

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Дубовского Александра Владимировича

**Научный руководитель**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ И.Ю. Водолагина  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2022

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В 1973 г. Л.Д. Гиссен наблюдал за состоянием спортсменов и обнаружил, что на соревнованиях высокого уровня, таких как Олимпийские игры и международные соревнования (чемпионаты и первенства), многие спортсмены не проявляли результатов своего потенциала, отображается в учебной программе.

На наш взгляд, коррекционная работа должна быть направлена на формирование и развитие эмоционально-волевых качеств личности.

Основной целью психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование комплекса психических и психологических качеств и личностных качеств, от которых может зависеть успешное и надежное выполнение спортивной деятельности в сложных условиях. На наш взгляд, основное внимание следует уделить созданию и развитию области эмоциональной воли спортсмена.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения специальных средств и методов для достижения психологической подготовки спортсмена к высшим спортивным достижениям. Хорошо подготовленный спортсмен, как физически, так и технически, не может победить, если он не подготовлен психологически, не умеет контролировать свое состояние, не имеет или недостаточно развиты психические функции и психологические черты личности. Он должен быть психически устойчив и готов к соревнованиям, а также должен уметь поддерживать их во время борьбы.

Психологическая готовность формируется и достигается в результате неустанных усилий по самосовершенствованию и психическому состоянию. Эта задача сознательно сфокусирована, позволяя анализировать не только собственное поведение, но и поведение других. Это будет дополнительным ресурсом для лучших результатов.

**Проблема исследования:** общая психологическая подготовка спортсменов, направленная на позитивное изменение их личности; специальную психологическую подготовку, задачей которой является

регуляция текущего поведения и состояния; устранение проблем, не связанных с деятельностью, но влияющих на неё.

**Объект исследования** – психологическая подготовка.

**Предмет исследования** – уровень психологической подготовки гребцов разной специализации.

**Цель работы** – выявление эффективности использования индивидуального подхода в работе психолога со спортсменами.

**Гипотеза исследования** заключается в том, что из трех форм психологической подготовки спортсменов (при традиционном, индивидуальном и дифференцированном подходах) наиболее эффективным является индивидуальный.

**Задачи:**

1. Изучить общую и специальную психологическую подготовку спортсмена.
2. Проанализировать психологическую подготовку спринтеров и стайеров и их различия.
3. Провести опытно-экспериментальное исследование психологической подготовки спринтеров и стайеров и провести анализ полученных результатов.

При проведении исследования были использованы следующие **методы**: метод анализа психолого–педагогической литературы по теме исследования, приемы абстрактно–аналитического осмысления, метод научного анализа, метод научного синтеза и обобщения.

**Структура выпускной квалификационной работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе** «Теоретические понятия психологической подготовки спортсменов» были изучены общая и специальная психологическая подготовка спортсмена, проанализирована психологическая подготовка спринтеров и стайеров и их различия.

Современный спорт настолько развит, что физические, технические и тактические навыки сильнейших спортсменов достигают практически одного уровня. Поэтому победа или поражение в спортивной игре во многом зависит от психологических факторов.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения четко определенных средств и методов создания у спортсмена психологической готовности.

1) Воспитание нравственных качеств характера, правильного мировоззрения, всесторонних интересов, необходимых мотивов и др.

2) Развитие мыслительных процессов и навыков, необходимых для успешного участия в соревнованиях. Это чувства и восприятия («чувство мяча», «чувство воды» и др.), внимание, память, мышление и др.

Основная цель психологической подготовки – формирование психологических качеств личности и психических качеств, необходимых спортсмену для достижения высокого уровня атлетизма, психической устойчивости и готовности к участию в ответственных соревнованиях.

Основная задача психологической подготовки к конкретной схватке заключается в создании и поддержании психологической готовности спортсмена к участию в схватке и поддержании ее во время борьбы.

Специально-психологическая подготовка характеризуется упором на формирование и развитие психических особенностей и свойств личности спортсмена, способствующих достижению успеха в особых и специфических условиях спортивной деятельности.

Каждый вид общей и специальной психологической подготовки, перечисленный в практике тренеров и спортсменов, постепенно наполняется совершенно специфическим содержанием, средствами и приемами. Называние видов общей и специальной психологической подготовки уместно только в условиях взаимодополняющей, взаимной коррекции.

Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям является одновременно и психологической проблемой, и воспитательной. Специалисты в области теории и методики спортивной тренировки и тренеры спортивных команд должны интенсивно развивать не только психологический, но и педагогический аспект, чтобы обобщать хотя бы индивидуальный или исполнительский опыт. Рекомендации, полученные на основе психологических исследований.

**Во второй главе** «Опытно-экспериментальное исследование психологической подготовленности спринтеров и стайеров в гребле на каноэ» были отражены организация, методы, цель и ход исследования.

В практической части выпускной квалификационной работы мы провели обучение на базе Саратовской областной «Спортивной школы олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ» (г. Энгельс ул. Тургенева 20А). В исследовании приняли участие 40 гребцов в возрасте от 15 до 22 лет, составивших экспериментальную группу (20 спринтеров) и контрольную группу (20 гребцов).

Для диагностики была выбрана оптимальная методика оценки психологической готовности гребцов, проведен качественный и количественный анализ результатов диагностики.

Для проведения формативного исследования необходимо было измерить уровень общей и специальной психологической готовности гребцов к соревнованиям и выявить внутренние факторы этой готовности. С помощью методов профессиональной оценки были отобраны показатели общей и специальной психологической готовности. Выделены общие показатели психологической готовности: результаты деятельности, ее процессы и мотивы самосовершенствования; упорство; позитивное отношение к физической активности; навыки саморегуляции психического состояния перед стартом; Специальные показатели психологической готовности - самочувствие, активность, настроение, уверенность в себе и оптимально высокие значения - напряженность, тревожность и эмоциональное возбуждение.

Психологические качества, являющиеся факторами формирования соревновательной готовности, отбирались также с участием этих экспертов из списка устойчивых спортивно важных психологических качеств, сюда вошли: сила нервной системы, активность как свойство темперамента, ригидность, эмоциональность, двигательная чувствительность.

Мотивация спортивной деятельности изучалась по методике А. Н. Николаева «МСД»; настойчивость – по методике «Волевые качества личности»; отношение к физическим нагрузкам и умения саморегуляции – по анкетам шкального типа; все показатели специальной психологической готовности – по методике А. Н. Николаева «САННТУВ»; сила нервной системы измерялась по методике Я. Стреляу; физическая активность – по методике «ФАЧ» А. Н. Николаева; пластичность и эмоциональность – по опроснику J. Brengelman и L. Brengelman. Использовался метод ранговой корреляции и достоверности различий t-Стьюдента.

Исследование было осуществлено в **два этапа**:

**Первый этап** - проведение анализа литературы по проблеме психологической подготовки спортсменов разной специализации, а также подбор диагностических методик.

**Второй этап** - осуществление коррекционной работы с использованием индивидуализации средств психологической подготовки гребцов, выявление различий между уровнем психологической подготовки гребцов-стайеров и спринтеров путем использования методик.

Выявление факторов психологической подготовленности позволило разработать специальные, индивидуализированные и дифференцированные средства развития психологической подготовленности гребцов. Для каждого спортсмена был подготовлен перечень задач, решений и методических рекомендаций по психологическому сопровождению в деятельности.

Важным фактором психологической подготовки спортсмена является жесткость - пластичность. Гребцам рекомендовалось: предсоревновательное планирование действий с тренером (психологом) в предсоревновательный

период; моделирование условий предстоящих соревнований; использование излюбленных средств психологической настройки на работоспособность; Стимулируйте конкуренцию в день соревнований. Соблюдение вышеперечисленных рекомендаций позволят не только укрепить вашу способность к саморегуляции своего состояния, но и, как ожидалось, способствуют предотвращению и оптимизированию вашего напряжения, снижению тревоги и помогают стабилизировать эмоциональные уровни.

В рамках индивидуального подхода применялся также дифференцированный подход в общей и специальной подготовке спортсменов. Например, для оптимизации своего состояния перед стартом группе активных, пластичных спортсменов рекомендовали более интенсивную разминку, а менее активным, жестким спортсменам — менее интенсивную тренировку. Первая рекомендовала более широкий набор методов саморегуляции психических состояний, чем вторая. Как вариант, метод превращения инстинкта в мотивацию чаще применялся для повышения мотивации к результатам у активных и пластичных спортсменов.

Для определения эффективности индивидуализации психологической готовности гребцов к соревнованиям были изучены общие и специфические показатели психологической подготовленности спортсменов сравнительными методами. Показатели психологической готовности сравнивались до и сразу после реализации средств развития процесса индивидуализации психологической подготовки. Кроме того, когда для всех спортсменов, участвовавших в исследовании, были созданы разные экспериментальные условия, сравнивались показатели экспериментального состояния и контрольного состояния. В контрольном периоде применялся традиционный подход, когда средства индивидуализации еще не были разработаны, в экспериментальном – индивидуальный и дифференцированный подходы. Оба периода приходились на подготовительный и частично – на соревновательные периоды. Все данные, полученные в баллах, переводились в стандартные баллы (стены) с десятичной разрядностью (таблица 3).

Достоверные различия компонентов психологической готовности в экспериментальных условиях до и после использования индивидуализации средств психологической подготовки гребцов (в стенах; N = 42)

Таблица 3 – Достоверные различия компонентов психологической готовности в экспериментальных условиях до и после использования индивидуализации средств психологической подготовки гребцов

Компоненты психологической готовности	Было		Стало		Различия		
	X <sub>1</sub>	S	X <sub>1</sub>	S	d	t	p
Общая психологическая подготовка							
Мотивация результата	5,64	0,85	7,66	0,55	1,02	2,07	0,05
Мотивация тренировки	5,10	0,31	6,16	0,23	1,06	2,59	0,01
Отношение к нагрузкам	7,13	0,23	7,99	0,21	0,86	0,86	0,86
Умения саморегуляции	5,31	0,42	6,46	0,15	0,15	1,15	0,01
Специальная психологическая подготовка							
Самочувствие	4,98	0,88	5,99	0,44	0,44	0,44	0,05
Активность	4,84	0,45	8,55	0,22	3,71	9,30	0,001
Настроение	4,79	0,51	6,22	0,33	1,43	3,13	0,01
Уверенность	4,47	0,52	5,77	0,29	1,30	2,14	0,05

На основе полученных данных экспериментов можно провести общие выводы для сравнительного анализа:

Были получены следующие статистически значимые межблочные зависимости. Внутренние связи не учитывались, а учитывался только уровень достоверности 99% (при N = 42,  $r \geq 0,41$ ): сила нервной системы - мотивация к занятиям спортом ( $r = 0,46$ ); Сила нервной системы является мотивом процесса ( $r = 0,44$ ). активность - настойчивость ( $r = 0,51$ ); активность - положительное отношение к физической активности ( $r = 0,43$ ); Жесткость -



мотивация результатов ( $r = 0,44$ ); Скованность - мотивация к самосовершенствованию ( $r = 0,44$ ); спастичность - положительное отношение к физической нагрузке ( $r = 0,44$ ); Жесткость - способность к саморегуляции состояния ( $r = -0,44$ ). Ключевым элементом общей психологической подготовки является ригидность. Индекс кинетической чувствительности не был включен в эти факторы препарата.

Из шести показателей общей психологической готовности достоверные изменения произошли в четырех, а в показателях специальной готовности – в четырех из семи. Наиболее повысились значения двух показателей общей психологической готовности – мотивации выполнения заданий на учебно-тренировочных занятиях и умений саморегуляции, т.е. показатели, являющиеся факторами соревновательной результативности. Кроме того, снизились значения стандартных ошибок всех четырех показателей. Увеличение значения показателя и снижение волатильности привели к положительным изменениям для игроков, которые изначально вносили коррективы на более низких уровнях.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В данной работе рассматриваются аспекты психологической подготовки гребцов и спринтеров в гребле. Психическая подготовка спортсмена требует не меньше внимания, чем физическая.

Проведен теоретический анализ современных подходов к психологической подготовке временных рабочих и спринтеров. Психологическая подготовка – это процесс, направленный на создание состояния психической готовности спортсменов к соревнованиям. Это следует рассматривать как предмет психологической подготовки к спортивным соревнованиям.

Таким образом, эффекты индивидуальной психологической подготовки у спортсменов очевидны и коррелируют с успехом оптимизации уровней эмоционального возбуждения. Практически все средства специальной

психологической подготовки направлены прежде всего на создание оптимального эмоционального возбуждения. Этим объясняется очень высокая достоверность различий этих компонентов психических состояний между двумя измерениями после экспериментов по формированию.

В контрольный период, хотя спортсмены применяли одни и те же средства психологической подготовки, также происходили неиндивидуализированные положительные изменения. Однако важные различия касаются только одного компонента психологической готовности — состояния уверенности ( $S1 = 0,44$ ,  $S2 = 0,21$ ,  $t = 2,12$ ,  $p \leq 0,01$  при изменении от 3,16 до 4,47 лагеря). Вероятно, это связано с приобретением соревновательного опыта. Все полученные результаты экспериментально доказывают индивидуализацию работы и удобство использования средств общей и специальной психологической подготовки гребцов.

Индивидуальный подход к постановке целей и выбору средств общепсихологической подготовки гребцов способствует значительному повышению эффективности этой подготовки, особенно показателей, отражающих навыки саморегуляции психического состояния и мотивации курса. спортивные занятия. Это также помогает повысить мотивацию к выполнению упражнений и улучшить отношение к физической активности.

Результаты исследования рассматриваются для корректировки психологических состояний спортсменов. Дальнейшие поиски возможности индивидуализации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям могут быть направлены на представителей других, например, ациклических, видов спорта.