

же они соединяются с разнообразными движениями предметом на протяжении всей комбинации. Отсюда возникает потребность в более качественном подходе к специальной хореографической подготовке, который бы основывался на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно изменяющихся условиях, в которых функционирует художественная гимнастика.

На практике в качестве средств хореографической подготовки для гимнасток используется классический балет, народный танец и историко-бытовой танец [2]. О современных направлениях в хореографии, которые применялись бы в подготовке гимнасток, написано крайне мало и весьма абстрактно. Этот аспект требует более тщательной проработки, особенно если учесть последние тенденции в изменениях в правилах по художественной гимнастике. Современный танец включает в себя очень широкий диапазон танцевальных стилей. Основные виды современной хореографии: джаз, модерн, контемпорари. Занятия современной хореографией позволяют гимнасткам овладеть навыками координационных движений в пространстве и времени в разной музыкально-ритмичной структуре, развить эмоциональную выразительность движений, добиться энергичности и амплитуды движения, помогают раскрыть индивидуальность спортсменки. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, изоляции, мультипликации и других принципах, отличных от техники классического танца. В современном танце акцентируются на естественность движений [1]. Использование широкого круга разнообразных средств на основе техник современной хореографии будет способствовать контролю над движениями тела и расширению запаса двигательных навыков, а значит, повысит общую эффективность тренировочного процесса, что в свою очередь будет способствовать росту спортивных результатов.

1. Перлина, Л. В. Танец модерн и методика его преподавания: учеб. пособие / Л. В. Перлина. – Барнаул: Изд-во АлтГАКИ, 2010. – 123 с.

2. Шипилина, И. А. Хореография в спорте / И. А. Шипилина. – Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ

Марищук Л.В., Барташ В.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Под психологической понимают активно-действенное психическое состояние (фон протекания психических процессов), мобилизацию нужных для выполнения деятельности психических функций при снижении уровня функци-

онирования других, в конкретной деятельности не значимых, обеспечиваемое психической устойчивостью и компетентностью в избранной области деятельности [4]. Когда речь идет о психическом состоянии, применяется термин «психическая готовность», а когда речь идет о профессиональной деятельности, то применяется более широкий, относящийся к личности, термин «психологическая готовность», обозначающий профессионально значимое качество (ПЗК).

Готовность к соревнованию – один из видов состояния готовности к деятельности, представляющий собой единство ряда компонентов на функциональном и психологическом уровнях в сочетании со специальной подготовленностью (технической, тактической, функциональной) [5].

Встречаются различные определения состояния готовности к соревнованию: «оптимальное боевое состояние», «боевая готовность», «психический подъем», «оптимальная готовность», «оптимальное состояние», «предстартовое состояние», но существенной разницы между ними нет [3]. Состояние готовности соотносится с понятием установки, а то, что обычно называется «установкой» и «фактором готовности», есть не что иное, как особое функциональное состояние клеток коры, выражающееся в избирательном тоническом повышении возбудимости этих клеток под влиянием словесного раздражителя [1].

В спорте побеждают «сильные духом», из равно физически, технически и тактически подготовленных спортсменов побеждает лучше подготовленный психологически – «с железными нервами», пребывающий в состоянии психической готовности. В структуру состояния психической готовности включены компоненты оптимального: эмоционального возбуждения, напряжения, уверенности и тревожности [5]. Одной из важных причин высокого уровня эмоционально-волевой устойчивости лучших спортсменов является малая восприимчивость к возбуждению от неспецифических раздражителей [3]. Это говорит о том, что среди факторов, от которых зависит уровень и успех деятельности спортсменов в напряженных условиях, особое значение имеет готовность к этим условиям.

Исследование состояния готовности свидетельствует об избирательности характера ее формирования. Доказано наличие позитивных и негативных «управляющих импульсов», возникающих в вербальных отделах коры, и избирательно изменяющих возбудимость зрительной и слуховой сенсорных систем человека по ходу развертывающегося действия [1].

Состояние готовности обусловлено устойчивыми особенностями личности, свойственными конкретному человеку. Подлинная готовность представляет собой перенос качеств и состояний в новую ситуацию, а не только их актуализацию в известной. Готовность – это первичное фундаментальное условие успешного выполнения любой деятельности, так как она способствует быстрому и правильному использованию знаний, опыта, личных качеств, сохранению самоконтроля и перестройке деятельности при появлении непредвиденных ситуаций [2]. Следовательно, актуализацию готовности к деятельности можно

рассматривать как компонент общего процесса саморегуляции в деятельности, выражаемой в улучшении внимания, памяти, сохранении оптимального эмоционального фона для быстрых и точных действий.

1. Бойко, Е. И. Механизмы умственной деятельности: избранные психологические труды / Е. И. Бойко; под ред. А. В. Брушлинского и Т. Н. Ушаковой. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2002. – 688 с.

2. Марищук, В. Л. Акмеология физической культуры и спорта: учеб. / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук. – СПб.: Воен. ин-т. физ. культуры, 2008. – 354 с.

3. Марищук, Л. В. Психология спорта: учеб. пособие / Л. В. Марищук. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2006. – 147 с.

4. Марищук, Л. В. Проблемы психологического обслуживания в спорте высших достижений: материалы I междунар. науч. конф. (Ереван, 23–26.10.2017) / Л. В. Марищук. – Ереван: ЕГИФК, 2017. – С. 19–26.

5. Пуни, А. Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованию в спорте: избр. лекции / А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 31 с.

АГРЕССИЯ И АГРЕССИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Марищук Л.В., Кан Яо

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Термином «агрессия» обычно обозначается нападение, доминантное, наносящее вред другому, поведение, интегрирующее деструктивные формы (убийства и самоубийства), издевательства, насмешки, злобные шутки, сплетни.

Агрессия рассматривается как психическое состояние, форма поведения, в то время как агрессивность – это психическое свойство личности, заключающееся в готовности достигать своих целей насильственными средствами. Общепринятой теории агрессии до настоящего времени не сформулировано. Наиболее фундаментальными и детально проработанными концепциями являются: теория агрессии как проявления инстинкта (З. Фрейд, К. Лоренц), теория «фрустрации-агрессии» (Дж. Доллард, Н. Миллер), теория социального научения (А. Бандура), теория переноса возбуждения (Д. Зиллманн), когнитивная модель агрессивного поведения (Л. Берковиц).

Враждебная агрессия имеет цель – нанесение вреда другому, инструментальная имеет нейтральный характер. Инструментальная агрессия выступает средством. В дальнейшем мы вслед за В.Л. Марищуком [1], в спорте станем называть ее нормативной.

А. Басс и А. Дарки выделили пять видов агрессии: физическую (связанную с моторными актами, нанесением травм, лишением жизни и др.); вербальную