

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

Кафедра спортивных дисциплин

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ 16-17 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 206 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Герасимовой Александры Андреевны

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук _____ И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ. Современная легкая атлетика характеризуется высоким уровнем спортивных результатов и максимальной мобилизацией сил спортсменов, поставивших перед собой новые задачи для человеческого организма. Результаты исследований показывают, что потенциал для достижения этих результатов можно найти в психоэмоциональной сфере спортсмена.

Психологическая подготовка играет важную роль в тренировочном процессе спортсмена в период соревнований. Взаимодействие с тренировками по физической, технической и тактической подготовке, психологическая является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса легкоатлета.

Контроль психоэмоционального состояния легкоатлетов является ключевым аспектом их успеха. Здоровье и спортивная форма не всегда достаточны для достижения высоких результатов, поэтому спортсмены должны быть способны адаптироваться к различным раздражительным факторам в процессе тренировки и соревнований. Для обеспечения психологической подготовки спортсменов необходимо, чтобы тренеры уделяли этому внимание на каждом тренировочном занятии. Только так можно достичь психостабильности спортсмена в различных стадиях его спортивной карьеры, несмотря на ограниченные сроки.

В соревновательной спортивной борьбе, где уровень конкуренции заметно высок и условия крайне сложны, успех зависит от развития определенных качеств самих спортсменов. Не смотря на их техническую и физическую подготовку, спортсмены, обладающие высокой моральной, волевой и специальной психологической подготовкой, как правило, достигают победы. В прошлом было множество случаев, когда лидеры сезона не смогли добраться до финалов из-за психологических срывов, тогда как неожиданные участники, благодаря внушительной волевой мобилизации, достигали победы. Высокий уровень моральной, волевой и специальной психологической подготовленности требует комплексного проявления самых разнообразных

качеств. Дефицит хотя бы одного из этих аспектов часто приводит к неудаче спортсменов. Поэтому психологическая подготовка играет значительную роль в развитии спортсменов на всех этапах их карьеры.

Спортсменам необходимо контролировать свое состояние, поскольку участие в соревнованиях требует полного использования своих возможностей для достижения хороших результатов. Это создает моменты, когда урегулирование состояния становится абсолютно необходимым. Пределы нагрузки, особенно на нервную систему, в большинстве случаев обусловлены мотивацией спортсмена, который стремится достичь наилучших результатов при полном использовании своих физических и умственных способностей. Если спортсмен не обладает навыками управления своим состоянием и одновременно перегружен физически, он сталкивается с излишним психическим напряжением. В результате эффективность деятельности снижается, и спортсмен не только не занимает призовые места, но и может столкнуться с негативными последствиями, такими как недоверие к себе и депрессией.

Главная цель психологической подготовки легкоатлета заключается в обеспечении высокого уровня физической и психической работоспособности в условиях сложных тренировок и соревнований. Это также включает в себя развитие толерантности, формирование личностных качеств и черт, необходимых для достижения успеха при минимальных психоэмоциональных нагрузках.

Для достижения максимального результата в соревнованиях по легкой атлетике необходимо учитывать все вышеупомянутые особенности поведения молодых спортсменов во время состязаний.

Для достижения наилучшего результата в соревнованиях по легкой атлетике необходимо учитывать все вышеупомянутые особенности поведения молодых спортсменов во время различных соревнований.

В настоящее время наука о спорте и ее достижения позволяют установить связь между результативностью, безопасностью соревновательной

деятельности спортсмена и его психическим состоянием, которое предшествует или сопровождает эту деятельность.

Актуальность. Проблема психологической подготовки в современной теории и практике физической культуры и спорта весьма актуальна. Мотивация спортсмена к достижению рекордных результатов на соревнованиях, когда критерии подразумевают пределы человеческой физиологии и психики, значительно нагружает нервную систему, которая является материальным основанием сознания. Исследования и наблюдения показывают, что психологические аспекты личности, включая эмоциональную сферу, интеллектуальные способности, внимание и другие, часто страдают от перегрузок и действия комплекса стрессовых факторов. В результате, спортсмен может не адаптироваться к ситуации, что, в лучшем случае, приводит к низким показателям на соревнованиях. Психофизическое разрушение возможно не только из-за слишком интенсивной тренировочной нагрузки, но и из-за недостаточного внимания к психологическим методам подготовки, релаксации и восстановления.

Практический опыт и анализ литературы свидетельствуют о том, что разумное использование методов психорегуляции и умение воздействовать на глубинные механизмы сознания, а также на мотивацию и эмоциональную сферу, способствуют сохранению оптимального биосоциального баланса спортсмена и созданию благоприятных условий для успешного решения тренировочных задач и достижения выдающихся результатов на соревнованиях.

Цель исследования - изучить и экспериментально проверить эффективность программы психологической подготовки спортсменов, занимающихся легкой атлетикой.

Объект исследования - психологическая подготовка легкоатлетов к соревнованиям.

Предмет исследования – результаты психологической подготовки легкоатлетов в соревновательном процессе.

Задачи исследования:

зучить и проанализировать основы психологической подготовки в легкой атлетике;

оставить программу психологической подготовки для спортсменов легкоатлетов;

пределить влияние экспериментальной программы на психологическую готовность легкоатлетов.

Гипотеза. Предполагается, что практическое осуществление программы психологической подготовки будет содействовать улучшению соревновательных результатов и психоэмоционального состояния у легкоатлетов.

Методы исследования:

етод теоретического анализа и обобщения литературы;

едагогическое наблюдение;

естирование;

едагогический эксперимент;

5. математическая обработка данных.

ОСНОВНАЯ СОДЕРЖАНИЕ. Подготовка индивида к конкретной деятельности является процессом формирования готовности к результативному участию в данной сфере. В этом процессе следует учитывать несколько составляющих, таких как функциональная, мышечная, эмоциональная и другие.

Особенно важно эмоциональное состояние человека для успешного выполнения различных деятельности, особенно если это новая область с переменными условиями и постепенным достижением различных целей и изменениями потребностей. Спорт является одной из таких деятельности.

Подготовка эмоциональной сферы человека к самому процессу деятельности, а также к различным ее факторам, таким как образ жизни, самооценка, возможные поощрения и наказания, эмоциональное напряжение

и т.д., является неотъемлемой частью любой результативной деятельности. Большинство факторов, сопутствующих этой деятельности, во многом зависят от внутреннего эмоционального комфорта и удовлетворения самой деятельностью.

Спортивная подготовка включает в себя развитие различных двигательных навыков и физических свойств спортсмена, основываясь на научных принципах и учитывая индивидуальные особенности личности, такие как пол, состояние здоровья, возраст и другие факторы. Она также учитывает образ жизни и условия тренировок.

Успешное решение тренировочных задач невозможно только с помощью физических упражнений. Для подготовки спортсменов, особенно легкоатлетов, часто используются идеомоторные и физические упражнения, определенные требования к внешней среде, аутогенная тренировка, методы восстановления и правильный гигиенический режим. Регулярные занятия спортом являются важным фактором для стабильного развития двигательных качеств и положительных качеств личности, а также для развития силы воли и нравственности.

Эмоциональная подготовка включает в себя комплекс психолого-педагогических воздействий, которые направлены на формирование и совершенствование личностных и эмоциональных качеств спортсменов, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности и уверенного участия в соревнованиях.

Важным фактором для победы в условиях одинаковой физической и технической подготовки является эмоциональная готовность спортсмена к соревнованиям, которая развивается в процессе психической подготовки личности.

Учитывая, что эмоциональные состояния оказывают влияние на действия человека, эмоциональная готовность следует понимать как уравновешенную, относительно стабильную совокупность характеристик, благодаря которым возникает динамичность психических процессов,

направленных на ориентацию личности в предсоревновательных ситуациях и самоконтроль своих действий, ощущений, мыслей и поведения в целом, связанных с решением внутренних соревновательных задач и достижением желаемого результата.

Исходя из вышеизложенного, эмоциональная подготовка нацелена на формирование у спортсмена мотивации для участия в соревновательной деятельности и создание условий для адаптации к сложным условиям этой деятельности. Это связано с тем, что с одной стороны, условия соревнований довольно однородны, а с другой стороны, спортсмен обладает индивидуальными и неповторимыми качествами личности.

Педагогический эксперимент проходил на базе МКУДО «СШОР № 6» г. Саратова, в период времени с октября 2023 года по апрель 2024 года. В исследовании участвовали легкоатлеты возрастом от 16 до 17 лет имеющие спортивный разряд КМС. В рамках проведения данного исследования было проведено наблюдение за 20 спортсменами.

На основе полученных данных было сформировано две группы - контрольная и экспериментальная, каждая из которых состояла из 10 человек.

В обучение экспериментальной группы была внедрена программа, включающая специфические упражнения, направленные на развитие эмоциональной саморегуляции у спортсменов в возрасте 16-17 лет, занимающихся легкой атлетикой.

Далее, экспериментальная группа приступила к дополнительным занятиям в соответствии с разработанной программой. Контрольная группа же продолжала тренироваться по обычной программе, разработанной для СШОР.

Тренировки проводились 4 раза в неделю, с продолжительностью 90 минут.

Педагогический эксперимент проходил в 3 этапа:

1-й этап исследования. На данном этапе исследования были проанализированы литературные источники, касающиеся изучаемой проблемы. Также было проведено предварительное тестирование

психологической подготовки легкоатлетов. На данной стадии также были определены объект, предмет и методы исследования.

2 этап исследования. Была составлена программа, направленная на развитие психологической подготовки легкоатлетов 16-17 лет и внедрена в тренировочный процесс экспериментальной группы.

3 этап исследования. В этот период было проведено итоговое тестирование, осуществлялась обработка и анализ результатов, полученных в ходе исследования, сделаны выводы и оформлялась выпускная квалификационная работа.

Для проверки психологической готовности спортсменов к соревнованиям было разработано несколько тестов, которые позволяют оценить степень тревожности, волевой потенциал и уровень мотивации участника к занятиям спортом.

1. Тест «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Спилбергера» (Опросник Спилбергера);

Шкала тревоги Спилбергера является информативным способом самооценки уровня личностной тревожности. Разработан Ч.Д. Спилбергером и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

Особое внимание уделяется измерению тревожности как одной из ключевых черт личности, так как она существенно влияет на поведенческие реакции индивида. Определенный уровень тревожности является естественным и неотъемлемым качеством активных и предприимчивых личностей. У каждого человека существует свой оптимальный или предпочтительный уровень тревожности, который известен как полезная тревожность. Самооценка своего состояния в этом аспекте становится значимым компонентом саморегуляции и самосовершенствования.

2. Тест «Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса».

Этот опросник предназначен для диагностики мотивационной направленности личности на достижение успеха. Экспериментальной и

контрольной группе был предложен 41 вопрос, на каждый из которых они отвечали только «да» или «нет». Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

3. Тест «Шкала самооценки соревновательной личностной тревоги» (СЛТ).

Инструкция. Приведены суждения о том, как обычно спортсмены чувствуют себя на соревнованиях. Прочитайте внимательно каждое суждение и зачеркните справа соответствующую цифру. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

После эксперимента мы провели повторное тестирование психологической подготовки легкоатлетов в возрасте 16-17 лет. Тестирование показало следующие особенности изменения уровня тревожности спортсмена, мотивацию к успеху и уровня самооценки соревновательной личностной тревоги.

В экспериментальной группе высокую оценку тревожности в конце эксперимента набрали 2 человека, которые по среднему арифметическому получили - 51,3 балла, что на 16,6 баллов меньше, чем в начале эксперимента.

Если в начале эксперимента на умеренную оценку тревожности тест написали 2 человека на 44 балла, то после эксперимента тест написали 5 человек на 37,5 баллов. И низкую оценку тревожности в начале эксперимента 2 человека набрали 30 баллов ровно, в конце эксперимента 3 человека по среднему арифметическому набрали 18,2 баллов.

Из этого делаем вывод, что в экспериментальной группе уровень оценки тревожности значительно снизился. Если в начале эксперимента был высокий уровень тревожности и составлял 47,3 балла, то в конце эксперимента уровень тревожности снизился до среднего и составил - 35,6 баллов, что на 11,7 баллов меньше, чем в начале эксперимента.

Оценка тревожности в контрольной группе не изменилась, она осталась на том же - высоком уровне тревожности, но незначительно снизился балл с 46,1 до 45,1, разница в 1 балл.

В экспериментальной группе в начале эксперимента, никто не показал слишком высокий уровень мотивации, в конце эксперимента уже 2 человека (20% от группы) написали тест на слишком высокий уровень мотивации и набрали по среднему арифметическому 35,6 балла. Умеренно высокий уровень мотивации показали 5 человек и набрали 18,9 балла, в начале эксперимента написали тест на умеренно высокий уровень мотивации 1 человек, набрав при этом ровно 15 баллов. Средний уровень мотивации в начале эксперимента показали 7 человек, набравшие 16 баллов по среднему арифметическому, а после эксперимента всего 3 человека, которые набрали за этот тест 15,8 баллов. В начале эксперимента результат на низкую мотивацию к успеху написали 2 человека и получили 9,3 балла, в конце эксперимента никто из испытуемых низкую мотивацию не показал.

Средний результат в экспериментальной группе повысился с низкой мотивации до умеренно высокой (17,5 балла), разница значительно повысилась на 7,4 баллов ровно.

Средний результат в контрольной группе изменился на 4,8 балла, но остался также на среднем уровне мотивации, как и в начале эксперимента.

В экспериментальной группе в конце эксперимента высокий уровень личностной тревоги никто не показал, в начале эксперимента высокий уровень показали 4 человека. На средний уровень личностной тревоги написали 6 человек на 20,2 балла. И 4 человека показали низкий уровень личностной тревоги по среднему арифметическому 12,1 балла.

В среднем экспериментальная группа набрала 10,7 балла и показала низкий уровень тревоги, если сравнивать с началом эксперимента, где показатель был на среднем уровне, то результат уменьшился на 11,5 балла.

В контрольной группе высокий уровень личностной тревоги набрали 2 человека – 26,3 балла. На средний уровень личностной тревоги тест написали также 5 человек, как и в начале эксперимента, но результат уменьшился до 22,5 баллов. И 3 человека из группы набрали в среднем 14,3 балла, что соответствует низкому уровню личностной тревоги.

Средний результат контрольной группы ровно 21 балл, что является средним уровнем тревоги, как и в начале эксперимента, но результат снизился на 2,1 балла.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Анализ научно-методической литературы по основам психологической подготовки в легкой атлетике позволил выявить, что даже при отличной физической подготовке атлеты не всегда могут продемонстрировать свой потенциал на соревнованиях и достичь ожидаемых результатов. Причиной этому являются ошибки в психологическом регулировании личности спортсмена.

Однако, один из ключевых показателей высокого уровня спортивной готовности и правильного управления психофизическим развитием легкоатлетов – это их психическая устойчивость в условиях соревнований.

Составленный комплекс психологической саморегуляции включал в себя: проведение аутогенных тренировок, использование идеомоторных практик, различные дыхательные упражнения, а также создание предельных тренировочных нагрузок, чтобы спортсмен не прекращал тренировку даже при усталости.

После проведения эксперимента в экспериментальной группе было замечено значительное снижение уровня тревожности и повышение мотивации к успеху. То же самое произошло и с уровнем мотивации к успеху – до начала эксперимента он был низким, а после него повысился до умеренно высокого уровня. Эти изменения в тестах подтверждают эффективность специального комплекса психологической саморегуляции. Однако нельзя сказать, что программа, которая использовалась в контрольной группе, не привела к достаточным результатам.