

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра теоретических
основ физического воспитания

**«Психологическая подготовка самбистов 15-16 лет как фактор
эффективности в тренировочном процессе»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 2 курса 206 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, 2025 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность: Психологическая подготовка играет ключевую роль в развитии юных спортсменов, особенно в Самбо, где успех во многом зависит от умения управлять своими эмоциями, сохранять концентрацию и уверенность в себе. В подростковом возрасте психика ещё формируется, что делает спортсменов особенно уязвимыми к стрессам и неудачам. Однако в практике тренеров этому направлению часто уделяется недостаточное внимание. Поэтому изучение психологической подготовки как важного фактора эффективности тренировочного процесса у подростков-самбистов является своевременным и актуальным. Методической основой исследования послужили работы авторов в психологии спорта и психологии в целом.

Объект исследования: Тренировочный процесс самбистов 15-16 лет.

Предмет исследования: Психологическая подготовка самбистов в тренировочном процессе.

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. Проанализировать особенности психического состояния самбистов в тренировочном процессе.
3. Проанализировать особенности учебно-тренировочных занятий путем эксперимента, направленных на формирование психологической устойчивости самбистов в тренировочном процессе

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: магистерская 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 - 65 страницы.

Общий анализ методов спортивной подготовки

В современном мире спортивная подготовка включают не только физические упражнения, но и различные программы и их выполнение, психологическую подготовку, теоретическую базу знаний и тщательный анализ выполнения упражнений. Спортивная подготовка – это комплексный процесс, охватывающий тренировку спортсменов перед соревнованиями и участие в них, организацию, научно-методическое и материально-техническое обеспечение процессов тренировки и соревнований, создание необходимых условий для занятий спортом . [34,с.37].

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.

Обеспечение нужного уровня психологической подготовки.

Воспитание волевых и моральных качеств.

Роль психологической устойчивости в самбо

Самбо (от «самозащита без оружия») – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны [1; с. 72]. Сегодня самбо представлено двумя направлениями: спортивным и боевым.

Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

Пробелы в психологической подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

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.

Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

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.

Формирование этих качеств личности осуществляется по средствам требовательного исполнения указаний тренера, соблюдения правил тренировок и четкого выполнения задач которые ставятся тренером. [17.стр24]

Роль волевых качеств самбиста и их методическое воспитание

Одним из основных условий успехов в борьбе самбо является развитие морально-волевых качеств. Борец не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля борца - это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В борьбе самбо воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.[4.стр.65]

Особенности психологического развития юноши 15-16 лет.

Общие психологические способности и формирование личности в юности

К 15-16 годам у подростков, как правило, уже сформированы общие психологические способности, и наблюдается их дальнейшее совершенствование. В этом возрасте молодые люди начинают осваивать сложные интеллектуальные операции, что делает их умственную деятельность более устойчивой и эффективной, приближая её к уровню взрослых. Особенно заметно развитие специальных способностей, что

позволяет подросткам лучше справляться с учебными задачами и осваивать новые знания.

Концепции психологической подготовки борца самбиста

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.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу и соревнованиям вообще осуществляется заблаговременно и называется общей психологической подготовкой, непосредственная же подготовка к конкретному соревнованию называется специальной психологической подготовкой.

Организация и проведение исследования психологической подготовки самбистов

На базе МАУ ДО СШ «Центральная» г. Энгельс был проведен эксперимент с участием 14 спортсменов 15-16 лет с 15.05.2024- по 20.03.2025 в условиях тренировочного процесса по самбо. Спортсмены имели разряда кандидата в мастера спорта и опыт тренировок от 8 лет. Экспериментальная и контрольная группы (по 10 испытуемых) были сформированы на базе уже сложившихся групп методом подбора пар с учетом возраста (15-16 лет), стажа занятий (от 8 лет и более) и спортивной квалификации (Кандидата в Мастера спорта). 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 (май 2024г.) 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.

Для определения и сравнения данных показателей все испытуемые участвовали в диагностических тестированиях которые проводились среди испытуемых ЭГ и КГ, май 2024 г.) в начале эксперимента и (марте 2025 г.) в конце эксперимента.

Экспериментальная часть состояла из:

- Изучение научно-методической литературы по данной теме
- Наблюдение за тренировочным процессом спортсменов
- Анкетирование участников эксперимента
- Эксперимент
- Математический анализ полученных данных
- Вывод по данной теме

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 «Психологическое якорение»

Упражнение «Контроль дыхания»

Упражнение «Аутогенная тренировка»

Полное описание упражнений в Приложении 1.

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

Опросник агрессивности (А. Басса и А. Дарки)

Инструкция: Если вы согласны с утверждением (то есть это подходит для описания вашего поведения или состояния), то поставьте «+» в клеточку рядом с номером утверждения. Если не согласны, то ничего ставить не надо

Список утверждений показан в Приложении 2

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 срыгает свою агрессию на окружающих его предметах.

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

Заключительным был опрос на тему мотивации к успеху, а именно проводилась оценка мотивации спортсменов до начала эксперимента, список вопросов теста представлен в приложении.

Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением ставьте на бланке для ответа знак «+» («да»), при несогласии — знак «-» («нет»).

Обработка результатов

По 1 баллу проставляется за ответ «да» по следующим пунктам опросника: 2–5, 7–10, 14–17, 21, 22, 25–30, 32, 37, 41 и «нет» — по следующим: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 и 39. Ответы по пунктам 1, 11, 12, 19, 23, 33–35 и 40 не учитываются. Подсчитывается общая сумма баллов. Анализ результата

От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации;

свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

(Таблица 3)

Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску.

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.

В таблицах представлены результаты тестирования 14 участников эксперимента, экспериментальной группы(занимавшаяся по разработанной нами программе) и контрольной группы (которая тренировалась по программе спортивной школы), после проведения исследования.

А) Таблица 4 – проведения Опросника агрессивности (А. Басса и А. Дарки) на заключительном этапе эксперимента.

Из графика видно что агрессивность у спортсменов экспериментальной группы значительно уменьшилась, они научились ее контролировать и не реагировать на провокации.

Б)Опрос в целях оценки морально-волевых качеств на заключительном этапе эксперимента показаны в таблице 5.

В)И заключительным был опрос на тему мотивации к успеху после эксперимента, результаты показаны в таблице 6.

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 тренировочные занятия 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 15-16 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 1 участника, физическая агрессия (ФА) у 2, наибольшей проблемой стала косвенная агрессия (КА) 3, эмоциональная агрессия (ЭА), наблюдалась у 1 спортсмена. После введения комплекса упражнений в тренировочный процесс (ЭГ) показатели среди спортсменов стали равны : (ВА)-1,(ФА)-0,(КА)-2,(ЭА)-0 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 (4 человека) 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.Элсера 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 15-16 лет, осуществленные на основе внедрения комплекса упражнений в тренировочный процесс дал свои плоды. Мы экспериментально доказали, что их применение, способствовало повышению уровня психологической подготовленности самбистов в тренировочном процессе.

