

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

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И ЕГО
ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Студентки 5 курса 511 группы

Факультета физической культуры и спорта

Барт Юлии Александровны

Научный руководитель
Заведующий кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Заведующий кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов, 2026

Введение

В настоящий момент используемые ранее широко распространенные компоненты систем спортивной подготовки, основанные на технократическом подходе, утратили свою эффективность. В настоящее время от специалистов любого профиля ожидается высокий уровень развития регуляторных процессов. Это предполагает способность индивида осознанно определять цели, стратегии и тактики своей профессиональной деятельности, а также самостоятельно выбирать пути и средства своего личностного и профессионального роста.

Спортивная деятельность представляет возможность продемонстрировать свое совершенство, используя физические возможности стремясь к достижению высоких результатов. В силу интенсивной конкурентной среды, данная сфера деятельности характеризуется строгими стандартами оценки эффективности, предполагает значительную степень вовлеченности исполнителя и сопровождается чрезвычайно высокой степенью мотивации.

Актуальность. Среди факторов, влияющих на формирование механизмов саморегуляции, особое значение придается психологическому состоянию личности. Она определяет направленность и интенсивность активности субъекта, играя ключевую роль в процессе становления его личности. Несмотря на важность изучения взаимосвязи психологического состояния личности и спортивных результатов, анализ существующей практики показывает, что данному вопросу уделяется недостаточно внимания. При этом недооценивается роль самооценки как инструмента произвольной регуляции деятельности спортсмена.

Объект исследования – психологическое состояние лыжников в соревновательном процессе.

Предмет исследования – уровень тревожности лыжников 12-14 лет.

Цель исследования - изучить психологическое состояние лыжников-гонщиков 12-14 лет и оценить его влияние на результаты соревновательной деятельности.

Гипотеза исследования. Соревновательная и тренировочная деятельность лыжников будет успешной при условиях:

- использования личностно-ориентированного подхода к личности спортсмена на ранних этапах спортивной деятельности;
- изучения индивидуальных особенностей психической адаптации спортсменов с различным уровнем тревожности.

В соответствие с целью и выдвинутыми предположениями, решались следующие **задачи**:

1. Провести анализ литературных источников по теме исследования.
2. Определить тревожность лыжников 12-14 лет.
3. Изучить психологическое состояние лыжников 12-14 лет в условиях соревновательной деятельности.
4. Оценить соревновательную успешность лыжников 12-14 лет с различным уровнем тревожности.

Для решения поставленных задач были выбраны следующие **методы исследования**:

1. Анализ научной и научно-методической литературы
2. Анкетирование
3. Интервьюирование
4. Тестирование
5. Математический анализ и обработка полученных данных.

В качестве конкретных методик были отобраны следующие:

- Тест исследования тревожности (автор Ч.Д.Спилбергер, русскоязычная адаптация Ю.Л.Ханина).

Структура и объем работы: работа состоит из введения, двух глав, включающих обзор литературы, изложение результатов исследований, выводов, списка литературы, приложений.

Важность занятий лыжными гонками

Лыжный спорт считается одним из самых популярных занятий в мире. Занятия данным видом спорта являются важнейшим средством физического воспитания, и по своему характеру двигательных действий занимают одно из первых мест. «Во многом это связано с тем, что на занятиях лыжной подготовкой происходит комплексное воздействие средств физического воспитания — основных и вспомогательных, а именно — выполнение физических упражнений на воздухе». Лыжи являются неким инструментом физического воспитания для людей любого возраста, любого состояния здоровья и даже любого уровня физической подготовленности.

Спортивные соревнования – это уже далеко не обыкновенные индивидуальные поединки, и отнюдь не простое соревнование команд, это перво-наперво демонстрация силы, умений спортсменов, а также демонстрация тактического мышления тренера.

Каждый, кто приступает к занятиям лыжными гонками, определяет для себя конкретную цель: первый хочет укрепить волю, второй желает стать чемпионом, третий – элементарно мощнее и выносливее, четвёртый старается с помощью ходьбы на лыжах убавить в весе. Всё это вполне вероятно достичь, необходимо всего лишь систематически, бескомпромиссно, не делая поблажек и скидок, упорно тренироваться.

Процесс самореализации личности в спорте

Осуществление этапов подготовки спортсмена к конкретному соревнованию предполагает за собой значительную по объёму и сложности работу. Благополучный исход выступления спортсменов на соревновании сильно зависит от оптимального и рационального метода построения тренировочного процесса. Необходимо понимать, что спортсмен по-своему воспринимает перечень задач, которые даёт ему тренер. «Одна и та же задача представляет разную степень

сложности для разных людей. Одна и та же задача, кроме того, представляет разную степень сложности для одного и того же человека на разных стадиях его развития».] Чем выше сложность задания для спортсмена или группы спортсменов, тем больше времени необходимо на всю тренировку. При решении комплекса задач, связанных с подготовкой спортсменов, существенную роль имеет проблема индивидуализации тренировочного процесса на каждом из его этапов.

Самореализация – это комплексное явление, представляющее собой совокупность различных процессов – от физического развития до развития высших форм творчества. Это процесс реализации себя, осуществление самого себя, своих способностей и возможностей в жизни и повседневной деятельности, поиск и утверждение своего особого пути в этом мире, реализация своих ценностей.

«Процесс самореализации юных спортсменов нацелен на содействие в реализации двигательных программ, уменьшение ошибочных действий, формирование личности, исходя из имеющегося потенциала, что обусловлено процессом гуманизации обучения и воспитания, так как предполагает сохранение и дальнейшее развитие неповторимой индивидуальности».

Процесс самореализации предполагает наличие ориентира – потенциала самореализации, и актуального, имеющегося уровня – достигнутой самореализации. Актуальный уровень самореализации будем называть объективной достигнутой самореализацией. Психическое отражение человеком своего актуального уровня самореализации будем называть субъективной оценкой достигнутой самореализации.

Удовлетворенность самореализацией определяется нами как ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая часть жизни. То есть это субъективная оценка достигнутой самореализации.

В системе комплексного контроля должны регистрироваться, как минимум, три группы показателей:

- показатели уровня подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- показатели величин тренировочных и соревновательных нагрузок;
- показатели состояния внешней среды.

Эти три направления контроля осуществляются с помощью педагогических, биологических, психологических, социологических и иных методик.

Определение состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе специального тестирования или по итогам участия в соревнованиях. Оно предусматривает оценку:

- уровня специальной физической подготовленности;
- показателей технико-тактической подготовленности;
- психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Контроль за соревновательной деятельностью имеет ряд направлений:

- оцениваются результаты в соревнованиях;
- оценка эффективности соревновательных действий;
- отслеживается количество стартов и определяется динамика ее эффективности.

Исследование особенностей тревожности спортсменов, занимающихся лыжными гонками

Организация и методы исследования

Исследовать тревожность досоревновательных состояний спортсменов можно с помощью следующих методов:

1. теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
2. измерение тревожности предсоревновательных состояний спортсменов по методике Ч.Д. Спилбергера, Ю.А. Ханина.

Тревожность у спортсмена проявляется как постоянная предрасположенность интерпретировать жизненные ситуации, в том числе в спортивной деятельности,

как потенциально опасные, приводящие к возникновению беспокойства. Тревожность у спортсмена проявляется как стойкая предрасположенность к интерпретации широкого спектра ситуаций как потенциально опасных, что приводит к возникновению состояния тревоги в ответ на такие ситуации.

Выделяют два вида тревожности:

1) «Реактивная тревожность (РТ) характеризуется напряжением в данный момент времени как реакция на конкретную ситуацию. Высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, координации движений спортсмена, замедляет мыслительные процессы»;

2) «Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги». Довольно высокая личностная тревожность непосредственно находится во взаимосвязи с наличием у человека неких психологических противоречий, эмоциональных и невротических срывов и психосоматических заболеваний.

Для спортсменов испытываемое ими напряжение не рассматривается как негативное качество личности или фактор, препятствующий успеху. Определенный уровень тревожности является естественным и неотъемлемым компонентом подготовки к любому ответственному мероприятию: экзамену, соревнованию, важному решению, рискованному поступку и т.д.

Тревожность целиком и полностью типична абсолютно всем людям занимающимся спортом, нацеленным на благоприятный результат или избегание неудачи в соперничестве. При всём при этом имеется фиксированный индивидуальный уровень «полезной тревоги» для каждого спортсмена, воодушевляющий его на достижение превосходного в данных условиях результата спортивной деятельности.

Тревожность является неотъемлемой частью спортивной деятельности для всех, кто стремится к успеху и избегает поражения. Важно отметить, что у каждого

спортсмена существует индивидуальный уровень "полезной тревоги", который мотивирует его к достижению оптимальных результатов в конкретной ситуации.

Методом самооценки возможно замерить уровень переживаемого человеком состояния тревожности. У основной массы людей имеется врожденный фоновый уровень тревожности — личностная тревожность (ЛТ), однако у прочих людей, тем временем, способно возникать чрезвычайно острое состояние тревожности, обусловленное переживанием чувства ответственности, в виде реакции сознания на ожидаемые результаты их действий в определённых условиях предстоящей соревновательной деятельности.

Данную тревожность считают реактивной (РТ) или ситуативной, благодаря тому, что она исчезает вместе с соревновательной ситуацией, которая её и вызвала. «В условиях спортивных состязаний состояние реактивная тревожность может наслаиваться на личностную тревожность, усугубляя тем самым предстартовое состояние спортсмена». [14] Такого типа состояние характеризуется нарушением внимания и тонкой координации. Тренеру, равно, как и лично самому спортсмену, предпочтительно уметь разделять в собственном сознании эти два вида тревожности с целью того, чтобы без труда совладать с ними и на уровне своих реальных возможностей выступить на соревнованиях.

Для проведения исследования была сформирована экспериментальная работа, в состав которой вошли воспитанники специализированной школы олимпийского резерва «Надежда Губернии», в количестве 25 спортсменов (подростков в возрасте 12-14 лет обоих полов) массовых разрядов, относящихся к основной медицинской группе.

Исследование было проведено в три этапа в соревновательный зимний период с 15 декабря 2024 года по 15 марта 2025 года с добровольного согласия участников. Отмечался повышенный интерес испытуемых к процессу и результатам тестирования. Полученные данные были подвергнуты статистической обработке и представлены в табличной и графической форме.

На начальном этапе исследования (декабрь 2024 года) была определена степень тревожности у лыжников. Проведенное тестирование позволило установить уровень личной и реактивной тревожности лыжников.

На втором этапе (январь 2025) исследования были определены:

- количественный показатель тревожности;
- уровень функциональных возможностей психической адаптации (УФВПА);
- напряжение механизмов психической адаптации (НМПА).

На третьем этапе (февраль 2026) исследования была определена объективно и субъективно достигнутая самореализации лыжников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Спортивное увлечение может рассматриваться как форма самореализации индивида, которая находит объективное выражение в достигнутых спортивных результатах. Уровень этих результатов, в свою очередь, является определяющим фактором субъективного удовлетворения процессом самореализации.

2. Уровень личностной и реактивной тревожности у юных лыжников (возраст 12-14 лет) оказывается существенным фактором, влияющим на успешность их участия в соревнованиях.

3. Анализ уровня психической адаптации юных лыжников в возрасте 12-14 лет, участвующих в соревнованиях, указывает на отсутствие перегрузки адаптационных механизмов в исследуемых группах. Данный факт свидетельствует о благоприятности условий тренировочного процесса для данной возрастной категории спортсменов.

4. Исследование показало, что уровень достигнутой самореализации в спорте у лыжников 12-14 лет со средним уровнем тревожности оказался выше по сравнению с двумя другими группами. Данный вывод подтверждается успешными результатами соревновательной деятельности лыжников данной возрастной категории с умеренным уровнем тревожности.

5. Установлена зависимость между уровнем субъективной оценки самореализации в спорте и степенью тревожности. Лица с низким уровнем тревожности (1 группа) демонстрировали более высокую оценку своей самореализации, по сравнению с участниками со средним (2 группа) и высоким (3 группа) уровнями тревожности.

