

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СПРИНТЕРОВ 13-14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 331 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Елисеева Андрея Владимировича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент _____ И.Ю. Водолагина
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

В процессе тренировок спортсмен переносит физические нагрузки, и одновременно с этим должен качественно владеть техникой и тактикой избранного вида. Нужно уделять достаточно времени для психологической подготовки спортсменов, так как мотивация спортсмена к высоким соревновательным результатам обуславливает высокую нагрузку на нервную систему.

Объект исследования – тренировочный процесс спортсменов – легкоатлетов 13 – 14 лет.

Предмет исследования – содержание физической и психологической подготовки подростков 13 – 14 лет.

Цель исследования – разработка системы средств направленного развития физических качеств и психологической подготовки спринтеров 13 – 14 лет.

Гипотеза исследования предполагает эффективность направленных сопряженных воздействий на процесс спортивной подготовки, т.е. развитие основных физических качеств и психических способностей юных спортсменов, что положительно скажется на профессиональной деятельности.

Предмет, цель и гипотеза исследования определили следующие **задачи исследования**:

- 1) изучить учебно-методическую литературу по интересующей нас проблеме;
- 2) рассмотреть систему беговых упражнений, используемую на учебно-тренировочных занятиях секции легкой атлетики, и выявить их эффективность для развития основных физических качеств легкоатлетов;
- 3) определить психоэмоциональное состояние занимающихся в ходе тренировочной деятельности, экспериментально обосновать комплекс эффективных средств психологической подготовки в системе интегральной подготовки спринтеров 13-14 лет.

Методы исследования определялись гипотезой и задачами заявленной проблемы:

- аналитический обзор литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогическое исследование;
- контрольное тестирование;
- анкетирование;
- математическая обработка данных.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников из 43 наименований.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ. Исследование проводилось в 2018 – 2019 г.г. в рамках научно-исследовательской работы и в период прохождения практик; изучались вопросы развития физических качеств подростков – спринтеров, и проблема психологической подготовки юных спортсменов в процессе тренировок.

В исследовании принимали участие 12 спортсменов 15-16 лет, занимающиеся в секции легкой атлетики на базе СШОР.

Экспериментально была определена градация беговых нагрузок по скорости (интенсивности), времени и дистанции (длительности) и частота сердечных сокращений.

В качестве контрольного упражнения для оценки быстроты использовался бег 30 м с хода, для оценки выносливости – 6-минутный бег, с целью определения развития скоростно-силовых качеств использовали прыжок в длину с места. Результаты, показанные в конце наших наблюдений, свидетельствует о значительном росте их физических способностей. Во всех контрольных упражнениях всеми занимающимися были показаны результаты средние и выше средних, что свидетельствует о положительном влиянии занятий бегом на развитие у них скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости.

Объясняется это, на наш взгляд, тем, что легкоатлетические упражнения и, прежде всего, беговые упражнения, позволяют комплексно развивать все основные физические качества учащихся старшего школьного возраста. Выносливость в 15 лет больше всего растет за счет аэробных возможностей организма, а так же за счет увеличения мышечной силы. Увеличение силы в свою очередь дает также «прибавку» в быстроте и улучшение скоростно-силовых качеств.

Наряду с исследованием темпов развития физических качеств подростков мы проверили, насколько они психологически устойчивы, как реагируют на тренировочный процесс и насколько готовы к управлению своим психологическим состоянием.

В начале наблюдений с испытуемыми был проведен опрос по методике САН (диаграмма 1).

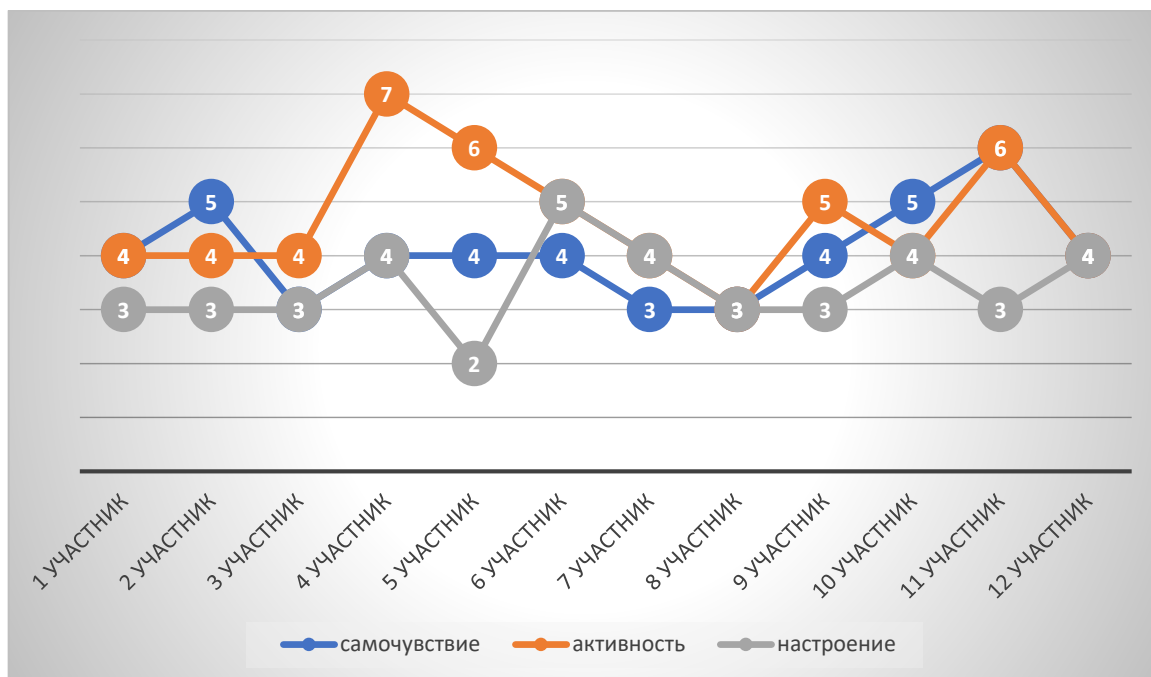


Диаграмма 1 – Самочувствие, активность, настроение спортсменов
(на первом этапе исследования)

Значение показателей по всем шкалам находится в пределах статистической нормы. Но состояние испытуемых мы не можем назвать благоприятным, так как показатели колеблются от 2,8 до 7 баллов по всем трем шкалам, а оценки, свидетельствующие о благоприятном состоянии, должны находиться от 5,0 до 5,5 баллов.

Также существует разница между показателями шкал «самочувствие» и «активность» (4,3 балла) с показателями шкалы «настроения» (3,4 балла). Причиной этого, возможно, является желание скрыть свое реальное состояние, либо испытуемые неадекватно оценивают своё состояние. По шкале «настроение» имеют низкие баллы (4,0 – 4,5 баллов) 50% испытуемых; у 8% испытуемых высокие баллы (6,1 – 6,7 баллов), у 42% испытуемых выявлен средний показатель по данной шкале.

Полученные данные свидетельствуют о нестабильности общего эмоционального состояния личности испытуемых.

На основании методики Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина выявлены спортсмены с высокой, умеренной и низкой личностной и реактивной тревожностью (диаграмма 2). У большинства юных спортсменов (6 из 12) зафиксирован низкий уровень реактивной (ситуативной) тревожности (21 балл), по 2 обследуемому характеризовались умеренным (38 баллов) и высоким (49 баллов) уровнем тревожности.

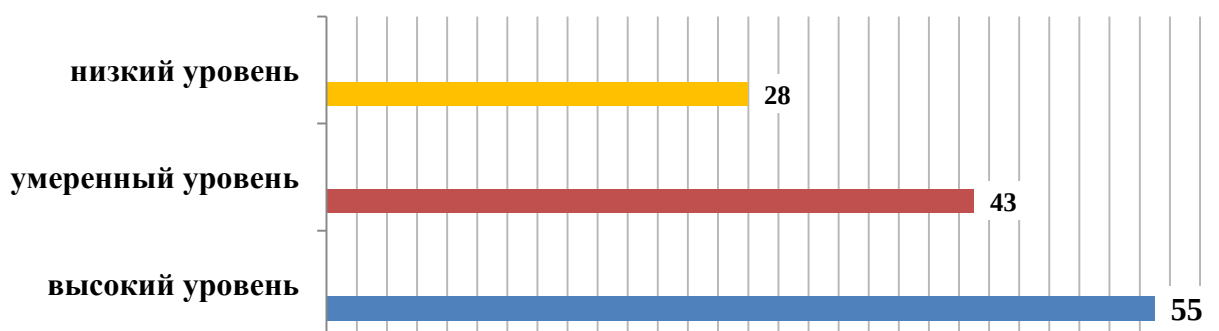
Под реактивной тревожностью понимается эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию; состояние испытуемых на момент обследования можно охарактеризовать как ненапряженное и спокойное. Ситуация обследования не вызывала у них тревоги.

Результаты личностной тревожности (ЛТ) оказались несколько иными: по 2 спортсмена имели высокий (55 баллов) и низкий (28 баллов) уровень ЛТ, тогда как у большинства юношей (8 из 12) превалировала умеренная ЛТ (43 балл).

Под личностной тревожностью понимается достаточно устойчивая индивидуальная характеристика, свойство личности.

Обследуемые с умеренной ЛТ имеют склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Личностная тревожность



Реактивная тревожность

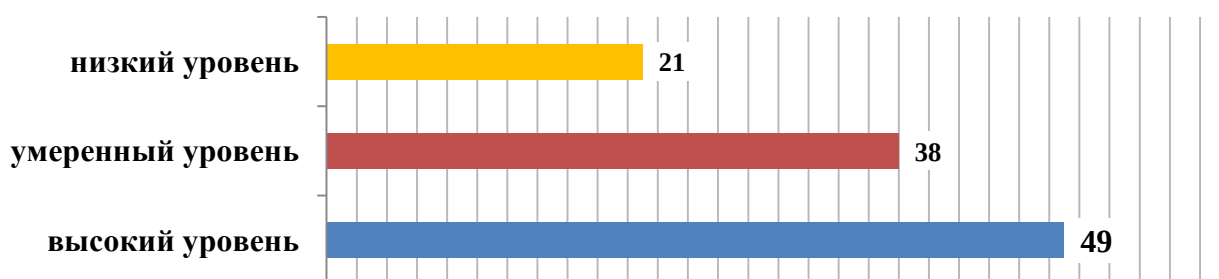


Диаграмма 2 – Показатели тревожности спортсменов
на основании методики Спилберга-Ханина в начале исследования

На втором этапе исследований в связи с наличием у большинства спортсменов высокого уровня личностной тревожности был разработан и внедрен план по улучшению психологического состояния спортсменов, включающий в себя: 1) морально-этическую подготовку; 2) волевую подготовку; 3) подготовку к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера; 4) совершенствование умений настраиваться на выполнение соревновательных упражнений; 5) совершенствование приемов саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний; 6) совершенствование проведения аутогенной тренировки; 7) совершенствование способов сохранения и восстановления нервно-психической свежести.

На третьем этапе исследования было проведено повторное тестирование психоэмоционального состояния спортсменов по методике САН. Результаты свидетельствует об улучшении эмоционального состояния обследуемых, так как практически все показатели находятся в пределах нормы (5,0-5,5 баллов).

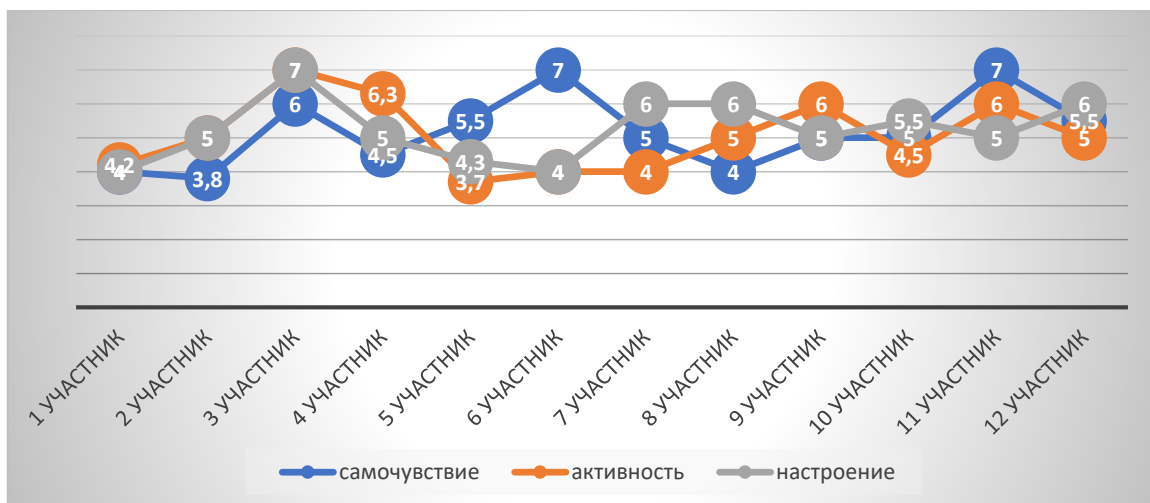
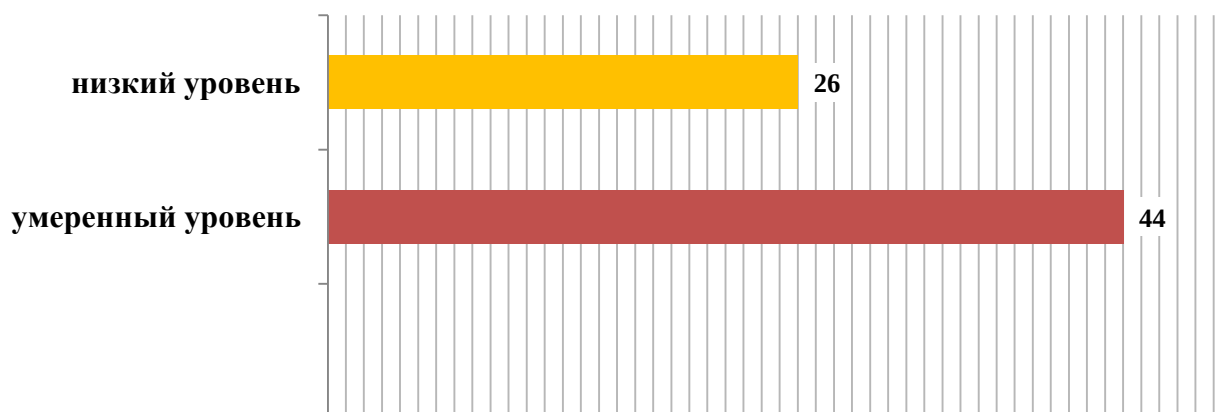


Диаграмма 3 – Самочувствие, активность, настроение спортсменов в конце исследования

Результаты методики Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина указывают на положительную динамику показателей психоэмоционального состояния у обследуемых (диаграмма 4).

Личная тревожность



Реактивная тревожность

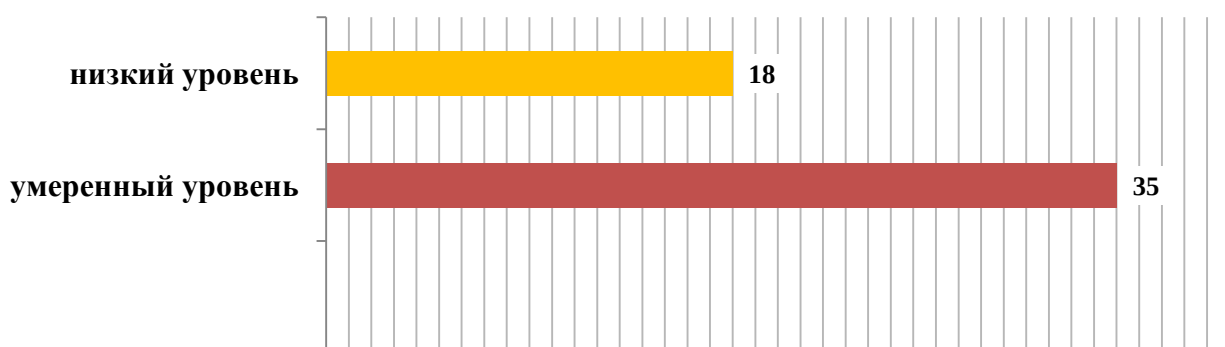


Диаграмма 4 – Показатели тревожности спортсменов в конце исследования

Так, отмечено снижение уровня тревожности, как реактивной, так и ситуативной, у спортсменов по сравнению с первоначальным этапом исследования. Соотношение спортсменов с низкой и умеренной реактивной тревожностью одинаковое (3:3). Снизилось количество обследуемых с умеренной личностной тревожностью (с 4 до 2), а увеличилось количество спортсменов с ее низким уровнем (с 1 до 4). Спортсменов с высокой ЛТ и РТ не выявлено.

Кроме того, показатели умеренной РТ и ЛТ оказались равными 26 и 18 баллам соответственно по шкале Спилбергера-Ханина, низкой РТ и ЛТ – 44 и 35 баллам соответственно (диаграмма 4).

Это говорит о том, что проведённые в период эксперимента мероприятия по улучшению психологического состояния дали положительный результат.

По истечении двух месяцев после проведенной работы показатели САН не имели принципиальных отличий от параметров, полученных на промежуточном этапе исследования (диаграмма 5), что указывает на стабильность общего психоэмоционального фона спортсменов (результаты колеблются в диапазоне от 4,1 до 7 баллов по всем категориям САН).

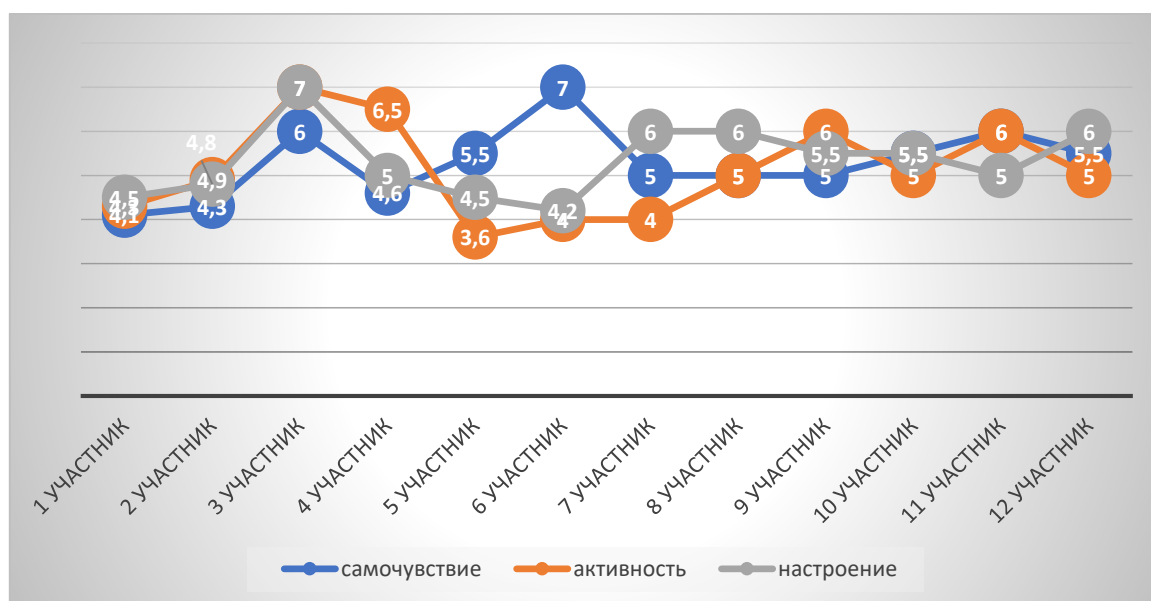


Диаграмма 5 – Самочувствие, активность, настроение спортсменов по истечении двух месяцев после исследования

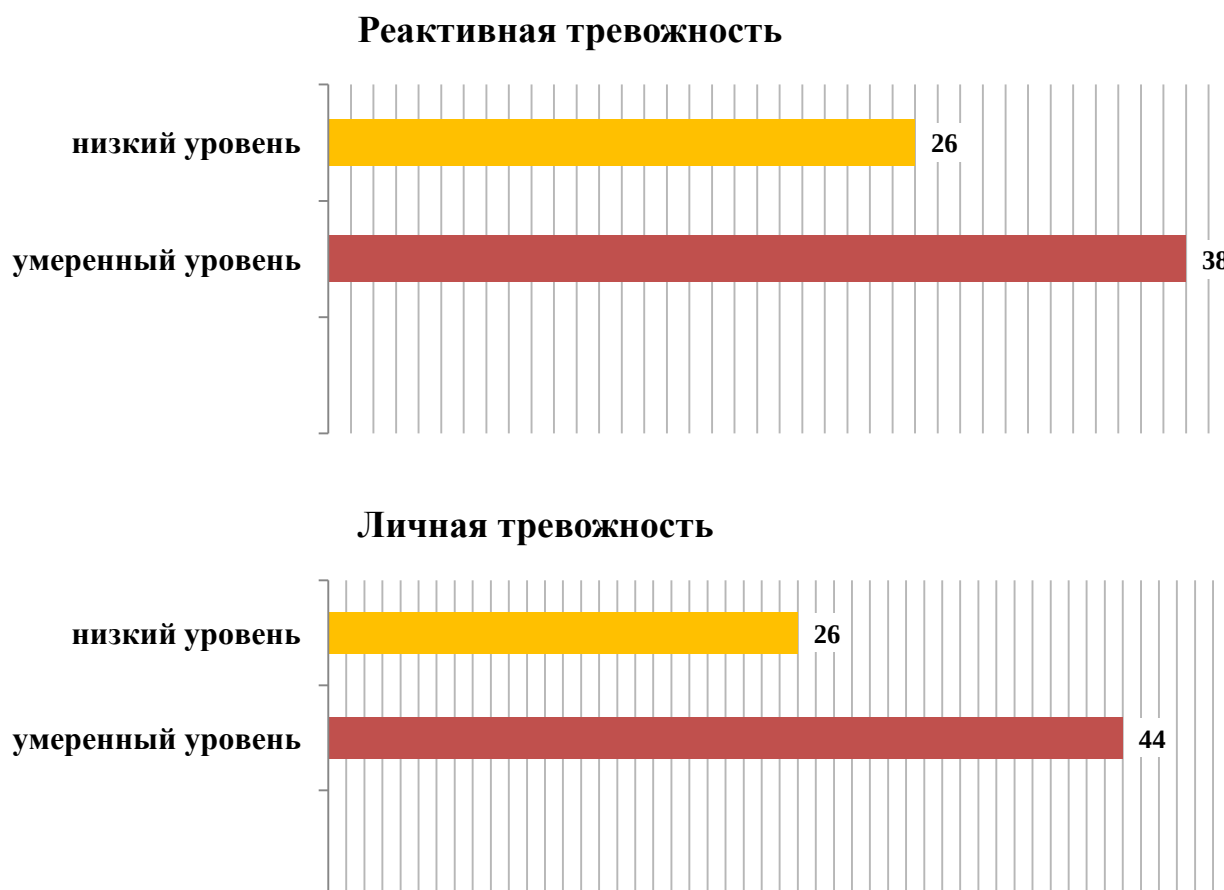


Диаграмма 6 – Показатели тревожности спортсменов
по истечении двух месяцев после исследования

Результаты тревожности спортсменов по методике Спилберга-Ханина на заключительном этапе исследования не имели достоверной разницы с данными промежуточного этапа (диаграмма 6).

Как и на предыдущем этапе выявлены спортсмены с умеренным и низкой РТ в равном соотношении (3:3). Уровень ЛТ также остался без изменений: у 4 девочек – низкий, а у 2 – умеренный.

Кроме того, показатели умеренной РТ увеличились незначительно, и составили 20 баллов у лиц с умеренной ЛТ, и 38 баллов у юношей с низкой ЛТ.

Показатели ЛТ остались без изменений: 44 балла у спортсменок с умеренной ЛТ и 26 баллов – с низкой ЛТ (диаграмма 6).

Это свидетельствует о том, что у спортсменов на момент проведения теста, личностная и ситуативная тревожность спустя два месяца после проведения работы находятся на том же уровне, что и в конце исследования. Следовательно,

проведенные мероприятия по улучшению психоэмоционального состояния дали положительный результат.

ВЫВОДЫ. Анализ учебно-методической литературы позволил определить особенности возрастного развития подростков, особенности построения тренировочных занятий для подростков 15 – 16 лет и методы развития физических качеств. Психологическая подготовка направлена на развитие способности владеть собой, своими переживаниями, способности отвлекаться от всех посторонних раздражителей, затормаживать сознательно неблагоприятные формы психологических состояний, которые возникают в условиях соревнований, быть готовым к борьбе с более сильными противниками.

На начальном этапе наблюдений результаты опроса по методике САН, результаты теста по методике Спилберга-Ханина были в пределах статистической нормы, но на низшем ее пороге. После проведения работы по оптимизации психоэмоционального состояния спортсменов было отмечено снижение уровня тревожности, как реактивной, так и ситуативной, у спортсменов по сравнению с первоначальным этапом исследования, и улучшение эмоционального состояния, т.к. все показатели по опроснику САН были в пределах нормы.

Таким образом, психологическая подготовка спортсмена необходима для умения адекватно переносить нагрузки в тренировочном процессе, управлять собой перед соревнованиями и во время них.