

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

Кафедра спортивных дисциплин

«Коррекция предстартовых состояний спортсменов 14 – 16 лет
(на примере игры бадминтон)»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса

Направление 49.04.01 Физическая культура

Профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

ЗАПОЛЬСКОЙ ЮЛИИ ЕВГЕНЬЕВНЫ

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

Саратов
2021 г.

ВВЕДЕНИЕ

Совершенствование подготовки современных спортсменов - многогранная и многоплановая задача. В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне, и исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами.

Теоретическая значимость работы обусловлена проведенным анализом состояния эмоционального возбуждения и уровня тревожности спортсменов перед стартом. Практическая значимость работы находит отражение в разработанной и внедренной системе научно-методических рекомендаций, предназначенных тренерам, командным психологам, для снижения уровня тревожности перед стартом соревнования.

Объект исследования: эмоциональная сфера спортсменов.

Предмет исследования: предстартовые состояния бадминтонистов 14 – 16 лет.

Цель – выявить наиболее эффективные способы коррекции предстартовых состояний бадминтонистов.

Гипотеза: психологическая помощь в процессе соревновательной деятельности будет эффективнее если:

- 1) изучить различные предстартовые состояния спортсменов;
- 2) использовать комплекс упражнений для снятия стрессовых состояний перед стартом соревнований.

Задачи исследования:

1. Изучить психологические особенности спортсменов, выступающих на соревнованиях;
2. Проанализировать средства и методы для снижения спортивной тревожности перед стартом.
3. Подобрать и опробовать методики, направленные на коррекцию предстартовых состояний у спортсменов.

Методы исследования:

1. Анализ теоретических источников по проблеме исследования;
2. Педагогический эксперимент;
3. Тестирование.
4. Наблюдение.
5. Статистическая обработка данных.

Структура работы определена задачами исследования и логикой раскрытия темы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников. Работа изложена на 62 страницах, содержит таблицы и диаграммы, дополнена приложениями. При выполнении использовано 30 научно-методических источников.

Во введении формулируются цели, задачи и методы исследования.

В первой главе «Теоретико-методологические предпосылки организации психологической подготовки спортсменов» мы рассматриваем психологические особенности соревновательной деятельности, психологические и эмоциональные состояния спортсменов, а также предстартовое состояние спортсмена и механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения

Глава вторая «Экспериментальное исследование предстартовых состояний спортсменов перед стартом» представляет вопросы организации, проведения педагогического исследования и анализ результатов педагогического исследования.

В заключении подводится итог проведенной работы, формулируются общие выводы исследования.

Общее содержание работы

Одним из наиболее распространенных видов предстартовой напряженности является тревога (тревожное ожидание).

Наблюдения проводились в ГБУ СО СШОР «Олимпийские ракетки»; в исследовании участвовали спортсмены группы спортивного совершенствования в возрасте 14 – 16 лет. Всего было обследовано 20 спортсменов, по 10 человек условно в контрольной и экспериментальной группах. Наблюдения проводились с октября 2019 по ноябрь 2020 года.

В процессе проведения исследования нами были использованы следующие диагностические методики:

- 1) тест – опросник предсоревновательного состояния спортсмена (приложение А)
- 2) самооценка уровня тревожности Спилбергера – Ханина (приложение Б)
- 3) методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова). (приложение В)

Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики.

- 4) Идеомоторный метод регуляций предстартовых состояний
- 5) Регуляция предстартовых состояний по экспресс - методике для самостоятельного выполнения спортсменом.

На первом этапе исследования нашей целью было выявление уровня тревожности у спортсменов на тренировке, в комфортной обстановке и перед соревнованиями. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что доминирующим показателем выступает низкий уровень тревожности спортсменов в комфортной обстановке на тренировке.

Эти данные можно подтвердить методикой измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова), направленной на диагностику личностных особенностей испытуемого, уровень и характер тревожности, связанные с соревновательной деятельностью.

Полученные данные свидетельствует о том, что большинство спортсменов обеих групп чувствует себя комфортно, и не испытывают напряжения в связи с наступающими соревнованиями.

Повторное тестирование было проведено через три недели для того, чтобы выявить уровень тревожности у спортсменов обеих групп непосредственно перед соревнованиями. При сравнении количественных показателей по методике, направленной на диагностику самооценки уровня тревожности Спилбергера – Ханина, у спортсменов наблюдается высокий уровень тревожности у обеих групп: в экспериментальной 61,5% и в контрольной 65,5%. Очевидно, что спортсменам за день до соревнований более свойственна тревожность среднего и высокого уровня, при доминировании высокого. Это объясняется жесткими требованиями тренера, высокой значимостью соревнований и неуверенностью некоторых членов команды. Показатели низких уровней крайне малы; различия между выборками невелики.

Полученные результаты тестирования по первой методике, проведенного со спортсменами, подтверждается результатами второй методики измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова), направленной на диагностику личностных особенностей испытуемого, уровень и характер тревожности, связанные с соревновательной деятельностью. Непосредственно за 4 часа до соревнований у спортсменов высокий уровень тревожности: у контрольной группы - 72%, у экспериментальной 76%. Это говорит об эмоциональном напряжении спортсменов перед соревнованиями.

Полученные данные дают нам основания для проведения коррекционных мероприятий, цель которых снизить уровень тревожности спортсменов перед стартом соревнований.

Анализ результатов тестирования по методике САН также подтвердил вывод о возможности использования идеомоторного метода регуляции предстартовых состояний юных бадминтонистов.

При проведении основного педагогического эксперимента был определен и признан высоким уровень надежности ситуационной методики тестирования. Кроме того, анализ результатов обследования подобранных КГ и ЭГ подтвердил их идентичность, т.к. у двух групп результаты тестирования до эксперимента статистически достоверно не различались.

Непосредственно перед началом эксперимента занимающиеся прошли тест - опросник предсоревновательных состояний спортсмена.

Результаты показали, что только 10 спортсменов находятся в гармоничном психоэмоциональном состоянии (соотношение F:E:K- 1:1:1), оставшиеся 10 человек находятся в дисгармоничном психоэмоциональном состоянии, так как один из компонентов состояния преобладает над другими. У шести спортсменов соотношение F:E:K - 3:1:1 , а у оставшихся четырех соотношение F:E:K – 1:3:1, что свидетельствует о потребности проведения коррекции их психологического состояния.

Анализ результатов контрольного исследования по методике самооценки уровня тревожности Спилбергера – Ханина за 4 часа до соревнований показал низкий уровень тревожности у 71% обследуемых, тогда как в КГ практически столько же спортсменов остались с высоким уровнем.

Таким образом, обнаружена тенденция к снижению тревожности у спортсменов экспериментальной группы, в отличие от спортсменов контрольной группы у которых результаты остались практически неизменными.

Результатов исследования по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т. А. Немчинова) подтверждают результаты первой методики, а именно то, что использование предложенных упражнений повлияло на внутреннее состояние спортсменов, связанное с предстартовой тревожностью.

3) Идеомоторный метод регуляций предстартовых состояний

В основе построения идеомоторного метода регуляций предстартовых состояний лежит синтез традиционных средств и методов регуляции предстартовых состояний, и дыхательные и медитационные упражнения, а также приемы восточного психотренинга. В этой связи данное выделение используемых в идеомоторном методе регуляции предстартовых состояний средств (дыхательных, медитационных и т.д.) было проведено самостоятельно, исходя из требований к научно-исследовательским и методическим разработкам.

Регуляция предстартовых состояний спортсменов предлагаемым методом разделена на пять этапов (подготовительный, успокаивающий, переходный, мобилизационный и завершающий). На рисунке 2 представлены этапы регуляции предстартовых состояний спортсменов идеомоторным методом и воздействие данных этапов на определенные компоненты оптимального предстартового состояния.

Идеомоторный метод регуляции предстартовых состояний основан на предположении, что определенные средства регуляции избирательно воздействуют на различные компоненты состояния боевой готовности.

Идеомоторный метода регуляции предстартовых состояний включает в себя традиционные и восточные средства и методы регуляции предстартовых состояний: идеомоторная тренировка, аутогенная тренировка, дыхательные упражнения, медитационные упражнения, приемы восточного психотренинга.

Сравнение результатов тестирования групп после эксперимента (с использованием ситуационной методики) демонстрирует адекватность идеомоторного метода регуляции предстартовых состояний для формирования у юных бадминтонистов умений вхождения в оптимальное предстартовое состояние.

Анализ результатов основного педагогического эксперимента убедительно доказал преимущества методики, что выразилось в статистически достоверном уменьшении времени выполнения тестового

задания (ситуационная методика) в ЭГ. В КГ не обнаружено статистически достоверного изменения результатов.

В ЭГ уровень психологической готовности к поединку, определявшийся по методике САН, статистически достоверно вырос, в то время как в КГ статистически достоверного изменения психического состояния (по самооценке) не обнаружено.

Сравнение итоговых результатов обеих групп выявило их статистически достоверное различие, что позволяет нам сделать вывод о большей эффективности идеомоторного метода регуляции предстартовых состояний.

4) Регуляция предстартовых состояний по экспресс-методике для самостоятельного выполнения спортсменом. Эта методика была активно применена в период самоизоляции и последующие месяцы, с апреля по сентябрь 2020 года.

Регуляция предстартовых состояний по экспресс-методике для самостоятельного выполнения спортсменом нужна для того, чтобы спортсмен мог настроить себя непосредственно перед выходом на площадку.

Эффективность игровых действий бадминтонистов определяется на основании результатов наблюдений в играх. Выигрыш розыгрыша, ошибка и активный удар из какой-либо зоны определяются в процентном отношении из всех ударов, выполняемых из этой зоны площадки. При этом под выигрышем понимается удар, приводящий непосредственно к выигрышу розыгрыша или к ошибке противника, под ошибкой – удар в сетку или в аут. Под активным ударом – тот, который приводит к ускорению выигрышу очка.

Анализ итогов тестирования показал, что во всех упражнениях, определяющих уровень интегральной подготовки, которые были призваны смоделировать «ситуационную методику», бадминтонисты показали результаты стабильно выше норматива во всех трех позициях.

Таким образом, результатами исследования доказано, что данная методика психологической подготовки помогла бадминтонистам снять

определенный уровень тревожности, стабилизировать предстартовое состояние и улучшить свои технические результаты.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературных источников показал, что вопросы изучения и регуляции предстартовых состояний поднимаются достаточно часто представителями разных видов спорта, но еще недостаточно разработаны. В результате анализа специальной литературы стало возможным выделение компонентов предстартового состояния и соответственно построение методики коррекции тревожных состояний юных бадминтонистов перед соревнованиями. Результаты основного педагогического эксперимента доказывают эффективность предлагаемого комплекса методов регуляции предстартовых состояний. Тестирование показало улучшение предстартового состояния, выразившееся в уменьшении времени выполнения задания ситуационной методики тестирования. При определении по методике САН в ЭГ уровень психологической готовности к поединку вырос, сравнение итоговых результатов обеих групп выявило их различие

Мы убедились, что проблема психологических предстартовых состояний спортсменов достаточно обширна и сложна. Данные состояния не только влияют на психосоматическое состояние спортсмена, но и могут привести к ухудшению его здоровья. Следовательно, если не устранять данную проблему, спортсмен может потерять возможность развития в данном виде спорта и в последствие утратить интерес.

Применение позаимствованных методик во время эксперимента дало высшие результаты на соревнованиях. Спортсмены научились сами контролировать и поддерживать свое психологическое состояние (состояние тревоги, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии и поддерживать состояние боевой готовности).