

1-11
Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет психологии
Кафедра общей и педагогической психологии

Дневная форма получения образования
Специальность «Психология» со специализацией
«Психология. Иностранный язык»
Группа 59

ПРИХОДЬКО АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВИЧА

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ
СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ВИДОМ
СПОРТА»

Допущена к защите
протокол № 13 заседания
кафедры общей и
педагогической
психологии

« 12 » мая 2011 г.

зав. кафедрой

А.В. Музыченко

Научный руководитель:
профессор, доктор психол. наук
Марищук Людмила
Владимировна

Минск, 2011

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА	7
1.1. История становления психологии спорта.....	7
1.2. Психологическая система и структура спортивной деятельности.....	8
1.3. Общая психологическая подготовка в спорте.....	16
1.4. Общая характеристика психической готовности.....	22
1.5. Общая характеристика психических состояний в спорте.....	27
1.6. Психические состояния на предстартовом этапе спортивной деятельности.....	32
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	35
ГЛАВА 2 АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ВОДНОЛЫЖНИКОВ	36
2.1 Организация и методы исследования.....	36
2.2 Анализ результатов диагностики психологических особенностей спортсменов-воднолыжников.....	39
2.3 Характеристика вида спорта и требования, выдвигаемые к личности спортсмена	45
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	49
ГЛАВА 3 АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, БЕСЕД И НАБЛЮДЕНИЯ.....	50
ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	57

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	59
---------------------------------------	----

ПРИЛОЖЕНИЯ	
------------	--

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ВВЕДЕНИЕ

Спорт – это специфический вид человеческой деятельности и в то же время социальное явление, способствующие поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей, в том числе и государства [13].

Каждый спортсмен в своей профессиональной деятельности постоянно сталкивается с соревнованиями и сопутствующими им предстартовыми состояниями. В.К. Гаврилюк [13] говорил «На очень ответственных соревнованиях заслуженный мастер спорта М., а зачастую перед ними, начинал так нервничать, что приходилось отказываться от выступления. Всякие попытки силой воли заставить себя не нервничать, даже не думать о соревнованиях, отвлечься чем-либо посторонним, взять себя в руки не давали никаких результатов».

Психическое состояние - это сложное, многообразное, достаточно стойкое явление, повышающее или понижающее жизнедеятельность человека в конкретной ситуации, проявляются как реакция на ситуацию или деятельность в целом, носят адаптивный приспособительный характер, согласуя возможности человека с конкретными условиями, организуя его взаимодействие со средой. Питер Снелл, трехкратный чемпион, доктор физиологии считал, что главное, что определяет высшие достижения в спорте, - это психология спортсмена. Спортсмен должен быть способен управлять стрессом, быть устойчив к помехам и уметь адаптироваться к изменяющимся условиям. [13].

В настоящей работе сделана попытка изучения и анализа предстартовых состояний в рамках экстремального вида спорта. Рассмотрены сущность, структура и цели спорта как явления человеческой деятельности. Раскрыты вопросы психической подготовки спортсмена. Изучена специфика присущих спорту эмоциональных психических состояний.

В рамках работы было проведено исследование с целью: изучения личностных особенностей спортсменов-воднолыжников, специфики протекания психических предстартовых состояний, разработка и внедрение в тренировочный процесс занятий, направленных на оптимизацию предстартовых состояний и подведение спортсмена к состоянию психической готовности на предстартовом этапе подготовки.

В ходе работы для достижения цели нами были сформулированы следующие задачи:

Провести анализ и обобщение литературных источников по заявленной проблеме

- Определить систему и структуру спорта, как особого вида человеческой деятельности
- Выявить специфику понятия «психическая готовность»

- Изучить специфику психических состояний, возникающих на предстартовом этапе в спортивной деятельности
- Составить профиль спортсмена-воднолыжника
- Описать специфику вида спорта и выделить профессионально значимые качества
- Основываясь на полученные результаты разработать занятия с целью оптимизации предстартовых состояний и подведению спортсмена к состоянию готовности.

Объект: психические состояния в воднолыжном спорте

Предмет: оптимизация психических состояний на предстартовом этапе подготовки спортсменов

Гипотеза: психические эмоциональные состояния, возникающие на предстартовом этапе соревновательной деятельности, будут оказывать сильное воздействие на спортсмена и

Гипотеза: оптимизация психического состояния спортсмена и подведение его к состоянию психической готовности возможно путем проведения индивидуальных занятий на предстартовом этапе подготовки.

В ходе работы использовались различные методы проведения исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников по теме исследования.
2. Наблюдение
3. Беседа
4. Психологическая диагностика:
 - Выявление понятий
 - Сложные ассоциации
 - Установление закономерностей.
 - Кольца Ландольфа (смена концентрации и переключения внимания)
 - Комбинаторные способности
 - Опросник Е.Р. Г. Айзенк (форма В)
 - «Цветовой тест» М. Люшер
 - Тест САТ
 - «Оценка мотивов соревновательной деятельности» Е.А. Калинина
 - «16-факторный личностный опросник». Кеттелл
 - «Прогрессивные матрицы» Равен
 - «Шкала самооценки личностной тревожности» Ч. Спилбергер (адаптирована Ю.П. Ханиным).
5. Методы математической статистики:

описательная статистика, достоверность различий, корреляционный анализ данных, t-критерий Стьюдента

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баландин, В.И. и др. Прогнозирование в спорте / Баландин В.И. Блудов Ю.М. Плахтиенко В.А. – М.: Физическая культура и спорт, 1986 – 192с., ил.
2. Белова, Е.Д. Психология спорта – спорту высших достижений: учебное пособие / Е.Д. Белова, Г.В. Ложкин; Белорус. гос. ун-т. физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2009. – 130 с.
3. Блудов, Ю.В. Плахтиенко В.А. Личность в спорте : Очерки исследований психологии спортсмена. – М. : Сов. Россия, 1987. – 160с.
4. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности : М., - Физкультура и спорт, 1978.
5. Гагаева, Г.М. Психология футбола / Г.М. Гагаева. – Москва : «Физкультура и спорт», 1969. – 213 с.
6. Генев, Ф. Исследование мобилизационной готовности спортсмена перед выполнением спортивного действия. Автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Ф. Генев; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – Москва, 1967. – 22 с.
7. Генев, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генев. – Москва : «Физкультура и спорт», 1971. – 245 с.
8. Гогунев, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие по специальности "Физическая культура и спорт" / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. – Москва : Академия, 2004. – 223 с. – (Высшее профессиональное образование).
9. Голубев, Р.А. Еще раз о спортивном аутотренинге. – Мн. : Полымя, 1991. – 144с. : ил.
10. Горбунов, Г.Д. Психологическая подготовка спортсмена: Методические рекомендации / Г.Д. Горбунов. – Москва : «Физкультура и спорт», 1982. – 67 с.
11. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – Москва : «Физкультура и спорт», 1986. – 208 с.
12. Дашкевич, О.В. Эмоции в спорте и их регуляция: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / О.В. Дашкевич; Гос. центр. ин-т физич. культуры. – Москва, 1970. – 32 с.
13. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер. – 2008. – 322 с.: ил.
14. Карелин, А.А. Спортивная подготовка борцов высшей квалификации, - Монография // Новосибирск, 2002. – 480с.
15. Киселев, Ю.Я. Психологическая подготовка борца к соревнованиям / Ю.Я. Киселев, Л.Н. Радченко ; под. ред. П.А. Рудика, А.Ц. Пуни, Н.А. Худова. – Москва : «Физкультура и спорт», 1968. – 150 с.

16. Краткий психологический словарь Психическое состояние / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985г. – с. 431.
17. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. – Москва: «Физкультура и спорт», 1978. – 224 с.
18. Лалаян, А.А. Библиографический указатель. Всесоюзн. совещ. по психол. спорта (1956 – 1967гг.) / А.А. Лалаян. – Ереван : Айастан, 1973. – 53 с.
19. Лалаян, А.А. Психологическая подготовка спортсмена / А.А. Лалаян. – Ереван : Айастан, 1985. – 168 с.
20. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека./ Н.Д. Левитов – М., 1964г.
21. Лытко, А.А. Психологическая подготовка футболистов: справочн. и дидакт. материалы / А.А. Лытко, Б.М. Зайцев. – Мозырь: Содружество, 2007. – 176 с.
22. Маришук, Л.В. Психология спорта: учеб. пособие / Л.В. Маришук, Бел. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2006. – 147 с.
23. Маришук, В.Л. Маришук, Л.В. Акмелология физической культуры и спорта – Санкт-Петербург : МинОбр РФ, 2008 – 300 с.
24. Мартенс, Р. Социальная психология и спорт: пер. с англ / Р. Мартенс. Послеслов. В.И. Столярова. – М.: «Физкультура и спорт», 1979. – 176 с., ил.
25. Медведев, А.С. Психология победы. – М.: Физкультура и спорт. 1980г. – 184с., ил.
26. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. 03.02 «Физ. культура» / В. Л. Маришук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Сорокин. – 2-е изд., доп. и испр. – Москва : Просвещение, 1990. – 256 с.
27. Мещеряков, Б.Г. Психическое состояние / Б.Г. Мещерякова // Большой психологический словарь / под общ. ред. Б, В.П. Зинченко. – М., 1996г.
28. Находкин, В.В. Организация психолого-педагогического сопровождения учебно-тренировочных сборов на этапе высшего спортивного мастерства / В.В. Находкин // Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. Спортивный психолог. – 2008 – №3(15). – С.26-28.
29. Орлов, А.В. Психологическая атмосфера как психологический феномен (опыт построение концепции) / А.В. Орлов, А.В. Лексаков. // Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. Спортивный психолог. – 2008 – №3(15). – С. 29-38.

30. Панов, В.И. Психические состояния как объект и предмет психического исследования / В.И.Панов // Психические состояния как общепсихологическая проблема: сб.науч.ст / Дальневосточная государственная морская академия; Сост. И. В. Герасимова. – Владивосток: ДВГМА, 2001. – 104 с.
31. Парыгин, Б. Д. Общественное настроение. // Б.Д. Парыгин // М.: «Физкультура и спорт» - 1966г.
32. Платонов, К.К. Проблемы способностей / К.К. Платонов. – Москва : Академия, 1972. – 312 с.
33. Прохоров, А. О. Функциональные структуры психических состояний / А.О. Прохоров // Психические состояния как общепсихологическая проблема: сб.науч.ст / Дальневосточная государственная морская академия; Сост. И. В. Герасимова. – Владивосток: ДВГМА, 2001.– 104 с.
34. Психологический образовательный сайт [Электронный ресурс] / Пси-шпаргалка психологический образовательный сайт. – Минск 2010. – Режим доступа: <http://psylist.net/sport/00002.htm>. – Дата доступа: 14.09.11.
35. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – Москва : «Физкультура и спорт», 1969г. – 89 с.
36. Пуни, А.Ц. Психологические основы вольной подготовки в спорте: Учеб. пособие / А. Ц. Пуни. – Москва : «Физкультура и спорт», 1977. – 48 с.
37. Пуни, А.Ц. Процесс сосредоточения при непосредственной подготовке спортсменов к исполнению упражнений в соревнованиях / А.Ц. Пуни, В.К. Петрович. // «Вопросы психологии» – 1969г. – №2. – С. 101-103.
38. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В.Родионов. – Москва : «Физкультура и спорт», 1983. – 112 с.
39. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / А.В. Родионов. – Махачкала : Издательство «Юпитер» : 2002г. – 480 с.
40. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / А.В. Родионов. – Москва : Фонд «Мир»: Академический проект, 2004г. – 570 с.
41. Рудик, П.А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена / Рудик, П.А. // «Вопросы психологии. Тезисы доклада на Республиканской психологической конференции». Киев, – 1964г. – С. 235-237.
42. Рудик, П.А. Психологическая структура спортивной деятельности / П.А. Рудик. – Москва : «Физкультура и спорт», 1974. – 510 с.
43. Рудик П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности / П.А. Рудик // Российский государственный университет физической культуры. Спортивный психолог – М. - №2. – 2006.
44. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 384 с.

45. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: «Центр карьеры», 1999. – 367 с.
46. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте.- М.: Физическая культура и спорт, 1980. – 104с., ил.
47. Черникова, О.А. Эмоции в спорте / О.А. Черникова. – Москва : «Физкультура и спорт», 1962. – 227 с.
48. Черникова, О.В. Эмоциональные состояния в спорте / О.В. Черникова // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 384 с.
49. Черникова, О.В. Дашкевич, О.В. Активная саморегуляция состояний спортсмена / О.В. Черникова //Брошюра, - Физическая культура и спорт. – 16 с.