Методы:

1. Строго регламентированного упражнения: стандартно-повторного упражнения; повторно-переменного упражнения, «сопряженного» воздействия; целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, комбинированный.

2. Игровой.

3. Соревновательный.

Черты:

1. Завершающая отработка ориентировочной основы движения.

2. Обеспечение стабильности, целесообразной вариативности, надежности двигательного действия.

3. Строго и не строго регламентированное варьирование движения.

Ошибки:

1. Чрезмерная акцентированная и затянутая концентрация внимания на контроле над деталями действия.

2. Чрезмерная стереотипность навыка.

3. Нарушение соответствия между отработкой двигательного действия и воспитанием физических качеств.

Контроль:

1. Общая результативность.

2. Эффективность техники.

3. Степень автоматизации [4, 5].

Выводы:

В обучении двигательным действиям согласно концепции формирования функциональных систем выделяют три этапа обучения движениям. В процессе обучения каждому отдельному двигательному действию ученика проводят по трем условным этапам, содержащие определенные стадии освоения учебного материала. Работа на этих этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования ориентировочной, исполнительной и контрольно-корректировочной частей действия. Системообразующим фактором к образованию функциональной системы является потребность в конкретном результате обучающей деятельности по освоению нового двигательного действия, при этом параметры двигательного действия (получаемого результата) **постоянно** анализируются за счет обратной афферентации. Поэтому высший уровень овладения движениями – уровень навыка.

1. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М.: Медицина, 1974. – 446 с.

2. Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 225 с.

3. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активпости / Н. А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 348 с.

4. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 85 с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ-ВОДНОЛЫЖНИКОВ

Дымонт И.А.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Значимым фактором достижения высоких спортивных результатов является создание оптимальных условий для реализации потенциала личности спортсмена. Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Для представителей различных видов спорта характерны определенные сочетания свойств, которые играют большую роль в обеспечении психологической подготовленности спортсмена [1, 2, 4, 5, 11].

Психологическая подготовка раскрывается через систему психологического, педагогического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимых для данного вида спорта спортивно-важных качеств [6, 8, 9, 11– 13]. В спортивной деятельности формирование личности юного спортсмена рассматривается как специально организованный, целенаправленный и управляемый процесс с использованием методов обучения и воспитания. В соответствии с целями и задачами подготовки спортсмена, его возрастными и индивидуальными особенностями подбираются методы формирования сознания, организации деятельности, формирования и стимулирования опыта поведения. Состояние психической готовности можно представить как относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых развертыва-

Репозиторий БГУФК

ется динамика психических и психомоторных процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Психологическая подготовка связана с сознательной активностью спортсмена в целенаправленном управлении своими двигательными действиями, с произвольной регуляцией психических процессов и состояний в условиях как тренировки, так и соревнований. Специфика психологической подготовки раскрывается на примере велоспорта, лыжных гонок, спортивной гимнастики, плавания, фехтования, бокса и др. [1–5, 9]. Однако специальных исследований, посвященных анализу психологической подготовленности, на примере водных лыж не проводилось. Практический интерес представляет обобщение полученных данных для группы видов спорта со сложной координацией двигательных действий, что позволит оптимизировать организацию и содержание психологической подготовки спортсменов.

Цель статьи – изучить особенности психологической подготовленности спортсменов различной квалификации, занимающихся водными лыжами, для обеспечения успешности спортивной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить психологическую подготовленность спортсменов, занимающихся водными лыжами.

2. Оценить обьективные и субьективные компоненты успешности спортивной деятельности воднолыжников.

Методы и организация исследования. Выборку испытуемых спортсменов-воднолыжников составили девушки (n=9) и юноши (n=6), из них 8 – МСМК, 4 – МС, 3 – КМС. Оценка объективных и субъективных компонентов успешности спортсменов-воднолыжников проводилась с помощью «Экспертной оценки успешности спортивной деятельности» по десятибалльной шкале [7]. В целях изучения психологической подготовленности спортсменов, занимающихся водными лыжами, был использован диагностический комплекс – «Выявление индивидуального профиля асимметрии» ВИПА (свидетельство о регистрации №132, В.Г. Сивицкий, Е.В. Силич, Е.В. Мельник, 2010), субтест «Пространственно-временное восприятие» (делитель, полоска, спираль, дозированный теппинг-тест) для выявления отдельных психомоторных характеристик спортсменов [10]. Также использовался опросник «Психологическая подготовленность спортсмена» (С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский, 1981) [4].

В спортивной деятельности большое значение занимают особенности пространственно-временного восприятия спортсмена, которое направлено на оценку особенностей зрительно-моторной координации, точное визуальное восприятие и оценку пространственных отрезков и временных интервалов [10].

Установлено, что у спортсменов-воднолыжников точность пространственного восприятия при делении прямых отрезков характеризуется средним уровнем выраженности глазомерных способностей (7,95±1,21 усл. ед. при делении большого отрезка; 5,09±0,68 усл. ед. при делении малого отрезка). Преобладает большее смещение влево (39,73±6,31 усл. ед. против 22,60±4,05 усл. ед.). Глазомерные способности имеют большое значение во многих видах спорта (стрельба пулевая, футбол, баскетбол, спортивная и художественная гимнастика и др.), так как предполагают точное визуальное восприятие, оценку пространственных отрезков и позволяют осуществлять действия без применения каких-либо измерительных приборов.

Выявлены достоверные различия при делении большого отрезка между юными и взрослыми спортсменами различной квалификации (МСМК – 4,95±0,99 усл. ед., МС и КМС –10,56±1,64 усл. ед., $t=-2,81$ при $p<0,05$), что свидетельствует о лучше развитом глазомере у спортсменов более высокой квалификации. Выявлено, что спортсмены-воднолыжники характеризуются отчетливостью зрительно-моторной координации, оптимальной скоростью прохождения прямых и изогнутых отрезков в обе стороны. Между спортсменами различной квалификации достоверных различий выявлено не было ($P>0,05$). Однако отдельные показатели характеризуются большей выраженностью у МСМК.

У спортсменов-воднолыжников отмечен оптимальный уровень психомоторного возбуждения с установкой на скоростные движения (0,57±0,03 усл. ед.). У МСМК отмечено повышение коэффициента как при работе правой, так и левой рукой (0,62±0,05 и 0,79±0,10 соответственно).

Опросник «Психологическая подготовленность спортсмена» позволил описать характер психологической подготовленности спортсмена и измерить ее составляющие: устойчивость к стресс-факторам соревнований – фрустрационную толерантность; умение контролировать и управлять психическим состоянием и поведением – самоконтроль; способность к мобилизации и активизации деятельности – волевую активность. По шкале фрустрационной толерантности спортсмены-воднолыжники набрали 20,46±1,1 усл. ед., что соответствует средней степени развития данного качества, характеризует уравновешенность, уверенность в своих силах, психическую устойчивость к трудностям спортивной жизни, умеренную впечатлительность. В ходе сравнительного анализа было выявлено, что стрессоустойчивость у юниоров выше (22,1±4,45 усл. ед.), чем у взрослых (19±3,89усл. ед.), что говорит о лучшей переносимости высоких нагрузок, охотном участии в соревнованиях, меньшей степени переживаний при временных неудачах и неожиданных поражениях. Однако спортсменам часто не хватает критического отношения к своим поступкам и недостаткам, они не склонны к самоанализу, плохо понимают истинные мотивы своих поступков.

Это обусловливает необходимость включения в учебно-тренировочный процесс средств и методов формирования эмоциональной устойчивости, умения сохранять в экстремальных условиях уровень оптимального эмоционального реагирования, что может способствовать развитию общих адаптивных способностей, повышению работоспособности и эффективности двигательных действий. Высокий уровень фрустрационной толерантности позволяет спортсмену преодолевать трудности, безошибочно осуществлять тренировочную и соревновательную деятельность в сложной обстановке. По шкале самоконтроля, которая предназначена для измерения степени овладения приемами саморегуляции и самоконтроля, средний балл по группе составил 9,6±0,52 усл. ед., что соответствует высокой степени развития данного качества и свидетельствует о собранности, организованности, целенаправленности поведения. Они хорошо осознают свои цели, продумывают способы их достижения, действуют планомерно и упорядоченно.

При сравнительном анализе была выявлена тенденция к различию по показателю «самоконтроль» (t=-1,3). У взрослых и опытных спортсменов отмечена более высокая степень самоконтроля (взрослые – 10,2±0,70 усл. ед.; юниоры – 8,8±0,74 усл. ед.). Таким образом, успешность соревновательной деятельности в условиях острой конкурентной борьбы за лучший результат предъявляет повышенные требования к способности спортсмена контролировать свое поведение, управлять своими чувствами, желаниями, мыслями, действиями. Полученные данные указывают также на необходимость систематического использования средств и методов психолого-педагогического воздействия, направленных на формирование умений произвольной саморегуляции поведения в экстремальных условиях.

По шкале волевой активности испытуемые характеризуются средней степенью развития данного качества – 18,5±1,4 усл. ед., что отражает решительность, уверенность и активность спортсменов-воднолыжников. Они хорошо чувствуют себя в условиях соревнований, не боятся ответственности, однако им может не хватать упорства и настойчивости в достижении поставленных целей, умения оказать активное сопротивление сбивающим факторам соревнований. Волевая активность рассматривается как мера овладения субъектом деятельности собственным поведением в различных ситуациях. Спортивная деятельность, с одной стороны, требует для достижения высоких результатов проявления волевых качеств, а с другой стороны, является средством их развития и формирования.

При сравнении показателей успешности были выявлены достоверные различия между девушками и юношами по показателям спортивный статус (СС) (t=2,16) и объективная успешность (ОУ) (t=2,46). В среднем у девушек эти показатели ниже (СС – 7,44±1,66 усл. ед.; ОУ – 7,2±0,7 усл. ед.), чем у юношей (СС – 9,00±0,63 усл. ед.; ОУ – 8,0±0,4 усл. ед.). При сравнительном анализе спортсменов с различной квалификацией была отмечена тенденция к значимым различиям по следующим показателям: безошибочность (t=1,59), быстрота реакции (t=1,46), способность к саморегуляции (t=1,45), индивидуальный стиль деятельности (t=1,44), субъективная успешность (t=1,38), фрустрационная толерантность (t=1,76). У спортсменов более высокой квалификации все выше перечисленные показатели выше, чем у КМС и МС, что позволяет говорить о том, что необходимые качества для успешного выступления на соревнованиях приобретаются в процессе продолжительных тренировок и растут с повышением мастерства спортсмена.

Таким образом, психологическая подготовка может быть исследована посредством изучения процессуальных характеристик деятельности спортсмена, успешности и специальных свойств личности, что позволяет подобрать методы и средства для организации процесса управления.

Развитие произвольной саморегуляции двигательных действий у спорстменов-воднолыжников, наряду с совершенствованием мотивационного компонента, накоплением двигательного опыта и развитием простых или сложных психомоторных способностей, рассматривается как важнейший аспект психологической подготовки спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта.

Выводы:

1. У спортсменов-воднолыжников высокой квалификации отмечены высокоразвитое осознание своих целей, продумывание способов их достижения, планомерность и упорядоченность действий, высокая степень собранности, организованности, целенаправленности поведения.

2. Спортсмены более высокой квалификации (МСМК) обладают лучшим развитием зрительно-моторной координации и глазомера. Для них свойственна более высокая степень развития саморегуляции, лучшие показатели безошибочности и быстроты реакции, а также более выраженный индивидуальный стиль деятельности.

3. В ходе сравнительного анализа было выявлено, что юниоры лучше переносят высокие нагрузки, охотнее участвуют в соревнованиях и в меньшей степени переживают при временных неудачах и неожиданных поражениях, чем взрослые спортсмены. Однако им часто не хватает критического отношения к своим поступкам и недостаткам, они не склонны к самоанализу, плохо осознают мотивы своих поступков. У взрослых, более опытных спортсменов отмечен развитый самоконтроль, что позволяет им успешно реализовывать программу в экстремальных условиях соревнований различного масштаба.

1. Бахвалов, В. А. Психологическая подготовка велогонщика / В. А. Бахвалов, А. Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 63 с.

Репозиторий БГУФК

2. Богомолов А. П. Психологическая подготовка гимнастов / А. П. Богомолов, К. С. Каракашьянс, Е. Г. Козлов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 80 с.
3. Горбупов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбупов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
4. Гордон, С. М. Оценка психологической подготовленности спортсмена: метод. разработка для слушателей Высшей школы треперов и ф-та усовершенствования / С. М. Гордон, Л. Т. Ямпольский. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 24 с
5. Григорьянц, И. А. Содержание и методика общей психологической подготовки гимнастов: метод. разработка / И. А. Григорьянц. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 28 с.
6. Малкин, В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.
7. Мельник, Е. В. Экспертная оценка успешности спортивной деятельности (на примере сложнокоординационных видов спорта) / Е. В. Мельник, Е. В. Силич // Спортивный психолог. – 2010. – №3 (21). – С. 73–79.
8. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография // под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2006. – 380 с.
9. Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 168 с.
10. Силич, Е. В. Диагностический комплекс по выявлению индивидуального профиля асимметрии спортсмена: пособие / Е. В. Силич, Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий; под ред. Е. В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2010. – 88 с.
11. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.
12. Cox, R. H. Sport psychology : concepts and applications / R. H. Cox. – Boston – N. Y.: the McGraw – Hill Company, 1994. – 458 p.
13. Costas, I. K. Inside sport psychology / I. K. Costas, P. C. Terry. – Champaign: Human Kinetics, 2011. – 235 p.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Загоровская Л.Н.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Дошкольное детство представляет собой важный период в жизни каждого человека. В процессе естественного развития и социализации у детей формируется положительное отношение к себе, к другим людям, окружающему миру. Происходит освоение культуры, ценностей, традиций и т. п.

Олимпийское движение является одним из важных социальных явлений в настоящее время. Оно объединяет 167 национальных олимпийских комитетов, около 40 признанных МОК международных спортивных федераций, множество национальных спортивных объединений, десятки тысяч спортсменов. В Олимпийских играх – центральном событии олимпийского движения – участвуют представители до 150 стран, 6–8 тысяч спортсменов и примерно столько же работников средств массовой информации.

В.И. Столяров считает, что спорт и олимпийское движение, на основе которого возникло олимпийское образование, имеют большое значение в социализации личности подрастающего поколения[9]. Представления детей о социальном мире, в частности об олимпизме, формируются на основе знаний, которые они получают из различных источников (родители, сверстники, телевизор) в том числе, на занятиях физическими упражнениями. Важно дать детям многогранное представление о спорте и олимпийском движении, о потенциале физической культуры и спорта, их роли в здоровом образе жизни, разновидностях спорта и видах спортивных соревнований, об Олимпийских играх, истории древнего и современного олимпийского движения, основных идеалах и ценностях олимпизма.

Вместе с тем информация должна быть понятна детям. Дошкольный возраст характеризуется активным познавательным развитием. Гибкость и пластичность нервной системы в дошкольном возрасте помогают ребенку легко и быстро реагировать на все окружающее. Как отмечает зарубежный психолог Глен Доман: «ребенок может выучить абсолютно все, и не важно что это – простые детские стишки или математика, отдельные слова или энциклопедические сведения» [1]. Однако следует принять во внимание, по каким закономерностям развивается мозг детей, его отдельные функциональные системы, обеспечивающие контакты с внешней средой, накопление индивидуального опыта, последовательность формирования психических процессов [2]. Поэтому при выборе средств и методов воспитания и обучения в олимпийском образовании детей дошкольного возраста наряду с общей концепцией олимпийского движения, его идеалов и ценностей, целей и задач, необходимо учитывать возрастные психологические и физиологические особенности детей.

Проблема отбора знаний для детей дошкольного возраста рассматривается в разделе «Дидактика» курса дошкольной педагогики. Изучением этой проблемы занимались Л.С. Выготский, А.А. Усова, В.В. Давыдов, Н.Н. Поддьякова, Г. Доман, Д.Б. Эльконин. Авторы отмечают, что дети дошкольного возраста способны уса-

Репозиторий БГУФК