

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВКУ СПОРТСМЕНОВ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 13-16 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 417 группы

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Экгардт Александра Алексеевича

Научный руководитель

к. пед. н., доцент

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой

к. пед. н., доцент

В.Н. Мишагин

Саратов
2025 г.

ВВЕДЕНИЕ

Все люди, занимающиеся спортом хотят достигнуть в этой деятельности какого-либо положительного результата, победить соперника, показать наилучший результат, выполнить сложный элемент и т. д. Как правило достижение этого результата неразделимо связано с соревновательной деятельностью людей, а проще говоря со спортивными соревнованиями. Успешное выступление спортсмена на соревнованиях зависит не только от его технических, физических и тактических навыков, но и от психологической подготовки. Психологическая подготовка спортсменов направлена на развитие и совершенствование нервно-психических процессов и механизмов, которые в свою очередь отвечают за двигательную активность. Психическая подготовка спортсмена и его устойчивость к стрессовым ситуациям, связанным с соревновательной деятельностью, должны быть отрегулированы в процессе тренировок и соревнований.

Психологическое состояние спортсмена имеет огромное значение, так как влияет на его концентрацию, уверенность, мотивацию и способность контролировать эмоции.

Для оптимальной реализации своего физического и технического потенциала, который был наработан спортсменом в течение тренировочного процесса, важно быть психологически готовым к соревнованиям, к соревновательной борьбе, к вариативности деятельности, уметь преодолевать стрессовые состояния. Если человек не готов психологически к соревновательной деятельности, он не сможет показать результат, на который способен по своей физической, тактической и технической готовности. Поэтому так важно психологически готовить спортсменов к соревновательной деятельности в ходе тренировочного процесса.

Психологическая подготовка имеет огромное значение для достижения наиболее хороших результатов спортсменом на соревнованиях. Она помогает спортсмену реализовать все свои тренировочные навыки и умения в условиях высокого стресса, связанного с соревновательной борьбой.

Психологическая подготовка включает в себя работу над различными аспектами, такими как мотивация, концентрация, уверенность, контроль эмоций и стрессоустойчивость. Также важной составной частью психологической готовности является вариативность деятельности, то есть выбор наиболее правильного варианта действий в конкретной ситуации. Спортсмен должен быть готов адаптироваться к разным условиям и принимать быстрые решения в процессе соревнований.

Психологическая подготовка спортсменов должна быть обязательно присутствовать в тренировочном процессе с целью укрепления и развития всех необходимых навыков и качеств, важных в соревновательной деятельности. Важно соблюдать комплексный подход и встраивать психологическую подготовку во все сферы тренировочного процесса, отдыха и восстановления, тогда спортсмен значительно повысит уровень своей готовности и потенциал в достижении лучших соревновательных результатов.

В современном мире тренировочный процесс спортсменов стал предметом многочисленных научных исследований, развитие различных физических качеств спортсмена уже давно изучено наукой и научно обоснованы и широко известны средства и методы развития данных качеств, техника и тактика в профессиональном спорте также достигли наивысшего развития. Таким образом, при достижении наиболее высокого уровня конкуренции в профессиональном спорте ключевую роль может сыграть не только объем и интенсивность тренировок, но и психологическое сопровождение этого процесса. Большим отличием соревнований по спортивному туризму является различие в полигонах тренировочной и соревновательной дистанций, что требует от спортсменов особой психологической подготовки. Кроме того, при психологической подготовке спортсмена необходимо обращать внимание на индивидуальные особенности типов темперамента, ведь то, что отлично может помогать одному человеку, может не подойти психике другого.

В своей исследовательской работе путём обобщения современного тренерского опыта, изучения научно-методической литературы, тренировочного процесса в спортивном туризме на пешеходных дистанциях, поведения и результатов детей на соревнованиях мне хотелось бы подобрать наиболее эффективную систему средств психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, основанную на учете типов их темперамента.

Тема исследования: «Психологическая подготовка к соревнованиям спортсменов возрастной группы 13-16 лет, занимающихся спортивным туризмом с учетом типов их темперамента».

Объект исследования: процесс психологической подготовки к соревнованиям спортсменов возрастной группы 13-16 лет, занимающихся спортивным туризмом.

Предмет исследования: психологическая готовность к соревнованиям спортсменов с различными типами темперамента, занимающихся спортивным туризмом.

Цель: исследование комплекса процессов и средств психологической подготовки спортсменов, занимающихся спортивным туризмом, к соревнованиям на основе учета типов их темперамента и индивидуальных психологических особенностей.

Гипотеза: предполагается, что при применении в тренировочном процессе средств и методов психологической подготовки, разработанного на основе учета типов темперамента и индивидуальных психологических особенностей спортсменов, они смогут улучшить результаты на соревнованиях.

Задачи:

1) изучить научно-методическую литературу и обосновать важность психологической подготовки для спортсменов 13-16 лет, занимающихся спортивным туризмом.

2) изучить особенности психологической готовности спортсменов возрастной группы 13-16 лет, занимающихся спортивным туризмом, к

соревнованиям с учетом их типов темперамента и индивидуальных психологических особенностей.

3) сформировать комплекс средств и методов психологической подготовки на основе учета типов темперамента и индивидуальных психологических особенностей спортсменов возрастной группы 13-16 лет занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях, к соревнованиям.

4) экспериментально проверить разработанный комплекс средств и методов подготовки спортсменов к соревнованиям.

Методы исследования:

1) анализ научно-методической литературы;

2) педагогическое наблюдение за спортсменами на тренировках и соревнованиях;

3) изучение и обобщение современного тренерского опыта;

4) педагогический эксперимент по применению разработанных средств и методов психологической подготовки на основе учета типов темперамента и индивидуальных психологических особенностей для спортсменов 13-16 лет, занимающихся спортивным туризмом, к соревнованиям.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В спортивном туризме соревнования классифицируются на личные и командные, один и тот же спортсмен принимает участие и в одном, и в другом виде. В зависимости от того, в какой дисциплине проводятся соревнования, от спортсмена требуется то проявление лидерских качеств и индивидуальности, то умение работать в команде. Психологическая подготовка ведется по двум направлениям: общая и специальная.

Общая психологическая подготовка представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам, воспитание моральных черт личности, правильных идейных установок, необходимой мотивации.

Специальная психологическая подготовка включает в себя подготовку к выходу на старт, к ведению спортивной борьбы, к вариативности действий во время соревнований.

Спортивные соревнования в группе «дистанции пешеходные» проводятся в трех дисциплинах: «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная – связка», «дистанция – пешеходная – группа».

Для каждого из видов соревнований подразумевается свой тип психологической подготовки. При подготовке спортсменов к выходу на старт важно учитывать специфику предстоящих соревнований и применять те средства, которые подходят для конкретных соревнований.

Для подготовки спортсмена к спортивной борьбе можно использовать психологическое давление перед началом, важно показать спортсмену, что он несет большую ответственность за результат. Желание мобилизовать свои скрытые возможности может быть вызвано высокой моральной целью, например, достижением лучшего результата для командного зачета.

При проведении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям важно учитывать типы темперамента. Именно под влиянием преобладающего типа темперамента формируется особый стиль преодоления препятствий и трудностей. В свою очередь, ключевой работой тренера при формировании такого стиля является учет индивидуальных особенностей возбудимости нервной системы конкретного спортсмена.

Для достижения лучшего уровня психологической готовности в тренировочный процесс включались вариативные соревновательные упражнения. Выполнение соревновательных упражнений является неотъемлемой частью оптимизации соревновательной деятельности. Соревновательные упражнения спортивного туризма на пешеходных дистанциях отличаются сочетанием высокого уровня физической нагрузки и набором сложных технических приемов, вариативность которых меняется, в зависимости от преодолеваемой дистанции и возникающих во время нее трудностей. Поэтому для спортсмена, выполняющего соревновательное

упражнение, одной из первоочередных задач является сохранение ясности ума и сосредоточенности на конкретном выполняемом движении.

Особенности соревновательных упражнений в спортивном туризме:

- В спортивном туризме в каждом из видов дистанций существуют два вида старта: индивидуальный (по одному участнику), массовый (несколько участников (команд) в одном забеге). В зависимости от типа старта соревновательные упражнения можно разделить на выполняемые индивидуально и при очном соперничестве.

- Различность в полигонах тренировочной и соревновательной дистанций. Соревновательные упражнения, выполняемые в ходе тренировочного процесса при подготовке к соревнованиям на дистанциях, отличающихся метражом от имеющегося в тренировочном зале (полигоне), что требует от спортсменов особого уровня подготовленности. Занимающимся приходится искусственно увеличивать длины этапов, выполняя один и тот же элемент два и более раз, для приближения условий упражнения к условиям на реальных соревнованиях.

Процесс управления психологической подготовкой спортсменов 16-18 лет, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях, строился на основе мониторинга динамики состояния психологической готовности.

Комплекс средств психологической подготовки, основанный на учете типов темперамента, включал в себя:

1. Мотивационные лекции и беседы. Лекции и беседы содержали мотивационные и вдохновляющие истории, а также психологические стратегии для преодоления трудностей. Особое внимание уделялось самостоятельным рассуждениям и размышлениям спортсмена.

2. Просмотр видеоматериалов с прошедших соревнований. Видеоролики содержали выступления не только данной группы, но и ведущих спортсменов. Этот метод позволил спортсменам анализировать свои прошлые выступления и получить положительные эмоции от воспоминаний о своих успехах.

3. Аутогенные тренировки. Аутогенные тренировки включали элементы дыхательных упражнений, медитации и визуализации, которые помогали юным спортсменам снять напряжение и улучшить концентрацию.

4. Индивидуально подобранные разминочные комплексы. Для каждого из типов темперамента был предложен индивидуальный предсоревновательный разминочный комплекс. Подобранные комплексы позволили учесть особенности типа темперамента каждого спортсмена и в зависимости от него наилучшим образом настроить на спортивную борьбу в соревнованиях.

5. Мысленное прохождение дистанции с представлением конкретного соревновательного полигона. Мысленное прохождение помогло снять психологические блоки и улучшить спортивную исполнительность.

6. Походы в период отдыха. Многодневные и однодневные походы стали полезны для восстановления физических и психологических ресурсов спортсменов. Немаловажную роль походы сыграли и в формировании сплоченной команды. Во время таких путешествий укрепились роль тренера, как наставника, примера для подражания.

7. Вариативные соревновательные упражнения. Включение подобных упражнений помогло спортсменам адаптироваться к разным условиям и ситуациям, что поспособствовало их психологической гибкости и развитию стратегического мышления.

Для проведения общей психологической подготовки в тренировочные занятия по спортивному туризму вводилось:

- 1) Выполнение различных технических действий на фоне общего утомления.
- 2) Выполнение различных технических приемов и самостоятельное исправление ошибок, допущенных в ходе выполнения этих технических приемов (повтор этого приема), за ограниченный промежуток времени.
- 3) Выполнение работы в связках и группах.

4) Прохождение полной дистанции на время.

В ходе развития специальной психологической подготовки для подготовки к спортивной борьбе во время соревнований были учтены особенности типов темперамента. Так для сангвиников и холериков постоянно подбирались новые нестандартные упражнения, способные увеличить интерес занимающихся к концентрированному выполнению технических приемов. Для флегматиков были подобраны упражнения на смену деятельности, так спортсмены укрепили веру в себя и свои силы и научились быстрее реагировать и исправлять появляющиеся на дистанции трудности. Работа с меланхоликами потребовала постоянной поддержки со стороны тренера и коллектива для поддержания их уверенности в себе, с ними прорабатывались упражнения на самостоятельное решение.

В качестве испытуемых были выбраны 17 спортсменов возрастной группы 13-16 лет, специализирующихся в спортивном туризме на пешеходных дистанциях, имеющих разряды кандидата в мастера спорта, 1 и 2.

Психологическая подготовленность спортсменов определялась:

1) в начале этапа непосредственной подготовки к главному старту (тренировочный забег);

2) после проведения работы по подготовке к соревнованиям с применением разработанного комплекса средств психологической подготовки в день главного старта (контрольный забег).

Для определения типов темперамента спортсменов был выбран тест Г. Айзенка.

Для оценки уровня психологической готовности мы учитывали показатели по следующим тестированиям:

- Мотивация на достижение успеха. Методика Т. Элерса, адаптированная к специфике спортивной деятельности.
- Уровень личностной тревожности. Шкала Дж. Тейлор.

- Отношение спортсменов к конкретному соревнованию. Методика Ю.Л. Ханина
- Соревновательная личностная тревожность. Шкала Р. Мартенса, адаптированная Ю.Л. Ханиным
- Время прохождения «дистанции пешеходной» 4 класса

Все проведенные тестирования позволили оценить эффективность разработанного комплекса средств психологической подготовки, основанного на учете типов темпераментов спортсменов.

Сравнительная характеристика результатов, показанных на «дистанции пешеходной» 4 класса, до и после применения разработанного комплекса средств психологической подготовки, показывает прямую зависимость улучшения результатов (уменьшения затраченного на прохождение дистанции времени) от увеличения показателей психологической готовности в среднем на 3,03 %.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На данный момент существует достаточно малое количество методических разработок в области спортивного туризма на пешеходных дистанциях. При увеличивающемся с каждым годом числом ребят, заинтересованных в занятиях спортивным туризмом, роль данного вида спорта все более возрастает. Появляется необходимость в проведении многочисленных исследований и изучение влияния отдельных видов подготовки на результаты спортсменов.

После эксперимента произошли положительные изменения в уровне подготовленности спортсменов. При анализе результатов можно сделать вывод, что данные средства тренировочного процесса можно использовать на занятиях. Время прохождения дистанции спортсменами улучшилось, следовательно, разработанные нами средства тренировочного процесса эффективны.

Внедрение разработанного комплекса средств психологической подготовки спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на

пешеходных дистанциях, на основе учета их типов темперамента, обусловило достоверное увеличение спортивного мастерства и повышение результативности на соревнованиях, как основной цели в спорте.