

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
В ПРЫЖКАХ В ВОДУ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кострюковой Алины Николаевны

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

Введение. Спорт высших достижений—как вид двигательной деятельности и специально организованный процесс, направлен на выявление предельных возможностей человека.

Однако это не значит, что процесс физической и технической подготовки уже сам по себе уже способен обеспечить достаточно полное и всестороннее проявление физических качеств. Процесс достижения спортсменом намеченной цели должен сопровождаться целенаправленными психологическими средствами и методами, направленными на подготовку к сознательному преодолению трудностей и преград, стоящих перед ним.

Психологическая подготовка призвана создать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наиболее проявлению физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам: неуверенности в своих силах, страху перед возможным поражением, скованности, перевозбуждению и т. д.

Процесс психологической подготовки спортсмена должен быть определенным образом организован и целенаправлен.

В настоящей квалификационной работе мы рассматриваем *проблему* психологической подготовки юных спортсменов.

Данной проблеме посвящено большое количество работ отечественных и зарубежных психологов (Е. П.Ильин, А.Ц.Пуни, С.Л.Рубинштейн, А.В.Петровский, А.С.Огнев и Ю.Н. Гончаров,М.Г.Ярошевский, Д.ИФельдштейн.). Данные авторы в своих научных трудах представили подробные и конкретные приемы психологической подготовки в отдельных видах спортивной деятельности и при конкретных соревновательных ситуациях. По их мнению, правильное решение этой проблемы способствует оптимизации процесса формирования положительных свойств личности, раскрывает пути совершенствования технологии обучения физическим

упражнениям, что в значительной степени активизирует саму спортивную деятельность. Практика спортивной деятельности испытывает острую необходимость в обосновании и разработке теоретико-методологических аспектов и адекватного методического обеспечения процесса эмоционально-волевой подготовки личности. Что и определяет актуальность данного исследования, так как существует социальный заказ общества на эмоционально развитую и волевою личность спортсмена, способную к активным целенаправленным действиям для достижения высоких спортивных результатов

Объект исследования –тренировочный процесс прыгунов в воду.

Предмет исследования – средства и методы психорегулирующего воздействия на юных спортсменов 9-10 лет в учебно-тренировочном процессе.

Гипотеза исследования – предполагается, что целенаправленное применение методов психологической подготовки и практическая реализация способов психорегуляции, адаптированных к тренировочному процессу прыгунов в воду, будет способствовать улучшению психо-эмоционального и физического состояния спортсменов.

Цель работы –выявление средств и методов подготовки юных спортсменов, направленных на развитие психологической готовности к соревнованиям.

Задачи исследования:

1. выявить состояние проблемы в теории и практике спортивной;
2. рассмотреть основы психологической подготовки юных спортсменов в ходе тренировок и соревнований;
3. рассмотреть психолого-волевые аспекты в подготовке прыгунов в воду;

4. представить методы и средства развития психолого-волевых качеств у юных спортсменов;

5. выявить влияние психологической подготовки на соревновательную деятельность юных спортсменов.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Исследования проводились с сентября 2020 по апрель 2021 года на базе ГБУДО «Муниципальное учреждение дополнительного образования детей «СДЮСШОР по прыжкам в воду №11» г.Саратова 5 раз в неделю по 3 часа в день.

Все исследования проводились в предсоревновательный и соревновательный периоды.

Распределение прыгунов на группы осуществлялось на основании уровня соревновательной тревожности, определяемого по тестовой методике Ю.Л. Ханина.

Бакалаврская работа состоит из введения, трех глав «Особенности учебно-тренировочного процесса в прыжках

в воду», «Психологическая подготовка прыгунов в воду» и «Педагогическое исследование», заключения и списка литературы, включающего 38 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 62 страницах, содержит 2 таблицы.

Основные аспекты психологической подготовки спортсменов.

Психологические особенности, психические процессы и черты личности наиболее полно проявляются при сильных умственных и физических напряжениях, при постоянно меняющихся условиях окружающей среды, что наиболее ярко проявляется в спорте.

Психология физического воспитания и спорта решает вопросы формирования и развития важных психических качеств спортсменов, способствующих нивелированию физических и моральных нагрузок, возникающих в ходе напряженного тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Применение специальных средств и методов психологической подготовки спортсменов является достаточно важным аспектом подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Знание и понимание аспектов психологической подготовки в спортивной деятельности необходимы для создания рациональной методики тренировки, отвечающей современным научно-педагогическим требованиям.

Психологическая подготовка в спорте подразделяется на общую и специальную.

Цель общей психологической подготовки – психическое воздействие на спортсмена, формирование и развитие у него спортивно важных психических качеств.

Целью специальной психологической подготовки является формирование и совершенствование целостной готовности спортсмена для участия в каждом соревновании.

Так, А. Ц. Пуни характеризует готовность спортсмена к соревнованиям как психологическое состояние, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.

Средства и методы психологической подготовки спортсмена.

Спортивная тренировка строится на общих научных основах формирования и развития двигательной деятельности спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей: пола, возраста, уровня физической

подготовленности, а также его психических особенностей, образа жизни и условий, в которых проводится тренировка.

В процессе спортивной подготовки формируются и совершенствуются двигательные навыки спортсмена и развиваются его физические и психические качества.

Средства и методы психической подготовки применяются с целью мобилизации, коррекции психического состояния спортсмена и его релаксации (расслабления).

Специалисты (В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, 2013) классифицируют средства и методы психической подготовки и по своему содержанию:

1) психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);

Психолого-педагогическими средствами должен уметь владеть не только психолог, но и тренер. Словесное воздействие на моральную и нравственную сферу спортсмена — важнейшее средство психической подготовки.

2) преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные). Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, если она психологически грамотно применяется, то может позитивно воздействовать на настроение спортсмена.

3) преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

Психологическая подготовленность спортсмена обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных

возможностей, достичь более высокую работоспособность в тренировке, повышение результатов в соревнованиях.

Психологическая подготовка направлена также на развитие способности спортсмена владеть собой, своими чувствами, переживаниями, способности отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные формы психологических состояний, возникающих в условиях соревнований, осуществлять в любых внешних условиях максимальные усилия без нарушения двигательной деятельности, быть готовым к борьбе с более сильными противниками.

Психологическая подготовка осуществляется через воспитание волевых качеств спортсмена, приучение его к условиям состязания и к борьбе с противником.

Психологическая подготовка прыгунов в воду.

Психологическая подготовка формирует личность спортсмена, его психологические функции и психомоторные качества. Ее задача – психологическое воздействие, направленное на установление высококвалифицированного спортсмена, психически уравновешенного, всесторонне развитого, способного достичь спортивного мастерства.

Главными методами психологической подготовки являются беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В занятия целенаправленно вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей, преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.

Выбор средств и методов психологической подготовки спортсмена зависит в первую очередь от его индивидуальных психологических особенностей, а также задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка включает средства и методы, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств,

которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка осуществляется в процессе учебно-тренировочного процесса, на каждом занятии.

Организация педагогического исследования.

Данное исследование мы проводили в группах, занимающихся 3-ий год по общей рабочей программе 5 дней в неделю.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в данных группах 3 часа и имеет 3 части:

- подготовительную
- основную
- заключительную

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники акробатических упражнений.

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

В зале прыгнув в воду, мальчики и девочки 9-10 лет, выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ), различные акробатические, гимнастические и хореографические упражнения, прыжки на батуте и прыжки на «сухом» трамплине в яму с поролоном или на маты.

На воде занимающихся обучают соскокам из передней и задней стоек, спадом вперед и назад, учебным полуоборотам из передней и задней стоек. Эти прыжки выполняются последовательно с бортика бассейна, а затем с трамплина и вышки 1 и 3 метра.

Дети приходят в секцию с разными целями, например, большая часть занимающихся мечтают выступать на соревнованиях, получить звание мастера спорта, а некоторых приводят родители, озабоченные здоровьем

своих детей и их физическим развитием и т. д. Здесь важно установление контакта между тренером и ребенком, чтобы он доверял педагогу.

Когда в силу возраста у детей появляе

о невозможности выполнения технического элемента, боязнь травмы и т. п., тренер, зная цель прихода в секцию, постоянно напоминает детям об этом, так как, по его мнению, только, имея перед собой ясную цель в спортивной деятельности, юный спортсмен сознательно стремится преодолевать различные трудности в тренировке и в соблюдении режима, что является неременным условием психологической подготовки юных спортсменов. В процессе преодоления трудностей проявляются и формируются волевые качества спортсмена.

В качестве теста на определение уровня развития психической готовности юных спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности мы использовали методику Ю.Л.Ханина "Соревновательная личностная тревожность", так как главной целью учебно-тренировочного процесса является подготовка юных спортсменов к участию в соревнованиях и уверенному выполнению соревновательных упражнений. Данная самооценочная шкала СЛТ несложна и пригодна для работы как с детьми, так и со взрослыми. Она состоит из 15 суждений, с каждым из которых опрашиваемый согласен или не согласен, указывая, насколько часто он испытывает такое состояние непосредственно перед соревнованиями.

Каждый ответ по «работающим» утверждениям оценивается в баллах. На утверждения 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, 15 ответы А – 1 балл, Б – 2 балла, В – 3 балла. Ответы на утверждения 6 и 11 оцениваются в обратном порядке: А – 3 балла, Б – 2 балла, В – 1 балл. Итоговый показатель находится в диапазоне от 10 (очень низкая соревновательная тревожность) до 30 баллов (очень высокая соревновательная тревожность).

Анализ результатов педагогического исследования.

Тестирование, которое мы проводили в течение одного учебно-тренировочного макроцикла в обеих представленных группах детей 9-10 лет одновременно: I этап – в сентябре 2020 года и II этап – в апреле 2021 года., показало нам, что уровень соревновательной тревожности у юных спортсменов из контрольной группы снизился на 8 %, а у прыгунов в воду из экспериментальной группы на 20 %.

Заключение.

Прыгунам в воду необходимо сознательно преодолевать трудности объективного и субъективного характера: страх высоты и удара о воду или снаряд, болезненных ощущений и ухудшения соревновательных результатов, тревогу перед соревнованиями или перед выполнением нового сложного прыжка. Для преодоления всех этих факторов необходимо иметь достаточно высокий уровень психологической подготовки.

Методы и средства психологической подготовки сходны с методами и средствами воспитательной работы, так как решение задачи спортивной подготовки олимпийского резерва невозможно без воспитания у спортсменов высоких личностных качеств (активности, дисциплинированности, трудолюбия, умения преодолевать утомление и целеустремленности).

В тренировочных группах уже на начальном этапе подготовки используются беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. Все это направлено на привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, достижение соревновательных результатов.

Психологическая подготовка юных спортсменов проводится на учебно-тренировочных занятиях. Средствами ее являются также упражнения на

развитие внимания и волевых качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю, к саморегуляции инервно-психическому восстановлению. Выбор средств и методов психологической подготовки в уроке зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного конкретного урока.

Психологическая подготовка может проходить и в отдельно выделенное время. Так, в подготовительной части урока рекомендуются проводить упражнения, направленные на развитие сенсомоторики и мобилизации психики спортсменов к предстоящей работе. В основной части тренировочного занятия совершенствуются психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость и способность к самоконтролю. В заключительной части применяются упражнения и словесные формулы, направленные на совершенствование способностей к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению, например, умение произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления. Также проводится обучение некоторым приёмам психорегулирующей тренировки.

Также проводится обучение приёмам психорегулирующей тренировки, направленные на оптимизацию общего и психического состояния спортсмена.

Данные методы способствуют:

- предупреждению наступления утомления;
- восстановлению;
- концентрацию на выполнение специальных движений для улучшения технической подготовки;
- подготовке к различным соревновательным ситуациям.

Таким образом, средства и методы психологической подготовки формируют нервно-психическую сферу спортсмена, оптимизируют его

психическое состояние и потенциал, накопленный на тренировках для успешной соревновательной деятельности.