

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«Влияние спортивных соревнований на личность спортсмена-
велосипедиста»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 402 группы

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль “Физическая культура”

Институт физической культуры и спорта

Тулайкин Михаил Романович

Научный руководитель

Старший преподаватель

Семёнова Е.А.

Зав. кафедрой

К.м.н., доцент

Беспалова Т.А.

Саратов 2022

Введение

Актуальность исследования. Согласно результатам анализа состояния велоспорта, можно говорить о наличии тенденции к непрерывному росту спортивных результатов и мастерства велосипедистов. Устойчивый рост спортивных достижений свидетельствует о скрытых функциональных возможностях человеческого организма. Однако скрытые резервы организма могут появиться только в результате научно-обоснованной системы подготовки спортсменов. В дальнейшем спортивные достижения напрямую зависят от того, насколько эффективно определены перспективные пути совершенствования спортивной подготовки. Необходимым условием эффективного управления тренировочным процессом спортсменов является соответствие программ тренировок функциональным возможностям организма, в том числе, и психологическим.

Важнейшим условием высоких результатов спортсменов-велосипедистов представляется высокий уровень их мотивации к успеху, что не представляется возможным без их психологической готовности к соревнованиям. В связи с этим, особую актуальность приобретает изучение влияния спортивных соревнований на личность спортсменов-велосипедистов.

Объектом исследования является процесс спортивной деятельности велосипедиста.

Предметом исследования является уровень тревожности и ее влияние на спортивный результат.

Что же касается степени теоретической разработанности, то она не стоит на месте. Проблема влияния соревновательной деятельности на личность спортсмена привлекает все большее внимание специалистов (О.В. Дашкевич, 1970; Ф. Генов, 1971; Нгуен Зуй Фат, О.В. Дашкевич, 1973; Ю.Г.

Кудряшов, 1978; В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов, 1983; Ю.Н. Шилин, 1984; А.В. Родионов, 1986; О.Ф. Батрова, 1992; С.П. Четвертаков, 1998; С.В. Кочеткова, 1999, 2000, и др.).

Мнения ученых по вопросу гуманизирующей и дегуманизирующей роли спорта в обществе далеко неоднозначны. В основе споров лежит вопрос о его влиянии на личность спортсмена. И если одни исследователи утверждают, что спорт положительно влияет на личность спортсмена, то другие с этим не согласны. В то же время существует несколько точек зрения на причины негативного влияния спорта на личность спортсмена. Одни видят причину в соревновательной специфике самого вида спорта, другие связывают это с правилами соревнований, третьи считают, что главной причиной являются те социальные и общественные отношения, которые преобладают в обществе. В 1927 году в первой отечественной монографии, посвященной психологии физической культуры, профессор А.А. Нечаев писал: "Пора наконец признать, что невозможно говорить о полноценном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость, настойчивость, в некотором смысле, можно назвать мышечными добродетелями, утомляемость, апатию, капризное настроение, скуку, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мышечными пороками."

Цель исследования определить влияние соревновательной деятельности на тревожность и результат спортсмена на соревнованиях.

Задачи работы:

1. Рассмотреть историю велоспорта.
2. Изучить психологические особенности спортсменов-велосипедистов.
3. Проанализировать влияние спортивных соревнований на личность спортсменов-велосипедистов в 16-17 лет.

4. Провести опытно-экспериментальное исследование влияния спортивных соревнований на тревожность велосипедистов и их результат на спортивных состязаниях.

Теоретическая значимость подтверждается детальным рассмотрением темы путем применения разных методологических средств.

Практическая значимость дипломной работы состоит в том, что ее можно использовать как теоретический материал для студентов в изучение таких предметов, как «Педагогика», «Физическая культура» и «Психология».

Научная новизна полученных результатов: проведен анализ влияния соревнований на уровень тревожности и его воздействие на спортивный результат велосипедистов.

Гипотеза исследования: мы полагаем, что систематическое участие спортсменов-велосипедистов в соревнованиях способствует снижению уровня их тревожности и повышению результата выступления на гонках.

Теоретической и методологической основой исследования послужили труды отечественных и зарубежных ученых в области психологической подготовки спортсменов-велосипедистов.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников;
2. Педагогические наблюдения;
3. Педагогический эксперимент;
4. Тестирование;
5. Математико-статистическая обработка данных.

Структура работы состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения и списка использованных источников.

В современном обществе спорт имеет очень большое значение. Он состоит из многих видов и структур. Обратимся к самому понятию “спорт”.

Спорт — это одна из частей физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по определенным правилам, позволяющим участвующим в них добиться высоких результатов. Исторически сложилось, что спорт используют для выявления сильнейшего и унифицированного сравнения достижений в определенных видах физических упражнений и уровня их физической выносливости. Также спорт — это единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекорсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физических и практических пределов здорового человека [4].

Одно из важных качеств, которое развивает спорт — это самодисциплина. Так как дети чаще всего гиперактивные, занимаясь спортом они тратят энергию с пользой, тем самым приучая себя к самоконтролю и дисциплине. В совокупности спокойное эмоциональное состояние и способность к самоконтролю, позволяют ребенку проще контактировать с обществом, не создавая дискомфорт.

Спорт формирует характер подростка, меняя его в лучшую сторону. Благодаря тренировкам развивается воля, стремление к победе, выдержка, умение бороться до последнего, не бояться поражений (уметь проигрывать достойно). Сила воли, которая формируется в процессе спортивных занятий, способствует становлению подростка сильной личностью, способной добиться многого [3].

Ниже приведем основные положительные качества, на формирование которых влияет спорт и определения этих качеств людей, кто посвятил всю свою жизнь спорту и добился высоких личных и общественных

результатов, сочетая в себе хорошие качества личности, высокие физические данные и устойчивую, здоровую психику.

- 1)Целеустремлённость
- 2)Настойчивость и упорство
- 3)Решительность и смелость
- 4)Инициативность и независимость
- 5)Выдержка и спокойствие

Официальная дата появления велоспорта - 31 мая 1868 года. В этот день в одном из пригородов Парижа Сен-Клу стартовала первая в мире велогонка на 2000 метров. Победу в соревновании одержал англичанин Дж. Мур. В следующем году он победил на 120-километровых шоссежных гонках, которые проводились на «костотрясах». Маршрут гонки начался в Париже и закончился в Руане. По словам очевидцев, чтобы передвигаться на таком транспорте, нужно иметь «силу слона и ловкость обезьяны» [2, с. 63]. Победитель Дж. Мур завершил гонку за 10 часов 45 минут. То есть он преодолел дистанцию со скоростью пешехода. Впоследствии скорость велосипедистов увеличилась до 30 км / ч.

Во второй половине XIX столетия в России стало стремительно увеличиваться число поклонников нового способа передвижения. В те годы велосипед стоил около 300-400 рублей, поэтому купить его могли лишь состоятельные люди: аристократы, промышленники и купцы. Любители велосипедного спорта организовывались в кружки, клубы, общества, которые сыграли большую роль в становлении и развитии велосипедного

спорта в России. В 1880 г. в Петербурге было создано первое общество велосипедистов, но устав Санкт-Петербургского общества велосипедистов – любителей (СПБОВЛ) был принят только 5 декабря 1884 года.

Множественность схем возрастной периодизации отражает объективный факт многомерности и многовариантности человеческого развития, включающего в себя и онтогенез, и социализацию, и творческий жизненный поиск.

Юношеский возраст является завершением переходного периода в становлении личности человека. В социальном плане юношеская фаза - продолжение первичной социализации. Психологически этот возраст крайне противоречив, имеет несоразмерность в уровне и темпе развития. Юношеское чувство взрослости – главным образом, новый уровень амбиций, опережающий положение, которого спортсмен фактически еще не достиг. Отсюда – характерные возрастные разногласия и их преломление в самосознании юноши. В целом это период завершения подросткового периода и начала «вырастания» из него.

Спортивные соревнования — это стрессовая ситуация, требующая максимального напряжения физических и духовных сил. Участие в спортивных соревнованиях связано с переживанием возбуждения, воодушевления, увлечение азарта, апатии.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям направлена на то, чтобы обеспечить психическую готовность спортсмена к деятельности в напряженных соревновательных условиях. Одной из ее задач является, как известно, создание у спортсмена такого психического состояния перед соревнованием, которое позволяет ему в максимально возможной степени реализовать в данном выступлении все свои потенциальные возможности.

Тип нервной системы и темперамента в значительной мере влияет на успешность деятельности спортсмена в соревнованиях. В первую очередь успех результата в соревнованиях обусловлен силой нервной системы. В практической части дипломной работы, нами было проведено исследование, в период с апреля по август, на территории Volga Union cycling academy г. Москва среди 10 спортсменов, занимающихся велоспортом.

Цель опытно-экспериментальной работы: оценить влияние спортивных соревнований на личность спортсменов-велосипедиста, также определить влияние уровня тревожности на спортивный результат.

Задачи опытно-экспериментальной работы:

1. Подобрать диагностические методики.
2. Провести диагностику личностных особенностей спортсменов-велосипедистов.
3. Провести формирующий этап эксперимента.
4. Проанализировать результаты контрольного эксперимента.

Что бы оценить личностные особенности спортсменов-велосипедистов нами были выбраны следующие методики:

1. Для экспресс-оценки самочувствия, активности и настроения в период интенсивных физических нагрузок (соревновательная деятельность), использовалась методика САН.

2. Тест «Шкала тревоги Спилбергера» (Опросник Спилбергера), с использованием двух шкал, выявляющих уровень личностной и ситуативной тревожности.

3. Метод математико-статистической обработки данных.

В исследовании, направленном на определение общих, влияющих на тревожность, факторов были получены данные, характеризующие

величину тренировочных нагрузок на основе самооценок спортсменов. Тест проводился до начала соревновательной деятельности.

На основе результатов можно сделать вывод, что для большинства спортсменов физическая нагрузка находится в нормальных значениях, однако психологическая нагрузка имеет повышенное значение.

В следующем исследовании были получены данные самооценки спортсменами динамики общей работоспособности, которая в значительной мере обуславливает эффективность деятельности.

Полученные данные свидетельствуют, что большинство опрошенных имеют достаточно устойчивый уровень работоспособности. Обращает на себя внимание тот факт, что работоспособность на протяжении недельного периода учебно-тренировочных занятий (микроцикла) с учетом занятий с различными по величине и направленности нагрузкам, является существенно более стабильной по сравнению с работоспособностью в ходе тренировки в течении 1-го дня.

На формирующем этапе эксперимента, спортсмены-велосипедисты приняли участие во всех спортивных соревнованиях, которые проводились в апреле-августе 2021 г. Всего за время эксперимента, гонщики участвовали в 5 соревнованиях различного ранга. Тестирование проводилось на каждом соревновании и несколько раз в тренировочном цикле.

После окончания формирующего исследования, нами был проведен контрольный эксперимент.

После окончания соревновательной деятельности так же было проведено контрольное тестирование.

На основе полученных данных можно сделать вывод, что ситуативная тревожность у многих спортсменов стала иметь более низкий уровень, но личная тревожность кардинально не меняла свои значения.

Обусловлено данное явление адаптации спортсменов к спортивным соревнованиям и нагрузкам.

Как и следовало ожидать напряжение механизмов психической адаптации значительно снизилось, что послужило увеличением физических возможностей психологической адаптации.

Как можно понять, соревновательная деятельность и уровень ситуативной тревожности влияют друг на друга, приведем сопоставление данных тестов на каждом соревновании и результатами, которые показали спортсмены в гонке.

На основании полученных данных можно судить о том, что снижение уровня ситуативной тревожности от соревнования к соревнованию сопутствует улучшению спортивного результата, однако, как можно заметить, к соревнованию под номером 3 уровень все же повысился по сравнению с предыдущей гонкой. Это обусловлено высоким статусом соревнований, к которому спортсмены готовились больше всего.

В ходе проведенного исследования нами были получены следующие результаты:

Подростковый период развития – это важный этап подготовки человека к полноценной здоровой жизни. Школьные годы – это время становления взглядов на свой образ жизни, формирование отношения к вредным привычкам, к правильному питанию и др. Поэтому очень важно обратить внимание ребят на свое здоровье, на то, что его можно не только сохранять, но и улучшать.

Период юношеского возраста влияет не только на физическое, но и на психическое развитие спортсменов-велосипедистов. В первую очередь, для

молодых людей характерна критичность по отношению ко всему окружающему, проявляющаяся в частых конфликтах с родителями и тренерами, спорах с окружающими и излишней вспыльчивости. Важно отметить, что, несмотря на внешнюю отчужденность, молодые спортсмены очень мнительны и ранимы, что также необходимо учитывать тренерам при организации тренировок по велоспорту с детьми юношеского возраста.

Спортивные соревнования можно рассматривать в качестве различных по характеру, масштабу, целям специально организованными мероприятиями, участники которых в строго регламентированных условиях сражаются за первенство. Спортсмены, занимающиеся велоспортом, также принимают участие в соревнованиях разного масштаба, что неизбежно влияет на их личностные особенности. По мнению исследователей, перед соревнованиями велосипедисты могут находиться в 3 разных состояниях: боевой готовности, стартовой лихорадки и стартовой апатии. Именно 2 последних состояния являются негативными, поскольку у спортсменов выявляется высокий уровень тревожности, что ведет к снижению мотивации достижений, а также ряд отрицательных психологических особенностей, таких как эмоциональная неустойчивость, снижение самоконтроля и др.

В практической части дипломной работы, нами было проведено исследование на территории Volga Union Cycling academy г. Москва. Эксперимент проводился среди 10 спортсменов, занимающихся велоспортом. Цель опытно-экспериментальной работы: оценить влияние спортивных соревнований на личность спортсменов-велосипедиста и взаимосвязь уровня тревожности и спортивного результата. Для оценки личностных особенностей спортсменов-велосипедистов нами были выбраны: тест «Шкала тревоги Спилбергера» (Опросник Спилбергера) и методика САН. Согласно результатам констатирующего исследования, среди спортсменов личная тревожность равно распределена между средним

и высоким уровнем у 80% спортсменов. Однако ситуативная тревожность у большинства имеет среднее значение, а также у 30% высокий уровень. Полученные данные были положены в основу программы формирующего эксперимента.

На формирующем этапе эксперимента, спортсменам-велосипедистам предлагалось принимать участие во всех проводимых спортивных соревнованиях, которые были в апреле-августе 2021 г. Всего за время эксперимента, спортсмены приняли участие в 5 соревнованиях разного ранга. После окончания формирующего исследования, нами был проведен контрольный эксперимент с целью подтверждения гипотезы исследования.

По результатам контрольного исследования было отмечено, что среди спортсменов экспериментальной группы личная тревожность значительно не меняла свои значения, а ситуативная тревожность снижалась от соревнования к соревнованию. Было замечено, что снижение уровня ситуативной тревожности сопровождалось повышением спортивного результата на соревнованиях. Снижения уровня ситуативной тревожности обусловлено повышением адаптации к специфическим высоким физическим нагрузкам и соревнованиям в целом, что подтверждает влияние спортивных соревнований на личность спортсменов-велосипедистов.

Таким образом, в ходе исследования поставленная цель была достигнута.