

## ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНУЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

*Кутас П.П.,*

*Дворяков М.И.,* доцент,

*Романов Р.С.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Спортивная деятельность предъявляет повышенные требования к психической устойчивости и адаптивности человека. В связи с этим все большее внимание уделяется проблемам психической регуляции и управления его деятельностью и состояниями. Венцом всей психологической подготовки следует считать состояние психической готовности, которое проявляется в максимальной мобилизации велосипедиста к достижению наивысших показателей в соревнованиях. Следовательно, психологическая подготовка должна представляться как непрерывный процесс воспитания спортсмена в течение всей его спортивной деятельности, характеризующийся способностью к самоанализу, умению объективно оценивать положительные и отрицательные стороны своих противников, разбираться в тактических ситуациях, способностью преодолевать трудности, проявлять выдержку и самообладание.

Термин «психологическая подготовка» чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров и спортсменов, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях [3].

Под психической готовностью спортсмена подразумевается состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (в том числе и психологической) и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. Это сложный процесс стабилизации позитивных психических состояний до тех пор, пока они не станут доминирующими, а затем и свойствами личности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте [1].

С целью дальнейшего совершенствования психологической подготовки в велосипедном спорте были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать психологическую подготовку для повышения психической надежности и усиления мотивации в тренировках.
2. Выявить некоторые особенности применения психорегулирующих упражнений на спортивную результативность юных велосипедистов.
3. Разработать и провести экспериментальную методику с целью определения исходного уровня психологической готовности спортсменов к соревнованиям.

Для решения поставленных задач исследования использовались общепринятые методы проведения психолого-педагогических исследований:

1. Теоретический анализ научной литературы и обобщение.
2. Интервьюирование.
3. Педагогические наблюдения.
4. Тестовые испытания.
5. Педагогический эксперимент.
6. Метод математической статистики.

При изучении и анализе литературных источников по данной проблеме выявились основные факторы, от которых зависит результат в велоспорте, наиболее рациональные, с нашей точки зрения, средства и методы, применяемые велосипедистами различной квалификации и спортсменами – представителями других видов спорта циклического характера. Основное внимание было сосредоточено на работах по проблемам психологической подготовки у спортсменов высокой квалификации.

Оценку уровня психологической подготовленности юных спортсменов к участию в соревнованиях мы проводили с помощью двух психологических методик.

В качестве диагностического инструментария мы использовали несколько тестов. Для оценки психических состояний и, в частности, эмоционального состояния мы использовали опросник «САН» (самочувствие, активность, настроение), а для изучения уровня психологической мотивации к достижению наивысшего результата в спорте мы использовали тест-опросник А. Мехрабиана (ТМД). Нами была разработана и проведена программа занятий по саморегуляции психических состояний и повышению мотивации достижения успеха. Занятия проводились только с испытуемыми экспериментальной группы. Занятия с испытуемыми контрольной группы проводились в соответствии с традиционной методикой (без участия психолога).

Совершенствование психологической подготовки в экспериментальной группе проводилось с целью обучения способам саморегуляции неблагоприятных предсоревновательных и соревновательных состояний. Для управления психическими и физическими процессами для увеличения надежности применялись такие методики, как «управление вниманием», медитация, аутогенная тренировка [3].

Для проведения эксперимента были отобраны 2 группы испытуемых. Всего количество испытуемых составило 19 человек в возрасте 12–14 лет.

В ходе эксперимента все испытуемые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Распределение испытуемых по группам проводилось в произвольном порядке, чтобы избежать воздействия посторонних (средовых) переменных. Группы испытуемых комплектовались таким образом, чтобы между ними не было существенных различий по количеству участников и возрастно-половому составу. Количество участников экспериментальной группы составило 10 человек, контрольной группы – 9 человек. Уровень физической подготовки обеих групп испытуемых также был примерно одинаковым. Основной целью начального этапа эксперимента явилось изучение первоначального уровня самочувствия, активности и настроения, а также мотивации достижения успеха спортсменов контрольной и экспериментальной группы. Нам необходимо было выявить исходный уровень психологической подготовленности юных спортсменов (таблица 1).

Таблица 1 – Самооценка эмоционального самочувствия испытуемых на начальном этапе

Уровень	Эмоциональное самочувствие					
	Самочувствие		Активность		Настроение	
	Контр. группа	Экспер. группа	Контр. группа	Экспер. группа	Контр. группа	Экспер. группа
Низкий	63,6 % (6 чел.)	60 % (6 чел.)	63,6 % (6 чел.)	70 % (7 чел.)	54,5 % (5 чел.)	40 % (4 чел.)
Средний	36,4 % (3 чел.)	40 % (4 чел.)	36,4 % (3 чел.)	30 % (3 чел.)	23 % (2 чел.)	40 % (4 чел.)
Высокий	0 % (0 чел.)	0 % (0 чел.)	0 % (0 чел.)	0 % (0 чел.)	22,5 % (2 чел.)	20 % (2 чел.)
Ср. балл	3,8	4,3	3,8	3,4	4,2	4,4

Результаты методики показывают, что испытуемые контрольной и экспериментальной групп характеризуются низкими показателями по всем шкалам методики «Самочувствие, активность, настроение».

Повторное тестирование проводилось в конце подготовительного периода, и применялись те же методики, что и на начальном этапе эксперимента (таблица 2).

Результаты повторного тестирования испытуемых экспериментальной группы свидетельствуют о том, что их показатели самочувствия, активности, настроения значительно улучшились.

Таблица 2 – Самооценка эмоционального самочувствия испытуемых на контрольном этапе

Уровень	Эмоциональное самочувствие					
	Самочувствие		Активность		Настроение	
	Контр. группа	Экспер. группа	Контр. группа	Экспер. группа	Контр. группа	Экспер. группа
Низкий	54,5 % (5 чел.)	10 % (1 чел.)	72,7 % (7 чел.)	10 % (1 чел.)	54,5 % (6 чел.)	10 % (1 чел.)
Средний	45,5 % (4 чел.)	70 % (7 чел.)	27,3 % (2 чел.)	20 % (2 чел.)	18,2 % (1 чел.)	40 % (4 чел.)
Высокий	0 % (0 чел.)	20 % (2 чел.)	0 % (0 чел.)	70 % (7 чел.)	27,3 % (2 чел.)	50 % (5 чел.)
Ср. балл	4,1	5,4	3,4	6,2	4,2	5,9

Далее в ходе экспериментального исследования была проведена специально разработанная программа занятий с применением психорегулирующих упражнений по формированию эмоциональной устойчивости и мотивации достижения успеха на начальном и контрольном этапах эксперимента (таблица 3).

Таблица 3 – Уровень сформированности мотивации достижения успеха испытуемых на начальном этапе

Уровень	Общий показатель	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий	0 % (0 чел.)	0 % (0 чел.)
Средний	63,7 % (6 чел.)	60 % (6 чел.)
Высокий	36,3 % (3 чел.)	40 % (4 чел.)
Ср. балл:	105,5	89,8

В целом, в группах испытуемых преобладает средний уровень мотивации достижения (63,7 %). Полученные данные свидетельствуют о неустойчивости сформированности такого качества, как мотивация достижения в спортивной деятельности.

Таблица 4 – Уровень сформированности мотивации достижения успеха испытуемых на контрольном этапе эксперимента

Уровень	Общий показатель	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Низкий	0 % (0 чел.)	0 % (0 чел.)
Средний	63,6 % (6 чел.)	40 % (4 чел.)
Высокий	36, % (3 чел.)	60 % (6 чел.)
Ср. балл:	92	96,1

В целом, результаты повторного тестирования свидетельствуют о том (таблица 4), что в результате целенаправленного воздействия уровень мотивации достижения успеха спортсменов экспериментальной группы значительно повысился.

Для подтверждения гипотезы нами также были проанализированы результаты выступления учащихся на соревнованиях. 07.10.2014 года обе группы испытуемых приняли участие в первенстве МГЦОР по велосипедным видам спорта. Средний результат контрольной группы в гите на 500 метров с места равнялся 48.03,0, а результат экспериментальной группы 47.51,0. По завершении экспериментальной работы спортсмены повторно принимали участие в первенстве МГЦОР по велосипедным видам спорта на треке (02.03.2015 г.) и показали следующие результаты: контрольная – 45.59,0, а экспериментальная – 44.32,0.

Анализ второго выступления показал сравнительно равный прирост физических и технических качеств, выраженных в улучшении времени прохождения дистанции. Это связано с одинаковым для обеих групп объемом физической нагрузки и регулярными тренировками на велотреке. Однако наблюдаются изменения в распределении финальных мест. Налицо доминирование спортсменов экспериментальной группы – два призовых места (1 и 2-е), а также более уверенное выступление спортсменов по сравнению с оппонентами из контрольной группы. Все это говорит о проявлении необходимых спортсмену свойств психики, наличии психической готовности к соревнованиям и мотивации на достижение наивысшего результата.

Таким образом, можно сделать **вывод**, что проведенная нами экспериментальная работа оказалась эффективной, что, в свою очередь, подтверждает выдвинутые нами гипотезы.

1. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В. Н. Некрасов [и др.]; под ред. В. Н. Некрасова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Филатов, А. Т. Аутогенная тренировка / А. Т. Филатов. – Киев: Здоров'я, 1979. – 144 с.
3. Маришук, В. Л. Психология спорта: учеб. пособие / Л. В. Маришук. – Минск: БГУФК, 2005. – 111 с.

## КООРДИНАЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ ДЛЯ ВСЕХ

*Лях В.И.*, д-р пед. наук, профессор,  
Институт спорта Академии физического воспитания (Краков),  
Польша

Наряду с традиционными системами физического воспитания, построенными на использовании классических спортивных дисциплин (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание, зимние виды спорта, спортивные единоборства), которые, конечно же, не исчерпали своих возможностей и значения, все большее распространение в занятиях с людьми разного возраста начинают приобретать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения. К ним относятся: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, бодибилдинг, новые подвижные и спортивные игры и др. Одной из таких систем физических упражнений является координационная тренировка, которая уже относительно давно доказала свою эффективность и пользу в занятиях с детьми дошкольного и школьного возраста, студентами, взрослыми, людьми пожилого возраста, а также в занятиях по рекреации и реабилитации. Об этом свидетельствуют многочисленные данные научной, учебной и методической литературы [1–11].

В наибольшей мере идея (концепция) направленного развития и совершенствования координационных способностей (КС) – координационная тренировка – нашла отражение в государственных программах, учебниках для учащихся разного школьного возраста и учебных пособиях для учителя физической культуры Российской Федерации (В.И. Лях, 1991–2016). Несомненная польза от использования координационной тренировки доказана также в подготовке спортсменов разных видов спорта, находящихся на разных этапах спортивного совершенствования [2; 3; 7–11]. Вместе с тем координационная тренировка как целостная научно обоснованная современная спортивно-оздоровительная и развивающая система физических упражнений в практике государств бывшего СССР не нашла еще должного обоснования и применения. Причин здесь несколько. Одна из них – ее недостаточное распространение и пропаганда в средствах массовой информации по сравнению с вышеназванными спортивно-оздоровительными системами. Вторая – недостаточное описание систем координационных упражнений и доказательство их пользы в занятиях, начиная от детей дошкольного возраста и заканчивая пожилыми людьми. Третья причина – отсутствие в планах и программах занятий студентов академий (университетов, институтов) физического воспитания и спорта специальных курсов или спецсеминаров, на которых читались бы лекции и проводились практические занятия.

**Цели статьи:** определить задачи координационной тренировки в занятиях спортом для всех; предоставить варианты тренировки КС среди людей разного возраста; дать информацию о пара-