

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ К  
СОРЕВНОВАНИЯМ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 402 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Войцовой Анастасии Андреевны

**Научный руководитель**  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

И.А. Глазырина

подпись, дата

**Зав. кафедрой,**  
кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2022

## **Опытно-экспериментальное исследование эффективности методов психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям**

### **Цели и задачи опытно-экспериментальной работы**

Эксперимент проводился на базе СШОР № 6 по легкой атлетике г. Саратова. В эксперименте принимали участие две группы по 10 человек: контрольная и экспериментальная, возраст испытуемых – 14-16 лет. Контрольная группа тренировалась по обычному графику. В экспериментальную группу были добавлены методы психической саморегуляции, а именно аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка.

Цели эксперимента были:

1. Подобрать методы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике.
2. Проверить эффективность методов.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа. На подготовительном этапе изучалась психолого-педагогическая литература, проводился отбор психодиагностических методов исследования, определялась выборка исследования, проводился констатирующий эксперимент. Формирующий этап включал разработку программы психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям, проверялась ее эффективность, осуществлялся первый и второй срезы формирующего эксперимента. Аналитический этап содержит анализ результатов опытно-экспериментальной работы, обработка результатов исследования при помощи методов первичной математической статистики.

В качестве психодиагностических методов использовались «Самооценка волевых качеств спортсменов» (Н.Е. Стамбулова), методика «Мотивация к успеху» (Т. Элерс) и методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным).

### **Констатирующий эксперимент**

Проведение констатирующего эксперимента осуществлялось в два этапа:

1. Определение эффективности методов психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям по выявленным критериям.

Критерий – это признак, на основании которого производится оценка. Выделение критериев является важной частью опытно-экспериментальной работы. Выдвинутые критерии должны показать соотношение между показателями, имеющимися до начала опытно-экспериментальной работы и достигнутыми результатами. В нашей работе критерии определились на основании психодиагностической методики, использованной для констатирующего эксперимента. Поэтому в качестве критериев

психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям мы выделили: самооценку волевых качеств, уровень стремления к успеху, уровень ситуативной и личностной тревожности.

2. Определение уровня психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям.

Анализ выраженности критериев позволил нам выделить уровни психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям: низкий, средний, высокий уровень.

Низкий уровень психологической подготовки к соревнованиям характеризуется показателями самооценки волевых качеств (по методике Е.Н. Стамбуловой от 0 до 19 баллов), уровень стремления к успеху (по методике Т. Элерс от 0 до 10 баллов), высокий уровень ситуативной и личностной тревожности (по методике Ч.Д. Спилбергера от 45 баллов).

Средний уровень психологической подготовки к соревнованиям характеризуется показателями самооценки волевых качеств (по методике Е.Н. Стамбуловой от 20 до 30 баллов), уровень стремления к успеху (по методике Т. Элерс от 11 до 20 баллов), умеренный уровень ситуативной и личностной тревожности (по методике Ч.Д. Спилбергера от 31 до 44 баллов).

Высокий уровень психологической подготовки к соревнованиям характеризуется показателями самооценки волевых качеств (по методике Е.Н. Стамбуловой от 31 до 40 баллов), уровень стремления к успеху (по методике Т. Элерс от 21 до 30 баллов), низкий уровень ситуативной и личностной тревожности (по методике Ч.Д. Спилбергера до 30 баллов).

Анализ результатов исследования самооценки волевых качеств показывает преобладание низкого уровня самооценки волевых качеств в КГ и ЭГ. Отметим, что данный критерий не показывает низкий уровень развития волевых качеств личности в широком смысле как компонента волевой регуляции в целом. Мы исследуем самооценку волевых качеств, т.е. ситуативное проявление силы воли, которая показывает, насколько успешно спортсмен справляется с трудностями. Таким образом, как испытуемые КГ, так и ЭГ преимущественно на низком уровне выражают готовность сознательно направлять свое поведение и деятельность в соответствии с изменениями соревновательной ситуации.

Анализ результатов исследования критерия мотивация достижения успеха показывает преобладание в КГ и ЭГ низкого уровня выраженности критерия. Мотивация достижения тесно связана с уровнем самооценки волевых качеств, оказывает влияние на процесс принятия решения и выбор способа деятельности. Так, низкий уровень мотивации достижения успеха у испытуемых КГ и ЭГ позволяет сделать вывод о наличии у испытуемых страха перед неудачным выступлением на соревнованиях, страха обесценивании себя в глазах тренера и спортивной команды.

Для определения оптимального уровня личной тревожности в условиях соревнования данные измерения предсоревновательного уровня тревожности сопоставлялись с успешностью деятельности спортсменов.

Анализ критерия уровень ситуативной и личностной тревожности показывает, что у испытуемых КГ и ЭГ преобладает состояние ситуативной и личностной тревожности, что связано и восприятием стрессовой ситуации соревнований и оценивается спортсменами как субъективный дискомфорт, напряженность, беспокойство и вегетативное возбуждение.

Результаты констатирующего эксперимента показывают преобладание низкого уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в КГ и ЭГ, что обуславливает необходимость внедрения специальных методов психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям.

### **Реализация методов психологической подготовки спортсменов, занимающихся легкой атлетикой к соревнованиям**

Проведя все тесты в группах и получив первые результаты, мы начали сотрудничество с экспериментальной группой, дополнив их тренировки методы психической саморегуляции: аутогенную, психорегулирующую, психомышечную и идеомоторную тренировки. Методы выполнялись ежедневно, на каждой тренировке. Они проходили отдельно со спортсменом и с группой в полном составе. На начальном этапе мы применили аутогенную тренировку.

Аутогенная тренировка - один из методов психотерапии, метод самогипноза. Аутогенная тренировка состоит из двух ступеней: низшей и высшей. На низшей ступени мы сосредоточились на снятии психологического стресса у легкоатлетов, пытаясь их успокоить. Здесь мы использовали внушение, самовнушение. Чтобы уменьшить чувство тревоги, волнения и эмоционального напряжения в экспериментальной группе, мы использовали такие формулы самогипноза: "я спокоен", "мне ничего не угрожает", "я контролирую себя". На высшей ступени мы сосредоточились на переходе психического состояния спортсмена в состояния уверенности, веры в безграничные ресурсы организма для преодоления болезней и различных недостатков характера, формирования желаемых психических качеств.

Чтобы активировать силу в организме, преодолеть сонливость легкоатлетам мы использовали: самовнушение гнева, ярость, провокацию соответствующих представлений и сопутствующие им соматические симптомы. Например, вызов изображений, связанных у спортсмена с активной работой. В этом случае мы применили два основных типа реакции на эмоционально значимые стимулы: психосоматический, в котором реакция спортсмена происходит во внутренней сфере, и социальный, когда разрядка направлена во внешнюю сферу.

Для усиления волевой работы использовали метод самовнушения в состоянии расслабления. Формулы были краткими и в утвердительной форме:

«Намерения тверды», «Я исполню задуманное». Для быстрого восстановления сил спортсменам применяли 5-10-минутное релаксационное погружение с самовнушением бодрствования.

После того, как спортсмены освоили аутогенную тренировку, мы перешли к психорегуляторной тренировке. Это аутогенный вариант, подходящий для тренировочного процесса, то есть для самогипноза во время упражнений. Например, когда спортсмены выполняли некоторые упражнения с барьерами, им давали установку самовнушения: "мне легко тренироваться", и "я бегаю быстро" во время скоростных тренировок.

В дополнение к аутогенной и психорегулирующей тренировке мы использовали психомышечную тренировку. Психомышечная тренировка направлена на улучшение двигательных функций в основном за счет концентрации внимания и обеспечения сознательного контроля над движениями. В нем использовались дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и отдых после него, а также закрытие глаз. Мы использовали психомышечную тренировку в сочетании с идеомоторной тренировкой.

Идеомоторная тренировка заключается в сознательном представлении техники движений. При его использовании легкоатлеты соблюдали следующий принцип построения движений:

1) создать точный мысленный образ этого движения, хотя бы вначале визуально;

2) перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, т. е. сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начинали функционировать (хотя и малозаметно) соответствующие группы мышц;

3) выбрать словесную конструкцию программирования хотя бы для самых главных - опорных - элементов в отрабатываемом движении.

4) физическое выполнение движения – может быть пройден только после выполнения предыдущих условий, после того как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым, а мышцы, которые должны выполнять движение размяты.

Используя метод идеомоторной тренировки на первом этапе, мы предложили легкоатлетам: подробную рассказ техники спринтерского бега, видео, наглядные пособия, яркий пример профессионального спортсмена. Чтобы легкоатлеты четко представляли технику бега на короткие дистанции. На втором этапе спортсмены должны были мысленно представить себе бег по дорожке, сохраняя технику движения как можно более четкой. Представить мысленно, что они преодолевают расстояние. Почувствовать работу мышц при беге на 60 метров.

На третьем этапе нами было предложено словесное оформление техники:

1. «старт»
2. «стартовый разгон»

3. «бег по дистанции»

4. «финиширование»

Спортсмены должны были применить этот словесный рисунок дистанции и мысленно представить бег на 60 м.

После того, как спортсмены освоили три этапа идеомоторной тренировки, мы перешли к четвертому и последнему этапу: практическому применению полученных знаний. Спортсмены должны были максимально точно и технично передать мысленный образ на тренировку. Также стоит отметить такой значительный фактор, как работа тренера с экспериментальной группой. Им уделялось больше внимания, велись различные беседы, которые вызывали в них желание быть быстрее, сильнее, лучше других. Были и разговоры о том, зачем нужно заниматься спортом, насколько он престижен и современен в наше время. Как это влияет на их здоровье и фигуру. В тренировочном процессе мы использовали следующие формулы поведения тренера: тренер не всегда прав;

- агрессивный способ завоевать уважение – это плохо. Мы должны научиться привязываться к партнеру свыше. Спортсмен ожидает репрессий, но действовать нужно иначе. Агрессивная манера тренера провоцирует агрессию или депрессию спортсмена;

- относитесь к спортсменам так, как хотели бы, чтобы относились к вам;
- надо быть открытым, чтобы не давать волю нагнетаемой атмосфере, надо выяснять отношения;

- не нужно создавать сходство с собой;
- избегайте насильственного обращения в свою веру. Вы правы, и я прав - все в порядке;

- старайтесь видеть в каждом ребенке все самое лучшее, что есть в человеке.

Мы разделили структуру педагогического общения тренера и спортсмена на три этапа:

1. первая – коммуникативная – передача информации;

2. вторая – налаживание сотрудничества между спортсменами.

Общение поддерживается объективной зависимостью его участников, их взаимозависимостью;

3. третья – перцептивное восприятие человека человеком. Это определяется социальными стандартами, в которых воспитывается спортсмен. На занятиях тренер не должен в толпе предъявлять претензии спортсменам. Нужно оценивать их деятельность, а не личные качества. С точки зрения гуманистической психологии педагогическое общение рассматривается как система взаимодействующих отношений между тренером и спортсменом.

Перед нами стояли сложные задачи, связанные с тренировочным и соревновательным временем. Здесь в первую очередь стремились:

- Самосовершенствование и саморазвитие легкоатлетов не только в межличностных отношениях, но и в деловых;

- Распределение спортивной активности на время после тренировки; Постоянное укрепление деловых отношений внутри коллектива.

Что касается отношений внутри коллектива, то здесь мы стремились: поставить общую цель; раскрыть эту задачу команде, чтобы все спортсмены понимали ее одинаково; создать условия для совместной работы спортсменов. Мы постарались, чтобы спортсмены на тренировках, работая вместе, сотрудничали, а не соперничали. Одним словом, отношения между тренером и спортсменом стремились к идеалу. После длительной и кропотливой экспериментальной работы во второй раз были проведены тесты психологической и физической подготовки спортсменов. Полученные результаты были записаны и подсчитаны.

### **Результаты опытно-экспериментальной работы**

Исследовательский этап эксперимента показал преимущество низкого уровня психической подготовки спортсменов к соревнованиям. Главными целями этого этапа были:

- обследование критериев психологической готовности спортсменов к соревнованиям;
- определение исходного уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Для этого использовались пять методов - анализ учебных планов тренеров, педагогическая диагностика, наблюдение, интервью, психологическая диагностика.

На формирующем этапе исследования мы определили и решили следующие задачи:

- экспериментально проверить плодотворность специальных методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям;
- определить методы, средства и организационные формы организации тренировочного процесса, которые позволяют психологически подготовить спортсменов к соревнованиям.

Последний этап экспериментального исследования направлен на уточнение и конкретизацию главных положений гипотезы, дизайна исследования.

Главные методы исследования на этом этапе экспериментальной работы: наблюдение, анализ результатов эксперимента.

В ходе исследования было проведено три этапа с целью определения уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Первый этап проводился с целью определения уровня психологической подготовленности спортсменов на этапе определения экспериментальной работы.

Результаты первого этапа показаны в таблицах и графиках в первой части второй главы исследования.

Как показали результаты исследовательского этапа эксперимента, преимуществом в контрольной и экспериментальной группах оказался низкий уровень психической подготовки спортсменов к соревнованиям.

На наш взгляд, преимущество низкого уровня психической подготовки спортсменов к соревнованиям объясняется отсутствием целенаправленной работы по формированию этих психологических критериев.

Второй этап, направленный на определение уровня психической подготовки спортсменов к соревнованиям, проводился в ходе экспериментальной работы. Его главной целью было установить динамику развития уровня психологической подготовки к соревнованиям у легкоатлетов. Результаты второго этапа представлены в таблице 5 и на рис. 6,7,8

Анализ динамики уровня психологической подготовки спортсменов КГ показывает изменение низкого и среднего уровня психологической подготовки на 10%. Количественные данные высокого уровня психологической подготовки не изменились.

Анализ динамики уровня психологической подготовки спортсменов ЭГ показывает изменение низкого уровня психологической подготовки на 30%, среднего уровня – на 20% и высокого уровня – на 10%. Качественный анализ динамики уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям показывает, что в ЭГ произошло статистически значимое снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, изменились показатели мотивации достижения к успеху. Испытуемые ЭГ отмечают положительный эффект аутотренинга.

Сравнение результатов исследования уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в КГ и ЭГ в процессе второго среза показывает, что различия в низком уровне психологической подготовки между КГ и ЭГ составили 30%, в среднем уровне – 10 %, в высоком уровне – 20%. Значимые различия между КГ и ЭГ на втором этапе опытно экспериментальной работы позволяют нам сделать вывод об эффективности выбранных методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Анализ динамики уровня психологической подготовки спортсменов КГ показывает изменение низкого уровня психологической подготовки в результате опытно-экспериментальной работы на 30%, среднего уровня – на 10%, высокого уровня – на 20%. Несомненно, психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям ведется в рамках традиционной методики, однако, качественный анализ изменения критериев психологической подготовки спортсменов к соревнованиям не показывает статистически значимых результатов.

Анализ динамики уровня психологической подготовки спортсменов ЭГ в процессе опытно-экспериментальной работы показывает изменение низкого уровня психологической подготовки на 60%, среднего уровня – на 10% и высокого уровня – на 50%. Качественный анализ динамики уровня

психологической подготовки спортсменов к соревнованиям показывает, что в ЭГ произошло не только статистически значимое снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, но и значимые изменения самооценки волевых качеств. Изменения результатов в ЭГ являются статистически значимыми.

Сравнение результатов уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в КГ и ЭГ позволяет сделать вывод об эффективности методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Так, различия в низком и высоком уровне психологической подготовки между испытуемыми КГ и ЭГ составили 40%. Различий в среднем уровне психологической подготовки спортсменов к соревнованиям нет. Для того, чтобы доказать, что различия между КГ и ЭГ являются неслучайными и статистически значимыми мы применили критерий Фишера. Расчеты показали, что  $\varphi^*_{\text{эмп}} = 4,115$  (результат нашей опытно экспериментальной работы) меньше критических значений ( $\varphi^*_{\text{кр}} = 1,64$  ( $\rho \leq 0,05$ ) и  $\varphi^*_{\text{кр}} = 2,31$  ( $\rho \leq 0,01$ ), которые даны для сравнения в математической статистике. Следовательно, различия между ЭГ и КГ по уровню психологической подготовки следует считать статистически значимыми и неслучайными.

### **Заключение**

На начальных этапах квалификационной работы, мы рассматривали проблему психологической подготовки, опираясь на литературные источники различных авторов. Которые пришли к единому мнению, что психологическая подготовка это одна из составляющих в тренировочном процессе спортсменов. Она обязательно должна входить в подготовку спортсменов, так как современный спорт достиг такого уровня развития, где физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами, возможностями и резервами психики спортсмена. Чем ответственнее соревнование, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние и особенности личности спортсмена. Изучив, теорию мы выбрали, комплекс методов для экспериментальных исследований они представляли собой: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и идеомоторная тренировка. Аутогенная тренировка – один из методов психотерапии, метод самовнушения, предложенный Шульцем в 1932 году. В ней привлекают простота лечебных приемов, сочетающихся с выраженной эффективностью психологического воздействия, способствующего нормализации нервной высшей деятельности, коррекции отклонений в эмоциональной и вегето-сосудистой сфере, повышению эффективности лечения. Психорегулирующая тренировка представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом.

Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Идеомоторная тренировка состоит в сознательном представлении техники движений. 60 В результате эксперимента было выявлено, что экспериментальная группа лучше подготовлена психологически. Тесты, проведенные нами повторно, показали различия в уровне психологической подготовки в КГ и ЭГ. Определение достоверности различий по критерию  $F^*$  Фишера подтвердил достоверность различий. Таким образом, методы, предложенные для улучшения психологической подготовки, оказались эффективными. Цели и задачи опытно-экспериментальной работы выполнены.