

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ

ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

Направление: 49.03.01 – Физическая культура

Профиль – Спортивная тренировка в избранном виде спорта (л/а)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ БЕГУНОВ НА
КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ
ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ**

Работа завершена:

" 6 " июня 2017г.



(А.Д. Комарова)

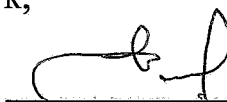
Работа допущена к защите:

Научный руководитель

кандидат педагогических наук,

доцент

" 7 " июня 2017 г.



(Н.Ш. Фазлеев)

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук,

доцент

" 7 " июня 2017г.



(Н.Ш. Фазлеев)

Зав. отделением

доктор биологических наук,

доцент

" " " 2017г.



(Н.И. Абзалов)

Казань – 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР.....	5
1.1. Психологические особенности соревновательной деятельности бегунов на короткие дистанции.....	5
1.2. Предстартовое и постстартовое психическое состояние у спортсменов.....	12
1.3. Характеристика общей психологической подготовки к спортивной деятельности.....	15
1.4. Особенности психической готовности легкоатлетов-спринтеров в предсоревновательный период.....	19
1.5. Методы регуляции психических состояний спортсменов.....	21
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	33
2.1. Организация исследования.....	33
2.2. Методы исследования.....	36
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	39
3.1. Динамика показателей тестов «Уверенность в себе» и «Уровень тревожности».....	39
3.2. Динамика показателей бега на 100 м.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	55

ВВЕДЕНИЕ

Бег на короткие дистанции — высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений в беге на короткие дистанции необходимо обладать не только хорошей физической подготовленностью, но и комплексом психологических качеств и способностей. Центральное место в психологии соревновательной деятельности бегунов на короткие дистанции занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Эти состояния характеризуются как предрабочее в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом [11].

Проведение соревнований, где от спортсмена требуется полная отдача, работа на пределе своих возможностей создает ситуации, в которых спортсмену необходимо регулировать свое состояние. Если физические нагрузки велики, а спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности, приводит к ее дезорганизации, а в результате к проигрышу, что может привести к потере уверенности в себе, к депрессии.

Среди слагаемых успеха и среди причин поражения в спортивном соревновании определенная доля принадлежит психическому состоянию спортсмена перед и во время соревнования. Современный уровень науки о спорте позволяет признать зависимость результативности и надежности соревновательной деятельности спортсмена от его психического состояния, предшествующего или сопровождающего ее. Однако в настоящее время недостаточное внимание уделяется диагностике психического состояния спортсменов в предсоревновательный период и коррекции неблагоприятных психических состояний. Этим и обусловлена актуальность данной проблемы.

Цель исследования: изучить и экспериментально проверить эффективность методик регуляции, в том числе саморегуляции, в предстартовых состояниях у бегунов 15-16 лет на короткие дистанции.

Для достижения поставленной цели будут решены следующие **задачи**:

1. Выполнить диагностику психических состояний легкоатлетов-спринтеров в предсоревновательный период подготовки.
2. Выявить наиболее эффективные методики психической регуляции спортсменов в предсоревновательный период подготовки.
3. Экспериментально проверить эффективность методик регуляции, в том числе саморегуляции, в предстартовых состояниях у бегунов 15-16 лет на короткие дистанции.

Объект исследования: учебно-тренировочный и соревновательный процесс бегунов на короткие дистанции 15-16 лет.

Предмет исследования: особенности психических состояний легкоатлетов-спринтеров.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы психодиагностики;
- методы математической статистики.

Гипотеза исследования предполагает, что предложенная методика регуляции психических состояний легкоатлетов-спринтеров в предсоревновательном периоде подготовки будет способствовать повышению их уровня физической и психической подготовленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы выполнили диагностику психических состояний девушек-спринтеров 15-16 лет с помощью 3 тестов:

1. «Уверенность в себе».
2. «Шкала тревожности».
3. 100м в соревновательных условиях.

В Контрольной группе: по первому тесту показатели составили- 59,90 баллов, по второму тесту показатели составили -29,80 баллов, по третьему тесту показатели составили – 13,10 секунд.

В экспериментальной группе: по первому тесту показатели составили- 51,50 баллов, по второму тесту показатели составили- 29,10 баллов, по третьему тесту показатели составили – 13,01 секунд.

Следовательно, показатели психической и физической подготовленности в обеих группах почти одинаковы.

Выявили наиболее эффективную методику регуляции психического состояния спортсменов в предсоревновательном периоде подготовки. Упражнения включали в себя аутогенную тренировку, разработанную И.Г. Шульцем и внушение в состоянии бодрствования. Главной целью было повышение уровня психической подготовленности спортсменов.

По итогам педагогического эксперимента выявлена эффективность влияния предложенной методики регуляции и саморегуляции, применяющейся в экспериментальной группе. Доказано, что при выполнении упражнений предложенной методики, улучшается психологическая подготовка, что очень важно в спринтерском беге.

Межгрупповой анализ тестовых показателей психических состояний легкоатлетов-спринтеров и показателей в беге на 100 м в соревновательных условиях после эксперимента позволили установить, что по тесту «Уверенность в себе» спортсмены экспериментальной группы улучшали результаты уверенности ($51,50 \pm 8,40$ - в начале, $73,80 \pm 4,69$ - в конце эксперимента, $p < 0,05$),

в контрольной группе произошли лишь небольшие изменения ($51,90 \pm 6,84$ - в начале, $53,80 \pm 6,49$ - в конце эксперимента, $p > 0,05$). Экспериментальная группа из значения среднего уровня уверенности перешла в уверенных в себе. Контрольная группа осталась на уровне средней уверенности.

По итогам теста «Шкала тревожности Тейлора» по сравнению с началом эксперимента в экспериментальной группе уровень тревожности стал достоверно ниже ($29,10 \pm 2,95$ - в начале, $21,70 \pm 1,68$ - в конце эксперимента, $p < 0,05$), контрольная же группа особых изменений не выявлено ($29,80 \pm 2,71$ - в начале, $28,10 \pm 3,16$ - в конце эксперимента, $p > 0,05$). Экспериментальная группа из высоко-тревожной перешла в верхнюю границу группы низко-тревожных. Контрольная группа осталась на уровне высокой тревожности.

По итогам контрольного среза 100 метров в соревновательных условиях в контрольной и экспериментальной группах результаты оказались недостоверными по сравнению с началом эксперимента: контрольная группа ($13,10 \pm 0,19$ - в начале, $13,00 \pm 0,18$ - в конце эксперимента, $p > 0,05$), экспериментальная группа ($13,01 \pm 0,12$ - в начале, $12,74 \pm 0,14$ - в конце эксперимента, $p > 0,05$). В обеих группах идет прирост результата, в экспериментальной группе - более выражено, поэтому стоит задуматься над дальнейшей разработкой этой проблемы.

Анализ данных показал, что результаты были улучшены в обеих группах, но более высокие были получены в экспериментальной группе. Следовательно, упражнения по психорегуляции существенно влияют на психическую подготовленность и спортивный результат.