

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических
основ физического воспитания

**«Формирование психологической устойчивости
подростка-самбиста на предсоревновательном этапе
подготовки »**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Макеева Максима Олеговича

Научный руководитель

кан. пед. наук, доцент

Николаев Д.В.

подпись, дата

Зав. Кафедрой

кан. мед. наук, доцент

Беспалова Т.А.

подпись, дата

Саратов, 2023 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью рассмотрению информации о проблеме и особенностях предсоревновательной психологической подготовки самбистов в тренировочном процессе. Изучение данной темы как никогда актуально сейчас, так как предсоревновательная психологическая подготовка самбистов малоизучена. Методической основой исследования послужили работы авторов в психологии спорта и психологии в целом.

Объект исследования: Тренировочный процесс самбистов 12-13 лет.

Предмет исследования: Психологическая подготовка подростка самбиста.

Гипотеза. Мы предполагаем что предложенный комплекс упражнений будет способствовать формированию психологической устойчивости самбистов на предсоревновательном этапе.

Цель работы: Изучить особенности психологической устойчивости самбиста на предсоревновательном этапе подготовки.

Для достижения поставленной цели поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить литературные источники по проблеме психологической подготовки спортсменов
2. Рассмотреть структуру психологической подготовки самбистов;
3. Проанализировать особенности учебно-тренировочных занятий путем эксперимента, направленных на формирование психологической устойчивости самбистов на предсоревновательном этапе подготовки ;

В процессе эксперимента использовались методы:

- Изучение и анализ научно-методической и специальной литературы по данной теме
- Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом
- Анкетирование участников эксперимента
- Экспериментальная работа
- Метод математического анализа

Структура работы: бакалаврская работа состоит из работа состоит из введения, двух глав и восьми подразделов. Заключение, списка литературных источников (40 наименований), приложений. Текст проиллюстрирован 6 таблицами и 6 диаграммами. Объем работы - 63 страницы.

Изучение литературных источников по проблеме исследования

Спорт как инструмент развития личности подростка

Спорт в жизни современного общества играет заметное место. Спорт очень многогранен. Обратимся к значению «спорт».

Спорт - это физические упражнения, примененные в форме различных игр или состязаний, имеющие целью укрепление организма и развитие психической бодрости. [36,с.550].

Основной целью спортивной подготовки является максимально допустимый достигнутый уровень подготовленности спортсмена и результативность в соревнованиях, как показатель. Также, следует заметить, что следует принимать особенность и требования внешних условий.

Главными задачами спортивной подготовки являются следующие:

Овладение техникой и тактикой в выбранном виде спорта.

Результативность двигательного навыка и увеличение способностей функциональных систем организма спортсмена, которые гарантируют успешное выполнение упражнения на соревнованиях, а также достигнутая цель.

Основной задачей моральной, волевой и психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т. д.

2. Дисциплина, включающую в себя качества: точность, скромность, уважительность.

3. Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Ведущее начало мотивации самбиста. Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку.

Морально-волевая подготовка главной задачей ставит перед собой формирование личности подростка, ответственности за свои поступки, добросовестного отношения к тренировкам, самообладания, умения побороть трудности и т.п.

Также важно при формировании волевых качеств на занятиях самбо планировать изучение техники борьбы таким образом, чтобы прослеживалась система «препятствий и трудностей», преодоление которых требует от обучающегося проявления волевых умений.

Структура психологической подготовки самбистов

Психологическая подготовка спортсмена – это одна из сторон учебно – воспитательного процесса в спорте. Конечной её целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности.

Основной задачей этого процесса является создание психической готовности спортсмена:

- продолжительному тренировочному процессу;
- к соревнованиям вообще;
- к конкретному соревнованию.

Деление на специальную и общую подготовку всегда условно, трудно установить грань между ними.

Общая подготовка – этот вид подготовки ориентирован на общую подготовку психики личности к действиям в сложных ситуациях.

Ее составными элементами выступают:

- интеллектуально - аналитический (анализ единиц информации, сравнение, сопоставление, поиск взаимосвязи структурных элементов, принятие решений, умозаключения);
- развитие психических процессов (мышление, восприятие, воле, эмоций, воображения, представление, моделирование предвиденного поведения и деятельности), усовершенствование познавательных сенсомоторных, (когнитивных), эмоционально - волевых процессов;
- формирование и развитие регуляторных способностей, главным образом навыков и умений волевой саморегуляции, развития образного воображения, навыков и умений самовнушения, самоприказов, концентрации и переключение внимания;
- реализация эмоционально - волевой составляющей через сдерживание эмоций, нервов, использование скрытых резервов психики, которая выступает главным компонентом реализации решений;
- стрессоустойчивость личности направленность личности, (шумоустойчивость, формирование определенных морально - волевых качеств, необходимых для психологической устойчивости);
- реализации индивидуального потенциала (физического, эмоционального, умственного);
- мотивационная составляющая (формирование мотива действия, мотивации, мотивационного обоснования необходимых действий);
- физическая составляющая (привлечение и развитие физических возможностей организма, которые способствуют эффективному преодолению препятствий без особых затрат).

Специальная (профессиональная) психологическая подготовка - она направлена на психологическую подготовку по роду (специальности) деятельности личности, основой которой является функциональная психологическая подготовка.

Этот вид подготовки включает в себя такие составные элементы:

– функциональная подготовка, содержание которой заключается в том, чтобы подготовить личность к психологическому восприятию и осознанию необходимости выполнения своих функциональных обязанностей и действий;

– нормативный элемент, то есть восприятие норм поведения, соответствие поступков, соблюдение их в таком состоянии психики, который не вызывает определенного дискомфорта (определенного психического несогласования, несоответствия, диссонанса);

– ценностно - ориентационный элемент, должен формировать и осознавать сознанием ценностные ориентации, которые декларируются сообществом как свои собственные (или обязанности для выполнения), присущие той среде, в котором находится индивид;

– формирование специализированного восприятия, навыков и умений тактического (позиционного) мышления, надежности, мобилизованности психики и организма (их потенциальных резервов), усовершенствование приемов эмоционально – волевой устойчивости;

– умений формирования положительных эмоциональных самонастроения, состояний;

– формирование и развитие возможностей общения (как вербального так и невербального) личности на уровнях: коммуникативном (передача информации, ее средства);

– перцептивном, как восприятие партнеров по общению;

– интерактивном, как процесса взаимодействия индивидов во время общения.[8.стр.63]

Психологическая подготовка призвана помочь спортсмену осознать недостатки и ощутить свои внутренние возможности, пробудить максимум желания работать над собой.

Систематизация психологических приемов самбиста на предсоревновательном этапе подготовки.

Систематизация психологических приемов в борьбе –это особо важный этап, способный повлиять на исход соревнования, следовательно демонстрирующий эффективность всего периода подготовки спортсмена.

Основные задачи психологических приемов в самбо:

-Формировать морально-волевые черты личности

-Повышение уровня психических качеств

-Регулирование психического состояния самбиста в условиях тренировки и соревнования

-Грамотное применение тактического мышления во время схватки

Тактическое мышление –это процесс, в ходе которого происходит решение тактических задач при экстремальных условиях.[21.стр.19]

Тактика борьбы самбо в основном является искусством применения техники данного вида спорта в создавшихся конкретных условиях схватки. Кроме того, тактика рассматривает, как правильно противопоставить свои физические и морально-волевые качества качествам и намерениям противника.

Как показывает соревновательная практика технико-тактическую подготовку легче достичь, нежели психологическую.

Организация и проведение исследования психологической подготовки самбистов

На базе МАУ ДО СШ «Центральная» г. Энгельс был проведен эксперимент с участием 20 спортсменов 12-13 лет с 15.09.2022- по 20.03.2023 в условиях тренировочного процесса по самбо. Спортсмены имели 1 юношеский разряда и опыт тренировок от 4 лет. Экспериментальная и контрольная группы (по 10 испытуемых) были сформированы на базе уже сложившихся групп методом подбора пар с учетом возраста (12-13 лет), стажа занятий (от 4 лет и более) и спортивной квалификации (1 юношеский разряд). Данные группы, согласно расписанию, занимались по одним и тем же дням последовательно друг за другом, шесть раз в неделю. Занятия в

экспериментальной и контрольной группе проводились на основе действующей программы по самбо для с использованием, указанных в ней содержания и методов обучения МАУ ДО СШ. Необходимо отметить, что если учебно-тренировочный процесс подготовки для спортсменов контрольной группы (КГ), проходил без внесения каких-либо изменений, то для борцов экспериментальной группы (ЭГ), он был дополнен предложенным комплексом упражнений. Причем опрос испытуемых ЭГ и КГ, проводился в один день.

В начале формирующего эксперимента (сентябрь 2022г.) было проведено предварительное анкетирование испытуемых. Данное анкетирование было необходимо, как для определения исходного уровня психологической подготовленности юных борцов, так и его сравнения у испытуемых для проверки идентичности сформированных групп. Данное анкетирование осуществлялось путем определения уровня: помехоустойчивости; физической агрессии; вербальной агрессии; ситуативной тревожности; личностной тревожности; выраженности эмоционально-волевых качеств, мотивации к успеху и сравнения полученных показателей у юных борцов ЭГ и КГ.

На 1 этапе педагогического эксперимента была изучена и проанализирована литература по данной теме, определена проблема, цель и задачи исследования.

На 2 этапе мы наблюдали за тренировочным процессом, были проведены беседы с тренерами и спортсменами.

На 3 этапе было проведено анкетирование Экспериментальной и Контрольной групп на определение помехоустойчивости спортсменов.

На 4 этапе исследования предложенный нами комплекс упражнений был введен в тренировочный процесс для экспериментальной группы. Который проводился в спортивном зале после основной тренировки и использовали на протяжении всего времени исследовательской работы.

Этот комплекс включал в себя 5 упражнений:

Упражнение «Прожектор»

Упражнение «Ритмичное созерцание»

Упражнение «Мысленное воспроизведение»

Упражнение «Палец»

Упражнение «Сверхвнимание»

Анкетирование включало в себя прохождение участниками 3 опросов (а,б,в)

а) Опросник агрессивности (А. Басса и А. Дарки)

Обработка и интерпретация результатов теста

Агрессивное поведение по форме проявления может быть диагностировано по пяти шкалам.

1. Вербальная агрессия (ВА) — человек словами выражает свое агрессивное отношение к другому.

2. Физическая агрессия (ФА) — человек выражает свою агрессию по отношению к другому с применением физической силы.

3. Косвенная агрессия (КА) — человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.

4. Эмоциональная агрессия (ЭА) — у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другими людьми.

б) Также на данном этапе был проведен опрос в целях оценки морально-волевых качеств, список вопросов показан в приложении 3.

Шкала бальной оценки психологических качеств

Сумма ответов вариантов «в», «г»	10-8	7-6	5-4	3-2	1-0
Баллы					

Уровень развития психологических качеств оценивается следующим образом

56 — отлично развито качество,

46 — хорошо развито качество,

36 — удовлетворительно развито качество

в) Заключительным был опрос на тему мотивации к успеху, а именно проводилась оценка мотивации спортсменов до начала эксперимента, список вопросов теста представлен в приложении 4, результаты показаны в таблице 3. Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением ставьте на бланке для ответа знак «+» («да»), при несогласии — знак «-» («нет»).

После разработки комплекса упражнений, направленного на повышение уровня психологической подготовленности юношей борцов, нами был проведен эксперимент. Он осуществлялся с целью адаптации педагогических методов в спортивную деятельность на примере работы с борцами экспериментальной группы.

Следующим шагом было проведение повторного анкетирования, результаты которого подтвердили эффективность применения комплекса упражнений на психологическую устойчивость.

Заключение

Анализ специальной литературы по теме нашего исследования, опыт практической работы с подростками, их психологическая подготовка и формирование определенных качеств и черт личности, в частности, психологической устойчивости средствами борьбы самбо, позволили сделать нам определенные выводы. Рассмотрев структуру психологической подготовки самбиста мы выяснили что особое внимание должно уделяться нормированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических, необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, требовательность к себе) положительных межличностных отношений в спортивных группах, внимания, навыков самоконтроля. На этапе занятий учебно-тренировочных групп акцент делался на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, нормировании

волевых черт характера, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Прежде всего следует выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса:

- Рациональное построение тренировочных занятий в зависимости от поставленных задач
- Планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности
- Учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и волевых качеств спортсмена
- Строить отношения со спортсменами на принципе взаимоуважения и понимания

С условиями применения данных указаний мы внесли коррективы в учебно-тренировочный процесс психологической подготовки спортсменов 12-13 лет на предсоревновательном этапе.

В контрольной группе психологическая подготовка осуществлялась по тренировочной программе Спортивной школы «Центральная» г. Энгельс. В экспериментальной группе внедрен комплекс упражнений предложенный нами для психологической подготовки самбистов.

До начала и по окончании эксперимента было проведено анкетирование испытуемых обеих групп. Определялась достоверность различий между результатами контрольных испытаний, полученными в обеих группах.

Статистическая обработка данных показала, что между контрольной и экспериментальной группой на начальном этапе исследования нет достоверных различий, что говорит об однородности выборки и дает нам возможность для проведения коррекционной работы в экспериментальной группе. В заключении исследования на основании опросника агрессивности (А. Басса и А. Дарки) мы видим улучшение показателей экспериментальной группы. В начале исследования в экспериментальной группе вербальная агрессия (ВА) наблюдалась у 2 участников, физическая агрессия (ФА) также

у 2, косвенная агрессия (КА) 7, наибольшей проблемой стала эмоциональная агрессия (ЭА), которая наблюдалась у 9 спортсменов. После введения комплекса упражнений в тренировочный процесс (ЭГ)

показатели среди спортсменов стали равны : (ВА)-1, (ФА)-0, (КА)-4, (ЭА)-5 соответственно. Что показывает падение агрессивности спортсменов более чем на 50% по сравнению с данными на начальном этапе эксперимента. Также проводилось анкетирование спортсменов на оценку морально-волевых качеств, данные показали значительное количество участников (7 человек) с низким уровнем развитием морально-волевых качеств. По окончании эксперимента 9 из 10 участников экспериментальной группы показали положительную динамику в уровне морально-волевых качеств. Опрос Т. Элерса на начальном этапе показал низкую мотивацию к успеху у 50 % участников эксперимента. На заключительной стадии эксперимента по критериям опросника не было ни одного участника эксперимента с низким уровнем мотивации.

Получены достоверные данные, свидетельствующие о повышении результативности выполнения заданий по психологической подготовке и соревновательной деятельности юных самбистов за счет рациональности применения комплекса мер.

Эксперимент доказал свою высокую эффективность для улучшения психологической подготовленности самбистов как в условиях тренировочных занятий, так и предсоревновательной деятельности.

Таким образом, исследования процесса формирования психологической устойчивости у самбистов 12-13 лет, осуществленные на основе внедрения комплекса упражнений в тренировочный процесс дал свои плоды. Мы экспериментально доказали, что их применение, способствовало повышению уровня психологической подготовленности юных самбистов на предсоревновательном этапе подготовки.