

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
**«Влияние личностных качеств спортсмена на результативность
спортивной деятельности в фехтовании»**

Студентки 4 курса 412 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Мамедовой Рузали Джафаровны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А Антипова

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования

На современном уровне развития спорт выделился в специфический вид человеческой деятельности, требующий максимальной отдачи физических и психических сил. Поэтому современный спорт и, прежде всего спорт высших достижений, требует целенаправленной, упорнейшей, систематической и длительной тренировки, специальной психологической подготовки. Но разрабатывая и осуществляя наиболее эффективные методы тренировки и управления деятельностью спортсменов во время соревнований, тренеры не могут, не имеют права ограничиться в своей работе только формированием у спортсменов высокого уровня психомоторных функций, требуемых техникой и тактикой конкретного вида спорта. В процессе своей педагогической работы им приходится воздействовать и на формирование их активной жизненной позиции, интеллектуального, волевого становления личности.

Анализ современной методики подготовки спортсменов высокого класса показывает всю несостоятельность ещё бытующей у отдельных специалистов теории «нейтральности спорта», утверждающей, что в подготовке спортсменов можно ограничиться только формированием психомоторных функций, оставляя в стороне вопросы формирования личности спортсменов.

Наоборот, именно недостатки в формировании высоких личностных качеств спортсменов, их надёжности и выявляется во многих случаях главной причиной неудач в соревнованиях даже при наличии отличной физической и технической подготовки. В научно - методической литературе широко рассматриваются вопросы влияния личностных качеств спортсмена на спортивный результат, как одним из факторов успешного овладения и повышения мастерства в спортивной деятельности в случае разных видов спорта. Вместе с тем, данный вопрос остается неразработанным в рамках фехтования, что и обуславливает актуальность выбранной нами темы.

Объект исследования. Личные качества спортсменов, занимающихся фехтованием.

Предмет исследования: влияние личностных качеств на результаты спортивной деятельности спортсменов.

Цель исследования: выявить психологические особенности спортсмена, влияющие на его спортивные результаты.

Гипотеза исследования заключается в том, что успех спортсменов в фехтовании зависит не только от уровня технической и тактической подготовки, от уровня развития физических качеств, но и от психологических особенностей.

Задачи исследования:

- Провести теоретический анализ литературы по вопросу индивидуальных психологических особенностей, особенностей личности спортсмена и влияния таковых на спортивный результат;
- Провести анализ литературы по вопросу специфики требований, которое предъявляется в фехтовании к психологическим качествам спортсмена;
- Провести экспериментальное исследование, направленное на выявление психологических особенностей лиц, занимающихся фехтованием и определить влияние психологических качеств.

Научная новизна данной работы состоит в том, что на основании анализа имеющейся литературы и собственного исследования, выявляются личностные характеристики, которые способствуют успеху в фехтовании.

Теоретическая значимость данной работы состоит в том, что в ее ходе анализируются вопросы личности спортсмена и определяется ее влияние на успех в деятельности.

Практическая значимость исследования:

- результаты исследования позволяют спрогнозировать уровень успешности у новичков с определенной степенью достоверности;

— результаты исследования задают направления коррекционной работы со спортсменами на разных этапах спортивного совершенствования.

Общий объем работы составил 61 страницу. Текст работы иллюстрирован 7 таблицами и тремя диаграммами. Список литературы состоит из 44-х источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Данная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

Во введении обосновывается актуальность работы, цель, задачи, гипотеза, определяется объект и предмет исследования, а также обозначается научная новизна теоретическая и практическая значимость работы, структура работы.

В первой главе «Теоретико-методологический анализ проблемы личностных качеств в фехтовании» рассматриваются: понятие личности, личностных особенностей, влияние личностных особенностей на успешность спортсмена в разных видах спорта, описываются особенности фехтования как вида спорта и специфика требований в фехтовании к психологическим особенностям.

В настоящее время в современном спорте, довольно часто в споре равных, побеждает тот, кто лучше умеет контролировать и распоряжаться не только физическими ресурсами, но и умеет беречь на должном уровне нервнопсихическую энергию. Во многом результативность выступления спортсмена на показательных соревнованиях зависит от его психологических особенностей и уровня эмоциональной устойчивости. К сожалению, среди тренеров принято считать, что успешное выступление на соревнованиях можно добиться только путём изнурительных тренировок и роль влияния психологических особенностей на повышение уровня спортивных достижений недооценивают.

На сегодняшний момент актуальной задачей спортивных теоретиков и практиков является построение прогноза спортивных результатов, как индивидуально для каждого спортсмена, так и в целом для сборной команды. Основываясь на большом опыте, спортивные психологи (Т.В. Огородова, В.М. Мельников) определяют систему базовых личностных качеств, которые являются характерными чертами для успешного спортсмена:

– высокая степень сосредоточения ровно как индивидуальная черта спортсмена, которая способствует постоянной активности и целенаправленности спортсмена;

– высокая степень внутренней или внешней мотивации, при этом спортсмен стремится к постоянному достижению высоких результатов в спорте.

Фехтование (нем. *fechten* — «сражаться, бороться» — система приёмов владения ручным холодным оружием в рукопашном бою, нанесения и отражения ударов и уколов. Также фехтованием называют и сам процесс боя с использованием холодного оружия (как реальный, так и учебно-тренировочный, спортивный, исторический, сценический и др.).

Кроме спортивного фехтования выделяют также и другие виды:

Боевое фехтование — искусство владения ручным холодным оружием, практическая подготовка воина к реальному бою.

Артистическое фехтование — вид спортивного фехтования, цель которого — показать зрителям и судьям правдоподобный поединок на холодном оружии.

Историческое фехтование — использующее старинную технику и тактику боя, копии старинного оружия, снаряжения и костюмов.

Параолимпийское фехтование — фехтование на колясках.

Сценическое фехтование — фехтование, направленное на зрелищный показ владения оружием. Преподается как дисциплина в театральных учебных заведениях.

Принципы спортивной подготовки в фехтовании опираются на соотношение средств совершенствования физической, технико-тактической и психологической подготовленности, динамику нагрузок, построение программ занятий содержание моделей соревновательной деятельности и др. Они представляют собой лишь обобщенные положения и установки методологического характера.

На основе анализа научно-методической литературы определено, что среди детей и молодёжи приверженность к спорту ярко выражена, что свидетельствует о положительной тенденции в глобализации принципов здорового образа жизни, однако есть и обратная сторона медали: любое занятия спортом требуют всеохватывающей общей и специальной физической подготовки, которая является базисом для любой спортивной деятельности, ввиду того, что силовые и/или скоростные показатели физического развития составляют неотъемлемую часть соревновательной активности.

При занятии фехтованием физическая нагрузка носит комплексный характер, однако, в любом случае, те или иные группы мышц задействованы в большей степени. Именно поэтому, для каждой спортивной тренировки может быть индивидуально определён комплекс силовых упражнений, которые могут быть полезны для целенаправленного развития групп мышц, представляющих наибольшую важность в соревновательной спортивной деятельности.

Особенности отношения тренера к процессу физического воспитания в рамках программ подготовки фехтовальщиков свидетельствуют о необходимости усовершенствования его содержания в направлении адекватности их возрастно-половым потребностям, мотивам и интересам, что будет способствовать повышению мотивации к тренировочным занятиям в секциях, спортивных кружках, а также повышать соревновательную готовность и личную результативность участия в спортивных соревнованиях.

Во второй главе «Экспериментальное исследование: влияние личностных качеств спортсмена на спортивный результат» описаны результаты проведенного исследования, произведен корреляционный анализ между успешностью и отдельными психологическими особенностями, выделены особенности, которые оказываются наиболее важными в данном виде спорта.

Нами были использованы комплекс тестов по физической подготовленности и разработанная в соответствии с федеральным стандартом

спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного Минспорта России № 50 от 14.02.2013.

Контроль физической подготовленности фехтовальщиков проводится в целях объективной количественной оценки координационных качеств. Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития координационных способностей и даёт возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений показателей команды и отдельных игроков.

Результаты обработки представлены в таблице ниже табл. 17.

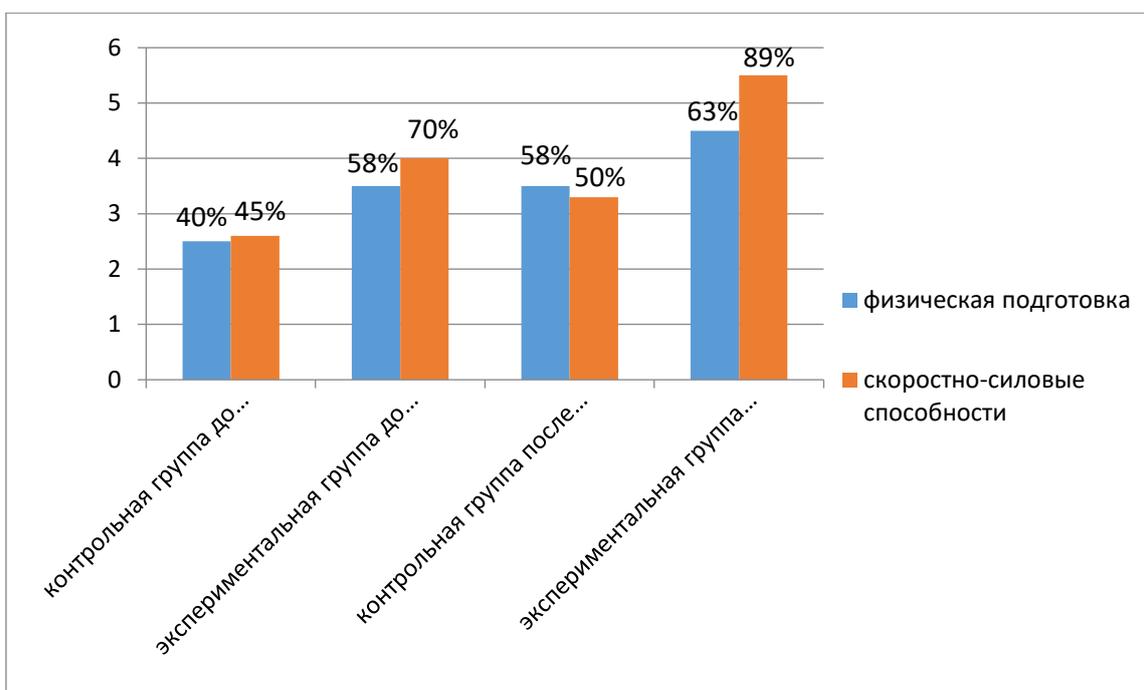
Таблица 17 Сравнение показателей физической подготовленности и скоростно-силовой подготовки на 1-м и 2-м этапах эксперимента в контрольной группе и экспериментальной группе.

	До Эксперимента		В конце эксперимента		Т	Ткрит	Р
	контрольная группа	экспериментальная группа	контрольная группа	экспериментальная группа			
Бег 30 м, сек	6.58	6.69	6.70	6.91	9.8	2.26	P≤0.05
Челночный бег 3x10 м, сек	8.2	8.3	7.40	7.49	5.7	2.26	P≤0.05
Бег 1500 м, сек	412.7	413.3	415	390	4.8	2.26	P≤0.05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3.1	2.9	4.4	4.5	6.2	2.26	P≤0.05
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, раз	15.1	14.8	17	17	5.4	2.26	P≤0.05
Бросок набивного мяча (3 кг) назад, см	498	501	572.3	572.5	3	2.26	P≤0.05
Бросок набивного	412	402	528	527	9.1	2.26	P≤0.05

мяча (3 кг) вперед, см							
Прыжок в длину с места, см	141.4	141.6	145.1	150.1	4.3	2.26	P≤0.05
Прыжок в высоту с места, см	35.5	36.5	39	42	4.7	2.26	P≤0.05
Тройной прыжок с места, см	429	431	435	445	5.3	2.26	P≤0.05
Подтягивание за 20 сек, раз	3.2	3.1	4.1	4.8	4.4	2.26	P≤0.05
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 сек, раз	12.9	12.8	13.5	14.6	3.2	2.26	P≤0.05
Подъем туловища за 20 сек, раз	16.3	16.2	17.3	18.3	3.3	2.26	P≤0.05

Результаты эксперимента показали, что произошел достоверный прирост по всем принятым нормативам физической подготовленности. Данные можно считать достоверными при $p \leq 0,05$. Результат показан в диаграмме 1.

Диаграмма 1.



Выраженная достоверность различий в исследовании на проявление скоростно-силовых способностей говорит о положительных результатах исследования. У мальчиков и девочек наблюдается достоверный прирост ($p \leq 0,05$) по всем тестам на определение уровня развития скоростно-силовых способностей.

Значительный прирост наблюдается в таких тестах как: бег 30 м, подтягивание на высокой перекладине, бросок набивного мяча вперед, тройной прыжок с места.

Согласно результатам исследования, мы наблюдаем существенные изменения в приросте по всем показателям.

В ходе проведенной работы мы определили следующее:

- По требованиям к личности спортсмена и по своему психологическому наполнению фехтование занимает промежуточное положение между некоторыми видами единоборств (в большей степени борьбой, нежели боксу) и игровыми видами спорта. Наименьшая схожесть наблюдается с особенностями, значимыми для циклических видов спорта.

- По результатам опроса наиболее значимыми личностными факторами успеха, которые развиваются в ходе спортивной деятельности фехтовальщика являются внимательность, самообладание, оперативность в решениях, самостоятельность, дисциплинированность, аккуратность (перечислены по мере важности). Наименее значимыми - настойчивость, отношение к людям, коммуникативные характеристики.

- Наиболее значимыми являются факторы, отражающие доминантность, психологическую защиту «я», связанность с группой, самоконтроль

- У фехтовальщиков каждого вида оружия имеются особенности черт личности, которые проявляются в спортивной деятельности, что позволяет разработать рекомендации по управлению поведением спортсменов в соревнованиях.

- В типовых и в помеховых ситуациях результативность спортсменов определяется разными личностными особенностями.

- В ситуации типовых условиях наибольшее значение имеют выраженность таких черт как воображение, настороженность, соблюдение норм, эмоциональная уравновешенность наряду с экспрессивностью.

- В ситуации помех значение приобретают эмоциональность, смелость, низкий уровень тревожности, доминантность, высокая стрессоустойчивость (низкие значения фактора чувствительности).

- Существуют достаточно «универсальные» факторы успеха – Q2-независимость, Q3 – самоконтроль, фактор G – соблюдение норм, которые и образуют модель успешного фехтовальщика независимо от ситуации и условий.

- Эффективность атакующих действий определяется наличием таких черт как экстраверсия (фактор А), доминантность, экспрессивность, нормативность, решительность (смелость), стрессоустойчивость (низкий уровень чувствительности), воображение, отсутствие тревоги, радикализм.

Сочетание данных особенностей приводит к большей эффективности атакующего стиля.

- Эффективность контратакующих и защитных действий в большей степени связана с эмоциональной уравновешенностью, сдержанностью, настороженностью (фактор L), консерватизмом и несколько более высокой чувствительностью. Сочетание данных особенностей приводит к большей эффективности защитного и контратакующего стиля.

В ходе проведенной работы мы подтвердили изначальную гипотезу, что успех спортсменов в фехтовании зависит не только от уровня технической и тактической подготовки, от уровня развития физических качеств, но и от психологических особенностей. Мы также раскрыли специфику данных особенностей и выделили те из них, которые оказываются наиболее важными в данном виде спорта.

Выявленные взаимосвязи показателей соревновательной деятельности с некоторыми свойствами личности позволяют разработать средства и методы индивидуализации подготовки спортсменов и управления их деятельностью в поединках. Мы также определили качества наиболее значимые для спортсменов в фехтовании с учетом используемого оружия и дали необходимые рекомендации.

Результаты нашей работы позволяют уточнить особенности портрета успешного спортсмена в фехтовании с учетом его специфики, что, с одной стороны, позволяет спрогнозировать уровень успешности у новичков и оптимизировать процесс спортивной ориентации, а с другой стороны – задает направление воспитательной работы со спортсменами.

Можно дать следующие рекомендации:

Для воспитания целеустремленности следует:

- 1) осуществлять перспективное планирование всей тренировочной работы фехтовальщика на 4 года, оперативное планирование на 1 год и конкретное на 1

месяц с постановкой конкретных задач, которых должен добиться спортсмен к определенному сроку;

2) каждое участие в соревнованиях анализировать, конкретизировать задачи на каждую тренировку для достижения успеха в ликвидации ошибок, овладении каким-либо навыком, умением, качеством;

3) осуществлять задания на достижение определенных показателей в других видах спорта, используемых для повышения общей физической подготовки;

4) разработать нормативы по специальной и физической подготовленности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2021. N 3. С. 14 — 19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Баженова, Е.А. Фехтование-вчера, сегодня, завтра / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.
7. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
8. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
9. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
10. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
11. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
12. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
13. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.

14. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
15. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.
16. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.
17. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 96 с.
18. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
19. 16. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 144 с.
20. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф.Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2019. - 284 с.
21. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
22. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
23. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
24. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
25. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
26. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

27. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
28. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
29. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
30. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.
31. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
32. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
33. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
34. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
35. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
36. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
37. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.

38. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / сост. и общ. ред. Д. А. Тышлер. – М. : Человек, 2020. – 232с.
39. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 2021. – 224 с.
40. Чикова, О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена : учеб. пособие для училищ Олимпийского резерва. -- Мн. : ИПП Госэкономплана РБ, 2021. - 235 с.
41. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
42. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
43. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. С. 60 — 63.
44. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.