

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

Кафедра спортивных дисциплин

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЛЕГКОАТЛЕТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ НА
ПРИМЕРЕ БЕГУНОВ - СПРИНТЕРОВ 13-14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 332 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Шаманаевой Алены Андреевны

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук _____ И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

Введение. Бег на короткие дистанции - это эмоциональный и напряженный вид в легкой атлетике, где спортсмен должен быть готов к экстремальным психическим напряжениям и быстрому переключению эмоций. Для успешного выступления в этом виде спорта необходимы не только физическая подготовленность, но и определенные психологические качества. Исследования в психологии бега на короткие дистанции сфокусированы на таких состояниях, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс и предстартовая тревога.

Соревнования являются важной и неотъемлемой частью спортивной деятельности. Обучение и тренировка спортсмена имеют смысл только в контексте подготовки к соревнованиям, где можно продемонстрировать свои достижения. Спортивное соревнование стимулирует спортсмена на достижение победы или улучшение результата, и эти результаты всегда имеют личное значение для него. Помимо этого, соревнования, значительно влияющие на развитие индивидуальности спортсмена, перерастают в некую форму обучающей и воспитательной работы. Подтверждено, что успех в соревнованиях зависит не только от физических, технических и тактических навыков спортсмена, но и от его психологической готовности.

Чтобы раскрыть свой полный потенциал в физическом, техническом и тактическом плане, а также найти и использовать дополнительные запасные возможности, которые являются неотъемлемой частью соревнований, спортсмен должен подготовиться психологически к специфическим условиям спортивной деятельности.

Высокие требования к психологическому состоянию спортсмена обусловлены особенностями соревнований, их закономерностями, причинами и изменчивостью состояний перед стартом. Весь тот опыт и накопленные знания, полученные в ходе месяцев или лет обучения и тренировок, могут быть потеряны в течение нескольких минут или даже секунд перед стартом или во время спортивной борьбы. В связи с этим следует помнить, что

психологическая подготовка является важным и неотъемлемым элементом обучения и тренировки спортсмена.

Если спортсмен не владеет навыками контроля своего состояния, а физически перегружен, возникает избыточное психическое напряжение, что приводит к снижению результативности деятельности и, в конечном счете, к неудаче в соревнованиях. Это, в свою очередь, может вызвать негативные последствия, такие как недоверие к себе и депрессия.

Резкое изменение настроения, чрезмерное самомнение, неуверенность в своих силах, эмоциональная нестабильность, стеснительность и острота суждений - все эти черты поведения характерны для подросткового возраста.

Участие спортсмена в соревнованиях является наилучшей школой психологической подготовки. Соревновательный опыт в спорте является ключевым фактором надежности спортсмена. Однако каждое соревнование является как разрядкой накопленного нервно-психического потенциала, так и причиной значительных физических и психологических травм. Кроме того, участие в соревнованиях всегда приводит к определенным результатам, отображающим успехи спортсмена в его спортивном мастерстве.

Таким образом, организация психологической подготовки к соревнованиям должна направляться на формирование личностных качеств и психических состояний, гарантирующих успешность и стабильность соревновательной деятельности. Кроме того, перед соревнованием спортсмен ощущает стрессовое состояние, так как он беспокоится о возможных непредвиденных случайностях, которые могут негативно сказаться на получении желаемого результата и вызвать сомнения в качестве его подготовки и способности достичь высоких спортивных результатов. Если человек долгое время находится в сильном стрессовом состоянии, его адаптационные возможности перегружаются, что приводит к различным нарушениям в организме.

Актуальность. На сегодняшний день можно сказать, что успешное соревнование зависит от множества факторов, в том числе и от

психологической составляющей спортсмена. Современная подготовка является комплексной задачей. Важно, чтобы на каждом этапе соревнования спортсмен оставался в хорошей физической и эмоциональной форме. Современные достижения в науке о спорте позволяют отметить взаимосвязь результативности и надежности соревновательной деятельности спортсмена с его психическим состоянием до и во время соревнований. Поэтому важность и актуальность проблемы диагностики и коррекции неблагоприятных психических состояний спортсменов в предсоревновательный период обуславливаются.

Объект исследования – тренировочный и соревновательный процесс легкоатлетов спринтеров 13-14 лет.

Предмет исследования – результаты психологической подготовки легкоатлетов к соревновательному периоду.

Цель исследования – изучить и экспериментально проверить эффективность программы психологической подготовки легкоатлетов к соревнованиям.

В поставленной гипотезе предполагается, что предложенная программа регуляции психических состояний легкоатлетов-спринтеров 13 – 14 лет позволит повысить уровень их психологической подготовки к соревнованиям.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по основам психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
2. Составить и внедрить программу специальной психологической подготовки легкоатлетов спринтеров 13-14 лет.
3. Провести анализ динамики показателей психического состояния спортсменов после внедрения программы психологической подготовки и обосновать ее эффективность.

Методы исследования: анализ научно-методических литературных источников, педагогический эксперимент, тестирование, статистическая обработка результатов.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в возможности применения его результатов для решения задач практики психологической подготовки легкоатлетов.

Психологическая подготовка легкоатлетов к соревнованиям.

Практика спорта способна оказать существенное влияние на наше здоровье и физическое развитие, делая нас сильными, быстрыми и выносливыми. Однако, спорт играет важную роль и в развитии наших морально-волевых качеств и психологической подготовленности.

В наше время, когда соревнования по спорту проводятся в сложных условиях и в высокой конкуренции, техническая и физическая подготовка становятся общими факторами среди спортсменов. В таких условиях, побеждают те, у кого больше развиты моральные, волевые и специальные психологические качества. Для подтверждения этого факта, можно привести множество примеров из спортивной практики, когда лидеры по силе и умению не попадали в финалы из-за психологических срывов, в то время как неизвестные спортсмены благодаря своей волевой силе часто одерживали победы. Высокий уровень моральной, волевой и специальной психологической подготовки требует комплексного развития наших качеств. Отсутствие даже одного из них может стать причиной поражения. Именно поэтому, психологическая подготовка занимает важное место на всех этапах совершенствования обучающихся спортсменов.

Спортивный тренер должен помнить, что психологическая подготовка спортсмена состоит из двух основных аспектов – общей и конкретной подготовки к соревнованиям. В реальной жизни тренировочный процесс и само состязание неразрывно переплетаются, и задачи, связанные с общей психологической подготовкой, успешно решаются в условиях соревновательной деятельности.

Целью общей психологической подготовки, проводимой в ходе тренировок и соревнований, является развитие таких психических качеств,

которые способствуют успешному овладению спортивным мастерством у каждого обучающегося.

К ним относятся:

- создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;
- создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного совершенствования и успешных выступлений;
- формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;
- развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);
- развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

Любой спортсмен, занимающийся легкой атлетикой, должен обладать навыками борьбы на разных уровнях напряженности и уметь быстро переключаться. Для этого необходимо научиться полностью отключаться в определенный момент, давая нервной системе возможность отдохнуть и восстановиться. В то же время, спортсмен должен быть готов к максимальной мобилизации и быстро включиться в борьбу. Перед выступлением на соревнованиях, спортсмен должен сосредоточиться только на выполнении упражнений, уметь отвлекаться от раздражителей и не даваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки.

Организация исследования. Для исследования эффективности использования методов регуляции психических состояний у легкоатлетов – спринтеров 13-14 лет была организована экспериментальная работа на базе МУДО «Спортивная школа г. Петровска».

В исследовании приняли участие 20 девочек 13-14 лет, занимающихся легкой атлетикой, специализирующихся в спринте, имеющие II и III взрослый разряды. Они были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой. Исследование проводилось с ноября 2023 года по май 2024 года в три этапа.

На первом этапе изучалась научно-методическая литература, подбирались методики исследования, а также были проведены психодиагностические тесты за неделю до соревнований.

На втором этапе проходили мероприятия по включению комплекса психологической подготовки, направленного на регуляцию психических состояний спортсменов перед стартом.

На третьем этапе было проведено повторное психодиагностическое тестирование, проходившее также за неделю до соревнований, выявлялась эффективность использованного комплекса, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Тестирование проводилось перед и после реализации педагогического эксперимента. Были использованы следующие тесты:

1. Тест определения личностной и ситуативной тревожности Спилбергера – Ханина.

Тревожность является индивидуальной особенностью спортсмена, которая определяет его чувствительность к стрессу на соревнованиях. Эта черта личности характеризует степень склонности спортсмена к испытыванию опасений и страхов в большинстве ситуаций.

Для измерения тревожности в спорте применяется опросник Спилбергера, который включает две подшкалы: личностную тревожность и ситуативную тревожность. Личностная шкала самооценки Спилбергера

состоит из 20 вопросов, направленных на определение личностной тревожности, а также 20 вопросов для определения ситуативной тревожности.

2. Тест отношения к предстоящему соревнованию (ОПС).

Участникам исследования предлагается ярко представить себе предстоящее соревнование и ответить на каждое из представленных утверждений. Каждый вопрос по шкале ОПС оценивается в 1 балл. В результате подсчета баллов получают четыре показателя и итоговый индекс. Чем выше показатель, тем менее благоприятно спортсмен относится к предстоящему соревнованию.

Показатель уверенности (Ув.) - «смогу ли я?». Высокие показатели означают: неуверенность в своих силах, отсутствие желания выступать, нереальность выполнения поставленных задач и т. д.; 7 баллов - спортсмен субъективно считает, что не готов к соревнованиям, 0 баллов - высокая готовность

Восприятие возможностей соперников (Сп.) - «могут ли соперники?». Сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников; 7 баллов - высокая оценка готовности соперников, 0 баллов - низкая оценка соперников.

Показатель желания участвовать и значимость соревнования (Зн.) - «хочу ли я?»; 7 баллов - высокая субъективная значимость и большое желание выступать; 0 баллов - низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми (Др.) - «могу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?».

Тестирования проводились в период непосредственно перед соревнованиями, анализировались итоги в беге на 60 м в соревновательных условиях.

Анализ и результаты исследования. После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе 4 человека показали низкий уровень ситуативной тревожности (26 баллов), что в

сравнении с началом эксперимента на 3 человека стало больше. Также 6 человек показали средний уровень и результат составил 34 балла. Никто из испытуемых не показал высокий уровень тревожности. Можно сделать вывод, что в экспериментальной группе уровень ситуативной тревожности снизился.

В контрольной группе низкий уровень ситуативной тревожности показали 3 человека (27 баллов), что на одного человека больше, чем в начале эксперимента. 38 баллов набрали 6 человек, что является средним уровнем. Высокий уровень показал также 1 человек (46 баллов), как и в начале эксперимента. Это говорит о незначительных уменьшениях показателей ситуативной тревожности в контрольной группе.

Конечные показатели в экспериментальной группе, где 3 человека набрал 25 баллов и показали низкий уровень личностной тревожности, что в сравнении с началом эксперимента, количество испытуемых увеличилось на 1 человека. Средний уровень личностной тревоги показали 7 человек и набрали 36 баллов. Низкий уровень тревожности испытуемых в экспериментальной группе не у кого не наблюдается. Это говорит, что в данной группе снизился уровень личностной тревожности.

В контрольной группе низкий уровень личностной тревожности, как и в начале эксперимента показал 1 человек, что составило 27 баллов. Средний уровень тревожности составил 37 баллов (8 человек). Высокий уровень тревожности показал 1 человек, набрав 46 баллов. Можно сделать вывод, что в контрольной группе наблюдается незначительный сдвиг личностной тревожности, как и в показателях ситуативной.

По результатам повторного тестирования можно сделать вывод, что у легкоатлетов экспериментальной группы на момент проведения теста показатели тревожности находились на низком и умеренном уровне, что позволяет нам говорить об улучшении психологического состояния спортсменов.

Динамика результатов в бега на 60 метров в экспериментальной группе составила 0,17 сек., в контрольной группе составила 0,06 сек. Что

свидетельствует о улучшении психологического состояния легкоатлетов экспериментальной группы перед соревнованиями.

Заключение. Изучив проблему психологических предсоревновательных состояний в легкой атлетике, было выявлено, что предсоревновательное состояние имеет сложную физиологическую основу, и как всякое психологическое состояние является временным. Возникает в разные периоды времени: «момента попадания в атмосферу соревнований, за несколько минут, часов, дней, недель». Может развиваться «стресс ожидания». Среди неблагоприятных предсоревновательных состояний выделяют предстартовую апатию, лихорадку. Особенностью психологической подготовки данного возраста является переход из одной возрастной категории в другую, т.е. вероятность попадания к сопернику который может быть старше и более опытен.

Была составлена программа психологической подготовки легкоатлетов на основе ментального тренинга (ментальный имаготренинг; психотренинг волевого внимания; медитационный метод; ментальный видеотренинг), данная программа была внедрена в тренировочный процесс легкоатлетов-спринтеров.

Была определена эффективность программы, по следующим тестам: определение личностной и ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина и отношения к предстоящему соревнованию (ОПС).

В результате проведенного педагогического эксперимента получены доказательства эффективности предложенной программы. Было установлено, что применение ментального тренинга в сочетании с распределением тренировочной нагрузки перед соревнованиями существенно улучшает психологическую подготовку, что является критически важным в беге на короткие дистанции.