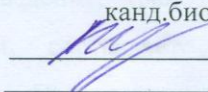


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

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

2018 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(магистерская диссертация)

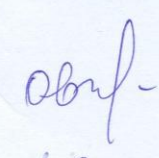
ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛЫЖНИКОВ-
ГОНЩИКОВ 14-16 ЛЕТ

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа

«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнил (а) работу
Студент 3 курса
заочной формы обучения



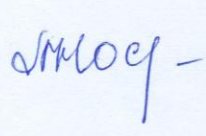
Овчинникова
Надежда
Ивановна

Научный руководитель
канд. пед. наук



Халманских
Анна
Витальевна

Рецензент
Директор ГАУ ТО «ОСШОР
по лыжным гонкам и биатлону
Л.Н. Носковой»



Носкова
Луиза
Николаевна

г. Тюмень, 2018

АННОТАЦИЯ

В дипломной работе рассматривается проблема психологической подготовки лыжников-гонщиков. Проведен анализ литературных источников по данной проблеме и сделаны выводы.

В работе представлены результаты проведения тренинга со спортсменами и тренерами ГАУ ТО «ОСШОР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой». Описаны методы диагностики и рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению тренировочной и соревновательной деятельности лыжников-гонщиков.

Аттестационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций. Ее объем составляет 98 страниц машинописного текста, в том числе 5 таблиц, 18 рисунков, 5 приложений, библиографический указатель, включающий 82 наименования.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ.....	8
1.1 Специфика современного лыжного спорта.....	8
1.2 Структура и содержание подготовки лыжников-гонщиков.....	11
1.3 Психологическая подготовка лыжников-гонщиков.....	22
1.3.1 Общая и специальная психологическая подготовка к соревнованию.....	27
1.3.2 Психологические особенности соревновательной деятельности.....	28
Выводы по первой главе.....	35
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	38
2.1. Методы исследования.....	38
2.2. Организация исследования.....	40
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	42
3.1. Результаты констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы.....	42
3.2. Разработка и применение программы формирования психологической устойчивости лыжников-гонщиков 14-16 лет.....	55
3.3. Экспериментальная проверка эффективности программы формирования психологической устойчивости лыжников-гонщиков 14-16 лет.....	61
Выводы по третьей главе	67
ВЫВОДЫ.....	68
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	70
БИБЛИОГРАФИЯ.....	71
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	78

ВВЕДЕНИЕ

Среди многих видов спорта, культивируемых в России, особой популярностью пользуется лыжный спорт, особенно в тех регионах, где есть для этого соответствующие условия – продолжительный снежный период, материальная база, тренерские кадры. Наибольшей популярностью из-за доступности и положительного воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Главная задача занятий лыжными гонками – достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является отличием этого спорта от других видов занятий лыжами [7,9].

На сегодняшний день в большинстве видов спорта наблюдается серьезный прорыв, о чем свидетельствуют высокие спортивные результаты. Ряд исследователей отмечают, что подготовленность спортсменов высокого уровня в лыжных гонках находится примерно на одном уровне. Поэтому результат спортивных соревнований определяется в значительной степени факторами психологической устойчивости и психической готовности спортсмена. Чем ответственнее соревнование, тем серьезнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает и психическое состояние, и личностные качества спортсмена. Психологическая устойчивость и эмоциональный настрой спортсмена на конкретный старт приводят к победе над физически, технически и тактически более сильным соперником.

При борьбе равных решающее значение приобретает психика спортсмена, то есть, его знания, умения и навыки, которые он приобрел в процессе многолетней спортивной тренировки. Именно психика поможет спортсмену максимально использовать физические возможности своего организма на данный момент в условиях соревнований [21,23,15,19,48,59].

Многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника-гонщика включает различные взаимосвязанные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, а так же психологическую.

Важнейшей задачей многолетней спортивной тренировки является психологическая подготовка, нацеленная на воспитание высоких морально-волевых качеств [4,29,33,52,53].

Актуальность темы нашего исследования обуславливалась, с одной стороны тем, что психологическая устойчивость вносит весомый вклад в спортивный результат, а с другой стороны, отсутствием целенаправленной системы психологической подготовки лыжников-гонщиков на этапе спортивного совершенствования, учитывающей современные требования вида спорта и индивидуально-типологические особенности спортсменов.

Данные противоречия определили проблему нашего исследования: разработка программы, которая будет способствовать успешности соревновательной деятельности, а также формированию значимых свойств и качеств личности спортсменов.

Объект исследования – тренировочный процесс лыжников-гонщиков 14-16 лет.

Предмет исследования – средства, методы и педагогические условия формирования психологической устойчивости лыжников-гонщиков.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу формирования психологической устойчивости лыжников-гонщиков 14-16 лет.

Гипотеза исследования заключается в том, что программа формирования психологической устойчивости лыжников-гонщиков 14-16 лет будет способствовать повышению результативности их соревновательной деятельности, если:

- учитывать при планировании тренировочных мероприятий для спортсменов условия прохождения ими централизованной спортивной подготовки в группах с круглогодичным пребыванием в тренировочном центре;

- осуществлять диагностику индивидуально-типологических особенностей лыжников-гонщиков, адресный подбор и планирование

психолого-педагогических мероприятий, а также контроль за психоэмоциональным состоянием спортсменов;

- внедрить в тренировочный процесс программу формирования психологической устойчивости лыжников-гонщиков с целью повышения профессиональной эффективности спортсменов;

- критериями эффективности считать повышение стрессоустойчивости спортсменов и результативности их соревновательной деятельности.

Цель и направленность работы определили постановку и решение следующих **задач**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по изучаемой проблеме;

2. Изучить индивидуально-типологические особенности лыжников-гонщиков;

3. Выявить факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности спортсменов учащихся в спортивных классах;

4. Разработать и экспериментально обосновать программу формирования психологической устойчивости лыжников-гонщиков 14-16 лет.

В качестве методологической базы использованы работы по теории и методике лыжного спорта (Ермаков В.В., Манжосов В.И., Раменская Т.И., Баландин В.И., Бундзен П.В., Матвеев Л.Я., Кузнецов В.К., и др.); по теории и практике психологической подготовки спортсменов (Пуни А.Ц., Горбунов Г.Д., Родионов А.В., Рудик А.П., Черникова О.А., Дашкевич О.В. Гогунев Е.Н., Захаров А.Д., Григорьянц А.И. и др.).

Практическая значимость работы заключается:

- в возможности применения методики по формированию психологической устойчивости при организации спортивной подготовки в детско-юношеских спортивных школах;

- в разработке практических рекомендаций, направленных на обучение лыжников-гонщиков 14-16 лет методам саморегуляции и

самонастрою в тренировочном и соревновательном периодах.