



Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЁЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»

## Кафедра психологии

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
на тему:**

# **«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ»**

**Направление подготовки 37.03.01 «Психология»**

**Исполнитель:  
Студентка 4 курса профиля  
«Спортивный психолог»  
очной формы обучения  
Горянова Анна  
Вячеславовна**

**Научный руководитель:  
канд. психол. наук, профессор кафедры**

**Москва - 2017**

**Сопов В.Ф.**

## АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

**Психологическое обеспечение формирования выносливости у бегунов на длинные дистанции является наиважнейшим фактором, непосредственно влияющим на результаты. Развитие бега на длинные дистанции происходит прежде всего за счёт возрастающего уровня спортивных результатов для этого требуются многолетняя подготовка спортсменов, которая определяет не только результат бегунов в тренировочном процессе, но и достижения наивысших результатов в соревновательных условиях, поэтому эффективность повысится тогда, когда предложенная нагрузка спортсмена будет адекватна психологическим и физическим особенностям. Также основные психологические механизмы обеспечивают формирование и совершенствование выносливости.**

## **ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**ПСИХОЛОГИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГЕ НА  
ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ**

## **ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ФОРМИРОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ**

## ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

**Предполагается, что эффективность подготовки бегунов на длинные дистанции может быть существенно повышена в ходе тренировочного процесса с учётом их индивидуальных особенностей, посредством специализированного варианта психологического обеспечения. При обеспечении формирования выносливости и воздействия на основные психологические барьеры и при преодолении утомляемости повысится уровень общей и специальной выносливости.**

## **ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**Изучить влияние методов психологического обеспечения на формирование выносливости в процессе тренировочной деятельности на длинные дистанции, посредством специализированного варианта психологического обеспечения**

## **З А Д А Ч И:**

- 1. Провести теоретический анализ проблемы психологии выносливости.**
- 2. Изучить индивидуальные психологические особенности бегунов разных квалификаций и эффективностей.**
- 3. Исследовать влияние различных методов психологического стимулирования в процессе формирования выносливости.**
- 4. Разработать практические рекомендации по построению специализированной системы психологического обеспечения формирования выносливости у бегунов на длинные дистанции.**

## **МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

- 1. Анализ литературных источников.**
- 2. Наблюдение.**
- 3. Организационные методы - сравнительный эксперимент. Экспериментальные методики (тестирование):**
  - а) тест «Сила воли Н.Б.Стамбулова»;**
  - б) методика "КОС-2« (коммуникативные и организаторские способности);**
  - в) тест «Риск Шуберта»;**
  - г) методика «Мотивации избегания неудач Эллерса»;**
  - д) методика «Мотивация к успеху Эллерса».**
- 4. Методы математической статистики.**

## **ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

**I этап - Изучение литературы.**

**II этап - Подбор испытуемых. Психодиагностика.**

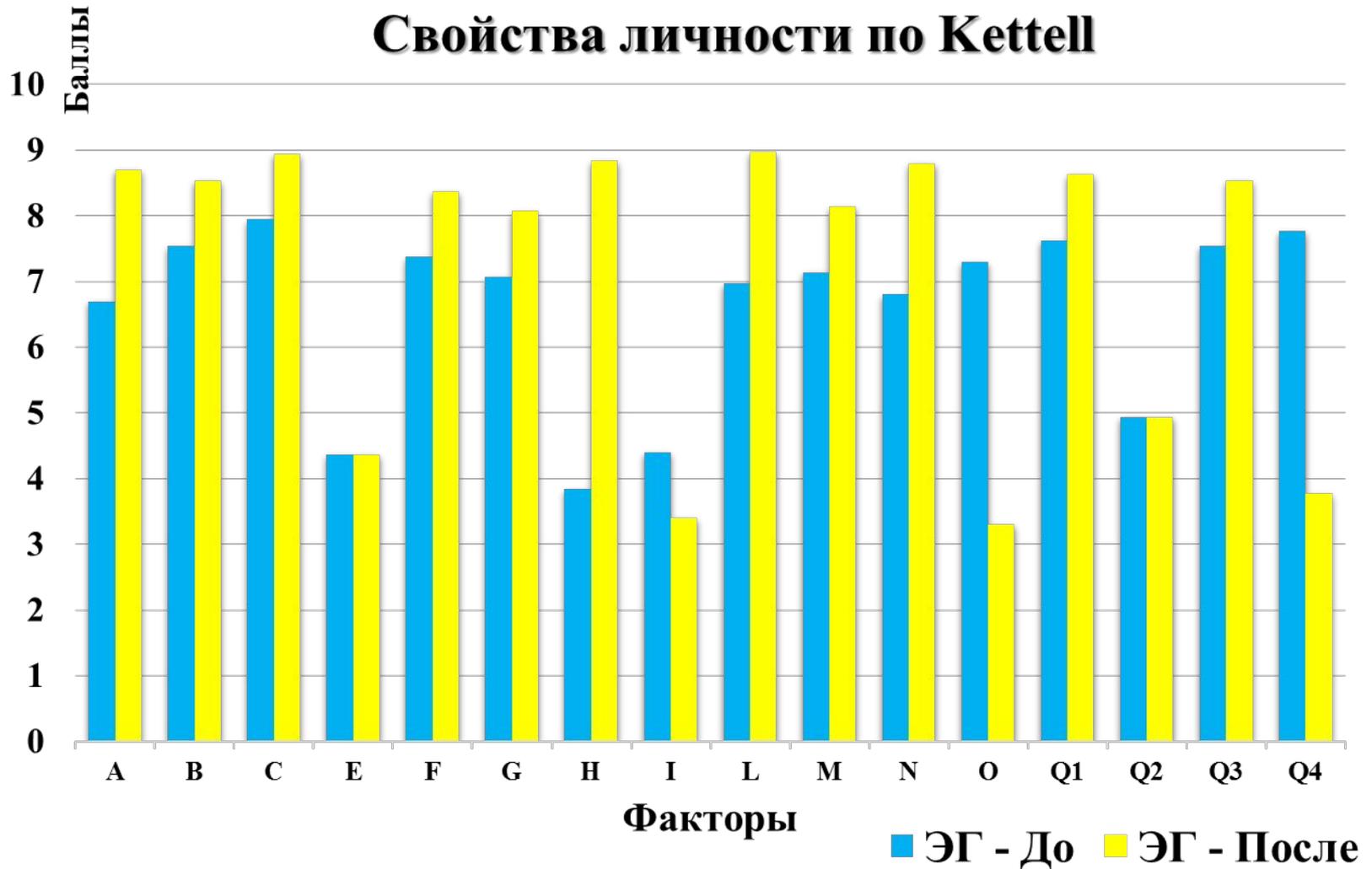
**III этап - Обработка результатов.**

# ИСПЫТУЕМЫЕ

**В исследовании приняли участие.....**

Таблица 1 – Взаимосвязь свойств личности спортсменов экспериментальной группы с выносливостью

<b>Шкала</b>	<b>Выносливость</b>
<b>Мотивация</b>	<b>0,337 (P&lt;0,05)</b>
<b>Ситуативная тревожность</b>	<b>- 0,320 (P&lt;0,05)</b>
<b>Р. Б. Кеттелл:</b>	<b>- 0,308 (P&lt;0,05)</b>
<b>F – экспрессивность</b>	<b>0,300 (P&lt;0,05)</b>
<b>I – чувствительность</b>	<b>-0,387 (P&lt;0,01)</b>
<b>Q1 – радикализм</b>	



**Рисунок 1 – Изменение свойств личности под влиянием методов воздействия**

## **ВЫВОДЫ:**

- 1. Всеми авторами отмечается, что развитие выносливости должно проводиться не только в рамках развития физических качеств, но и, как проявлений психофизиологических функций организма спортсмена, что в комплексе позволит противостоять утомлению на протяжении длительного времени, а значит показывать более высокие результаты в спортивной деятельности.**
- 2. Бегуны на длинные дистанции в зависимости от уровня мастерства отличаются рядом социально – психологических особенностей, проявляющихся в осознании целей, средств и методов их достижения, и в личностных мобилизационных ресурсах.**

## **ВЫВОДЫ:**

- 3. С помощью психологического воздействия удалось снизить по группе уровень нервно – психической напряженности, повысить уровень мотивации бегунов на длинные дистанции, что позволило быстрее восстанавливать затраченную на достижение цели энергию и тем самым оказало существенное влияние на развитие уровня выносливости.**
- 4. Психотренинг, направленный на формирование мотивации к развитию выносливости, совмещаемый с комплексом упражнений на развитие выносливости, способный вызвать у бегунов на длинные дистанции позитивные изменения мотивационно–ценностной структуры и будет способствовать росту физической активности спортсменов и общего уровня выносливости.**



Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЁЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»

**Спасибо за внимание!**

**Анна Горянова**