

Введение

Выпускная квалификационная работы по теме: «Психологическая подготовка к соревнованиям юниоров 16 – 18 лет, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях» содержит 76 страниц текстового документа, 18 таблиц, 9 рисунков, 6 приложений, 32 использованных источника. Глава 1. Теоретико-методологические основы организации психологической подготовки в спорте. Глава 2. Психологическая готовность к соревнованиям юниоров 16-18 лет, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях.

Актуальность. Успешное выступление спортсмена на соревнованиях во многом зависит от его психологической готовности. Для реализации наработанных физических, технических и тактических навыков важно быть психологически готовым не только к старту, но и к соревновательной борьбе и вариативности деятельности.

Спортивный туризм на пешеходных дистанциях достаточно молодой неолимпийский вид спорта, поэтому в методической литературе дается мало информации о психологической подготовке к соревнованиям спортсменов, занимающихся спортивным туризмом.

В нашей исследовательской работе нам хотелось бы подобрать эффективный комплекс средств психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, основанный на учете типов темперамента.

Объект исследования: процесс психологической подготовки к соревнованиям спортсменов 16-18 лет, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях.

Предмет исследования: психологическая готовность к соревнованиям спортсменов отличительных типов темперамента, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях

Цель исследования: исследование эффективности комплекса средств психологической подготовки спортсменов, занимающихся спортивным

туризмом на пешеходных дистанциях, к соревнованиям на основе учета типов их темперамента.

Гипотеза: предполагается, что при применении во время тренировочного процесса комплекса средств психологической подготовки, разработанного на основе учета типов темперамента, спортсмены смогут улучшить время прохождения соревновательной дистанции.

Задачи:

1) изучить научно-методическую литературу и обосновать значение психологической подготовки для спортсменов 16-18 лет, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях.

2) установить особенности психологической готовности спортсменов отличительных типов темперамента 16-18 лет, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях, к соревнованиям.

3) определить и описать комплекс средств психологической подготовки на основе учета типов темперамента спортсменов 16-18 лет, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях, к соревнованиям.

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

Во время исследования применялись следующие методы:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение за спортсменами на соревнованиях;
- 3) изучение и обобщение передового тренерского опыта;
- 4) педагогический эксперимент по применению разработанного комплекса средств психологической подготовки на основе учета типов темперамента для спортсменов 16-18 лет, занимающихся спортивным туризмом на пешеходных дистанциях, к соревнованиям.

Основное содержание

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 16-18 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.