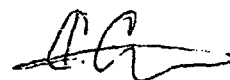


5105

А

На правах рукописи



Сизяев Сергей Валерьевич

ИДЕОМОТОРНЫЙ МЕТОД
РЕГУЛЯЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В УШУ

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

МОСКВА – 2007

А

Работа выполнена на кафедре теории и методики спортивных единоборств
Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель: доктор педагогических наук, доцент
ДЕМЕНТЬЕВ Владимир Львович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
МЕНХИН Юрий Владимирович

кандидат психологических наук, профессор
Сопов Владимир Федорович

Ведущая организация: Всероссийский научно-исследовательский институт
физической культуры и спорта



Т000005105

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

Защита состоится «15» мая 2007 г. в «11» часов на заседании
диссертационного совета К.311.003.01 при Российском государственном
университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: 105122, Москва,
Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российского
государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Автореферат разослан «13» апреля 2007 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета

Чсботарева И. В.

Общая характеристика работы

5705 Актуальность. Дальнейшее повышение роста спортивных результатов спортсменов не может идти только за счет все большего увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, впрочем как и за счет дальнейшего совершенствования системы организации учебно-тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям. Необходимо полнее использовать скрытые резервы, заложенные в самой личности спортсмена. Такой подход к подготовке спортсмена, основанный на знании возможностей человеческой психики, заслуживает самого пристального внимания, так как именно он содержит еще не использованные резервы повышения эффективности обучения и тренировки в спорте, а также в решении задачи вхождения в необходимое психическое состояние перед стартом. Проблема формирования умений и навыков вхождения в оптимальное предстартовое состояние (состояние боевой готовности) является крайне важной для современного спорта (А.Ц. Пуни, Т.Т. Джамгаров, 1979; Н.Г. Озолин, 2004 и др.). Это объясняется тем, что одной из основных причин, мешающих спортсмену полностью реализовать свой потенциал, является неумение справляться с неблагоприятными предстартовыми состояниями, такими как стартовая апатия и стартовая лихорадка.

Актуальна данная проблема и для детского спорта, особенно для юных спортсменов, занимающихся восточными единоборствами (В.Л. Дементьев, 2005). Занятия восточными единоборствами сопряжены с рядом факторов, создающих для юных спортсменов, особенно на этапе начального обучения, определенный дискомфорт: непривычные физические нагрузки, боязнь возможного травматизма и боли, страх перед неудачами и порождаемый всем этим психологический стресс. Вместе с тем, именно на этапе начального обучения происходит развитие и совершенствование психических функций, лежащих в основе развития способности психорегуляции (Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин, В.Н. Смоленцева, 2002). О необходимости овладения навыками психической саморегуляции и самоконтроля с первых шагов занятий спортом указывали А.Ц. Пуни, Т.Т. Джамгаров (1979).

На сегодняшний день сложилось противоречие между существующими потребностями процесса психологической подготовки спортсменов-единоборцев в эффективных и доступных методиках и наличием небольшого арсенала весьма сложных для тренеров методик, применяющихся для этого. В этой связи возникла

необходимость в научном изучении огромного опыта единоборств Востока в области регуляции психических состояний бойцов, в создании и использовании концептуальных теоретических моделей предстартовых состояний спортсменов, в применении на практике соответствующих потребностям спорта средств и методов регуляции данных состояний.

Объект исследования - процесс психологической подготовки юных спортсменов-единоборцев.

Предмет исследования - средства и методы формирования и регуляции предстартовых состояний.

Гипотеза. Предполагается, что выявление и адаптация наиболее эффективных средств и методов психологической подготовки, использующихся в единоборствах на Востоке, и разработка на их основе идеомоторного метода регуляции предстартовых состояний позволит сформировать у юных спортсменов умения вхождения в оптимальное предстартовое состояние.

Цель работы - разработка идеомоторного метода регуляции предстартовых состояний юных спортсменов 10-12 лет на этапе начального обучения в ушу на основе использования средств и методов психологической подготовки единоборств Востока.

Задачи исследования:

1. Выявить существующие подходы формирования и регуляции предстартовых состояний у спортсменов перед поединком.
2. Определить достоинства и недостатки данных подходов в предсоревновательной психологической подготовке спортсменов.
3. Выделить и адаптировать наиболее эффективные приемы, средства и методы регуляции предстартовых состояний перед поединком, используемые в единоборствах на Востоке.
4. Разработать идеомоторный метод вхождения в оптимальное предстартовое состояние.
5. Экспериментально обосновать эффективность разработанного идеомоторного метода регуляции предстартовых состояний юных спортсменов-ушуистов 10-12 лет на этапе начального обучения.

Теоретико-методологической базой исследования выступили положения, изложенные в трудах И.П. Павлова, И.М Сеченова, А.Ц. Пуни, П.А. Рудика, Л.П. Матвеева, А.В. Родионова, Г.Д. Горбунова, А.В. Алексеева, А.А. Белкина, Б.А. Вяткина.

Методы исследования: 1) анализ литературных источников; 2) педагогическое наблюдение; 3) интервьюирование; 4) метод моделирования; 5) педагогический эксперимент; 6) методы математической статистики.

Организация исследования.

Диссертационное исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (январь - декабрь 2003 г.) проводилось теоретическое исследование (анализ литературных источников, интервьюирование, педагогические наблюдения), посвященное выявлению наиболее перспективных средств и методов предсоревновательной психологической подготовки и разработке на этой основе идеомоторного метода регуляции предстартовых состояний.

На втором этапе (октябрь - декабрь 2004 г.) проводилась эмпирическая часть исследования. На данном этапе (предварительный эксперимент) проходила экспериментальная проверка идеомоторного метода регуляции предстартовых состояний (ИМ РПС) на предмет реализуемости, т.е. его доступности для освоения юными спортсменами 10-12 лет. Проверка проходила в естественных условиях учебно-тренировочного процесса на этапе начального обучения ушу. Также на данном этапе были разработаны, апробированы и экспериментально обоснованы специальные методики тестирования психофизиологических изменений после применения предлагаемого метода.

Перед проведением третьего этапа были проанализированы недостатки предыдущего этапа, внесены изменения и дополнения в содержание предлагаемого идеомоторного метода и разработаны рекомендации спортсменам для предварительной подготовки к освоению ИМ РПС.

Третий этап исследования (февраль - май 2005 г.) проводился в период подготовки к итоговой аттестации, а обследование показателей психофизиологических изменений после использования идеомоторного метода по сравнению с фоновыми показателями было проведено непосредственно в соревновательных условиях при прохождении аттестации. При этом сравнивалась эффективность регуляции