

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ

физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ НА БАКАЛАВРСКУЮ РАБОТУ

**«ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ
ПЕРИОДЕ»**

студента 5 курса 521 группы

направление подготовки 49.03.01

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Волобоев Александр Александрович

Научный руководитель

ст. преподаватель _____ Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой

к. м. н, доцент _____ Т.А Беспалова

Саратов 2021

Введение

Психологической подготовке в спорте всегда уделяли должное внимание наряду с физической, тактической и технической. В каждом из видов подготовки юных спортсменов идет непрерывный процесс развития, совершенствования и появления различных инноваций. Сейчас мировой спорт находится на том этапе, когда развитие технической и физической подготовленности спортсменов почти достигает наивысшего предела.

Когда подготовленность соперников практически идентична, успех выступления на соревнованиях зависит на 90% от мышления, мотивации и настроения. В зарубежных странах в штате спортивной команды популярна профессия – mental training coach. Например, более 90% высококвалифицированных норвежских лыжников и биатлонистов занимаются ментальной подготовкой со специалистами; около 75% спортсменов из США и Канады применяют системы ментального тренинга.

Подобные занятия не являются заменой стандартных методов спортивной психологии, а служат хорошей отправной точкой, дополняя друг друга, что в совокупности дает положительный результат. Основу занятий составляют: постановка целей и визуализация. Каждому спортсмену необходима самомотивация к конкретному достижению. К сожалению, даже очень опытным и подготовленным спортсменам зачастую мешает неправильное мышление. Они позволяют внешним факторам оказывать большое влияние на внутреннее состояние. В момент, когда во время тренировки или соревнований появляется «триггер» или сигнал, который переводит внимание спортсмена в негативное состояние, требуется ментальная коррекция. Несмотря на то, что термин в психологии спорта возник еще в 80-х годах, в нашей стране широкое распространение в спортивной практике ментальная тренировка не получила. Крайне плохо налажено взаимодействие команд и спортивных психологов в лыжном спорте.

Поэтому исследование методов психологической подготовки, имеющих влияние на результативность в соревновательном периоде у юных лыжников-

гонщиков, позволит создать эффективную методику тактической подготовки во временном интервале годичной тренировки.

Цель выпускной квалификационной работы состоит в теоретическом и практическом обосновании психологической подготовки юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде.

Объектом выпускной квалификационной работы является тренировочный процесс юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде.

Предмет выпускной квалификационной работы является психологическая подготовка юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде.

Достижение поставленной цели требует решения следующих задач:

- Изучить термин «психологическая подготовка» в спорте;
- Определить методы психологической подготовки юных лыжников-гонщиков;
- Охарактеризовать процесс психологической подготовки юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде;
- Экспериментально проверить применение методов психологической подготовки юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде.

В рамках исследования выбраны следующие методы:

1. Анализ научной и методической литературы.
2. Наблюдение.
3. Опрос (10 вопросов).
4. Методы математической статистики для представления результатов опроса.

Гипотеза исследования состоит в том, что развитие психологической подготовки у юных лыжников-гонщиков, в том числе в работе с психологом, позволит повысить их результативность в соревновательном периоде и привести к более высоким оценкам в спорте.

Исследования были проведены на основе опроса юных лыжников-гонщиков на предмет взаимодействия со специалистами и отношения к спортивной психологии. Участниками исследования стали юные лыжники-гонщики, имеющие спортивные достижения, из них: 25 девушек (14-16 лет), 27 юношей (14-16 лет).

Таким образом, считаем, что применение методов психологической подготовки юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде в условиях тренировочного процесса, разработанные с учетом анализа научной и методической литературы в лыжном спорте, позволит повысить психологическую подготовленность лыжников-гонщиков и результативность их соревновательного процесса.

ГЛАВА 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ- ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Выделяют различные факторы, влияющие на исход соревнований в лыжном спорте. К ним относят физическое и психическое состояние лыжника-гонщика, его техника выполнения упражнений, тактика поведения на лыжне, технологическое состояние оборудования и так далее.

Мировой спорт находится на том этапе, когда развитие технической и физической подготовленности спортсменов почти достигает наивысшего предела. Поэтому сейчас, как никогда, важно заниматься психологической подготовкой.

Психологической подготовке спортсменов всегда уделяли должное внимание наряду с физической, тактической и технической. В каждом из видов подготовки квалифицированных спортсменов идет непрерывный процесс развития, совершенствования и появления различных инноваций. Сейчас мировой спорт находится на том этапе, когда развитие технической и физической подготовленности спортсменов почти достигает наивысшего предела. В борьбе за сотые доли секунды участвуют не только спортсмены и тренеры, а целые организации, отвечающие за инновации в сфере оборудования и технического оснащения, его подготовки, команды, осуществляющие медико-биологическое сопровождение, менеджеры команд, психологи и др. Поэтому сейчас, на данном этапе становления мирового спорта, как никогда, важно заниматься психологической подготовкой спортсменов, а именно сделать акцент на ментальный тренинг.

Когда подготовленность соперников практически идентична, успех выступления на соревнованиях зависит на 90% от мышления, мотивации и настроения. В зарубежных странах в штате спортивной команды крайне распространена профессия – mental training coach. Например, более 90% высококвалифицированных норвежских лыжников и биатлонистов

занимаются ментальной подготовкой со специалистами; около 75% спортсменов из США и Канады применяют системы ментального тренинга. Подобные занятия не являются заменой стандартных методов спортивной психологии, а служат хорошей отправной точкой, дополняя друг друга, что в совокупности дает положительный результат.

Основу занятий составляют: постановка целей и визуализация. Каждому спортсмену необходима самомотивация к конкретному достижению. К сожалению, даже очень опытным и подготовленным спортсменам зачастую мешает неправильное мышление. Они позволяют внешним факторам оказывать большое влияние на внутреннее состояние. В момент, когда во время тренировки или соревнований появляется «триггер» или сигнал, который переводит внимание спортсмена в негативное состояние, требуется ментальная коррекция. Несмотря на то, что термин в психологии спорта возник еще в 80-х годах, в нашей стране широкое распространение в спортивной практике ментальная тренировка не получила.

Особенности соревновательной деятельности лыжников-гонщиков на этапах спортивной подготовки определяют формирование определенной структуры личности, обеспечивающей оптимальную социальную адаптацию к условиям спортивной деятельности. Ведущие свойства личности определяют тип реагирования личности, особенности мотивации, социализации и стиль познавательных процессов лыжников-гонщиков на этапах спортивной подготовки. Изучение индивидуально-типологических особенностей личности лыжников-гонщиков необходимо для определения преимущественного направления стратегии психологической подготовки и является актуальным направлением в развитии лыжного спорта.

В рамках выпускной квалификационной работы было проведено исследование, целью которого является изучение отношения юных лыжников-гонщиков к психологической подготовке в спортивной деятельности и работе со спортивным психологом.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

- анализ научной и методической литературы по проблеме исследования;
- определение особенностей отношения спортсменов в работе с психологом, в целом, и ментальному тренингу, в частности, на основе опроса;
- проведение корреляционного анализа между результативностью работы с психологом (по субъективной оценке респондентов) и результативностью в горнолыжном спорте;
- сформулировать выводы на основе полученных результатов.

Гипотеза исследования состоит в том, что развитие психологической подготовки у юных лыжников-гонщиков, в том числе в работе с психологом, позволит повысить их результативность в соревновательном периоде и привести к более высоким оценкам в спорте.

Исследования были проведены на основе опроса юных лыжников-гонщиков на предмет взаимодействия со специалистами и отношения к спортивной психологии. Участниками исследования стали юные лыжники-гонщики, имеющие спортивные достижения, из них: 25 девушек (14-16 лет), 27 юношей (14-16 лет).

В рамках исследования выбраны следующие методы:

1. Анализ научной и методической литературы.
2. Наблюдение.
3. Опрос (10 вопросов).
4. Эксперимент.
5. Методы математической статистики для представления результатов опроса.

Анализ проводился согласно теме выпускной квалификационной работы по литературным источникам, которые включали учебники и методические пособия, сборники научных трудов и т.д.

В рамках анализа научной и методической литературы изучена отечественная и зарубежная литература с целью определения современных представлений о психологической подготовки юных лыжников-гонщиков и развитии у данной категории спортсменов волевых качеств. Полученные

результаты анализа научной и методической литературы систематизировались, а также теоретически обрабатывались, соответственно целям и задачам исследования.

Таким образом, изучение научной и методической литературы позволила дать определение термину «психологическая подготовка» в спорте, определить методы психологической подготовки юных лыжников-гонщиков, охарактеризовать процесс психологической подготовки юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде.

Изучено и проанализировано более 40 научных и методических источников литературы.

В рамках наблюдения – изучен процесс тренировочных занятий, где прослеживалась деятельность каждого лыжника-гонщика, его состояние, подготовленность и техника выполнения движений. Количество испытуемых составило 20 человек.

В процессе работы проводились наблюдения за лыжниками-гонщиками в возрасте 14-16 лет в количестве 20 человек.

Наблюдение включало в себя:

- наблюдение за внешними признаками переносимости нагрузок (покраснением, потоотделением, вниманием);
- наблюдение за характером, содержанием и объемом упражнений, применяемых на занятиях;
- наблюдение за ходом использования методов и приемов психологической подготовки на занятиях лыжной подготовкой.

Изучаемые показатели фиксировались в журнале наблюдений и использовались при анализе результатов исследования.

Проведение опроса. Нами был проведен опрос юных лыжников-гонщиков на предмет взаимодействия со специалистами и отношения к методам и приемам психологической подготовки. Опрос содержал 10 вопросов для респондентов, которые представлены в таблице 3. На первые 9 вопросов предлагается ответить либо да, либо нет. Ответ на 10 вопрос

оценивается по 10-бальной шкале, где 0 – отсутствие эффективности, 10 – максимальная эффективности от взаимодействия со специалистом»

Эксперимент проводился на базе детско-юношеской спортивной школы в отделении, где занимаются юные лыжники-гонщики. В эксперименте приняли участие две группы действующих юных лыжников-гонщиков в возрасте 14-16 лет. Одна группа занималась без применения методов психологической подготовки, во второй группе занятия проходили с применением специально-разработанных упражнений на развитие психологических функций.

Методы математической статистики позволили обработать полученные результаты и представить выводы исследования. Для корреляционного анализа был применен ранговый коэффициент корреляции Спирмена, который показал связь между эффективностью работы психолога и результативностью лыжников-гонщиков.

2.2. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования проводились на базе детско-юношеской спортивной школы в отделении, где занимаются юные лыжники-гонщики. В исследовании приняли участие действующие юные лыжники-гонщики в возрасте от 14 до 16 лет.

В рамках исследования проведены опрос и эксперимент Анализ результатов опроса показал, что большинство, а это 84,7% лыжников-гонщиков хотя бы раз работали с психологом. При этом только чуть больше половины респондентов хотели бы заниматься с психологом регулярно – 62,5% и считают это необходимостью – 54,2%. И всего 1/5 от числа опрошенных знают о том, что такое ментальная тренировка.

Эффективность работы со спортивным психологом получила субъективную оценку ниже среднего по результатам опроса и составила 4,2.

Таким образом, спортсмены, имеющие положительный опыт работы со спортивным психологом имеют достоверно более высокие результаты.

По результатам проведенного опроса сделаем следующие выводы.

Юные лыжники-гонщики имеют низкую осведомленность о современных методах психологической подготовки спортсменов. Например, одним из эффективных методов – системой ментального тренинга – владеет не более 15% опрошенных.

На основании полученных результатов можем предположить, что отрицательный опыт работы со спортивными психологами накладывает отпечаток на желание взаимодействовать со специалистами в дальнейшем, что нашло свое отражение в цифрах – лишь около половины респондентов считают занятия необходимыми.

Выявлена достоверно положительная ($p < 0,05$) связь между эффективностью работы со спортивным психологом и результативностью юных лыжников-гонщиков. Что в свою очередь может говорить и об обратном: для более результативных спортсменов ведется более тщательный подбор кадров. Подводя итог вышеизложенного, можно сформулировать следующие рекомендации: необходимо осуществлять грамотный подбор квалифицированных специалистов, владеющих современными и эффективными методами психологической подготовки спортсменов; привлекать и мотивировать к занятиям большее количество спортсменов, подкрепляя необходимость взаимодействия со специалистами научными фактами.

Эксперимент был основным методом исследования. Эксперимент проводился на базе детско-юношеской спортивной школы в отделении, где занимаются юные лыжники-гонщики. В эксперименте приняли участие две группы действующих юных лыжников-гонщиков в возрасте 14-16 лет в количестве 20 человек, из которых были только юноши. Для проведения эксперимента было сформировано 2 группы – экспериментальная и контрольная по 10 человек в каждой. Одна группа занималась без применения методов психологической подготовки, во второй группе занятия проходили с применением специально-разработанных упражнений на развитие психологических функций. Здесь процесс тренировки основывался по

принципу целенаправленного внедрения психологических функций юных лыжников-гонщиков различными приемами и методами психолого-педагогического воздействия, направленного на развитие специализированных восприятий и использование средств эмоционального воздействия.

В экспериментальной группе проводилось внедрение экспериментальных специально-разработанных упражнений по развитию психологических функций юных лыжников. В нем принимали участие 10 испытуемых, это - юноши в возрасте 14-16 лет.

Одним из методов восстановительных мероприятий, применяемых в спорте, является метод аутогенной тренировки. В отдельных авторских разработках этот метод рекомендуется осуществлять в форме вербального императивного сопровождения, когда тренер проговаривает всю формулу аутогенной тренировки («психомышечной тренировки») вслух, а спортсмен ее реализует.

При этом данная форма рекомендуется, прежде всего, подростковом возрасте. Такая рекомендация имеет ценное практическое значение, так как напрямую обусловлена определенной возрастной этапностью процессе морфофункционального созревания детско-подросткового организма, в частности, незрелостью в указанный возрастной период структур коры больших полушарий и функционирования нервной системы в целом.

В исследовании изучалась эффективность аутогенной тренировки как индивидуального средства регуляции процессом восстановления лыжников подросткового возраста (14-16 лет) юношеских разрядов после тренировочных занятий.

После проведения аутогенной тренировки, которая проводилась в течении 8 недель по 3 раза в неделю в экспериментальной группе. Значительные положительные изменения произошли в экспериментальной группе. Контрольные тесты показали, что (таблица 2). В беге на 1 км, 2 км, 3

км контрольная группа в среднем показала результат на 0, 4 минуты меньше чем экспериментальная.

Таким образом, в настоящее время в спорте всё более возрастает роль психологических факторов, часто предопределяющих результат выступления спортсмена на соревнованиях. При этом, чем выше уровень соревнований, тем выше роль психической готовности спортсмена. В соответствии с обозначенной целью было изучено влияние психологической подготовки спортсменов на степень эффективности выступления на соревнованиях, исследованы методы психологической подготовки.

Заключение.

В рамках выпускной квалификационной работы были поставлены задачи, решение которых заключено в проведенном исследовании.

Психологическая подготовка является важным разделом в лыжном спорте для лыжников-гонщиков как в тренировочном периоде, так и в соревновательном.¹ Данный раздел в спорте исследован такими авторами, как В.В. Медведев, А.А. Лалаян, Б.А. Вяткин, В.Г. Черный, А.Ц. Пуни, С.В. Калмыков. Авторы в своих работах выявили основные содержательные элементы психологической подготовки в соревновательной деятельности. К ним отнесли регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях, регуляцию стресса, адекватную психодиагностику, мотивацию деятельности, специфику подготовки в лыжном спорте.

Так, под психологической подготовкой понимаем воспитательный процесс, который направлен на развитие личности при создании необходимой системы отношений. Относительно лыжного спорта психологическая подготовка спортсменов реализуется, с одной стороны, в рамках непрерывного развития и совершенствования мотивов тренировки, и, с другой стороны, за счет формирования благоприятных отношений к различным сторонам спортивной деятельности. Волевая подготовка является важнейшей стороной психологической подготовки спортсмена. Она направлена на

формирование воли как высшего сознательного саморегулирования человеком своего поведения и деятельности, связанного с затратой волевых усилий при преодолении препятствий и для достижения поставленной цели.

Лыжные гонки как вид спортивной деятельности использует различные приемы и методы, классификация которых рассмотрена и представлена в первой главе. Так, лыжник-гонщик на соревнованиях в первую очередь борется с самим собой, преодолевая трудности и препятствия для получения победы и достижений, то есть, можно сказать, он превосходит себя. Успех спортивной деятельности лыжника-гонщика составляет пространственный критерий, измеряемый в длине дистанции и временной критерий, определяемый достигнутым результатом.

Изучение индивидуально-типологических особенностей личности лыжников-гонщиков необходимо для определения преимущественного направления стратегии психологической подготовки и является актуальным направлением в развитии лыжного спорта.

В рамках выпускной квалификационной работы было проведено исследование, целью которого стало изучение отношения юных лыжников-гонщиков к психологической подготовки в спортивной деятельности и работе со спортивным психологом.

Гипотеза исследования доказана и подтверждает, что развитие психологической подготовки у юных лыжников-гонщиков, в том числе в работе с психологом, повышает их результативность в соревновательном периоде и приводит к более высоким оценкам в спорте.

Корреляционный анализ, результаты которого представлены в таблице 5, показал достоверную связь между эффективностью работы психолога и результативностью спортсменов. А итоги опроса позволили прийти к выводу о том, что необходимо осуществлять грамотный подбор квалифицированных специалистов, владеющих современными и эффективными методами психологической подготовки спортсменов; привлекать и мотивировать к

занятиям большее количество спортсменов, подкрепляя необходимость взаимодействия со специалистами научными фактами.

Эксперимент, проведенный в рамках исследования, доказал что внедрение в учебно-тренировочные занятия методов и средств психологической подготовки позволило развить пространственные, зрительные, двигательные, слуховые и специализированные восприятия у юных лыжников-гонщиков, а также способствовать их улучшению. Предложенная методика учебно-тренировочных занятий способствует значительному улучшению физической подготовленности юных лыжников, что выражается в более статистически достоверном при росте в экспериментальной группе следующих показателей: результатов в беге на 30, 60 и 300 м, прыжках в длину и вверх с места, сгибании и разгибании рук в упоре лежа, максимальном мышечном усилии и имитации попеременного двухшажного хода на 60 м.