**Реферат**

**Тема «Общая психологическая подготовка лыжников»**

**Ключевые слова:** лыжный спорт, лыжники-гонщики, быстрота в действиях, особенности личности спортсмена, психологическая подготовка, Ромберга проба, спортсмены-разрядники, психологическая готовность, эмоциональная устойчивость,

Приводятся основные используемые в работе понятия (слова и словосочетания) в алфавитном порядке.

**Актуальность темы исследования:** в настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени факторами психической готовности спортсмена. Чем ответственнее соревнование, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние и особенности личности спортсмена. В этих условиях обычно побеждает тот, кто лучше психологически подготовлен к выступлению в каждом конкретном соревновании. Эмоциональная свежесть, уровень развития психомоторных процессов, честолюбивые мотивы и ряд других факторов готовности нередко приводят к победе над физически, технически и тактически более сильным соперником.

Актуальность темы обосновывается с позиции общественных потребностей в решении данной психологической проблемы, тенденции развития науки, а также запросами практики.

**Как в науке определяется сущность изучаемого процесса или явления?**

Неуклонный и значительный рост спортивных достижений, рекордов характерный для мирового спорта, показывает недостаточность трех видов подготовки (физической, технической, тактической) [17, стран. 116]. Современные спортивные соревнования требуют от участников высокой функциональной готовности, в том числе и психомоторной [4, стран. 108]. Даже хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу, если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции. [12, стран. 42].

Существенную роль в обеспечении психической готовности спортсмена играет духовное развитие личности, проявление ее психологических особенностей, таких как, направленность (потребности, интересы, убеждения), темперамент, характер и способности. [5, стран. 97].

**Объект исследования:** 30 спортсменов-лыжников в возрасте 16 лет, различного спортивного стажа, одного тренера. Первую выборку в 15 человек укомплектовали спортсмены-разрядники, занимающиеся три года лыжным спортом, вторую, также 15 человек – начинающие лыжники, первый год пришедшие в спортивный комплекс.

Описание конкретного контингента испытуемых, психического явления, процесса, состояния, свойства личности спортсмена, тренера, учащегося, учителя и т. п.

**Предмет исследования:** уровень психологической подготовки лыжников с различным стажем тренировки на примере психомоторных процессов, уровень эмоциональной устойчивости спортсменов.

Описание тех или иных сторон, свойств, характеристик объекта, которые исследуются в курсовой работе.

**Цель исследования:** изучитьуровень психологической подготовки лыжников с различным стажем тренировки на примере психомоторных процессов, проявление этих процессов на грани сильного утомления, что также отражает уровень эмоциональной устойчивости спортсменов.

Описание предполагаемой деятельности для достижения результата в процессе исследования (что предстоит?), которое должно быть обусловлено темой курсовой работы (при формулировке цели следует использовать такие термины, как «изучение», «разработка», «апробация», «проверка», «создание», «формирование» и т. д.).

**Гипотеза исследования:** выдвигаем предположение, что способность поддержания равновесия тела в пространстве и быстрота движений на грани сильного утомления после тяжелых тренировочных нагрузок (показатель развития психомоторных процессов и эмоциональной устойчивости) воспитываются спортсменами в течение учебно-тренировочного периода, у более опытных спортсменов с большим стажем тренировки данные психомоторные процессы должны оказаться более развитыми, чем у новичков.

Предположение о возможном состоянии предмета исследования, истинность которого проверяется в курсовой работе.

**Задачи исследования:**

1. Описать сущность психологической подготовки спортсменов.

2. Раскрыть наиболее важные особенности общей психологической подготовки, характерной для лыжников.

3. Исследовать уровень психологической подготовки лыжников с различным стажем тренировки на примере психомоторных процессов и уровеня их эмоциональной устойчивости.

4. Проанализировать результаты исследования.

Конкретизация предполагаемых действий для достижения поставленной цели исследования (что надо сделать?) направленная на выявление сущности, признаков, критериев изучаемого процесса, явления, его характеристику, обоснование основных путей решения проблемы (при формулировке задач следует использовать такие термины, как «изучить», «охарактеризовать», «описать», «сравнить», «разработать» и т. п.).

**Методы исследования:**

теоретический анализ и обобщение литературных источников;

психолого-педагогическое наблюдение;

тестирование по методикам: проба Ромберга и оценка быстроты в действиях;

эксперимент;

методы опроса: анкетирование, беседа; анализ продуктов деятельности;

математико-статистическая обработка данных.

**ГЛАВА 1 Теоретический анализ проблемы общей психологической подготовки лыжников**

**1.1 Проблемы изучения психологической подготовки**

Психологическая подготовка - важный раздел в подготовке спортсменов к соревновательной деятельности [6, с. 16]. Впервые проблема психологической подготовки спортсмена была выдвинута в советской психологии спорта в 1956 г. на 1 Всесоюзном совещании по психологии спорта [11, стран. 105]. Естественно, и до этого в учебно - тренировочном процессе использовались отдельные разделы психологической подготовки. Но именно с 1956 г. этот раздел подготовки стал рассматриваться как составной в комплексном педагогическом процессе и получил название психологической подготовки [1, с. 55].

В отечественной психологии спорта разработаны научно-обоснованные рекомендации, касающиеся различных аспектов психологической подготовки спортсменов (А.В. Родионов, Б.А. Вяткин) и разработаны приемы психопрофилактичнских и психокоррекционных воздействий (В.Л. Марищук, Л.Д. Гиссен, Ю.Л. Ханин, Г.Д. Горбунов, А.Б. Алексеев).

Анализ литературы показал, что эта проблема психологической подготовки исследовалась А.Ц. Пуни, А.А. Лалаяном, Б.А. Вяткиным, В.В. Медведевым, В.Г. Черным, С.В. Калмыковым и др. В этих работах были выявлены такие элементы психологической подготовки к соревнованию как мотивация деятельности, регуляция стресса, адекватная психодиагностика, регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях, специфика подготовки в лыжном спорте.

Тем не менее, наметился ряд противоречий, которые отражают характер и динамику развития современного спорта и реализацию научных достижений в сфере психологической подготовки спортсменов.

Необходимо проведение дальнейших исследований в области психологической подготовки боксеров с акцентуацией внимания на подготовку начинающих боксеров, учащихся спортивных комплексов, ДЮСШ, СДЮШОР – эти учащиеся и есть будущее нашего белорусского бокса.

**1.2 Общее представление о психологической подготовке**

Психологическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека. Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых развертывается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели[6, c.12].

Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натурных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Тренировочные занятия и, тем более, соревнования спортсменов высокого класса характеризуются такими физическими и психическими нагрузками, которые доводят напряжение до пределов индивидуальных возможностей.

При всей важности психогигиенических мероприятий психическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности. При этом психическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса[7,11,15,17].

Психическая подготовка в виде последовательных воздействий представляет собой один из вариантов управления совершенствованием спортсмена, в случае же применения воздействий самим спортсменом она является процессом самовоспитания и саморегуляции.

Управление на первых этапах, до периода непосредственной пред-соревновательной подготовки, подразумевается как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных на:

- оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения оперативных задач;

- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач;

- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач.

Такая подготовка непосредственно включается в тренировочную деятельность спортсмена или проводится в виде специально организованных мероприятий. В процессе общей подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психическая устойчивость), психические качества, оптимизируются психические состояния.

В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психической подготовки - реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам) приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки[11 , c.68]

О специальных методах психической подготовки в повседневной тренировке можно говорить в тех случаях, когда возникает необходимость предупредить или, если это не удалось сделать, снизить психическое перенапряжение как следствие чрезмерных тренировочных нагрузок.

В том случае, когда психическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план выдвигается формирование готовности к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Отсюда - такие частные задачи, как ориентация на социальные ценности, формирование у спортсмена или команды психических "внутренних опор", преодоление "барьеров", психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация "сильных" сторон психической подготовленности спортсмена, установка и программа действий и т.д. На этом этапе особую психическую нагрузку несут также влияние окружения, состояние места занятий и восстановления, работа средств массовой информации, внимание и поведение любителей спорта.

Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта. В них больше различного, чем общего. Мало что можно сказать о психической подготовке спортсмена вообще, но очень много - баскетболиста, лыжника, стрелка и т.д.

Таким образом, психической подготовкой спортсмена (команды) называется процесс усиления его (ее) потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Построение психической подготовки связано с использованием определенных принципов.

Принцип сознательности означает, что любые средства психической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательна, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации. Нельзя насаждать средства психического воздействия административными методами. Более того, спортсмен должен не просто верить "на слово" в эффективность этих средств; осознанность - это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа.

Принцип систематичности. Успех приносит лишь систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов. Систематичность предусматривает работу по плану и преемственность, когда каждoe новое воздействие содержит влияниe предшествующих и готовит к будущим.

Принцип всесторонности . Необходимо, чтобы средства и методы психической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т.к. сами психические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект.

Принцип согласованности относится к технологии психической подготовки, организации ее мероприятий во времени. Мероприятия психического воздействия должны планироваться в увязке с другими мероприятиями, логически составляющими систему спортивной подготовки. Например, психорегулирующая тренировка (ПРТ) должна согласовываться с тренировочными занятиями и в зависимости от частных задач занимать самостоятельное место до занятий, после них или в перерывах (если предусматривается применение сокращенного варианта ПРТ)[3,c.65].

Принцип индивидуализации требует от психолога или тренера всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам .

В настоящее время психологическая подготовка рассматривается двояко:

- как особый вид подготовки спортсмена (наряду с физической, технической, тактической), система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них;

- обретение системного качества психики, в котором целеполагающим началом служит познавательно-оценочное отношение спортсмена ко всем видам проделанной работы (в том к числе физической, технической, тактической) с позиции их значимости для спортивного результата. [1, с. 18].

Психологическая подготовка способствует максимальному использованию потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности. Результативность и надежность соревновательной деятельности спортсмена определяется не только его разносторонней подготовленностью, но и готовностью к конкретному соревнованию [3, с. 81]. Готовность спортсмена следует понимать как высокий уровень развития функциональных систем организма, регуляторных функций психики, физических и двигательных качеств, обеспечивающих специфическую двигательную деятельность. [7, с. 19].

В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа — этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки. [8, с. 14].

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: коммунистического мировоззрения, разнообразия интересов, волевых черт характера; должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач: ощущений, восприятий и т. д.

Психологическая подготовка лыжника к предстоящему бою диктуется следующими задачами:

* осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
* изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
* формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
* преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к соревнованию; приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
* умение максимально расслабиться после соревнования и вновь мобилизоваться к последующему соревнованию. [9, с. 70].

Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. [10, с. 223].

Итогом психологической подготовки должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях. [6, с. 16]

Проблемы психологической подготовки, поглотив множество частных вопросов, стали ведущими как в научно-исследовательской, так и в научно-практической работе.

Готовясь к написанию курсовой работы и проанализировав различные литературные источники по психологической подготовке лыжников, мы можем говорить о том, что недостаточно изученной является особенность проявления состояния психической подготовки к соревнованиям и процесс ее формирования, диагностика состояния психической готовности к соревнованиям, факторов укрепляющих и нарушающих ее, непосредственная подготовка спортсменов к выполнению спортивного действия в ходе соревнований, психологическая подготовка к конкретному соревнованию, нервно-психические состояния у спортсменов, их профилактика и устранение.

**1.3 Значение психического фактора в лыжных гонках**

психологическая подготовка эмоциональный лыжник

Результат выступления в лыжных гонках зависит от многих факторов: физического и психического состояния спортсмена к моменту соревнования, технического мастерства, тактически правильного распределения сил на дистанции, смазки лыж и т. п.

Конечно, решающим фактором в достижении высокого результата в лыжном спорте была, есть и, надо полагать, будет физическая готовность спортсмена, т. е. степень развития физических качеств, способностей, необходимых в специфических условиях его деятельности. Но сейчас высокий результат доступен многим спортсменам, выступающим в каком-либо одном соревновании, и, таким образом, решающий фактор (физическая готовность) еще не гарантирует победы в соревновании. Так, почти все лыжники на крупных соревнованиях показывают высокие результаты, а победителей (или призеров) всего несколько. Разница же между результатами сильнейших спортсменов достигает всего нескольких секунд или даже десятых долей секунды.

Решающее значение приобретают техника, тактика, психика спортсмена, т. е. те его знания, умения и навыки, которые он приобрел в процессе всей спортивной тренировки. Именно они помогут спортсмену максимально использовать физические возможности в условиях соревнования.

Какова же роль психического фактора в лыжных гонках? Какое влияние на результат выступления оказывают психика спортсмена, его психическая готовность к соревнованию?

Прежде всего следует определить понятия «психика» и «психическая готовность» спортсмена[1,9].

Под психикой понимают особое свойство, функцию мола, заключающуюся в отражении объективной действительности. Объективная действительность отражается в мозгу человека в виде ощущений, восприятий, представлений, мыслей, различных чувств, стремлений и т.д.

Содержание психики не только зависит от объективных условий жизни, но и во многом определяется присущими данному человеку психическими свойствами: наблюдательностью, особенностью памяти и мышления, эмоциональностью, волевыми качествами, интересами и другими чертами личности.

Будучи обусловлена объективной действительностью, психика играет важную роль в ориентации человека в окружающей среде, в его действиях и поступках. Она формируется на основе практики и в процессе деятельности, и поэтому действия человека и его поведение тем сознательнее, чем более они опосредованы познанием бытия, сущности предстоящей деятельности. Как и во всякой практической и сознательной деятельности, успех в спортивной деятельности, и в частности успех лыжника-гонщика в условиях соревновательной борьбы, во многом зависит от психики спортсмена, его сознания, ума, чувств и воли, способностей, интересов, стремлений, характера. Отсюда «психическая готовность» спортсмена — это готовность сознания, воли, всех психических качеств, которые обусловливают поведение спортсмена и способность управлять своими действиями в ходе соревнования.

Так как лыжники уже за несколько дней до соревнований могут испытывать эмоциональный подъем или, наоборот, усталость, раздражительность и т. п., можно сделать заключение и о состоянии психической готовности того или иного спортсмена к соревнованию. Состояние психической готовности наиболее ярко проявляется у спортсменов на старте в виде различных форм стартовых состояний: стартовой апатии, боевой готовности, стартовой лихорадки (А. Ц. Пуни, О. Л. Черникова).

Наблюдения и исследования показывают, что не все спортсмены умеют владеть собой, управлять своим поведением и психикой накануне ответственных соревнований и это отражается на результатах их выступлений[9,c.35].

Многие, вероятно, помнят разговоры, вызванные неудачными выступлениями наших спортсменов на ряде олимпиад и чемпионатов. А, сколько упреков выпало на долю наших замечательных мастеров, когда из-за волнений и переживаний накануне ответственных соревнований они не смогли эффективно использовать свою функциональную и техническую подготовку и выступили ниже своих возможностей.

Все это подтверждало необходимость изучения влияния, оказываемого психическим состоянием спортсмена на результат его выступления на соревновании.

Изучить этот вопрос было важно и с чисто познавательной целью и для определения тех объективных критериев, с помощью которых можно было бы регулировать психическое состояние лыжников.

Для определения зависимости результата выступления от состояния психической готовности лыжника-гонщика были проведены специальные исследования в естественных условиях.

ОСНОВНЫЕ ТРУДНОСТИ, ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Приняв старт, лыжник вступает в активное взаимодействие с внешней средой, которая беспрерывно меняется в ходе гонки: подъемы чередуются со спусками и равнинными участками. Внутреннее состояние спортсмена также не остается без изменений. Таким образом, в ходе соревнования постоянно возникают препятствия различной степени трудности. От того, как спортсмен справится с ними зависит результат выступления.

Какие же трудности характерны для лыжных гонок? Специальные исследования в этой области были проведены А. П. Поварницыным (1965). С одной стороны, эти трудности обусловлены спецификой лыжного спорта, с другой — особенностями личности спортсмена. К первой группе относятся следующие трудности:

* постоянное и неуклонно нарастающее утомление;
* неблагоприятные погодные условия: сильный мороз или боковой ветер, метель, падающий дождь и т.д;
* неблагоприятные условия скольжения
* трудные трассы, возможность падения, ушибов,  
  учения травм, поломки инвентаря и т. п.;
* неожиданно возникающее болезненное состояние.

Ко второй группе относятся трудности, обусловлен индивидуально-психологическими особенностями спортсмена:

* боязнь падений, получения травм, ушибов, полом-  
  инвентаря, длины дистанции, больших физических
* психических напряжений, проигрыша и т. п.;
* навязчивые мысли, связанные с неуверенностью  
  своих силах, и сомнения в качестве смазки, инвентаря и т. п.;
* смущение, вызванное непривычной обстановкой, соперниками;
* чрезмерное, но необоснованное стремление спортсмена выпирать гонку, вызывающее перевозбуждение;
* болезненное отношение к неудачам;
* субъективные переживания хода спортивной борьбы, тактических действий соперников, информации о ходе гонки.

Перечисленные трудности могут вызвать как у новичков, так и у лыжников высокой квалификации накануне соревнования или в ходе его неблагоприятные внутренние состояния, различные по форме и содержанию и возникающие, как правило, непроизвольно, независимо от воли и желания спортсмена.

Трудности в ходе соревнований в той пли иной степени влияют на сознание спортсмена и па показанный им результат, причем влияние их различное. Допустим, лыжник, выступающий в личном соревновании, упал на спуске, немного понервничал, потому что потерял 10—30 сек., но потом успокоился и пошел дальше. Если же он упал в эстафетной гонке, особенно на первом этапе, при общем старте и к тому же еще сломал лыжу, его психические переживания сильнее, так как в эстафете каждый отвечает не только за себя, но и за товарищей по команде.

Особо нужно выделить трудности, связанные с необходимостью преодолевать постоянно и неуклонно нарастающее утомление. В ходе соревнования они затрудняют сознательное управление спортсменом своей двигательной деятельностью и непосредственно влияют на характер протекания ряда физиологи носких, биохимических, психических процессов и функций[1,9,12,15].

**1.4 Особенности общей психологической подготовки лыжников к соревнованию**

Основные задачи общей психологической подготовки:

* воспитание стремления постоянно улучшать спортивные результаты;
* совершенствование психических функций, специализированных восприятий, свойств и качеств личности, необходимых для достижения успеха на соревнованиях;
* адаптация к соревновательной обстановке.  
  Стремление улучшать спортивные результаты — главный побудительный мотив, «движущая сила» спортсмена, определяющая и направляющая деятельность лыжника не только в условиях (соревнований, но и в процессе подготовки к ним). Формированию этого стремления способствует организация деятельности лыжника-гоищика в процессе подготовки к соревнованиям.

Как и всякая человеческая деятельность, она должна быть целенаправленной, плановой, систематичной.

Под целенаправленностью деятельности лыжника-гонщика подразумевается наличие у него большой, вполне конкретной и доступной для выполнения цели. Спортсмен должен сознавать, что достижение этой цели требует немалых усилий, самодисциплины, организованности. Воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении цели на тренировках способствует развитию стремления к достижению лучшего спортивного результата на соревнованиях. Улучшение результатов спортсмена связано с планированием его деятельности. Цель планирования — обеспечить подготовку спортсмена на современном научном уровне с учетом его индивидуальных особенностей. Планы определяют сроки участия в соревнованиях, выделяют для спортсмена главные соревнования. Планирование различных видов подготовки (физической, психической, технической и др.) и участие в инновациях делают деятельность лыжника-гонщика продуктивной и осмысленной и способствуют воспитанию чувства уверенности в целесообразности и правильности подготовки спортсмена[9].

Без систематических занятий невозможны успех и улучшение результатов от соревнования к соревнованию, поэтому для повышения мастерства на современном уровне развития спорта необходимо тренироваться круглогодично, не допуская больших перерывов в занятиях. По мере развития и совершенствования качеств спортсмена требуется более тонкий, дифференцированный подход к построению тренировок. Лыжникам высокой квалификации, например, в тренировках необходимо применять различные циклы (2 — 3-дневные, недельные и т. п.). Особенностью тренировок по таким циклам является чередование нагрузки и отдыха не через день, как у спортсменов-разрядников, а через 2, 3, 5 тренировочных дней.

Очень часто стремлению спортсменов улучшить результаты препятствуют многочисленные факторы (постоянные и неожиданные неудачи, болезнь, отсутствие интереса, стимула, физическая и психическая усталость и т. п.). Все это нарушает целенаправленность и плановость занятий, делает их нерегулярными, приводит к снижению результатов на соревнованиях, поэтому особого внимания заслуживают вопросы воспитания и формирования идейных, политических и моральных качеств спортсменов.

Воспитание идейной направленности, моральных черт личности, чувства патриотизма, долга, ответственности и спортивной чести, формируя личность спортсмена как члена нашего общества, одновременно способствует воспитанию специальных качеств, необходимых спортсмену в условиях тренировок и соревнований (дисциплинированности и организованности, волевых, интеллектуальных качеств, убежденности, способности к произвольному управлению поведением в условиях соревнования и т. п.).

Воспитание моральных черт и качеств спортсмена достигается в процессе длительной и повседневной воспитательной работы.

Спортсмены находятся в спортивном коллективе до десяти и более лет, и от того, как поставлена в нем воспитательная работа, зависит общий успех и успех каждого спортсмена.

Совершенствование психических функций, специализированных восприятий, свойств и качеств личности, необходимых для достижения успеха на соревнованиях. Одной из главных задач общей психологической подготовки к соревнованиям является развитие волевых качеств спортсменов.

Эта задача решается приближением условий тренировочных занятий к условиям деятельности лыжника-гонщика на соревнованиях.

Тренировка на местности с различным рельефом, в сложных погодных условиях, в гололед или оттепель не только развивает физические, технические и другие качества спортсмена, но и в большей степени формирует волевые качества спортсмена, воспитывает его навыки и умения, наблюдательность, критичность ума, интеллектуальные качества и пр.

Формированию необходимых волевых качеств лыжника-гонщика способствуют тренировки, направленные на развитие физических качеств: выносливости, скоростной выносливости, быстроты, силы. Так, продолжительные тренировки, развивая выносливость, способствуют также развитию ведущих волевых качеств лыжника-гонщика— инициативности, настойчивости и упорства[16,c.105].

Интенсивные тренировки переменного и повторного характера, повышая скоростные и силовые качества спортсмена, воспитывают выдержку и самообладание, способность вести борьбу с большим напряжением физических и психических сил.

Развитию волевых качеств способствуют групповые методы тренировки. Группы должны подбираться примерно равными по силам и быть небольшими по количеству.

Групповые тренировки в лыжном спорте необходимы не только в силу специфики вида спорта (метель, отсутствие лыжни и т. п.), они также повышают эмоциональность тренировочных занятий и способствуют формированию у занимающихся отсутствующих волевых качеств. Чувства долга, ответственности перед товарищами формируют у спортсменов инициативность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание.

В лыжном спорте большое значение имеют специализированные восприятия: чувство времени, чувство снега, чувство скорости, чувство лыж.

В последние годы в связи с внедрением в практику лыжного спорта метода управления тренировочным процессом при помощи специальных технических устройств, позволяющих спортсменам тренироваться при запрограммированном пульсовом режиме (Н. А. Корягин, 1969), к специализированным восприятиям лыжника-гонщика можно отнести и чувство пульса.

Специализированные восприятия следует разливать целенаправленно с помощью специальных тренировок, применения портативных устройств, использования хронометража, контроля, информации.

Для развития чувства времени субъективную оценку времени прохождения участка следует подкреплять на отдельных участках дистанции истинным временем, зафиксированным тренером по секундомеру. Изменяя длину этих участков и скорость передвижения и используя информацию о субъективной оценке и истинном времени, спортсмен овладевает чувством времени[9].

Чувство снега лучше развивать на трассах с различной лыжней: плотной и сыпучей, разбитой, мягкой и покрытой льдом и т. д. Следует тренироваться в любую погоду, специально искать сложные трассы с неудобной (широкой, разбитой и т. п.) лыжней.

Методика воспитания чувства скорости имеет много общего - с методикой воспитания чувства времени. Однако в первом случае следует больше внимания уделять воспитанию у спортсменов правильной оценки скорости передвижения с различной затратой энергии. Здесь полезно применять передающие устройства о работе сердца, дыхании и информацию об истинном времени прохождения участка. Спортсмен может 'Сравнить субъективное ощущение скорости и нагрузки на организм. Изменяя пульсовой режим тренировки и проверяя истинное время прохождения отрезков, спортсмен вырабатывает тонкую дифференцировку чувства скорости в зависимости от получаемой нагрузки. Аналогичный эксперимент можно организовать и на трассах со сложным и простым рельефом (подъемы и спуски).

Чувство лыж, как это ни парадоксально, необходимо развивать для того, чтобы не чувствовать лыжи. Это чувство приходит с годами в результате выработки тонких мышечных ощущений. Развитию чувства лыж можно способствовать, применяя в тренировочных занятия утяжеленные лыжи со свинцом. Обычно эти лыжи применяют в начале зимнего сезона (в период вкатывания) для развития выносливости, однако параллельно решается задача развития чувства лыж. Управление лыжами в сложных условиях, на трассах с большим количеством поворотов также способствует развитию чувства лыж.

На исход соревнования большое влияние оказывает правильное распределение сил на дистанции, однако эмоции в соревнованиях бывают настолько сильны, что необходимо наличие развитого чувства контроля за своим самочувствием в сложных условиях борьбы, чтобы не отступить от заранее намеченного плана. В таких случаях приобретает значение степень развития чувства пульса у спортсменов[1,c.59].

Развивают чувство пульса, контролируя пульс в процессе тренировки. Сравнивая его частоту (спортсмен останавливается и подсчитывает пульс за 10 сек.), субъективное ощущение скорости и нагрузки, можно регулировать скорость передвижения. Практика показала, что это неплохой и объективный способ контроля за самочувствием и получаемой нагрузкой. Однако этот способ применим лишь в летних условиях подготовки. В зимних условиях хорошо зарекомендовала себя методика контроля за пульсом с помощью портативных передающих устройств. Они легки и удобны, не мешают движениям спортсмена и позволяют контролировать скорость передвижения при различных пульсовых режимах от 90 до 200 уд/мин с достаточно большой точностью (отклонение 3—5 уд/мин).

В плане общей психологической подготовки спортсмена к соревнованиям следует учесть развитие его специализированных интеллектуальных качеств.

На соревнованиях лыжники демонстрируют не только свои физические возможности, техническое и тактическое мастерство, но и в неменьшей степени ум и интеллект, поэтому у них необходимо развивать аналитико-синтетические качества и критичность ума, наблюдательность, творческое воображение, глубину, устойчивость и гибкость мышления. Для этого на тренировках следует создавать условия для проявления и развития их качеств, например тренироваться на сложном рельефе, требующем быстроты реакции, принятия решений, умения мыслить. Большую роль здесь должны сыграть тренировки игрового характера, эстафетные гонки и т.п

**Адаптация к соревновательной обстановке.** В период подготовки к соревнованию и во время его проведения на спортсмена действуют различные неблагоприятные факторы, мешающие ему и отвлекающие его от борьбы: обстановка, присутствие зрителей и вызываемые ими реплики, информация и т. п. Чтобы ликвидировать или уменьшить их влияние, у спортсменов необходимо развивать адаптацию к мим. Для этого на тренировках следует воспитывать сосредоточенность и умение распределять внимание.

Нужно научить спортсменов при любой скорости увидеть окружающее, принимать решения при неожиданных препятствиях (которые можно создавать и искусственно), например переставив контрольные флажки и т. д.

Усложнением обстановки и (вводом элементов «соревнования воспитываются выдержка и самообладание, умение быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать решения для достижения цели.

Все большее значение в лыжном спорте приобретают вопросы сохранения нервно-психической свежести к моменту соревнования, которая может быть достигнута следующим:

1. Воспитанием адаптации к соревновательной обстановке.

Этот вопрос можно решать, во-первых, проводя соревнования, участие в которых и приобретенный опыт благоприятно действуют на психику спортсмена (конечно, в разумных пределах, при достаточной готовности к ним и т. п.), во-вторых— введением элементов соревнования в тренировки, т.е. проводя контрольные прикидки, групповые занятия в скоростных тренировках, эстафеты, игры, приглашая зрителей на тренировки и т. п.

2. Снижением нагрузки накануне соревнований.

Беседы с ведущими спортсменами и опытными тренерами показывают, что снизить нагрузку целесообразно за 1-2 недели до соревнований, а проводить скоростные тренировки в последние 3—4 дня до соревнования.

Следует учитывать психическое состояние спортсмена накануне выступлений. Если спортсмен возбужден уже за 1—2 недели до соревнований, необходимо снять возбуждение, проводя продолжительные тренировки равномерного характера. Накануне соревнований скоростные возможности спортсменов можно усилить и восстановить. В случае апатии, вялости накануне соревнования рекомендуется провести ряд интегративных тренировок. Характер предстартовых психических состояний у спортсменов различен, и для каждого нужны индивидуальные тренировочные нагрузки, позволяющие сохранить нервно-психическую свежесть.

3. Овладением приемами саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний.

К специальным «приемам саморегуляции состояния лыжника-гонщик а можно отнести:

а) воспитание самоконтроля за внешними проявлениями эмоциональной напряженности, возбуждения или угнетения (выражением лица, тонусом мышц и т. п.). В случае закрепощенности или угнетения следует расслабиться, усилить или успокоить дыхание;

б) овладение приемами словесного самовнушения, выбор которых зависит от ряда факторов, и прежде всего от особенностей характера и личности спортсмена. Самовнушение, необходимое для сохранения нервно-психической свежести к соревнованиям, должно способствовать борьбе с навязчивыми мыслями, ликвидации (психологических барьеров накануне соревнований.

В случае поражения или неиспользования всех сил в соревновании словесные самовнушения содействуют быстрому переключению, восстановлению активности и желания спортсмена тренироваться и участвовать в соревнованиях;

в) развитие умения различными способами отвлекаться и отключаться от неблагоприятных влияний среды, обстановки и т. п.

Очень часто разговоры накануне ответственных соревнований создают атмосферу нервозности, беспокойства. Спортсмен, сам того не замечая, невольно расходует нервную энергию, поэтому нужно подбирать темы для разговоров, не имеющие отношения к соревнованию.

В день соревнований не нужно пренебрегать разминкой, так как во время ее проведения можно успокоиться и хорошо подготовить организм к выступлению. Лучше разминаться в лесу, вдали от соревновательной обстановки.

Отвлечься от соревнований помогут хорошая книга, просмотр кинофильма или спектакля, подготовка инвентаря или занятие каким-либо интересным делом;

г) овладение приемами аутогенной тренировки и использование ее в практической деятельности лыжника-гонщика, что должно иметь прежде всего профилактическое и психогигиеническое значение.

В сочетании с разминкой аутогенная тренировка способствует непосредственной подготовке спортсмена к соревнованиям[9,c.83-88]

**Выводы по первой главе**

Таким образом, проведенный теоретический анализ литературы показал:

1. Общая психологическая подготовка в спортивной деятельности показывает не только крайнее многообразие уровня развития психических функций и состояний, играющих важную роль в достижении спортсменом наивысш его результата, но и наличие специфических особенностей проявления одних и тех же функций или качеств личности в связи с требованиями, предъявляемыми к психике спортсмена разными видами спорта.

Психологическая подготовка способствует максимальному использованию потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности.

В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа — этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: мировоззрения, разнообразия интересов, волевых черт характера; должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению спортивных задач: ощущений, восприятий и т. д.

2. Лыжные гонки как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психической. Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую является решающим.

Психологическая подготовка лыжника должна соответствовать особенностям лыжного спорта. Это, в конечном счете, приведет к достижению стабильных и надежных результатов выступлений спортсменов.

В психологической подготовке находит отчетливое отражение принцип взаимосвязи трех групп психических явлений – процессов, состояний, свойств личности.

1. каждый психический процесс имеет свою структурную единицу: восприятие – образ; представление и воображение – вторичный образ; мышление – понятие; эмоции и чувства – переживание; воля – волевое усилие.

2. структурные единицы всегда связываются в цепочку, образуя психическое состояние.

3. развитие свойств личности. В процессе воспитания и самовоспитания происходит изменение процессов, состояний, которые определяют развитие только в том случае, если они закрепляются.

Результаты психологической подготовки особенно сказываются во время соревнований, которые являются ответственным испытанием для лыжника, подведением итогов и в то же время служат средством дальнейшего совершенствования мастерства.

Выводы формулируются исходя из решения первой и второй задач исследования

**Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**

**выявления различия в тестовых значениях двух групп по составляющим психомоторных процессов и уровня их эмоциональной устойчивости**

**2.1 Методы исследования**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;

- психолого-педагогическое наблюдение;

- тестирование по методикам: проба Ромберга и оценка быстроты в действиях;

- методы опроса: анкетирование, беседа\*;

- анализ продуктов деятельности\*;

- математико-статистическая обработка данных.

Теоретический анализ и обобщение 17 литературных источников, отражающих проблему в психологической, литературе по лыжному спорту, теоретико-методической, физиологической литературе, позволил дать теоретическое обоснование выдвинутых положений и помог в объяснении результатов экспериментальных исследований.

Изучались следующие аспекты проблемы: описывалась общая физическая подготовка спортсменов-лыжников и раскрывались наиболее важные психические процессы, характерных для лыжников и воспитываемые в ходе тренировки.

Анализ научно-методической литературы позволил оценить состояние  
изученности интересующего вопроса, определить методологическую основу  
исследования, установить предположения, направленные на решение постав  
ленной проблемы, по требованиям укомплектовать выборки, дать соответствующие инструкции и провести необходимые измерения.

Наблюдение является одним из наиболее часто используемых в психологии исследовательских методов. Может применяться самостоятельно, но обычно включается в состав других методов исследования, таких, как беседа, анализ продуктов деятельности, различных типов эксперимента и т. д.

Наблюдением называется целенаправленное, организованное восприятие и регистрация объекта, что предполагает наличие плана наблюдения и  
критериев оценки. Этот метод позволяет целенаправленно воспринимать какое-либо явление без вмешательства в течение его развития. Карта наблюдения приведена в приложении 1.

Данные наблюдения сопоставлялись с результатами тестовых методик, беседы и анализа продуктов деятельности (указать методы). Наблюдение проводилось в процессе тестирования и учебно-тренировочных поединков (указать действие).

Тестирование - это метод получения информации с помощью стандартизированного испытания, т. е. теста. Существуют бланковые, манипуляционные, двигательные, проективные и другие тестовые методики. Большое распространение получили опросники (т. е. анкетные тесты), но надежность полученных с их помощью данных будет высокой только при большом количестве респондентов (25-30 и более человек).

Для изучения способности поддерживать равновесие тела использовалась методика: проба Ромберга

Для изучения быстроты в действиях использовалась методика, основанная на оценке скорости бросков баскетбольного мяча в стену.

Для изучения

использовалась методика .

Текст инструкции и описание заданий используемых тестов, бланки для ответов и описание алгоритма обработки полученных данных приведены в приложении 2.

**2.2 Организация исследования**

Выборку испытуемых составили 30 спортсменов-лыжников в возрасте 16 лет, различного спортивного стажа, одного тренера. Первую выборку в 15 человек укомплектовали спортсмены-разрядники, занимающиеся три года лыжным спортом, вторую, также 15 человек – начинающие лыжники, первый год пришедшие в спортивную школу (кол-во человек, возраст, пол, статус и т. д.).

Исследование проводилось на лыже-ролерной трассе города Минска и состояло из нескольких этапов.

На первом этапе была выбрана тема исследования, сформулирована проблема, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, основные понятия, методологическое обоснование исследования, осуществлен подбор методов и методик исследования.

На втором этапе был проведен теоретико-библиографический анализ  
литературы, который позволил нам более углубленно изучить выбранную тему курсовой работы и определить методологическую основу исследования.

На третьем этапе было проведено исследование групповым методом на грани сильной усталости после тяжелого тренировочного пробега.

Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешного хода по дистанции. Как мы думаем, способность поддержания равновесия тела в пространстве и быстроты движений воспитываются спортсменами в течение учебно-тренировочного периода, у более опытных спортсменов с большим стажем тренировки данные психомоторные процессы должны оказаться более развитыми.

Исследование длилось один месяц и кроме тестирования предусматривало проведение беседы с тренером и лыжниками, педагогическое наблюдение и изучение учебно-тренировочной документации.

На четвертом этапе полученные данные были обработаны с помощью  
методов математической статистики, что позволило обработать результаты исследования и проанализировать их.

На пятом этапе был подведен итог выполненным действиям, сформулировано заключение, практические рекомендации, а также завершено оформление курсовой работы в соответствии с требованиями к ней.

Анализ продуктов деятельности\* предполагает получение информации без непосредственного участия испытуемого в исследовании. В работе изучались (личные дела, дневники, учебные журналы, протоколы, мед. карты и т. п. для документального подтверждения сведений, полученных в процессе беседы и наблюдения.

Математико-статистическая обработка данных. Результаты исследований обрабатывались и обобщались с помощью методов математической статистики, направленных на установление закономерности, определение различий или зависимости между признаками.

В работе рассчитывались основные статистические характеристики: сумма, среднее значение, стандартное отклонение, стандартная ошибка средней арифметической. [25, стран. 80-154].

сумма

Σ =х+х2+х3 +…х15 = N.

среднее арифметическое значение:



стандартное отклонение



ошибка средней арифметической

,



Достоверность различий между сопоставляемыми величинами оценивалась при помощи сравнения их средних величин.

по формуле:



Взаимосвязь показателей определялась на основе процентных отношений двух тестов между двумя выборками.

по формуле:

1. среднее значение выборки второразрядников теста по способности поддерживать равновесие тела х 100% / среднее значение выборки начинающих боксеров теста по способности поддерживать равновесие тела = %.

2. среднее значение выборки второразрядников теста по оценке быстроты в действиях х 100% / среднее значение выборки начинающих боксеров теста по оценке быстроты в действиях = %.

Дополнительно использовалась статистическая обработка: использование таблицы MICROSOFT OFFICE EXEL для построения графика.

### Результаты проведенного исследования представлены в таблице 2.1 (протоколы, тексты методик, промежуточные расчеты... оформляются в виде приложения).

**Таблица 2.1 Результаты измерений, полученные у начинающих лыжников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код испытуемого | Разряд | Проба Ромберга, баллы | Скорость бросков баскетбольного мяча в стену за 30 сек, кол раз |
| 1 | - | 2 | 26 |
| 2 | - | 3 | 25 |
| 3 | - | 4 | 29 |
| 4 | - | 3 | 31 |
| 5 | - | 2 | 28 |
| 6 | - | 4 | 30 |
| 7 | - | 2 | 27 |
| 8 | - | 4 | 31 |
| 9 | - | 4 | 30 |
| 10 | - | 3 | 32 |
| 11 | - | 4 | 30 |
| 12 | - | 4 | 29 |
| 13 | - | 2 | 30 |
| 14 | - | 5 | 34 |
| 15 | - | 3 | 28 |
| Σ, сумма | | 49 | 440 |
| X, среднее значение | | 3,266667 | 29,33333 |
| Σ, стандартное отклонение | | 0,96115 | 2,319688 |
| m, ошибка выборочной средней | | 0,24 | 0,59 |

**Таблица 2.2. Результаты измерений, полученные у лыжников-разрядников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код испытуемого | Разряд | Проба Ромберга, баллы | Скорость бросков баскетбольного мяча в стену за 30 сек, кол раз |
| 1 | 2 | 4 | 32 |
| 2 | 2 | 5 | 31 |
| 3 | 2 | 5 | 35 |
| 4 | 2 | 3 | 35 |
| 5 | 2 | 5 | 36 |
| 6 | 2 | 5 | 34 |
| 7 | 1 | 5 | 39 |
| 8 | 2 | 3 | 36 |
| 9 | 2 | 5 | 33 |
| 10 | 2 | 5 | 35 |
| 11 | 2 | 4 | 34 |
| 12 | 2 | 5 | 34 |
| 13 | 2 | 4 | 33 |
| 14 | 2 | 5 | 31 |
| 15 | 2 | 5 | 34 |
| Σ, сумма | | 68 | 512 |
| X, среднее значение | | 4,533333 | 34,13333 |
| Σ, стандартное отклонение | | 0,743223 | 2,065591 |
| m, ошибка выборочной средней | | 0,19 | 0,53 |

Проанализируем полученные результаты.

**Как видно из таблицы 2.1. и 2.2.,** способность поддерживать равновесие в пробе Ромберга на грани сильной усталости после тяжелого тренировочного поединка на 38,95% оказалась выше у спортсменов разрядников, имеющих спортивный стаж три года. Они показали средний результат в 4,53±0,19 баллов в сравнении с 3,26±0,24 баллами начинающих лыжников.

В процессе тренировки у спортсменов-разрядников развились высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов, от степени проявления которых зависит срочность образования координационных связей и быстрота перехода от одних установок и реакций к другим.

Быстрота в действиях, выявленная с помощью методики, основанной на оценке скорости бросков баскетбольного мяча в стену, оказала, что лыжники с трехлетним стажем показали результат на 13,36% выше, чем начинающие боксеры, набрав среднее значение по выборке в 34,13±0,53 бросков за 30 секунд. Начинающие спортсмены остановились на среднем значении выборки в 29,33±0,59 бросков за 30 секунд. Это довольно существенная разница в таком виде теста.

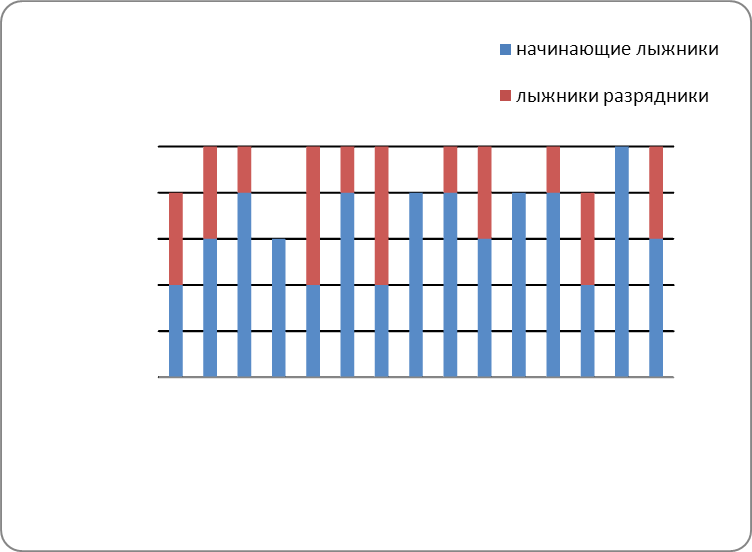
К тому же выполнение тестов на грани сильного утомления указывает и на более развитую эмоциональную выносливость опытных лыжников.

Наблюдение за ходом лыжников показало, что даже менее успешные спортсмены с трехлетним стажем тренировок более уверенно чувствуют себя на трассе, обладают более высокой координацией движений, скоростью, ловкостью по сравнению с наиболее способными новичками. Это указывает на то, что все вышеописанные исследуемые психомоторные процессы и эмоциональная устойчивость развиваются в процессе спортивной тренировки и соревнований.

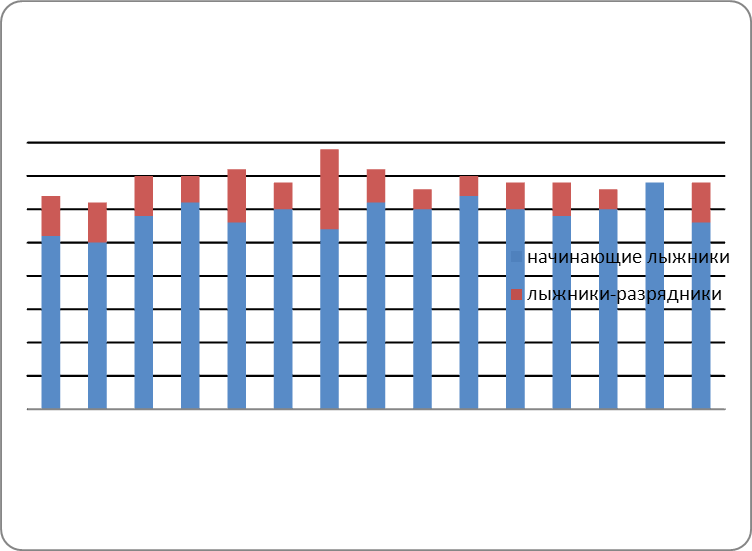
При проведении тестирования все испытуемые серьезно отнеслись к тестам и желали показать возможно лучший результат.

**На наш взгляд, это обусловлено тем, что** генетические исследования (метод близнецов, сопоставление скоростных возможностей родителей и детей, длительные наблюдения за изменениями показателей быстроты у одних и тех же детей) свидетельствуют, что двигательные способности существенно зависят от факторов генотипа. По данным научных исследований, быстрота простой реакции примерно на 60-88% определяется наследственностью, но на 12-40% быстрота развивается в процессе тренировочной деятельности, что мы и выявили.

На рисунке 2.1. полученные результаты представлены в форме (графика, диаграммы, гистограммы и т. д.).



**Рисунок 2.1 Результаты тестирования по пробе Ромберга**



**Рисунок 2.2 Результаты скорости бросков баскетбольного мяча в стену за 30 сек, количество раз**

**2.3 Математико-статистическая обработка результатов**

Проверка полученных результатов на нормальность распределения показала, что выборка боксеров-разрядников по среднему значению двух тестов существенно превзошла выборку начинающих боксеров; основываясь на значениях стандартного отклонения и стандартной ошибки средней арифметической двух тестов можно говорить о нормальности распределения выборок.

Анализ достоверности различий между двумя выборками позволил утверждать:

Проба Ромберга: ν = (15+15) – 2 = 28. tst = 4,37 >P (0,999 = 3,67). Достоверность различий – 999 (тысячных) %.

Скорость бросков баскетбольного мяча в стену за 30 сек: ν = (15+15) – 2 = 28. tst = 6,85 >P (0,999 = 3,67). Достоверность различий – 999 (тысячных) %

Корреляционный анализ полученных данных выявил (в единичных по времени измерениях не вычисляется).

Статистическая обработка с помощью математических методов позволила сравнить исследуемые значения двух выборок боксеров с различным стажем тренировки и описать полученные результаты.

**Выводы по второй главе**

Таким образом, проведенное экспериментальное исследование показало:

1. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников; психолого-педагогическое наблюдение; тестирование по методикам: проба Ромберга и оценка быстроты в действиях; эксперимент; методы опроса: анкетирование, беседа; анализ продуктов деятельности; математико-статистическая обработка данных.

Анализ научно-методической литературы позволил оценить состояние  
изученности интересующего вопроса, определить методологическую основу  
исследования, установить предположения, направленные на решение постав  
ленной проблемы, по требованиям укомплектовать выборки, дать соответствующие инструкции и провести необходимые измерения.

При изучении способности поддерживать равновесие тела использовалась проба Ромберга. При изучении быстроты в действиях использовалась методика, основанная на оценке скорости бросков баскетбольного мяча в стену.

2. Выборку испытуемых составили 30 спортсменов-лыжников в возрасте 16 лет, различного спортивного стажа, одного тренера. Первую выборку в 15 человек укомплектовали спортсмены-разрядники, занимающиеся три года лыжным спортом, вторую, также 15 человек – начинающие лыжники, первый год пришедшие в спортивную школу. Исследование проводилось на лыже-ролерной трассе города Минска групповым методом на грани сильной усталости после тяжелой тренировки.

3. Способность поддерживать равновесие в пробе Ромберга на грани сильной усталости после тяжелого тренировочного поединка на 38,95% оказалась выше у спортсменов разрядников, имеющих спортивный стаж три года: средний результат равен 4,53±0,19 баллов в сравнении с 3,26±0,24 баллами начинающих лыжников. В быстроте в действиях лыжники с трехлетним стажем показали результат на 13,36% выше, чем начинающие спортсмены (29,33±0,59 бросков за 30 секунд), набрав среднее значение по выборке в 34,13±0,53 бросков за 30 секунд.

Полученные результаты мы связали с влиянием учебной деятельности и соревновательных поединков на развитие вышеисследуемых психомоторных процессов и эмоциональной устойчивости, так как даже самые способные новички уступили в измеряемых значениях самым неперспективным разрядникам.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Анализ проблемы по данным литературы показал, что психическая подготовка является основной в овладении технико-тактическим мастерством. В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа – этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этих этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: она должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач.

Сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Итогом психологической подготовки лыжника должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

Проведенное исследование показало, что способность поддерживать равновесие в пробе Ромберга и быстрота в действиях на грани сильной усталости после тяжелой тренировки оказались выше у спортсменов разрядников, а начинающие спортсмены им существенно уступили.

К тому же выполнение тестов на грани сильного утомления указывает и на более развитую эмоциональную выносливость опытных лыжников.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Тренер должен способствовать постановке и коррекции соревновательных целей спортсмена, формированию специфичных мотивов, побуждающих стремиться к успеху именно в лыжном спорте, учитывая при этом индивидуально-психологические особенности каждого ученика. Причем, задача тренера заключаться не только в помощи спортсмену в психологической подготовке, но и в создании субъект-субъектных ситуаций психического развития, которые могут возникнуть в предсоревновательных, соревновательных и постсоревновательных условиях.

Применение приемов и средств психологической подготовки должно выработать у спортсмена стремление к активному самоусовершенствованию, к самовоспитанию воли, развить психические качества, научит его сознательно управлять своими состояниями в экстремальных условиях соревнований и тренировок, сделает его (с субъективных позиций) сторонником или противником используемых средств подготовки.

При психологической подготовке лыжника на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно эрудирован в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

Тренер должен способствовать развитию положительных интересов путем правильного планирования учебно-тренировочного процесса, соблюдения педагогических принципов обучения, формирования стремлений к самостоятельной тренировке, к творческому мышлению, обсуждением итогов соревнований, интересом к жизни спортсмена, помощью в учебе, трудовой деятельности, налаживанием хороших взаимоотношений с товарищами по команде и т. п.

Воспитание личности через спорт сложный и многогранный процесс, который может быть оптимально решен только совместными усилиями коллектива, тренера и лыжника на базе общности цели, постоянного контакта и товарищеской помощи.

Тренер обязан поощрять самовоспитание воли спортсменов, оценивать результаты их работы над собой, привлекать к обсуждению проблем самовоспитания весь коллектив, знакомить с литературой по вопросам волевого воспитания и т. д.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Алябьев А.Н., Марищук В.Л., Цыган В.Н. Особенности физиологии, психологии и педагогики в лыжном спорте. Спб.: ВМедА, 2001.- 128с.
2. Ванек М., Гашек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсмена // Психология и современный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 112 c.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 326 с.
4. Годик, М.А. Спортивная метрология: Учеб. пособие для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1988. – 192 с.
5. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1986. –186 с.
6. Гордон С.М., Ямпольский Л.Т. Оценка психологической подготовленности спортсмена: Метод. разраб. для слушат. ВШТ и факульт. усовершенств. - М.: ГЦОЛИФК, 1981. -24 с.
7. Гордон С.М., Ильин А.Б. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов различных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых и спортивных единоборств). - М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 1999. – 39 с.
8. Дихтяренко В. Ф. Оптимизация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксеров: Автореф. дис ... канд. пед. наук. — Л., 1982.—123 c.
9. Захаров А.Д. Психологическая подготовка лыжников – М., «Физкультура и спорт», 1971.-104с.
10. Келлер В. С., Платонов В. Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. — Львов, 1993. — 270 с.
11. Лыжный спорт и методика преподавания. Программа для педагогических факультетов институтов физической культуры. Общий курс. — М., 1987.
12. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры/Под общ. ред. М. А. Аграновского. — М.: ФиС, 1980.
13. Лыжный спорт: Учебник для техникумов физической культуры/Под ред. Е. И. Кудрявцева и др. — М.: ФиС, 1983.
14. Манжосов В. Н., Огольцов И. Г., Смирнов Г. А. Лыжный спорт: Учебное пособие для вузов. — М.: Высшая школа, 1979.
15. Манжосов В. Н. Тренировка лыжников-гонщиков. — М.: ФиС, 1986.
16. Методики психодиагностики в спорте: Учебн. пособ. для студентов пед. ин-тов. Марищук, Л. В. Ю. М. Блудов, 2-е изд, доп и испр. – М.: Просвещение, 1990. – С-195
17. Некрасов В. П., Худадов Н. А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 154 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ I**

Карта наблюдения за 30 спортсменами-боксерами в процессе учебно-тренировочных занятий, учебных спаррингов и тестирования.

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧТО НАБЛЮДАЛОСЬ** | **КАК ОЦЕНИВАЛОСЬ** |
| Чувство положения тела на грани утомления | Открытое педагогическое наблюдение |
| Быстрота движений на грани утомления |
| Стремление к победе |
| Ловкость на грани утомления |
| Чувство удара |
| Боевое мышление на грани утомления |
| Быстрота реакции на грани утомления |
| Отношение к тестам и желание показать лучший результаты |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**1. ТЕСТ. ИЗМЕРЕНИЕ СПОСОБНОСТИ ПОДДЕРЖИВАТЬ РАВНОВЕСИЕ ТЕЛА**

Суть пробы Ромберга, заключается в том, чтобы, поставив ступни на одной линии (носок правой возле пятки левой ноги), стоять удерживая равновесие. Мы рекомендуем следующую модификацию данной пробы:

— простоять в позе руки по швам 15 с — оценка «2» (или «1», если не устоял);

— вытянуть руки вперед, простоять еще 15 с — оценка «3»;

— закрыть глаза (опустить повязку) и простоять в данной позе еще 15 с — оценка «4»;

— поднять голову с закрытыми глазами вверх и простоять еще 15 с в той же позе — оценка «5».

Применение такой пробы особенно информативно до и после физической или эмоциональной нагрузки.

**(Методики психодиагностики в спорте: Учебн. пособ. для студентов пед. ин-тов. Марищук, Л. В. Ю. М. Блудов, 2-е изд, доп и испр. – М.: Просвещение, 1990. – С-195).**

**2. ТЕСТ. ИЗМЕРЕНИЕ БЫСТРОТЫ В ДЕЙСТВИЯХ**

Удары баскетбольным мячом в стену. Выполнить как можно быстрее удары баскетбольным мячом в стену ведущей рукой (ловим отлетевший от стены мяч двумя) за 30 секунд, стоя в 2 м от стены.

Результат меньше 28 ударов за 30 с считается низким.

(Методики психодиагностики в спорте: Учебн. пособ. для студентов пед. ин-тов. Марищук, Л. В. Ю. М. Блудов, 2-е изд, доп и испр. – М.: Просвещение, 1990. – С-203).

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

Достоверность различий между сопоставляемыми величинами оценивалась при помощи сравнения их средних и ошибок выборочных средних величин по формуле:



Проба Ромберга:

4,53 – 3,26 = 1,27

0,242+0,192 = 0,05+0,036, находим корень = 0,29

1,27/ 0,29 = 4,37

Скорость бросков баскетбольного мяча в стену за 30 сек:

34,13 – 29,33 = 4,8

0,532+0,592 = 0,2+0,3 = 0,5, находим корень = 0,7

4,8/ 0,7 = 6,85

**Критическое значение t-распределения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| v | P | | |
| 0,95 | 0,99 | 0,999 |
| 28 | 2,05 | 2,76 | 3,67 |