

нирующим и объединяет остальные компоненты в систему. Таким системообразующим фактором в психологической подготовке является мотив, механизмом обратной связи выступает ее успешность.

Каждый этап многолетней подготовки юных велосипедистов имеет свои особенности, направленность и специфику. Различие подходов к пониманию психологической подготовки затрудняет определение ее места и роли в учебно-тренировочном процессе, выбор средств, методов и форм ее осуществления. Психологическое сопровождение осуществляется с начала специализации и заканчивается уходом из спорта. Психологическое обеспечение предусматривает развитие, оптимизацию и регуляцию поведения спортсмена на этапе максимальной реализации его индивидуальных возможностей. Виды психологического контроля, выступая критериями развития психических процессов и качеств спортсмена соответствуют конкретному периоду мезо- и микроциклов. В подготовки юных спортсменов общая психологическая подготовка направлена на создание основ правильного представления о типологии личности, особенности характера и волевых проявлений при выполнении физических упражнений, правил поведения на тренировках и необходимости подчинения указаниям тренера. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование готовности спортсмена к максимальному проявлению своих спортивно важных качеств в условиях соревновательной деятельности.

Таким образом, на всех этапах подготовки спортсмена определяются задачи по формированию личностных и психомоторных особенностей спортсмена, которые обеспечивают эффективность физической, технической и тактической подготовки. Рассмотренный выше подход подчеркивает необходимость организации психологической подготовки во взаимосвязи с другими видами подготовки, наполнение содержанием в зависимости от ее вида, а также реализации в многолетнем тренировочном процессе в соответствии с принципами и закономерностями построения педагогического процесса.

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
3. Кобринский, М. Е. Педагогика: курс лекций для студентов заочной формы обучения: учеб. пособие / М. Е. Кобринский. – Минск: БГАФК, 2001. – 112 с.
4. Платонов, К. К. Система психологии и теория отражения / К. К. Платонов. – М.: Наука, 1982. – 309 с.
5. Подласый, И. П. Педагогика: учеб. / И. П. Подласый. – М.: Высшее образование, 2008. – 540 с.
6. Рудик, П. А. Психология: учеб. для ин-тов физ. культуры / П. А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.

ИДЕОМОТОРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Пацкевич В.В.,

Шупкина Е.Н., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Психология спорта принадлежит к числу очень молодых отраслей психологической науки и представляет широкие возможности применения профессиональных психологических знаний, существующих в спорте. Психология спорта изучает закономерности психической деятельности людей в условиях тренировок и соревнований.

Неотъемлемой чертой спорта является ориентация деятельности спортсменов на предельно высокий уровень достижений, который необходимо продемонстрировать в условиях соревнований. Поэтому у исследователей и практиков сохраняется устойчивый интерес к психологическим предпосылкам соревновательной надежности, психологическим факторам результативности выступлений спортсменов в соревнованиях. С другой стороны, сохранение актуальности проблемы соревновательной надежности спортсменов, влияние эмоций на их достижения свидетельствуют о ее нерешенности.

Многолетние исследования показывают, что проблема эмоциональной стабильности спортсменов не может быть решена только за счет разработки эффективных средств регуляции эмоциональных состояний. Существенной особенностью современного подхода к психологическому обеспечению подготовки спортсменов является повышенное внимание к созданию устойчивых предпосылок полноценной работы на тренировках и результативности соревновательной деятельности.

В качестве таких устойчивых психологических предпосылок спортивных достижений рассматриваются профессионально важные свойства личности: устойчивость к стрессорам, различным помехам, волевая активность, способность к саморегуляции деятельности, включающие целеполагание, анализ значимых условий достижения целей, планирование и программирование действий по достижению целей, контроль и оценку, атрибуцию успехов и неудач.

При изучении методической литературы по психологической подготовке мы предположили, что выбранная нами методика А.В. Алексеева более эффективна для психологической подготовки спортсменов-велосипедистов. Объектом исследования выступили спортсмены велосипедисты МГЦОР по велосипедным видам спорта (8 человек) со стажем тренировок от 4 до 7 лет. С целью дальнейшего совершенствования психологической подготовки велосипедистов в работе были поставлены следующие задачи: изучить характер психологической подготовки велосипедистов, измерить факторы психологической подготовленности, экспериментально обосновать методику психологической подготовки велосипедистов, разработать практические рекомендации для психологической подготовки велосипедистов.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы: анализ методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент и математическая статистика

Анализ литературных данных позволяет говорить об устойчивом исследовательском интересе к изучению психологической подготовки спортсменов. С определенной периодичностью в отечественной и зарубежной литературе публикуются как популярные, познавательные, так и завершённые теоретические и экспериментальные работы, отражающие процесс накопления знаний в отраслях наук о психической деятельности человека. В настоящее время имеется достаточное количество публикаций по физической культуре и спорту, в которых рассматриваются отдельные положения, связанные с изучением различных методов психологической подготовки.

Педагогические наблюдения за спортсменами проводились во время учебно-тренировочных занятий по велосипедному спорту. Наблюдались следующие показатели: посещаемость занятий; поведение велосипедистов на тренировках и соревнованиях; результативность велосипедистов при выполнении тестирования и спортивная результативность.

В ходе педагогических наблюдений изучалось: содержание учебно-тренировочных занятий, относительная интенсивность и объем нагрузки, средства и методы тренировки. На тренировках большое внимание уделялось дисциплине спортсменов, поведению, их отношению к нагрузкам и тренировке в целом. Полученная информация анализировалась с позиции сравнения показателей педагогического наблюдений за велосипедистами и в зависимости от особенностей построения учебно-тренировочных занятий. Анализ педагогических наблюдений проводился по данным тестирования, текущего и итогового контроля. Педагогические наблюдения проводились непосредственно во время занятий, где основное внимание уделялось совершенствованию педагогических приемов при проведении учебно-тренировочных занятий.

Для определения уровня психологической подготовленности спортсмена в контрольной и экспериментальной группах использовались психологические тесты, специально разработанные С.М. Гордоном и Л.Т. Ямпольским.

В нашем исследовании педагогический эксперимент проводили в 3 этапа. На этапе констатирующего эксперимента осуществлялось изучение начального уровня психологической подготовленности велосипедистов путем проведения психологических тестов, разработанных С.М. Гордоном и Л.Т. Ямпольским. На этапе формирующего эксперимента велосипедисты были разделены нами на 2 группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). В каждую группу входили 4 занимающихся. КГ занималась по запланированному ранее тренировочному плану, а к занятиям ЭГ мы добавили идеомоторные тренировки А.В. Алексеева. На этапе контрольного эксперимента осуществлялось повторное изучение уровня психологической подготовки велосипедистов.

Уровни развития психологической подготовки в ЭГ по методу тестирования С.М. Гордона и Л.Т. Ямпольского до и после проведения формирующего этапа эксперимента приведены в таблицах 1, 2, 3.

Таблица 1 – Уровень фрустрационной толерантности экспериментальной группы до и после проведения формирующего эксперимента

Уровни развития	До формирующего эксперимента		После формирующего эксперимента	
	количество испытуемых	процентное соотношение	количество испытуемых	процентное соотношение
Очень высокое	0	0 %	1	25 %
Высокое	0	0 %	3	75 %
Среднее	1	25 %	0	0 %
Низкое	1	25 %	0	0 %
Очень низкое	2	50 %	0	0 %

Таблица 2 – Уровень самоконтроля экспериментальной группы до и после проведения формирующего эксперимента

Уровни развития	До формирующего эксперимента		После формирующего эксперимента	
	количество испытуемых	процентное соотношение	количество испытуемых	процентное соотношение
Очень высокое	0	0 %	2	50 %
Высокое	0	0 %	2	50 %
Среднее	2	50 %	0	0 %
Низкое	2	50 %	0	0 %
Очень низкое	0	0 %	0	0 %

Таблица 3 – Уровень волевой активности экспериментальной группы до и после проведения формирующего эксперимента

Уровни развития	До формирующего эксперимента		После формирующего эксперимента	
	количество испытуемых	процентное соотношение	количество испытуемых	процентное соотношение
Очень высокое	0	0 %	1	25 %
Высокое	0	0 %	3	75 %
Среднее	2	50 %	0	0 %
Низкое	1	25 %	0	0 %
Очень низкое	1	25 %	0	0 %

Таким образом, мы видим, что после проведения экспериментальной работы, результаты повторного тестирования ЭГ значительно выше, чем первичного тестирования.

Уровни развития психологической подготовки в КГ по методу тестирования С.М. Гордона и Л.Т. Ямпольского до и после проведения формирующего этапа эксперимента приведены в таблицах 4, 5, 6.

Таблица 4 – Уровень фрустрационной толерантности контрольной группы до и после проведения формирующего эксперимента

Уровни развития	До формирующего эксперимента		После формирующего эксперимента	
	количество испытуемых	процентное соотношение	количество испытуемых	процентное соотношение
Очень высокое	0	0 %	0	0 %
Высокое	2	50 %	3	75 %

Продолжение таблицы 4

Уровни развития	До формирующего эксперимента		После формирующего эксперимента	
	количество испытуемых	процентное соотношение	количество испытуемых	процентное соотношение
Среднее	2	50 %	1	25 %
Низкое	0	0 %	0	0 %
Очень низкое	0	0 %	0	0 %

Таблица 5 – Уровень самоконтроля контрольной группы до и после проведения формирующего эксперимента

Уровни развития	До формирующего эксперимента		После формирующего эксперимента	
	количество испытуемых	процентное соотношение	количество испытуемых	процентное соотношение
Очень высокое	1	25 %	2	50 %
Высокое	2	50 %	2	50 %
Среднее	1	25 %	0	0 %
Низкое	0	0 %	0	0 %
Очень низкое	0	0 %	0	0 %

У КГ группы после проведения повторного тестирования результаты повысились незначительно или остались на прежнем уровне.

Так как уровень психологической подготовки у велосипедистов ЭГ значительно вырос по сравнению с КГ, мы можем сделать вывод, что предложенная нами опытно-экспериментальная работа оказалась эффективной.

Рост спортивных результатов, характерный для современного спорта, показал недостаточность физической, технической и тактической подготовок. Современные соревнования требуют от участников огромных развитых психических процессов, благоприятных состояний и свойств личности. Все это говорит о необходимости четвертого вида подготовки – психологической, которая является одной из основных сторон учебно-воспитательного процесса.

Таблица 6 – Уровень волевой активности контрольной группы до и после проведения формирующего эксперимента

Уровни развития	До формирующего эксперимента		После формирующего эксперимента	
	количество испытуемых	процентное соотношение	количество испытуемых	процентное соотношение
Очень высокое	1	25 %	0	0 %
Высокое	1	25 %	2	50 %
Среднее	1	25 %	2	50 %
Низкое	1	25 %	0	0 %
Очень низкое	0	0 %	0	0 %

По результатам исследования можно отметить, что в велосипедных школах Беларуси мало внимания уделяется психологической подготовке. Наблюдения и первичное тестирование показали, что низкий уровень психологической подготовленности особенно ярко выделяется у спортсменов, имеющих невысокий уровень квалификации и малый стаж занятий.

Полученные данные свидетельствуют о том, что измеренные нами факторы психологической подготовленности, а именно фрустрационная толерантность, самоконтроль и волевая активность, находятся на достаточно высоком уровне у более квалифицированных спортсменов. Целесообразно будет индивидуализировать психологическую подготовку, чтобы подтянуть уровень юных велосипедистов.

Дополнительные идеомоторные тренировки по методике А.В. Алексеева в каждом микроцикле повысили уровень психологической подготовки ЭГ, а вот у КГ, которая занималась по тренировочному плану, он изменился незначительно или остался на прежнем уровне. Результаты педагогического эксперимента показывают, что методика А.В. Алексеева оказалась эффективна и ее можно внедрять в тренировочный процесс спортсменов-велосипедистов.

1. Алексеев, А. В. Психогигиена / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 192 с.
2. Бахвалов, В. А. Психологическая подготовка велогонщика / В. А. Бахвалов, А. Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 63 с.
3. Зверков, А. Г. Диагностика волевого самоконтроля (опросник ВСК) / А. Г. Зверков, Е. В. Эйдман // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. – М.: МГУ, 1990. – С. 116–124.

РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ ТЕЛЕСНОСТИ В ТРАДИЦИОННОМ ОБРАЗОВАНИИ

Пегов В.А., канд. пед. наук, доцент,

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Российская Федерация

Если внимательно посмотреть на репрезентацию телесности в традиционном образовании, то можно отметить следующее. Несмотря на то, что в детских садах и школах есть занятия по физической культуре (в нашей стране) или спорту (в западных странах), необходимо признать, что эти занятия являются «вынужденным приложением» к общему образованию, раз последнее призвано воспитывать всестороннюю и гармоничную личность. О том, что специальные занятия с телом имеют подчиненный характер, свидетельствуют всем известные три обстоятельства государственного образования: полное забвение тела на предметах интеллектуального и эстетического циклов; низкий рейтинг уроков физической культуры (спорта) и труда (технологии) в списке школьных предметов; периодический конъюнктурный интерес к проблеме здоровья учеников, их телесному состоянию. Прозрение по отношению к такому состоянию телесности в конце XIX в. пришло к различным педагогам, стремящимся реформировать тогдашнюю школу. В примечательной книге того времени американца М.В. О'Ши «Роль активности в жизни ребенка» мы читаем: «Нет нужды возвращаться особенно далеко назад, чтобы достигнуть того времени, когда термины в роде «двигательная деятельность», «динамическое воспитание», «утомление» и т. п. казались совершенно необычными в педагогической литературе. Тогда не считали, что учителя должны заниматься вещами, которые обозначаются этими терминами. Их дело было – «дисциплинировать ум», «образовывать характер», «развивать мышление», «пробуждать и питать нравственные чувства». На активную сторону детской природы обращали мало внимания, – разве только для того, чтобы подавлять ее, – так как она не признавалась за существенный или важный элемент «духовного я»» [4].

То, что потенциально многообещающая пробужденность столетней давности не привела к здоровому реформированию школы в ее нынешнем массовом масштабе, было связано с конкретными причинами. Остановимся только на двух из них. Первая причина – это установление в науке материалистического подхода в познании. Подавляющее большинство реформаторов в педагогике было пробуждено к законам телесного созревания ребенка благодаря их увлечению научными данными естествознания. Поэтому внимание к телу ребенка быстро стало вниманием к телу физическому. Отсюда и рождение вызывающих с педагогической точки зрения вопросы понятий – «физическое развитие», «физический организм», «физическое образование», «физическое воспитание» и «физическая культура». Парадокс ситуации состоит в том, что материализм меньше всего знает именно материю. Перефразируя, можно сказать, что сведение человеческого тела к телу физическому постепенно привело к тому, что в массовом сознании возникла иллюзия его знания. Тело из загадки и чего-то величественного (каковым оно было в древности и вплоть до начала Нового времени, что выражалось в подобии макрокосмоса и микрокосмоса) превратилось в тривиальное знание, по отношению к которому человек, как правило, не пробуждается в своем сознании, а «засыпает».