

3. Бартнев, В.А. Прыжки в длину способом «согнув ноги» / В.А. Бартнев // Физическая культура в школе. – 2002. – № 3. – С. 16–20.
4. Макаров, А.Н. Легкая атлетика: учебник для пед. училищ / А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. – М.: Просвещение, 1990. – 208 с.
5. Гойхман, П.Н. Легкая атлетика в школе / П.Н. Гойхман, О.Н. Трофимов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 200 с.
6. Рощупкин, Г.В. Прыжки в IV–X классах / Г.В. Рощупкин, А.В. Гогин // Физическая культура в школе. – 1989. – № 3. – С.22–24.
7. Баранцев, С.А. Комплекс технических средств для изучения локомоций человека и его метрологическая оценка / С.А. Баранцев, Н.А. Якунин // Новые методы и средства обучения: сб. науч. тр. – М., 1993. – С. 98–101.

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор, Жидко Н.А.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В жизни современного общества спорт занимает значительное место. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и способствует воспитанию его морально-волевых качеств [1].

Разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения, с одной стороны, характерных особенностей и закономерностей спортивной деятельности, а с другой – личности спортсмена как субъекта этой деятельности. Это свидетельствует о том, что, наряду с другими науками, психология спорта может существенно дополнить всесторонний анализ спортивной деятельности и тем самым помочь рациональному решению многих связанных с ней практических вопросов [2].

Изучение психологических особенностей личности спортсмена имеет большое научно-практическое значение: оно должно дать научно апробированный материал для воспитания у спортсмена тех черт и особенностей личности, которые необходимы ему для успешной деятельности в избранном виде спорта.

Одной из главных задач психологии спорта является разработка психологических основ спортивного мастерства как в целом, так и применительно к отдельным видам спорта [3]. Участие в спортивных соревнованиях требует специальной технической и тактической подготовки, высокого уровня развития физических качеств. Все это может быть достигнуто только путем длительной и систематической спортивной тренировки. Вместе с тем методика спортивной тренировки должна иметь в своей основе углубленное изучение как психологических особенностей личности спортсмена, так и самой спортивной деятельности в ее различных видах [1].

Проблемы изучения психики спортсменов, управления ею, организации психологической подготовки в командах чрезвычайно сложны и затрагивают все стороны тренировочного процесса. Если еще сравнительно недавно содержание психологической подготовки ограничивалось регуляцией предстартовых состояний спортсмена, настройкой перед выступлением, созданием психической готовности, то сейчас задачи психологической подготовки существенно расширились и связаны с развитием и формированием личности спортсмена, воспитанием специфических качеств, развитием способности к самоконтролю и саморегуляции, созданием благоприятного психологического климата в команде, доверительных творческих взаимоотношений между тренером и спортсменами и т. д.

Управление психологическим разделом комплексной подготовки спортсменов проводится в соответствии с общей концепцией управления системой подготовки и складывается из построения модельных характеристик сильнейших атлетов, разработки системы психологического контроля и программы психологической подготовки, внесения коррекций в программу в зависимости от получаемой информации [4].

Из всего многообразия упомянутых вопросов в практике подготовки легкоатлетов высокой квалификации необходимо выделить наиболее существенные, значимые для успешного выступления на соревнованиях и достижения высоких спортивных результатов.

Принципиальная схема модельной психологической характеристики сильнейших спортсменов-легкоатлетов обуславливает содержание используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия на спортсменов, а также психологического контроля [5]. Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставлении получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности.

Эти задачи могут быть успешно решены лишь в комплексе мероприятий, получивших название психологического обеспечения подготовки спортсменов.

К сожалению, в настоящее время не существует единых подходов к психологическому обследованию легкоатлетов. Психологи, работающие в разных видах легкой атлетики, применяют различные методики психодиагностики. Нет и доступных стандартизированных аппаратурных методик для определения психофизиологических показателей спортсменов.

Мы считаем целесообразным выделение конкретных качеств и свойств, которые следует оценивать с помощью комплекса методов психодиагностики, причем часть из них должна быть унифицирована для всех видов легкой атлетики. Так, например, общие неспецифические психологические показатели спортсмена, его «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки к крупным состязаниям. Показатели, характеризующие динамику психического состояния, целесообразно выявлять в ходе всей предсоревновательной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях [6].

В тренировочном процессе на этапе подготовки к соревнованиям выявляются следующие качества [3]:

1. Качества, характеризующие предсоревновательную мотивационно-волевую направленность легкоатлета, – конкретные мотивационные установки (их сила и стабильность), проявление спортивного характера (способность самостоятельно выполнять намеченный план в условиях помех, решительность, инициативность), способность к максимальной мобилизации, стойкость, устойчивость к физическому дискомфорту и неблагоприятным условиям, отношение к значимым факторам тренировочной деятельности.

2. Психические функции и психомоторные качества, наиболее значимые для того или иного вида легкой атлетики (например, чувство времени, ритмо-темповая чувствительность, способность к концентрации внимания и др.). Степень их проявления и стабильность в известной мере свидетельствуют об уровне приспособленности нервно-психических механизмов спортсмена к тренировочным нагрузкам.

Некоторые психологи считают необходимым в этот период подготовки собрать данные об уровне способности спортсмена к самоконтролю и самооценке двигательных действий (с помощью объективных аппаратурных тестов), что позволяет спортсмену получить срочную информацию о том или ином параметре движения или комплекса движений [3].

В процессе тренировочной деятельности в период непосредственной подготовки к выступлению на соревнованиях обычно определяется динамика различных показателей психических состояний спортсмена. К их числу, прежде всего, относятся наиболее чувствительные из упомянутой группы значимых для данного вида легкой атлетики показателей, которые в большой степени подвержены влиянию различных психических и физических нагрузок. К сожалению, они еще недостаточно четко определены в различных видах легкой атлетики (в беговых видах такими показателями могут служить данные ритмо-темповой чувствительности и времени пробегания определенных отрезков. Вместе с тем для объективной характеристики текущего психического состояния спортсменов недостаточно знания комплекса указанных показателей, они должны быть дополнены некоторыми общими показателями, характеризующими уровень активности спортсмена, и данными его самооценки.

Весьма важными компонентами предсоревновательной психологической подготовки, на наш взгляд, являются: исследование уровня тревожности, диагностика ее причин и способы оптимизации эмоционального состояния спортсмена.

Определение у испытуемых легкоатлетов высокого уровня тревожности перед выступлением на соревнованиях позволило предположить, что это негативно влияет на их соревновательные результаты. Средством повышения эмоциональной устойчивости спортсменов была выбрана методика саморегуляции.

Результаты проведенных нами исследований на примере бегунов на средние дистанции показывают, что использование методики саморегуляции позволило снизить уровень тревожности у испытуемых и способствовало достижению более высоких спортивных результатов.

Таким образом, можно сказать, что существует определенная связь между эмоциональным состоянием и спортивными результатами. Вместе с тем было бы опрометчиво утверждать, что в данном случае результат в беге на средние дистанции улучшился только благодаря снижению тревожности. Однако, суммируя данные наших наблюдений за поведением спортсменов на соревнованиях и результаты проведенного педагогического эксперимента, можно констатировать, что гипотеза о влиянии уровня тревожности на результат выступления спортсмена на соревнованиях подтвердилась.

1. Круцевич, А.А. Теория и методика физического воспитания. Т. 1 / А.А. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.

2. Попов, А.Л. Спортивная психология / А.Л. Попов – М.: Флита, 2000. – 152 с.

3. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 235 с.

4. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

5. Бабушкин, Г.Д. Общая спортивная психология / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000. – 192 с.

ВЛИЯНИЕ БИОРИТМОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СПОРТСМЕНОВ

Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор, Свиридова С.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Вся жизнедеятельность в природе подчинена влиянию определенных ритмов. Интуитивно это понимали многие исследователи разных времен. Однако в среде ученых это явление долгое время не находило поддержки. Положение начало меняться в начале XIX в., когда возникла новая наука – биоритмология.