

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФИГУРИСТОВ

А.В. Лисовская, Н.Н. Иванова,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Подготовка человека к определенной деятельности – это процесс формирования готовности к продуктивному участию в ней. В этой готовности можно выделить ряд компонентов: мышечный, функциональный, операционный, психологический и др. К любой деятельности, к любой роли человек должен быть готов психологически. Особенно при изменяющихся условиях, поэтапном достижении целей, скачках потребностей и ценностных ориентаций. Именно такой является деятельность спортсмена. Точно так же результат деятельности, удовлетворенность ею, внутренний психологический комфорт, переживания человека во многом зависят от его психологической готовности не только к процессу деятельности, но и к ее условиям: конкретному режиму жизни, оценке его личности, возможным наказаниям или поощрениям, особенностям общения с определенным кругом лиц и вообще к тому специфичному психологическому климату и психическому напряжению, которые неизбежно сопровождают любую продуктивную деятельность [1].

Психическая готовность к деятельности – всегда результат психологической подготовки. Психологическая подготовка подразделяется на подготовку: 1) к продолжительному тренировочному процессу; 2) к соревнованиям вообще; 3) к конкретному соревнованию. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу и к соревнованиям осуществляется заблаговременно и называется общей психологической подготовкой. Общая психологическая подготовка проводится в полном единстве с физической, технической, хореографической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают **следующие специфические задачи**: воспитание волевых качеств спортсмена, развитие процессов восприятия, в частности совершенствование специализированных видов восприятия, таких как чувство льда, чувство времени и пространства, чувство партнера, развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения, развитие способности управлять своими эмоциями.

Непосредственная же подготовка к конкретному соревнованию называется специальной психологической подготовкой. Специальная психологическая подготовка – это неотъемлемая часть предсоревновательной подготовки фигуристов. Чтобы спортсмен подошел к началу соревнований в состоянии психологической готовности и сохранил это состояние до окончания соревнований, ему следует сформировать конкретную и категоричную установку на определенный соревновательный результат, на преодоление ради этого разных, в том числе и неожиданно возникающих в ходе соревнования, препятствий. Для этого, как и для достижения оптимального уровня эмоционального возбуждения, следует формировать потребность в достижении соревновательной цели.

Эмоциональное состояние может измениться в очень короткий промежуток времени при подготовке к соревнованиям, непосредственно перед стартом и даже в ходе соревнований. Поэтому в число универсальных средств психологической подготовки, которым надо обучить каждого фигуриста высокой квалификации, включаются способы и приемы саморегуляции уровня эмоционального возбуждения [2, 3].

Целью нашего исследования является выявление значимости (роли) психологической подготовки в фигурном катании на коньках.

Для реализации цели в работе были поставлены следующие **задачи**: изучить и проанализировать научно-методическую литературу, провести наблюдение и эксперимент, выявить значимость психологической подготовки к соревнованиям в фигурном катании.

Для решения поставленных задач в работе использовались общепринятые педагогические **методы**: анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, статистическая обработка данных.

В 2009–2010 гг. мы проводили наблюдения за двумя группами спортивного совершенствования в детской юношеской спортивной школе г. Витебска по фигурному катанию на коньках. В группах находилось по пять учащихся 1994–1995 годов рождения приблизительно одного уровня технической подготовки. Одна группа готовилась под руководством только тренера, а другая проходила подготовку с тренером и психологом, который работал с учащимися один раз в неделю на протяжении всего сезона. Обе группы спортсменов в течение сезона участвовали в трех соревнованиях. Результаты соревнований представлены в таблице 1.

Просмотрев и проанализировав таблицу результатов по трем соревнованиям, можно заметить, что фигуристы, которые занимались на протяжении всего сезона с психологом, постепенно улучшили свои результаты и выступали стабильнее, чем те фигуристы, которые не занимались психологической подготовкой с психологом, хотя изначально психологическая, физическая, техническая и хореографическая подготовки были у всех спортсменов приблизительно на одном уровне.

Таким образом, мы можем прийти к **выводам**: психологическая подготовка влияет на стабильность исполнения, а также на качество выполнения программ; в психологической подготовке следует учитывать особенности

психического состояния каждого фигуриста в отдельности; несмотря на важность помощи тренера в психологической подготовке спортсмена к соревнованиям, фигурист должен знать, что такой помощи может быть недостаточно для достижения им состояния психической готовности – нужна помощь профессионального психолога.

Таблица 1 – Результаты проведенных исследований в течении сезона

Инициалы спортсмена	Пол	Год рождения	Квалификация	Работа с психологом	Занятые места		
					1 соревнование	2 соревнования	3 соревнования
И.С.П.	м	1995	КМС	+	3	3	2
З.Я.	ж	1994	КМС	+	4	4	2
Б.А.	м	1995	1 спорт	+	6	5	5
М.А.	ж	1995	КМС	+	10	10	6
К.П.	ж	1995	1 спорт	+	18	19	17
П.И.	ж	1995	КМС	–	8	12	8
К.К.	ж	1995	КМС	–	5	8	7
К.В.	м	1995	1 спорт	–	5	7	6
С.А.	ж	1994	1 спорт	–	11	9	15
М.Е.	ж	1994	1 спорт	–	17	13	21

1. Мельникова, В.М. Психология: учебник для ин-тов физ. культуры / В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 318 с.
2. Медведева, И.М. Фигурное катание на коньках / И.М. Медведева. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 114 с.
3. Мишин, А.Н. Фигурное катание на коньках: учебник для ин-тов физ. культуры / А.Н. Мишина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 196 с.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ТАЭКВОНДО WTF И В ТАЭКВОНДО ITF

Д.В. Лукьянчук,

Рижская средняя 92 школа

С.А. Саулите, д-р пед. наук, Г.А. Глазков, канд. пед. наук,

Латвийская академия спортивной педагогики,

Латвия

Изучая литературу в библиотеках, а также просматривая работы в интернете, мы пришли к выводу, что в Латвии до сих пор нету точной информации о различиях соревновательной техники Всемирной федерации таэквондо (Taekwondo WTF) и Международной федерации таэквондо (Taekwon-do ITF). В различных публикациях, статьях, а также в книгах авторы в своих записях отображают информацию о Латвийских федерациях таэквондо с личной стороны, исходя из своего опыта. В связи с этим информация различна и часто невозможно понять, где правда, а где фантазии, из-за чего у любителей и начинающих спортсменов складывается неправильное представление о самом виде спорта таэквондо, его истории, смысле, принципах и целях.

Авторы исследования считают, что очень актуально собрать всю доступную информацию о появлении и развитии таэквондо на территории Латвии, чтобы дать начинающим и любителям таэквондо целостное представление о нем [1–5]. Это поможет информировать молодых тренеров про латвийскую и мировую историю таэквондо, повысить мотивацию спортсменов, начинающим – выбрать именно то направление таэквондо и клуб, в котором бы они хотели заниматься.

Цель работы: Проанализировать и сравнить результативность и объем соревновательных технико-тактических действий спортсменов двух федераций таэквондо (WTF и ITF)

Задачи:

1. Определить результативность и объем соревновательных технико-тактических действий в ITF таэквондо.
2. Определить результативность и объем соревновательных технико-тактических действий в WTF таэквондо.
3. Сравнить результативность и объем соревновательных технико-тактических действий спортсменов двух федераций WTF и ITF.