

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**Динамика функционального состояния организма каратистов с
различной самооценкой в ходе тренировочной деятельности**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 341 группы
Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»
Профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Лазарева Сергея Вадимовича

Научный руководитель
к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Введение

В настоящее время, как спортсмены, так и тренеры признают мотивацию спортивной деятельности ведущим компонентом психологического обеспечения результативной деятельности. Иными словами ее можно охарактеризовать как мотивацию соревновательной деятельности, поскольку и тренировочный процесс, и вся жизнь спортсмена подчинены основной цели – победе в соревнованиях.

Самооценка спортсменом своей личности и своих возможностей формируется, как правило, стихийно, вне целенаправленных воздействий со стороны тренеров различных видов спорта.

Формирование адекватной самооценки в значительной степени обуславливает эффективность всей спортивно-воспитательной работы, достижение действенности общественно значимой деятельности спортивного коллектива, его общественного мнения, воздействия на жизнь взрослеющей и формирующейся личности. Правильно оценить себя, предъявить себе соответствующие требования, активно содействовать их реализации - без этого не совершается подлинное становление личности воспитанника.

Актуальность исследования. Самооценка является важным свойством личности, поскольку играет роль регулятора деятельности, обеспечивая наилучшую ее адаптацию к постоянно меняющимся условиям спортивной деятельности. Самооценка личности определяет уровень ее притязаний, сложность достижения поставленных целей, текущую жизненную ситуацию, дальнейшую жизненную траекторию, в том числе интенсивность тренировочного процесса. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями сказывается на поведении спортсмена, соматическом состоянии, порождает новые мотивации.

Объект исследования - тренировочный процесс каратистов 13-14 лет с различной степенью самооценки.

Предмет исследования - эффективность тренировочного процесса каратистов с различной степенью самооценки, с учетом функционального состояния организма и его адаптационных возможностей.

Цель исследования – изучение динамики функционального состояния и адаптационных возможностей каратистов 13-14 лет с различной самооценкой в тренировочной деятельности.

Гипотезой исследования выступило предположение о том, что изучение самооценки каратистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, может определять возможные пути коррекции психологической подготовки и тренировочной деятельности, направленные на улучшение функционального состояния организма и повышения его адаптационных возможностей.

Задачи исследования:

1. Изучение литературных источников по теме исследования.
2. Определение самооценки каратистов 13-14 лет, их спортивной мотивации каратистов и мотивации на успех и боязнь неудач.
3. Организация тренировочного процесса каратистов 13-14 лет.
4. Определение антропометрических показателей и индексов каратистов в начале и в конце исследования.
5. Определение показателей кардиореспираторной системы и адаптационного потенциала каратистов в начале и в конце исследования.
6. Сравнение динамики функциональных показателей и индексов каратистов, определенных в ходе исследования, с учетом их самооценки.

Методы и методики исследования: В ходе исследования применялись методы теоретического анализа и обобщения литературных данных, констатирующего, сравнительного и формирующего исследования. Полученные результаты были обработаны с помощью методов математической статистики.

В качестве основных использовались методы опроса (анкетирование, беседа), тестирования, наблюдения, а также анализа документации.

Были применены следующие методики:

- антропометрические (рост, масса тела, окружность грудной клетки, кистевая сила, становая сила);
- антропометрические индексы (весоростовой индекс Кетле (ИК), %-содержание резервного жира, кистевой индекс, становой индекс);
- показатели кардиореспираторной системы (жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений, артериальное давление систолическое, диастолическое и пульсовое давление)
- индексы кардиореспираторной системы (жизненный индекс, вегетативный индекс Кердо, индекс функциональных изменений).

Теоретическая значимость работы состоит в экспериментальном обосновании:

- связи спортивной мотивации с самооценкой личности;
- динамику функционального состояния организма и адаптационный потенциал каратистов с различной самооценкой в ходе тренировочного процесса;

Практическая значимость работы заключается возможности использования полученных данных в работе тренера по каратэ.

Положения, выносимые на защиту:

- Спортсмены, адекватно оценивающие свои спортивные способности, проводят режим тренировок, позволяющий им добиваться поставленных целей. Спортсмены с завышенной самооценкой переоценивают свои качества и достижения, не замечают низкой эффективности своей деятельности.

- Изменения в организме каратистов с адекватной самооценкой на заключительном этапе обследования являются более продуктивными в плане влияния на антропометрические показатели и функционирования дыхательной системы, что в рамках нашего исследования связано с оптимизацией силовой тренировки.

В исследовании принимали участие спортсмены, обучающиеся в ГБУ Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по спортивным единоборствам имени С.Р. Ахмерова». В исследовании приняли участие 30 подростков мужского пола в возрасте от 13 до 15 лет, занимающиеся каратэ в течение 4 - 7 лет. Подавляющее большинство спортсменов имеют соревновательный опыт. Отдельные каратисты имеют опыт выступлений в национальных первенствах и чемпионатах. На начальном этапе исследования была определена мотивация участников исследования на успех и боязнь неудачи (по А.А. Реану), спортивная мотивация (по Е.Г. Бабушкину), самооценка (по Г.Н. Казанцевой).

Изучение спортивной направленности каратистов показало, что всех респондентов, возможно, было поделить на три группы:

- 1 группа - с выраженной соревновательной мотивацией;
- 2 группа – с ориентацией на тренировочно-соревновательную деятельность;
- 3 группа - с преобладанием тренировочной мотивации.

Самооценка спортсменами спортивной деятельности и ее перспектив определяет во многом мотивационную направленность в спорте (рис. 2).

В дальнейшем мы разделили каратистов, имеющих спортивную мотивационную направленность на 2 группы:

- 1- с высокой самооценкой и
- 2- с адекватной самооценкой.

Последующая работа была направлена на установления адаптационного потенциала каратистов 13-14 лет, находящихся на одинаковом тренировочном режиме.

Морфофункциональные и показатели **кардиореспираторной системы** каратистов с высокой и адекватной самооценкой принципиальных различий не имеют. Следовательно, обе группы, выделенные нами в начале исследования можно считать однородными. Все определенные нами в ходе исследования показатели соответствовали возрастной норме.

Для оптимального развития силы и выносливости, учитывая тот факт, что 14 летний возраст испытуемых является сенситивным периодом для развития силы, подросткам, участвующим в исследовании, было предложено самостоятельно по желанию по схеме проводить тренировки с отягощениями.

На заключительном этапе исследования нами повторно были проведена оценка морфофункциональных и показатели **кардиореспираторной системы** каратистов с высокой и адекватной самооценкой.

Анкетирование участников исследования показало, что 55% (5 человек) каратистов с высокой самооценкой самостоятельно проводили тренировку с отягощением, однако регулярность тренировок отсутствовала.

80% каратистов с адекватной самооценкой самостоятельно проводили тренировку с отягощением, регулярность тренировок соблюдалась в точном соответствии с предложенной схемой.

На заключительном этапе исследования произошло увеличение определяемых силовых показателей: становой сила и силы кисти. Однако, в группе каратистов с адекватной самооценкой силовые показатели были значимо лучше аналогичных показателей в группе в начале исследования, а также силовых показателей в группе с завышенной самооценкой в конце исследования.

Одновременно с показателями силы на заключительном этапе исследования изменились и силовые индексы, связывающие соответствующие силовые показатели с массой тела: кистевой и становой. В группе каратистов с адекватной самооценкой наблюдается достоверное увеличение кистевого и станового индексов к концу исследования. Изменения силовых индексов в рамках настоящего исследования связаны с достоверным увеличением абсолютных величин силовых показателей к концу исследования, в то время как показатели массы тела достоверных различий в начале и в конце исследования не имели. В группе каратистов с

высокой самооценкой достоверных различий между величинами индекса в начале и в конце исследования установлено не было.

Согласно описанному в литературе ранжированию величин коэффициентов силовых индексов в группе каратистов с адекватной самооценкой величина кистевого индекса в начале исследования расценивается как средняя, а в конце – выше среднего.

Величина индекса становой силы оценивается в обеих группах, согласно ранжированию величин коэффициентов становых индексов, в начале исследования как «выше среднего», такая же оценка сохраняется в группе каратистов с высокой самооценкой и в конце исследования. В группе каратистов с адекватной самооценкой величина индекса становой силы в конце исследования расценивается как высокая.

Изменения, происходящие в дыхательной системе, под воздействием тренировочного процесса характеризуется жизненной емкостью легких (ЖЕЛ) и жизненным индексом (ЖИ). Величина ЖЕЛ в начале исследования полностью соответствует возрастной норме, в конце исследования наблюдается увеличение ЖЕЛ в группе подростков с адекватной самооценкой увеличивается.

Определение ЖЕЛ дает возможность рассчитать ЖИ, который позволяет оценить пропорциональность телосложения и гармоничность физического развития. Жизненный индекс характеризует мощность аппарата внешнего дыхания. На начальном этапе исследования уровень ЖИ в обеих группах оценивался как «ниже среднего», а на заключительном этапе как «средний», причем изменения ЖИ в группе каратистов с адекватной самооценкой в начале и конце исследования имели достоверно значимые различия.

Следовательно, показатели, характеризующие работу дыхательной системы, полностью соответствовали среднестатистическим параметрам, характерным для пола и возраста испытуемых, на протяжении исследования функциональное состояние аппарата внешнего дыхания улучшилось, причем

прирост ЖЕЛ в группе каратистов с адекватной самооценкой был достоверно выше.

В дальнейшем мы рассчитали ВИК, оказалось, что в начале и конце исследования величина ВИК в обеих группах свидетельствовала о уравновешенности симпатических и парасимпатических влияний, однако за время наблюдения повысился уровень парасимпатических влияний.

ИФИ в группах в начале и в конце исследования не имели достоверных различий, а также отсутствовали различия между средними показателями в группах и среднестатистическим возрастным.

Уровень адаптационного потенциала в настоящем исследовании соответствовал удовлетворительному, и сохранялся на этом уровне на протяжении настоящего исследования.

Заключение

В заключение настоящего исследования представляется целесообразным сделать следующие выводы:

- Спортсмены, адекватно оценивающие свои спортивные способности, проводят режим тренировок, позволяющий им добиваться поставленных целей. Спортсмены с завышенной самооценкой переоценивают свои качества и достижения не замечают низкой эффективности своей деятельности. Дополнительно самостоятельно по желанию по схеме регулярно проводили тренировки с отягощениями 80% каратистов с адекватной самооценкой и не регулярно 55% каратистов с высокой самооценкой.

- Положительная динамика изучаемых антропометрических показателей и весо-ростового индекса свидетельствует, в большей степени, о росте организма.

- Содержание жира у каратистов обеих групп во время наблюдения снизилось в группе с высокой самооценкой до хорошего уровня, в группе с адекватной самооценкой с высокой достоверностью до очень хорошего уровня.

- В группе каратистов с адекватной самооценкой количество активной мышечной массы достоверно выросло в течение периода наблюдений, что свидетельствует об увеличении количества мышечной ткани у испытуемых и эффективности тренировочного процесса в группе.

- У каратистов обеих групп на заключительном этапе исследования произошло увеличение определяемых силовых показателей, причем в группе каратистов с адекватной самооценкой силовые показатели были достоверно выше.

- Величина ЖЕЛ у каратистов с адекватной самооценкой к концу исследования возрастает на 19%, что превышает возрастную норму, у подростков с высокой самооценкой ЖЕЛ возрастает на 7% и соответствует верхней границе возрастной нормы.

- В ходе исследования функциональное состояние аппарата внешнего дыхания улучшилось, причем прирост ЖЕЛ и ЖИ в группе каратистов с адекватной самооценкой было достоверно выше

- В обеих группах индекс функциональных изменений и уровень адаптационного потенциала в настоящем исследовании соответствовал удовлетворительному, и сохранялся на этом уровне на протяжении всего исследования.

- Изменения в организме каратистов с адекватной самооценкой на заключительном этапе обследования являются более продуктивными в плане влияния на антропометрические показатели и функционирования дыхательной системы, что в рамках нашего исследования связано с оптимизацией силовой тренировки.