

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/glava-diploma/256936>

Тип работы: Глава диплома

Предмет: Физическая культура и спорт

3. Экспериментальное исследование повышения психологической компетентности тренеров при включении в их деятельность психотехнических игр и упражнений для работы со спортсменами 2

3.1 Организация исследования по повышению психологической компетентности тренеров при включении в их деятельность психотехнических игр и упражнений для работы со спортсменами 2

3.2 Разработка и апробация ... по повышению психологической компетентности тренеров при включении в их деятельность психотехнических игр и упражнений для работы со спортсменами 15

3.3 Анализ результатов исследования по повышению психологической компетентности тренеров при включении в их деятельность психотехнических игр и упражнений для работы со спортсменами 17

Заключение. 25

Список литературы 28

Приложения 31

3. Экспериментальное исследование повышения психологической компетентности тренеров при включении в их деятельность психотехнических игр и упражнений для работы со спортсменами

3.1 Организация исследования по повышению психологической компетентности тренеров при включении в их деятельность психотехнических игр и упражнений для работы со спортсменами

Цель работы заключалась в исследовании психолого-педагогической деятельности тренеров ДЮСШ. Для решения задач исследования были выбраны методы: наблюдение, беседы, специально разработанная анкета.

В исследовании участвовала 1 группа, состоящая из 30 спортсменов, возраст занимающихся 10-12 лет, а также то тренеры ГБУ СШОР по легкой атлетике в количестве 50 спортсменов.

Цель этапа: диагностировать первоначальное состояние сформированности волевых качеств легкоатлетов.

Для диагностики состояния сформированности волевых качеств участников исследования применялись следующие психодиагностические методики:

1) Диагностика волевого самоконтроля

2) Тест «Самооценка силы воли»

3) Методика А.Ц. Пуни

Методы математической статистики: t-критерий Стьюдента.

В процессе исследования были получены следующие результаты.

Возрастной состав тренеров представлен на рисунке 1.

Рис. 1 Ответы на вопрос «Укажите Ваш возраст»

Анализ ответов показал, что большинство тренеров в возрастном диапазоне 36 лет и более, а именно 50%.

В анкетирование принимали участие 60% мужчин и 40% женщин, из них тренеры по легкой атлетике 5 спортсменов, тренера по «Спортивной акробатике» 5 спортсменов, по футболу 5 спортсменов, волейбол 5 спортсменов, горнолыжный спорт 5 спортсменов, академическая гребля 4 спортсменова, танцевальный спорт 4 спортсменов, гребной спорт 3 спортсменов, волейбол 3 спортсменов, фитнес тренер 2 спортсменова, теннис 5 спортсменов, наглядно это видно на рисунке 2 и 3.

Рис. 2 Половой состав тренеров

Рис 3. Укажите вид спорта

По стажу работу тренеры распределились следующим образом:

Стаж работа от 3 месяце до 5 лет (10 спортсменов), от 6 до 15 лет , 15 спортсменов , от 16 и выше 2 спортсменов.

Рис 4. Распределение по стажу

Рис 5. Распределение ответов на вопрос «Со спортсменами какого этапа подготовки имеете опыт работы?» Анализ ответов на вопрос «Со спортсменами какого этапа подготовки имеете опыт работы?», показал, что на этапе подготовка (выбор спорта) работают 30%, старт (начало занятий спортом) 50%, кульминация (достижение пика результатов) всего 20% тренеров.

Далее был предложен вопрос «Какую роль, по Вашему мнению, занимает психологическая компетентность в профессиональной деятельности тренера?»

Рис 6. Распределение ответов на вопрос «Какую роль, по Вашему мнению, занимает психологическая компетентность в профессиональной деятельности тренера?»

Большинство тренеров а именно 80% психологической компетентность по значимости идёт вместе с технической и тактической подготовкой отводят важную роль, так как она обеспечивает достижение стабильного и значимого результата, 20 % ответили, что второстепенную роль, она приветствуется, но не имеет главного значения в процессе достижения стабильного и значимого результата.

Большинство тренеров ответили, что важны для спортивного тренера и знания психологии индивидуальных различий, в первую очередь, четкое понимание различий в типах нервной системы спортсмена. Это позволяет не только определять сильные и слабые психологические качества спортсмена, а, следовательно, и конкретизировать процесс его психологической подготовки, но и максимально индивидуализировать процесс его подготовки в целом, включая особенности эффективного общения с ним, формирования конструктивной мотивации и многое другое.

Присутствие психологов в системе ДЮСШ, по-прежнему, является большой редкостью, и в этой ситуации тренерам необходимо расширять привычный круг задач и собственные знания в области психологии. В первую очередь, это касается начальных знаний в области психической саморегуляции. Обучение базовым методам саморегуляции (наиболее простые дыхательные техники, позитивный аутодиалог и пр.), достаточно подробно представленным в спортивной психологии и доказавшим свою состоятельность, в том числе, и в теннисе.

Тренерам было предложено закончить предложение: "Я хотел бы повысить свою психологическую компетентность в ...?"

Результаты следующие: «В коммуникациях», «Вопросе мотивирования спортсменов», «Общении с родителями управления собой, с другими». «В теме взаимодействия со своими подопечными и другими тренерами», «Коррекции поведения спортсменов в смысле дисциплины», «Общении с собой по правильной организации работы тренером», «Преодолении страха спортсменов», «Любых сферах деятельности», «Решении конфликтных ситуаций», «В общении спортсменами подросткового возраста 14-18 лет, так же для повышения мотивации у спортсменов». «Считаю, что очень низкий уровень психологической подготовки у тренеров (у меня и тех коллег, которых я знаю)».

«Терпимости и выдержки моральной к плохому поведению спортсменов (нарушения дисциплины, мелкому хулиганству, разрешения конфликтных ситуаций между мальчиками, когда дело доходит до драки и обид, до выражения нецензурной бранью и сквернословие, бросание словесного вызова)»

Безусловно, большинство ответы тренеров, говорят о желании получать необходимые знания на этапе получения педагогического образования, но в большинстве случаев, психологические аспекты тренировочного процесса в практической деятельности тренеров отходят на второй план по отношению к технической или физической подготовке. В дальнейшем это может проявляться в том, что юные игроки не готовы в полной мере к соревновательной деятельности, даже при наличии определенных способностей. На вопрос «Знакомы ли Вы с психотехническими играми и упражнениями?», большинство тренеров дали положительный ответ.

Та как в вопросе №9 Вы выбрали ответ «знаком(а), применяю на практике», то для чего Вы применяете психотехнические игры и упражнения в спорте? Многие ответили для развития внимания 50%, для снятия эмоционального и физического напряжения выбрали 30% респондентов, для того, чтобы собрать группу 20%.

Рис 7. Распределение ответов на вопрос «Для чего Вы применяете психотехнические игры и упражнения в спорте?»

На вопрос «Как Вы считаете, кто должен применять психотехнические игры и упражнения?», 10% ответили, что это работа психолога, 60% , что тренер и психолог должны поочередно использовать психотехнические игры и упражнения в работе со спортсменами, 30% тренер должен применять психотехнические игры и упражнения на практике, но только после консультации психолога.

1. Алексеев А. Психагогика: союз практической психогигиены и психологии: учебное пособие для институтов физической культуры/ А. Алексеев» - Ростов н/д: «Феникс»,2015. -197с.
2. Антипин, В. Б. Формирование спортивной мотивации юных боксеров посредством удовлетворения актуальных потребностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Б. Антипин. – Омск, 2007. – 20 с.
3. Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту. – Омск, 2012.
4. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом : учеб. пособие / Е. Г. Бабушкин – Омск : Омский гос. ин-т сервиса, 2011. – 82 с.
5. Бабушкин, Г. Д. Проблема активизации мотивации спортсменова / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин, С. Ю. Мочалов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – Омск : Изд-во Омской академии МВД России, 2006. – № 1 (25). – С. 127-129.
6. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: социальный и образовательный аспект // практика и теория физической культуры. 2012. № 5. С. 103.
7. Батаршев А.В. Современные теории личности: Краткий очерк. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 96 с.
8. Брайент Дж. Кретти Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
9. Василюк, Ф. Е. Методологический анализ в психологии. — М.: МГППУ: Смысл, 2014, -99 с.
10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорта, 2011. – 208 с.
11. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта. М.: Академия. 2009. 256 с.
12. Ильинский С.В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология», №1 (13). 2013. С. 75-84.
13. Каджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю.Г. Каджаспиров. – М., 1987. – 64 с.
14. Коломейцев Ю.А. Социальная психология спорта: учеб.-метод, пособие/ Ю.А. Коломейцев– Мн.:БГПУ,2015.–100
15. Келишев И.Г. Внутригрупповые симпатии как начальные методы занятий спортом
16. Копылов, М.С. Мотивационно-волевой компонент представителей бега на средние дистанции как резерв эффективности их тренировочной и соревновательной деятельности / М.С. Копылов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 85-89.
17. Кузьмин, М.А. Взаимосвязь объективных и субъективных критериев адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С. 107-110.
18. Маклеланд, Д. Мотивация спортсменова. — СПб.: 6-ое изд. Питер, 2013.–89 с
19. Максимова Е.С. Динамика мотивов занятий спортом в соревновательном и тренировочном периодах [Электронный ресурс]. – 2015.
20. Мельник Е.В. Психология тренера: практика и теория / Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова, Е.В. Силич,– Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2014. – 55 с.
21. Мельников М.В. Психология: учеб. для института Физической культуры/ М.В. Мельников. – М.: “Физ.и СП.”, 2015-125с.
22. Николаев, А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности / А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 30-й научной конференции / под ред. А.Н. Николаева ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – Вып. 7. – С. 55-58.
23. Пилюян Т.П. Мотивация спортивной деятельности: /Пилюян Р.А. - М.: Наука,2012 -123 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/glava-diploma/256936>