих групп динамика к снижению показателей самооценки психологической подготовленности носит более выраженный характер по сравнению с показателями лиц со средней НПУ. Кроме того, у спортсменов 2 года обучения в обеих подгруппах (с низкой и средней НПУ) также отмечаются более выраженные сдвиги, чем у прыгунов 5 года обучения.

Показатели эмоционального стресса, напротив, имели тенденцию к увеличению при переходе от одного этапа исследования к другому.

Так, у спортсменов 2 года обучения показатели эмоционального стресса перед выполнением сложных прыжков увеличились в 2 раза и во время соревнований в 3,5 раза по сравнению с этапом выполнения простых прыжков. У прыгунов 5 года обучения изменения составили 3,9 раза и 5,1 раза соответственно.

При сравнении показателей выраженности стресса по М. Люшеру у прыгунов с низкой НПУ обеих групп отмечен более выраженный характер изменений по сравнению со спортсменами со средней НПУ. Кроме того, с

повышением уровня тренированности показатели эмоционального стресса выражены менее значительно.

Таким образом, в условиях соревновательной деятельности отмечено более выраженное изменение показателей самооценки психологической подготовленности и эмоционального стресса у прыгунов в воду разных этапов обучения по сравнению с тренировочным периодом. Кроме того, у спортсменов с низкой нервно-психической устойчивостью все исследуемые параметры существенно изменяются по сравнению с показателями лиц со средним ее уровнем.

**Взаимосвязь показателей нервно-психической устойчивости прыгунов в воду со спортивными результатами.** В тренировочный период проведен анализ спортивных результатов юных спортсменов разных этапов обучения при выполнении обязательных прыжков 103В и 401В. За выполнение обязательных прыжков 103В и 401В спортсмены 2 и 5 годов обучения получили удовлетворительные оценки. Тем не менее, средние оценки у прыгунов 5 года обучения (от 6,1 до 7,1 балла) были существенно выше оценок спортсменов 2 года обучения (от 4,6 до 5,7 балла), приближаясь к хорошему уровню. Суммарные оценки за выполнение обязательных прыжков по результатам 5 попыток были достоверно выше у обследуемых 5 года обучения.

При сравнительном анализе результатов выполнения обязательных прыжков 103В и 401В у спортсменов с разным уровнем НПУ выявлены сходства и существенные отличия.

Так, у спортсменов 2 года обучения с низкой НПУ результаты выполнения обязательного прыжка 103В – «Полтора оборота вперед согнувшись из передней стойки» соответствовали несовершенному уровню, а у лиц 5 года обучения – удовлетворительному. За выполнение обязательных прыжков спортсмены 2 года обучения со средней НПУ получили от судей удовлетворительные оценки, а прыгуны 5 года обучения – хорошие.

Результаты выполнения обязательного прыжка 401В – «Полуоборот вперед согнувшись из задней стойки» у спортсменов с низкой НПУ разных этапов обучения соответствовали несовершенному уровню, а у прыгунов со средней НПУ – хорошему уровню.

Суммарные оценки за выполнение обязательных прыжков по результатам 5 попыток были достоверно выше у обследуемых со средней НПУ по сравнению с лицами с низкой НПУ, особенно у прыгунов 5 года обучения.

Во время тренировочных занятий спортсмены выполняли 2 сложных прыжка по выбору.

Отметим, что у большинства спортсменов 2 года обучения результаты выполнения прыжков соответствовали удовлетворительному уровню, а у прыгунов 5 года – хорошему. Кроме того, чем выше уровень НПУ у спортсменов, тем лучше их спортивный результат.

Во время соревнований спортивные результаты при выполнении обязательных прыжков у спортсменов в обеих группах имели тенденцию к снижению по сравнению с тренировочным периодом. Причем, у спортсменов 2 года обучения результаты были ниже по сравнению с прыгунами 5 года обучения.

При выполнении прыжков из обязательной программы (103В и 401В) большинство спортсменов 2 года обучения продемонстрировали несовершенный результат, остальные – удовлетворительный 50% спортсменов 5 года обучения выполнили хорошо оба обязательных прыжка, удовлетворительно 25% лиц прыжок 103В и 13% – прыжок 401В, остальные обследуемые получили несовершенные оценки от судейской бригады.

При сравнительном анализе спортивных результатов прыгунов в воду с разным уровнем нервно-психической устойчивости выявлены сходства и различия.

Так, для всех без исключения прыгунов с низким уровнем НПУ разных этапов обучения были характерны несовершенные результаты.

Большинство прыгунов со средним уровнем НПУ 2 года обучения (67%) получили удовлетворительные оценки за выполнение обязательных прыжков, а спортсмены 5 года обучения (80%) – хорошие. 33% спортсменов младшей возрастной группы (9-11 лет) не смогли преодолеть волнение и страх, продемонстрировав несовершенный результат. 20% обследуемых старшей возрастной группы (12-14 лет) выполнили удовлетворительно обязательные соревновательные упражнения.

Во время соревнований спортсмены выполняли также по 3 произвольных прыжка. Так, при выполнении прыжков из произвольной программы у спортсменов 2 года обучения зафиксированы удовлетворительные (37%), несовершенные (26%) и удовлетворительные (37%) результаты.

По 37% спортсменов 5 года обучения смогли выполнить соревновательные произвольные прыжки на несовершенные и удовлетворительные оценки, а 26% – на хорошие.

Установлено, что спортсмены обеих групп в условиях соревновательной деятельности продемонстрировали нестабильные спортивные результаты, особенно спортсмены с низкой НПУ. Так, у большинства (60%) спортсменов 2 года обучения с низкой НПУ выявлен неудовлетворительный спортивный результат, тогда как у лиц 5 года обучения (67%), напротив, – удовлетворительный. За выполнение произвольных прыжков судейская бригада 67% спортсменам 2 года обучения со средним уровнем НПУ поставила удовлетворительные оценки, остальным – несовершенные. 53% спортсменов 5 года обучения выполнили хорошо соревновательное упражнение, остальные (47%) – удовлетворительно.

Таким образом, проведенные исследования параметров нервно-психической устойчивости, самооценки психологической подготовленности и эмоционального стресса показали, что психика спортсменов подросткового возраста отличается особой восприимчивостью к воздействию различных внешних и внутренних факторов среды. Рост тренировочных нагрузок

приводит к истощению их организма. И как следствие этого, отмечается тенденция к увеличению страхов перед выполнением особенно сложных прыжков, а также снижению заинтересованности к занятиям данным видом спорта.

Полученные данные указывают на необходимости внедрения в тренировочный процесс прыгунов в воду методики психологической подготовки, направленной на повышение их помехоустойчивости и стимуляцию внутреннего потенциала спортсменов, раскрытие их психоэмоциональных способностей.

**Заключение.** Современное становление и развитие спорта характеризуется усложнением не только самой деятельности, но и усложнением как технологического, так и психологического процесса тренировочной деятельности. Успешное выступление спортсменов на соревнованиях зависит не только от высокого уровня их физической, технической и тактической подготовленности, но и от его психологической подготовленности.