

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент
Е.Т. Колунин
2019 г.

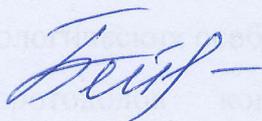
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
В БИАТЛОНЕ

49.04.01. Физическая культура
Магистерская программа

«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнила работу
Студентка 2 курса магистратуры
очной формы обучения



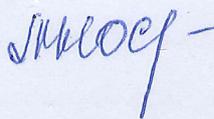
Бей
Сабина
Пайзулаевна

Руководитель работы
д-р пед. наук, профессор



Манжелей
Ирина
Владимировна

Рецензент
Директор Государственного
автономного учреждения
Тюменской области «Областная
спортивная школа олимпийского
резерва по лыжным гонкам и
биатлону Л.Н. Носковой»



Носкова
Луиза
Николаевна

г. Тюмень, 2019

АННОТАЦИЯ

В данной магистерской диссертации исследована проблема психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в биатлоне.

Проведен анализ 82 источников научно-методической и специальной литературы по проблеме исследования, также был проведён анализ документов и сделаны соответствующие выводы.

В третьей главе данной работы были выделены и систематизированы спортивные и около-спортивные стресс-факторы в условиях среднегорья, влияющие на психическое состояние спортсменов. На базе Тюменского Областного центра зимних видов спорта «Жемчужина Сибири» было проведено социально-психологическое тестирование, анкетирование и психологическая диагностика со сборной командой Тюменской области по биатлону, также был проведён анализ контрольных тренировок и соревнований. Исходя из полученных данных, была составлена программа психолого-педагогического сопровождения.

Работа состоит из введения, трех глав, выводов, списка литературы, 25 таблиц, 4 рисунков, 5 приложений. Её объем составляет 108 страниц машинописного текста.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА I. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Специфика биатлона как вида спорта	Ошибка! Закладка не определена.
1.1.2. Средства и методы тренировки биатлонистов	Ошибка! Закладка не определена.
1.1.3. Подготовка спортивного резерва в биатлоне	Ошибка! Закладка не определена.
1.1.4. Модельные характеристики биатлонистов	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной подготовки	Ошибка! Закладка не определена.
1.3. Особенности подросткового периода юных спортсменов	Ошибка! Закладка не определена.
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ОПЫТНО - ПОИСКОВОЙ РАБОТЫ	Ошибка! Закладка не определена.
2.1. Организация опытно-поисковой работы	Ошибка! Закладка не определена.
2.2. Методы опытно-поисковой работы ..	Ошибка! Закладка не определена.
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ПОИСКОВОЙ РАБОТЫ ПО ИЗУЧЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В БИАТЛОНЕ	Ошибка! Закладка не определена.
3.1. Изучение стресс-факторов у биатлонистов в условиях среднегорья	Ошибка! Закладка не определена.
3.2. Изучение социально-психологических особенностей биатлонистов	Ошибка! Закладка не определена.
3.3. Результаты анализа протоколов контрольных тренировок и соревнований	Ошибка! Закладка не определена.

3.4. Проектирование	программы	психолого-педагогического
сопровождения..	Ошибка! Закладка не определена.
ВЫВОДЫ	Ошибка! Закладка не определена.
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	Ошибка! Закладка не определена.
Приложения	Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На современном этапе развития спорта высших достижений результаты выступления настолько плотны, что победа спортсменов зависит в равной мере как от физической и технико-тактической, так и психологической готовности. Спортивными функционерами (менеджерами и тренерами спортивных федераций, клубов, школ и др.) спортсмен, к сожалению, нередко рассматривается как инструмент (машина) для зарабатывания медалей без учета его текущих ресурсных (психофизических) возможностей, на которые существенное влияние оказывают не только чисто спортивные, но и экологические, а также социально-психологические факторы.

Кроме того, во время подготовки спортивного резерва, одарённые спортсмены зачастую в силу различных обстоятельств и стресс-факторов, психологически не справляются с представленной нагрузкой. Изменению ситуации, на наш взгляд, будет способствовать психолого-педагогическая поддержка, которую сможет осуществлять как тренер, так и сам спортсмен, после освоения специальных методов и приемов, что в свою очередь станет условием достижения желаемого эффекта от тренировок. На наш взгляд, спортсмен в первую очередь должен рассматриваться, как социально-активный субъект, для которого равно важно сохранить не только физическое, но и социально-психологическое здоровье, как в период спортивной карьеры, так и после ее завершения.

Поэтому проблема исследования обусловлена несоответствием научно-методического уровня психолого-педагогического сопровождения спортивного резерва в биатлоне, потребностям современного спорта. Тренеры не уделяют должного внимания психолого-педагогической подготовке спортсменов, ставя на первый план исключительно физическую, техническую и тактическую подготовку. Только грамотное дозирование и сочетание всех видов подготовки может принести положительный, а главное, долготелний результат без вреда здоровью спортсмена.

Объект - процесс подготовки спортивного резерва в биатлоне.

Предмет - содержание, средства и методы психолого-педагогического сопровождения спортивного резерва в биатлоне с учетом внешних и внутренних условий.

Цель - изучить внешние и внутренние условия и результаты процесса подготовки спортивного резерва, разработать дифференцированную программу психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в биатлоне.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что психолого-педагогическое сопровождение спортивного резерва в биатлоне будет дифференцированным и эффективным, если:

- опираясь на личностно-деятельностный подход рассматривать спортсмена как активного субъекта спортивной деятельности;
- учитывать спортивные и около спортивные стресс-факторы и соотносить индивидуально-личностные особенности с результативностью спортивной деятельности биатлонистов для выделения групп эпизодической, системной поддержки и коррекции;
- дифференцировать средства и методы для разных групп спортсменов с учетом индивидуально-личностных особенностей;
- осуществлять четыре основных направления групповой и индивидуальной работы: диагностико-консультационный, обучающий, рефлексивно-прикладной и оценочно-коррекционный.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ и обобщение литературных источников по выявлению особенностей психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва.

2. Выявить спортивные и около спортивные стресс-факторы, влияющие на психическое состояние спортсменов.

3. Определить индивидуально-личностные особенности биатлонистов и сопоставить их с результатами на контрольных тренировках и официальных соревнованиях.

4. Разработать дифференцированную программу психолого-педагогического сопровождения подготовки биатлонистов и практические рекомендации по ее применению.

Методологической и теоретической основой исследования явились:

- современные подходы к организации процесса физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном макроцикле (В.Г. Афанасьев, И.Г. Гибадуллин, К.С. Дунаев, А.В. Сорокина, В.А. Аикин, Н.В. Астафьев, Н.С. Загурский, Р.А. Зубрилов, В.В. Фарбей);

- особенности отбора в спорте высших достижений (Н.В. Астафьев, А.В. Сорокина, В.В. Фарбей);

- модельные характеристики подготовленности спортсменов (Е.А. Сухачев, Н.В. Павлова) и соревновательной деятельности (Р.А. Зубрилов, В.В. Фарбей, И.А. Каринцев);

- психологические аспекты подготовки спортсменов (Г.Б. Горская, Т.Т. Джамгаров, А.А. Залиханова, А.Ю. Игнатова, В.А. Кузнецова, А.В. Родионов, О.В. Сергеев, А.В. Сорокина, В.Н. Потапов);

- основные направления и особенности организации психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности (А.В. Сорокина, С.К. Багадирова, Н.В. Кондратьева, И.В. Манжелей, М.В. Марокова);

- процесс адаптации в спорте высших достижений и особенности его протекания в подростковом возрасте (И. А. Анисимова, В.П. Филин).

Методы исследования: теоретические (анализ научно-методической и специальной литературы по проблеме исследования, анализ документов) и эмпирические (педагогическое наблюдение, медико-биологические исследования, психологическая диагностика, социально-психологическое анкетирование и тестирование).

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 2016 - 2019 гг. на базе факультета физической культуры Тюменского государственного университета, а также ГАУ ТО «Областная спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой» (далее по тексту ОСШОР Л.Н. Носковой) и юниорской сборной России по биатлону.

На первом этапе (2016 - август 2018 гг.) изучалось состояние проблемы психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки в научно-методической, специальной литературе и практике спорта. Были сформулированы цель, рабочая гипотеза и поставлены задачи исследования. Также в ходе решения второй задачи были выделены спортивные и около спортивные стресс-факторы, влияющие на психическое состояние спортсменов.

Опытно-поисковая работа по систематизации спортивных и около-спортивных стресс-факторов в условиях среднегорья была организована на учебно-тренировочных сборах:

- в подготовительный период в Болгарии (с 6 августа 2016 г. - 27 августа 2016 г. на высоте 1700 - 1800 м над у. м.);

- в соревновательный период в Швейцарии (с 26 ноября 2016 г. - 8 декабря 2016 г. на высоте 1300 - 1400 м над у. м.).

В данных мероприятиях принимали участие 10 спортсменов юниорской сборной России по биатлону (5 юниоров и 5 юниорок) в возрасте 19-21 год. Все спортсмены имеют звание МС России.

На втором этапе исследования (сентябрь 2018 - февраль 2019 г.) в Тюменском Областном центре зимних видов спорта «Жемчужина Сибири», было проведено социально-психологическое тестирование и анкетирование, а также психологическая диагностика. В данных мероприятиях приняло участие 24 спортсмена (14 девушек и 10 юношей), сборной команды Тюменской области по биатлону, **спортсмены 2002-2004 года рождения, имеющие I**

взрослый разряд и разряд КМС. Был проведён анализ контрольных тренировок, протоколов официальных соревнований сезона 2018-2019.

На третьем этапе исследования (март 2019 - июнь 2019 г.) проводился анализ полученных данных, исходя из которых, спортсмены были разделены на специальные группы, что позволило составить программу психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки.

Формулировались выводы, оформлялся текст выпускной квалификационной работы, готовился доклад и презентация.

Структура и объём магистерской диссертации. Работа включает в себя введение, три главы, выводы, список литературы и приложения. Магистерская диссертация изложена на 108 страницах текста, содержит 25 таблиц, 4 рисунка и 5 приложений. Список литературы содержит 82 источника.

Практическая значимость исследования. Полученные в ходе исследования результаты и авторская программа позволят повысить эффективность психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва Тюменской области в биатлоне. Авторская программа может быть внедрена в других командах и регионах, а результаты исследования и выводы использованы на курсах повышения квалификации тренеров по биатлону.