

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«Комплекс средств психологической подготовки к соревнованиям
юниоров 15 – 17 лет, занимающихся спортивным туризмом на
пешеходных дистанциях»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль подготовки Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Петрушовой Дарьи Александровны

Научный руководитель

к. пед. н., доцент

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой

к. пед. н., доцент

В.Н. Мишагин

Саратов

2021 г.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Для наиболее эффективных результатов на соревнованиях важно быть психологически готовым к старту, к соревновательной борьбе, к вариативности деятельности.

Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция» достаточно молодой вид спорта, поэтому методическая литература содержит мало сведений об организации психологической подготовки к соревнованиям спортсменов, занимающихся спортивным туризмом.

В нашей исследовательской работе нам хотелось бы подобрать эффективную методику психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Объект исследования: процесс психологической подготовки к соревнованиям спортсменов 15-17 лет, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях.

Предмет исследования: комплекс средств по формированию психологической готовности к соревнованиям спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях, в условиях тренировочного процесса.

Цель исследования: исследование эффективности комплекса средств психологической подготовки спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях, к соревнованиям.

Гипотеза: предполагается, что при применении разработанного комплекса средств психологической подготовки во время тренировочного процесса спортсмены смогут улучшить время прохождения соревновательной дистанции.

Задачи:

1) изучить научно-методическую литературу и раскрыть значение психологической подготовки для спортсменов 15-17 лет, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях.

2) установить особенности психологической готовности спортсменов 15-17 лет, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях, к соревнованиям.

3) определить и описать общий комплекс средств подготовки спортсменов 15-17 лет, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях, к соревнованиям.

4) экспериментально проверить разработанный комплекс средств подготовки спортсменов к соревнованиям.

Во время исследования применялись следующие методы:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение за спортсменами на соревнованиях;
- 3) изучение и обобщение передового тренерского опыта;
- 4) педагогический эксперимент по применению разработанной методики психологической подготовки для спортсменов 15-17 лет, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях, к соревнованиям.

Выпускная квалификационная работа содержит 48 страниц текстового документа, 12 таблиц, 6 рисунков, 4 приложения, 42 использованных источника. Глава 1. «Теоретико-методологические основы организации психологической подготовки в спорте». Глава 2. Исследование эффективности комплекса средств психологической подготовки к соревнованиям спортсменов 15 – 17 лет, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Спортивный туризм включает как личные, так и командные виды соревнований. И в зависимости от того, в какой дисциплине проводятся соревнования, от спортсмена требуется то проявление личной целеустремленности, то умение подчинять личные интересы общественным. Психологическая подготовка ведется по двум направлениям: общая и специальная.

Общая психологическая подготовка представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам, воспитание моральных черт личности, правильных идейных установок, необходимой мотивации.

Специальная психологическая подготовка включает в себя подготовку к выходу на старт, к ведению спортивной борьбы, к вариативности действий во время соревнований.

Спортивные соревнования в группе «дистанции пешеходные» проводятся в трех дисциплинах: «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная – связка», «дистанция – пешеходная – группа».

Для каждого из соревнований подразумевается свой тип психологической подготовки к выходу на старт. При подготовке спортсменов к выходу на старт важно учитывать специфику предстоящих соревнований и применять те средства, которые подходят для конкретных соревнований.

Для подготовки спортсмена к спортивной борьбе возможно применение психологического давления до старта. Важно дать понять спортсмену, что на нем лежит высокая ответственность за результат. Так, стремление активизировать свои скрытые резервы может быть вызвано высокой моральной целью, например, показать лучший результат для командного зачета.

Упражнения соревновательного характера играют большую роль в подготовке спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях, любого уровня. Выполнение соревновательных упражнений необходимо для оптимизации соревновательной деятельности,

для построения ее идеальной модели и определения пути достижения наивысшего результата. Соревновательные упражнения спортивного туризма на пешеходных дистанциях отличаются высоким уровнем физической нагрузки, в сочетании с которой спортсмену необходимо правильно выполнять технические действия различного по своей структуре характера. Поэтому для спортсмена, выполняющего соревновательное упражнение, одной из первоочередных задач является сохранение ясности ума и сосредоточенности на конкретном выполняемом движении.

Особенности соревновательных упражнений в спортивном туризме:

- В спортивном туризме в каждой из дисциплин существуют различные виды старта: индивидуальный (по одному участнику), групповой (несколько участников (команд) в одном забеге. В зависимости от вида старта соревновательные упражнения нужно подразделить на выполняемые индивидуально и при очном соперничестве.

-Залы для занятий спортивным туризмом не имеют четкой регламентации по параметрам длины, высоты и ширины. Тренировочные залы (полигоны) и залы (полигоны) на соревнованиях, как правило, имеют разительные отличия. Соревновательные упражнения, выполняемые в ходе тренировочного процесса при подготовке к соревнованиям на дистанциях, отличающихся метражом от имеющегося в тренировочном зале (полигоне), требует от спортсменов особого уровня подготовленности. Занимающимся приходится искусственно увеличивать длины этапов, выполняя один и тот же элемент два и более раз, для приближения условий упражнения к условиям на реальных соревнованиях.

Процесс управления психологической подготовкой спортсменов 15-17 лет, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях, строился на основе мониторинга динамики состояния психологической готовности.

Комплекс средств психологической подготовки включал в себя мотивационные лекции и беседы, просмотр видеоматериалов с прошедших

соревнований, аутогенные тренировки, мысленное прохождение дистанции с представлением конкретного соревновательного полигона и вариативные соревновательные упражнения.

Лекции и беседы проводились в группе и индивидуально. Во время таких бесед особое внимание уделялось самостоятельным рассуждениям и размышлениям спортсмена. Таким образом, процесс убеждения подкреплялся не только убеждением лектором, но и самоубеждением.

Демонстрированные видеоматериалы были мотивационного и тактико-технического характера. Видеоролики содержали выступления не только данной группы подростков, но и ведущих спортсменов. Просмотр видео проходил с активным групповым обсуждением.

Напряженный тренировочный процесс требовал применения эффективных восстановительных мероприятий по снятию стресса. Одним из таких средств восстановления психологического равновесия был выбран аутотренинг. Метод осуществлялся на основе методики Шульца. Все упражнения проводились с помощью специально подобранных словесных формул целенаправленного самовнушения.

Немаловажную роль в программе психологической подготовки к соревнованиям сыграло дополнительное применение соревновательных упражнений.

Для проведения общей психологической подготовки в тренировочные занятия по спортивному туризму вводилось:

- 1) Выполнение различных технических действий на фоне общего утомления.
- 2) Выполнение различных технических приемов и самостоятельное исправление ошибок, допущенных в ходе выполнения этих технических приемов (повтор этого приема), за ограниченный промежуток времени.
- 3) Выполнение работы в связках и группах.
- 4) Выполнение пробега полной дистанции на время.

В ходе развития специальной психологической подготовки для подготовки к спортивной борьбе во время соревнований применялось прохождение полной дистанции или ее отрезков в соревновательном режиме с разными по силе соперниками, выполнение вариантов дистанции, отличающихся по длине этапов, набору технических элементов

В качестве испытуемых были выбраны 17 спортсменов 15-17 лет, специализирующихся в спортивном туризме на пешеходных дистанциях, имеющих 1 и 2 спортивный разряды.

Психологическая подготовленность спортсменов определялась:

1) в начале этапа непосредственной подготовки к главному старту (тренировочный забег);

2) после проведения ударной работы по подготовке к соревнованиям с применением разработанного комплекса средств психологической подготовки в день главного старта (контрольный забег).

Для оценки уровня психологической готовности мы учитывали следующие показатели:

- Мотивация к соревновательной деятельности
- Уровень умения волевой саморегуляции
- Настрой на конкретные соревнования
- Время прохождения «дистанции пешеходной» 3 класса

Мотивация к соревновательной деятельности определялась по методике Г.Д. Бабушкина. В данной методике выявляются: «Мотивация на достижение успеха» и «Мотивация на избежание неудачи».

Уровень умения волевой саморегуляции определялся по тесту-опроснику А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции».

Настрой на конкретные соревнования определялся по методике Ю.Л. Ханина «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию».

Сравнительную функцию выполняло практическое тестирование – прохождение дистанции соревнований на время до и после применения комплекса средств психологической подготовки.

Все проведенные тестирования позволили оценить эффективность разработанной методики психологической подготовки.

Сравнительная характеристика результатов, показанных на «дистанции пешеходной» 3 класса, до и после применения разработанной методики, показывает прямую зависимость улучшения результатов (уменьшения затраченного на прохождение дистанции времени) от увеличения показателей психологической готовности в среднем на 3,125%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время научно-обоснованных разработок в области спортивного туризма на пешеходных дистанциях практически нет. И пока всё большее количество школьников обращает своё внимание на спортивный туризм, роль данного вида спорта всё более возрастает. Становится необходимым проведение многочисленных исследований и изучение влияния отдельных видов подготовки на результаты занимающихся. Что и обуславливает потребность в исследовании в данной области. Основываясь на программном материале, нами были разработаны средства, направленные на улучшение психологической готовности, включенные в тренировочный процесс. Вот основные из них: - выполнение технических действий на фоне общего утомления, - исправление допущенных в ходе технического приема ошибок за ограниченный промежуток времени, - выполнение работы в связках и группах, - прохождение полной дистанции на время с разными по силе соперниками, - лекции и беседы со спортсменами лично и в группе, - выполнение вариантов дистанции, отличающихся по длине этапов, набору технических элементов.

После эксперимента произошли положительные изменения в уровне подготовленности спортсменов. При анализе результатов можно сделать вывод, что данные средства тренировочного процесса можно использовать на занятиях. Время прохождения дистанции спортсменами улучшилось, следовательно, разработанный нами комплекс средств психологической подготовки эффективен.

Разработанный комплекс средств психологической подготовки к соревнованиям спортсменов, занимающихся спортивным туризмом, поможет спортсменам и тренерам достигнуть высоких спортивных результатов.