

БЕГЕЖАНОВА, Р.К., ҚАНАЛЫ, М.К.

Тьюторское сопровождение учащихся с особыми образовательными потребностями как педагогический феномен

Данная статья посвящена проблеме тьюторской поддержки учащихся с особыми образовательными потребностями в условиях инклюзивной практики. Успешное обучение учащихся с особыми образовательными потребностями и успешная реализация психолого-педагогической поддержки процесса обучения требуют тьютора в инклюзивной школе. Тьютор поддерживает учащихся с особыми образовательными потребностями в общем и индивидуальном образовательном процессе, участвует в разработке индивидуальных образовательных программ, является мостом между традиционным преподавателем и учеником с особыми образовательными потребностями. В статье рассматриваются несколько понятий тьютора, а также цели, содержание и особенности деятельности тьютора.

Ключевые слова: учащиеся с особыми образовательными потребностями, инклюзивный опыт, тьютор, тьюторская поддержка, социальная среда.

BEGEZHANOVA, R.K., KANALY, M.K.

TUTOR SUPPORT STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS AS A PEDAGOGICAL PHENOMENON

This article is devoted to the problem of tutor support for students with special educational needs in an inclusive practice. Successful training of students with special educational needs and successful implementation of psychological and pedagogical support of the learning process require a tutor in an inclusive school. Tutor supports students with special educational needs in the General and individual educational process, participates in the development of individual educational programs, is a bridge between a traditional teacher and a student with special educational needs. The article deals with several concepts of the tutor, goals, content and features of the tutor.

Key words: students with special educational needs, inclusive experience, tutor, tutor support, social environment.

УДК 796

Бельгибаева, Р.С.

студентка 3 курса специальности
«5В010800 – Физическая культура и спорт»

Агеева, С.В.

старший преподаватель
кафедры теории и практики
физической культуры, спорта и туризма,
КГПУ, Костанай, Казахстан

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ
СТАЙЕРОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА**

Аннотация

Подготовка юных бегунов к соревнованиям – это сложный многокомпонентный процесс. Одной из составляющих успешной подготовки спортсмена является психологическая подготовка, как важное условие результативного выступления спортсмена. Психологическая подготовка – это процесс воздействия на личность спортсмена с целью достижения им наилучшего спортивного результата. Данная подготовка – неотъемлемая часть реализации потенциала спортсмена, и более ранняя и качественная ее организация приводит к повышению эффективности учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Ключевые слова: легкая атлетика, соревновательная деятельность, спортсмен, техника, тактика, физическая подготовка, психологическая подготовка.

1 Введение

Психология спорта разрабатывает в научно-методическом плане психологические вопросы, связанные с воспитанием, обучением и тренировкой спортсменов, организацией учебно-тренировочного процесса в целом, и подготовкой к соревнованиям на всех этапах спортивного совершенствования.

Самый сложный вопрос психологии обучения, связан с учетом фактора осознания движений. Педагогические указания тренера в процессе обучения должны в первую очередь базироваться на знании того, каким должно быть соотношение сознательной и неосознаваемой форм регуляции движений, выполняемых на разных фазах обучения и тренировки. Современные представления об организации целенаправленного поведения (деятельности) свидетельствует о том, что сознательная регуляция всегда прерывиста, а неосознаваемая – непрерывна. Поэтому обе формы регуляции всегда присутствуют в управлении движениями [1].

Проблемы изучения психики спортсменов, управления ею, организации психологической подготовки чрезвычайно сложны и затрагивают все стороны тренировочного процесса – техническую, тактическую, физическую и теоретическую подготовку [2].

Если сравнительно недавно содержание психологической подготовки ограничивалось регуляцией предстартовых состояний спортсмена, настройкой перед выступлением, созданием психической готовности, то сейчас задачи психологической подготовки неизмеримо расширились, и связаны с развитием и формированием личности спортсмена, развитием способности к самоконтролю и саморегуляции, созданием благоприятного психологического климата, благоприятных взаимоотношений между тренером и спортсменами и т. д. Из всего многообразия упомянутых вопросов в практике легкоатлетов высокого класса, в каждом виде необходимо выделить наиболее существенные, значимые для успешного выступления и достижения рекордных результатов.

Эти задачи могут быть с успехом решены лишь комплексно, в системе мероприятий, получивших название психологического обеспечения подготовки спортсменов [3].

Исходя из всего вышесказанного, целью данной работы является изучение психологической подготовки спортсменов легкоатлетов.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что подготовка легкоатлета – многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого – обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения предусмотренных планом и программой результатов.

Объект исследования – система подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в беге на длинные дистанции.

Предмет исследования – средства и методы силовой подготовки высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции

Целью исследовательской работы является изучение психологической подготовки спортсменов легкоатлетов.

Задачи:

1. Раскрыть особенности психологической подготовки легкоатлетов стайеров на различных этапах тренировочного цикла;
2. Выявить и экспериментально доказать эффективность разработанной методики;
3. Проанализировать методику бега на длинные дистанции;

4. Планировать тренировочные занятия легкоатлетов стайеров на различных этапах тренировочного цикла;

5. Провести практический эксперимент, сделать выводы и оформить результаты.

2 Материалы и методы

Психологическая готовность – динамическая система, ее компоненты связаны между собой и подвижны одновременно, это происходит в силу влияния внутренних и внешних факторов.

Далее, выделим критерии психологической готовности к соревновательной деятельности: мотивация к соревновательной деятельности, самооценка, тревожность, саморегуляция, помехоустойчивость.

Для спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Однако, они нередко недостаточно уверены в собственных силах, склонны к своеобразным поступкам и суждениям.

Одним из критериев психологической готовности является тревожность.

Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко дают следующее определение тревожности – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Выделяют личностную и ситуативную тревожность.

Е.П. Ильин представляет личностную тревожность как базовую черту личности, которая формируется и закрепляется в раннем детстве. Она возникает независимо от конкретной социальной обстановки на угрожающую его личности ситуацию или кажущуюся таковой, и проявляется в состоянии повышенного беспокойства. Личностная тревожность обычно не существует как отдельная черта: она оказывает отрицательное влияние на формирование и развитие других свойств и особенностей человека, таких как мотив избегания неудачи, стремления уходить от ответственности, боязнь высказывать собственное мнение. А под ситуационной тревожностью автор понимает внешнее проявление тревожного поведения индивида в конкретной ситуации, которое не связано с наличием у него тревожности.

Критерий тревожности привлекает внимание тренеров и спортивных психологов на протяжении нескольких десятилетий, это связано с возможностью регуляции уровня данного состояния, что позволяет контролировать предстартовое состояние спортсмена.

Современная система подготовки легкоатлета является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям и достижение им наивысших спортивных показателей. Соревнования – это всегда стрессовые условия, которые требуют либо компетентного вмешательства специалиста, либо сформированных умений саморегуляции самого атлета. В нашем исследовании принимали участие испытуемые 14-15 лет. Представленный возраст является критическим с позиции и физиологии и психологии, что дополнительно подчеркивает потребность в данном виде подготовки в указанный период.

В ходе исследования было определено три уровня соревновательной тревожности: низкая, умеренная и высокая, которые соотносятся к предстартовым состояниям предстартовой апатии, боевой готовности и предстартовой лихорадки. Оценки состояния тревожности производились с помощью Модифицированной шкалы личностной соревновательной тревожности Р.Мартенса (Ю.Л. Ханин). Она предназначена для выявления индивидуальных различий в эмоциональном реагировании на предстоящее соревнование. Данная психологическая методика проводилась за день до соревнований.

В результате анализа литературных источников были выявлены основные черты методики подготовки легкоатлетов:

- 1) Применение аутогенной тренировки у спортсменов.
- 2) Спортивная дыхательная гимнастика.

В эксперименте приняли участие легкоатлеты, специализирующиеся в беге на средние дистанции. По результатам применения Модифицированной шкалы личностной соревновательной тревожности испытуемые были разделены на три группы: восемь человек (40% от группы) вошли в число спортсменов с высокой соревновательной тревожностью, одиннадцать человек (55% от группы) – с умеренной, один человек (5% от группы) – с низкой. Все участники эксперимента имеют юношеские разряды.

Для каждой группы применялся свой методический комплекс. Также учитывались индивидуальные особенности испытуемых, выявленные в ходе эксперимента. Испытуемым с высокой соревновательной тревожностью были предложены дыхательные упражнения и аутогенная тренировка, направленные на расслабление нервно-мышечного аппарата.

В группе с низкой соревновательной тревожностью применялись дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, побуждающие к активизации нервно-психических процессов. Использовалась идеомоторная тренировка, направленная на активное сознание и представление самого соревнования.

Спортсменам с умеренными показателями соревновательной тревожности также были предложены методики для поддержания и сохранения диагностированного уровня.

Следующим этапом в организации исследования стали систематические занятия по овладению методами дыхательных упражнений, приемами аутогенной и идеомоторной тренировки. Данные методы и приёмы использовались и в тренировочном процессе для подготовки спортсменов к предстоящим нагрузкам. За день до соревнований после овладения методами саморегуляции, повторно исследована соревновательная тревожность.

3, 4 Результаты и обсуждение

По результатам повторного применения модифицированной шкалы личностной соревновательной тревожности, были получены следующие результаты: один человек (5% от группы) вошел в число спортсменов с высокой соревновательной тревожностью, семнадцать человек (85% от группы) – с умеренной, два человека (15% от группы) – с низкой.

Полученные в результате экспериментальной работы данные, были подвергнуты проверке с помощью метода математической статистики – Т-критерия Стьюдента. В данном исследовании применяется случай связанных между собой выборок.

В таблице представлены данные измерений по методике «Модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности», и их обработка с помощью методов математической статистики.

Таблица 1 – Результаты обработки показателей по методике «Модифицированная шкала» личностной соревновательной тревожности.

X_1	X_2	d_i	$d_i - \bar{d}$	$(d_i - \bar{d})^2$
25	21	4	1,4	1,96
24	20	4	1,4	1,96
27	22	5	2,4	5,76
15	14	1	-1,6	2,56
26	24	2	-0,6	0,36
23	20	3	0,4	0,16
26	23	3	0,4	0,16
21	17	4	1,4	1,96
24	21	3	0,4	0,16
20	19	1	-1,6	2,56
18	16	2	-0,6	0,36
25	20	5	2,4	5,76
22	20	2	-0,6	0,36
21	17	4	1,4	1,96
24	23	1	-1,6	2,56

19	16	3	0,4	0,16
20	18	2	-0,6	0,36
22	21	1	-1,6	2,56
14	15	-1	-3,6	12,96
16	14	2	-0,6	0,36
		$\sum d_i = 51$		$\sum (d_i - d)^2 = 45$

$$\bar{d} = 2,6; \sigma_d = 1,5; m_d = 0,33; t_p = 7,9; t_r = 2,09$$

Как показано в таблице, значение t-расчетного (7,9) больше t-табличного (2,09), следовательно, можно сделать следующий вывод.

5 Выводы

Результаты применения методики Модифицированной шкалы личностной соревновательной тревожности существенно изменилось, что свидетельствует об эффективности экспериментальной методики, оказавшей влияние на успешность выступлений спортсмена. Из полученных результатов видно, что значительная часть испытуемых перешла в группу умеренной соревновательной тревожности. Видна динамика изменения результатов в целом. Также необходимо отметить, что все спортсмены, участвовавшие в эксперименте, улучшили свои личные соревновательные результаты.

В процессе организации исследования были успешно решены вопросы по изучению состояния тревожности как фактора, влияющего на готовность легкоатлетов стайеров, специализирующихся в беге на средние дистанции, к соревновательной деятельности.

В опытно-экспериментальной работе прослеживается корреляция между уровнем тревожности и предстартовыми состояниями спортсменов. Апробация предложенных методов психологической подготовки атлетов показала положительный результат. В ходе применения предложенной нами методики, два спортсмена повысили свою квалификацию с первого юношеского до третьего взрослого разряда, четверо сменили свои разряды со второго юношеского на первый юношеский разряд.

Тренер отметил значительное улучшение результатов еще у пяти испытуемых, которым не удалось повысить свой спортивный разряд.

Список литературы

- 1 Богатырев Е. Легенды и были о «королеве». – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 2 Гойхман П., Трофимов О. Легкая атлетика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
- 3 Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
- 4 Егер К, Оельшлегель Г. Юным спортсменам о тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
- 5 Лалаян А.А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. – М.: ФиС, 1974. – С. 459-511.
- 6 Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания. – Омск: СибГАФК, 1998.
- 7 Киселев Ю.А. Победы: Размышление и советы психолога спорта. – М: Спортакадемия, 2002.
- 8 Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск.: СибГУФК, 2006.

Материал поступил в редакцию: 13.03.2019

АГЕЕВА, С.В., БЕЛГІБАЕВА, Р.С.

ЖЕҢІ АТЛЕТИКА ЖАС ЖҮГІРУШІЛЕРДІ ӘР КЕЗЕҢДЕГІ ЖАРЫСТАРҒА ДАЙЫНДАУ ЦИКЛДЕРІНДЕГІ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ТИІМДІЛІГІ

Жас жүгірушілерді жарыстарға дайындау – күрделі, көпкомпонентті процесс. Спортшыны табысты дайындаудың құрамдас бөліктерінің бірі – психологиялық дайындау, спортшының тиімді жұмыс істеуінің маңызды шарты. Психологиялық дайындық – спортшының жеке басын өзгерту, бұл жақсы спорттық нәтижеге қол жеткізу. Бұл тренинг спортшының әлеуетін іске асырудың

ажырамас бөлігі болып табылады және оның бұрынғы және жоғары сапалы ұйымы жаттығулар мен бәсекелестік процесстің тиімділігін арттыруға алып келеді.

Кілт сөздер: жеңіл атлетика, бәсекеге қабілеттілік, спортшы, техника, тактика, дене шынықтыру, психологиялық тренинг.

AGEEVA, S.V., BELGIBAEVA, R.S.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF STAYERS ATHLETES AT DIFFERENT STAGES OF A TRAINING CYCLE

Preparing young runners for competitions is a complex, multicomponent process. One of the components of the successful preparation of an athlete is psychological preparation, an important condition for the effective performance of an athlete. Psychological preparation is the process of influencing the personality of an athlete in order to achieve the best athletic result. This training is an integral part of realizing the potential of an athlete, and its earlier and higher-quality organization leads to an increase in the effectiveness of the training and competitive process.

Key words: athletics, competitive activity, athlete, technique, tactics, physical training, psychological training.