

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/diplomnaya-rabota/71664>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Психология и педагогика

Оглавление

Введение 3

Глава 1. Роль волевых качеств в развитии юного спортсмена 6

1.1. Волевые качества в спортивной подготовке 6

1.2. Особенности развития волевых качеств подростка в возрасте 12-15 лет 14

1.3. Специфика психологической готовности к деятельности в лыжном спорте 20

Выводы по 1 главе 25

Глава 2. Исследование особенностей развития волевых качеств юных спортсменов 26

2.1. Организация и методы исследования 26

2.2. Результаты исследования волевых характеристик спортсменов-лыжников 12-15 лет 29

2.3. Рекомендации по организации работы по развитию волевых качеств спортсменов 33

Выводы по 2 главе 37

Заключение 38

Список использованной литературы 40

Приложение 1 44

Приложение 2 46

В нашей стране сложились две основные формы работы с лыжниками — лыжная подготовка и лыжный спорт.

Лыжная подготовка реализуется во всех учебных заведениях от дошкольной ступени до вузовского образования, она предполагает овладение основными принципами передвижения на лыжах, использование различных техник передвижения, умение преодолевать несложные трассы, уверенно останавливаясь, поворачивая, набирая и сбрасывая скорость. Важным элементом обучения так же является техника безопасности падения.

Обязательный минимум лыжной подготовки регламентируется государственными образовательными программами и учебными нормативами, выделенными отдельно для каждой возрастной группы и уровня подготовки. Здесь формируются и навыки самостоятельной организации занятий, которая будет полезна человеку для поддержания здорового образа жизни.

Лыжный спорт — один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации.

Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции [17, 140].

Спортивное направление лыжной подготовки отличается от общеобразовательного усложнением спортивных результатов и введением соревновательности в спортивную деятельность.

Деятельность лыжника является очень активной по сравнению со многими иными видами спорта, от него в течение всего соревновательного времени требуется огромное напряжение, готовность быстро отреагировать и изменить курс движения, стратегию перемещения. Таким образом, спортсмен в течение долгого времени находится в психологическом и физическом напряжении.

Можно утверждать, что рассматриваемый вид спорта выдвигает довольно жесткие требования к психологической подготовке и скорости реакции.

Можно выделить такие наиболее важные для продуктивных тренировок качества спортсмена:

1. Внимание, которое во многом обеспечивает эффективность реагирования.
2. Способность концентрироваться и быстрота переключения.
3. Стрессоустойчивость и умение сохранить здравомыслие в обстановке соревнования.
4. Хорошее периферийное зрение и ориентация в пространстве [16, 18].

Оптимальный уровень психологической готовности к тренировке можно констатировать тогда, когда она не оказывает дезорганизующего воздействия, активизирует желание обучаться, тренироваться.

Практика работы должна вызывать у спортсмена энтузиазм, ребенок должен ощущать, что находится в

ситуации успеха, не бояться совершить ошибку, неверно среагировать, травмироваться.

Начиная бояться выполнять упражнения, смущаться на занятии, оберегая себя от падения, он ставит себя в заведомо проигрышное положение в ходе соревнований – а вместе с собой и всю команду.

Специфика лыжного спорта, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения [22, 100].

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления. Непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает психологические изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Эмоциональные стрессовые (от английского слова «стресс» - напряжение) состояния возникают в необычно трудной ситуации и переживаются с большой внутренней напряженностью. Это переживания, возникающие при опасности, при больших физических и умственных перегрузках, при необходимости принять быстрые и ответственные решения и т. д. Такие ситуации могут встречаться в самых различных видах человеческой деятельности: трудовой, учебной, игровой, спортивной, в практике взаимоотношений между людьми, во всевозможных моральных конфликтных ситуациях [14, 170].

Стрессы приводят к различным физиологическим изменениям и нарушениям поведения. При стрессе возможны ошибки восприятия, памяти, мышления. Однако при сохранении психологической стабильности и волевой готовности к преодолению трудностей указанных нарушений не только не наблюдается, но и возникает общая физическая собранность и организованность, активизация деятельности, ясность и четкость мысли, сообразительность.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче [30, 205]. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

В настоящее время тренеры и спортсмены нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации. Если мы ведем речь о спортсменах подросткового возраста, то необходимо учитывать, что не вся, находящаяся в открытом доступе, информация может быть полезна и применима к индивидуальным характеристикам ребенка. Задачей педагога и тренера тут является помощь подростку в выборе наиболее рационального пути развития.

Выводы по 1 главе

Завершая исследование в рамках первой главы данной выпускной квалификационной работы, можно сформулировать следующие выводы:

- 1) Эмоции – это ответные реакции психики человека на раздражители, поступающие из окружающей действительности. Эмоциональные состояния по своим специфическим характеристикам могут характеризоваться конструктивностью и деструктивностью в отношении того, участвуют ли они в построении внутренней гармонии личности, или же наоборот препятствуют.
- 2) Эмоциональная и волевая сфера непосредственно связаны между собой и в этой связи волевая часть выполняет функцию сдерживания и выбора наиболее актуального мотива действия.
- 3) Развитие эмоционально-волевой сферы в среднем школьном (подростковом) возрасте важно для развития личности и овладения спортивной деятельностью. В норме спортивные занятия позволяют ребенку совершенствовать собственные эмоциональные реакции на окружающие явления, а также овладевать регуляцией поведения в соответствии с

Список использованной литературы

1. Аксенов М.О., Петренко Г.П. Лыжный спорт. Методическое пособие. — Улан-Удэ: БГУ, 2008. — 143 с.
2. Барабанов Д.Д. Развитие волевой регуляции студентов. - Дисс. на соискание степ. кандидата психол. наук. - МГУ им. М.В. Ломоносова. - 2014. - 190 с.
3. Богословский В.В., Степанов А.А., Виноградова А.Д. Общая психология. - М.: Просвещение, 1981. — 383 с.
4. Бутин И. М. Лыжный спорт. Учебное пособие. — М.: Академия, 2000. — 368 с.
5. Вайнштейн Л.А. Психология. - Минск, 2008. - 140 с.
6. Водяха Ю.Е. Психологическая диагностика сфер личности. Лабораторный практикум. - Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет (УрГПУ), 2018. — 220 с.
7. Воронкина Л.В. Формирование волевой подготовки спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2014. №4. - с. 88-91.
8. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. - СПб.: Речь, 2002. - 694 с.
9. Гордеев В.В. Психологические особенности волевой активности во временной перспективе личности. - Дисс. на соискание степ. кандидата психол. наук. - НАЧОУ ВПО СГА. Москва. 2014. — 213 с.
10. Громова Т.В. Страна эмоций. Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка. - М.: Перспектива, 2002. - 29 с.
11. Гурский А. В. Влияние фактора утомления на параметры двигательных действий в процессе 30 км лыжной гонки // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №6 (112). С.60-63
12. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. - СПб.: Питер, 2004. — 701 с.
13. Колыхматов В. И., Щелканов Н. А. Отличительные особенности лыжного спринта от традиционных соревнований по лыжным гонкам // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №7 (113). С.91-95
14. Макарова К.В., Таллина О.А. Психология человека. - М.: МПГУ, 2011. — 160 с.
15. Марков Г. П. Лыжные гонки. Справочник. М.: Физкультура и спорт, 1985. — 334 с.
16. Мирошина Е. Н. Особенности проектирования и построения начального базово-подготовительного этапа в циклических видах спорта на примере лыжных гонок. Автореферат диссертации на соискание научной степени кандидата педагогических наук. Москва, Московская государственная академия физической

культуры 2007 г., 24 стр.

17. Михалев В. И. Специальная работоспособность лыжников гонщиков: современные тенденции (по материалам зарубежной литературы) // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №4 (122). С.139-144
18. Молодцова Т. Д. Основные виды и типы подростковой дезадаптации // Концепт. 2013. №5 (21). – с. 65-71.
19. Назарова Н. Б. Профилактика аддиктивного поведения детей и подростков "группы риска" // ИТС. 2009. №1. – с. 7-12.
20. Пальчевский В.Н. Лыжный спорт. Минск: Полицвет, 1997. — 101 с.
21. Платонов В. Н., Негода Н. С. Приоритеты в методике лыжной подготовки в школе // Ukrainian Journal of Ecology. 2015. №1a (14). – с. 130-134.
22. Прядеин В.П. Воля как предмет психологического и психофизиологического исследования: индивидуальные различия волевой активности и их типологические предпосылки. - Сургут : РИО СурГПУ, 2014. – 189 с.
23. Псеунок А.А., Абрамович М.П. Адаптивные возможности юных спортсменов, занимающихся ациклическими и циклическими видами спорта. Майкоп: Изд-во АГУ, 2011. — 138 с.
24. Раменская Т. И. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения. М.: РГУФКСМиТ, 2011 . — 161 с.
25. Репин С. А., Насыров М. Р. Бокс как средство формирования нравственных качеств личности подростка // Известия ВГПУ. 2012. №1. – с. 53-59
26. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии. - М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. — 448 с.
27. Скларова Т. В. Понятие воли в педагогике, психологии, богословии. Возрастные кризисы как опорные точки развития воли в ребенке // Вестник ПСТГУ. Серия 4: Педагогика. Психология. 2005. №1. – с. 114-133.
28. Славутская Е.В. Личностные характеристики и гендерные особенности младших подростков. — Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет, 2011. — 205 с.
29. Слушкина Е. А., Слушкин В. Г. Исследование развития выносливости в лыжных гонках // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. №7. С.147-151
30. Смирнов В. М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для студентов средних и высших учебных заведений. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 608 с.
31. Тукшумская А. В., Калмыкова Е. С., Наместников В. В., Сухарева Ю. С. Влияние социальных условий на становление личности подростка // Вестник ВГТУ. 2012. №10-2. – с. 150-155.
32. Черенева Е. А. Проблема воли и произвольности в психологии // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. 2011. №5. – с. 39-43.
33. Чумаков М.В. Развитие эмоционально-волевой сферы личности. - Курган. Изд-во Курганского гос. Ун-та, 2012. – 127 с.
34. Шапкин С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов. - Учебно-методическое пособие. М.: Смысл, 1997. - 140 с.
35. Яценко Т.Е. Психология развития. — Барановичи: БарГУ, 2010. — 222 с.
36. Identification of Cross-Country Skiing Movement Patterns Using Micro-Sensors / F. Marsland, K. Lyons, J. Anson, G. Waddington, C. Macintosh, D. Chapman // Sensors. – 2012. – No. 12. – P. 5047-5066

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/diplomnaya-rabota/71664>