

ритмические связки общеразвивающих упражнений; строевые упражнения и средства общей гимнастики; элементы антистрессовой пластической гимнастики; основы современного танца (джаз-импровизация, модерн); горизонтальный пластический балет; стрейтчинг и навыки расслабления; пантомиму; танцевальные игры.

Каждое двигательное действие должно характеризоваться пластичностью, выразительностью, согласованностью, ритмичностью, грациозностью и органичностью исполнения.

Ни один урок по хореографии не обходится без музыкального сопровождения, которое является одним из ведущих средств формирования эстетической культуры.

Музыка всегда была неразрывна и с процессом физического воспитания. Двигательные действия, выполняемые под музыку, становятся не только более амплитудными, легкими и непринужденными, но и улучшают деятельность вегетативной системы. Это обусловлено в первую очередь положительными эмоциями, вызванными звучащей музыкой. При совпадении музыкального сопровождения с характером движения появляется двигательный стереотип с установленным ритмом и темпом выполнения, обладающим лаконичностью, свободой и законченностью [2].

Наличие у человека способности воспринимать и ценить красоту не только музыки, но и природы характеризует его как эстетически сформированную личность [1]. Значимые черты прекрасного в природе – ясность, законченность, совершенство. Использование средств окружающей природы во время уроков наполняет сознание школьников эстетическими представлениями, образами и идеалами.

Предложенные пути формирования эстетической культуры экспериментально опробованы на учащихся начальных классов г. Москвы, эффективность их воздействия подтверждена проведенными исследованиями.

1. Апресян, Г.З. Эстетические отношения к природе в социальном обществе / Г.З. Апресян. – М.: Знание, 1981. – 61 с.

2. Фокина, Е.Н. Хореография в общеобразовательной школе как средство гармонизации развития личности: дис. ... канд. пед. наук / Е.Н. Фокина. – Тюмень, 2002. – 72 с.

## **УЧЕТ СПЕЦИФИКИ ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА**

***Силич Е.В.,***

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Спортивная деятельность выступает специфической средой, оказывающей значительное влияние на развитие человека как индивида, личности, субъекта и индивидуальности. Проблема формирования личности юного спортсмена предполагает определение эффективной системы психолого-педагогической работы со спортивным резервом. На этапе высшего спортивного мастерства становятся очевидными недостатки психологического обеспечения подготовки юных спортсменов. Отсутствие должного внимания развитию у юных спортсменов необходимых психических качеств сказывается на результатах их будущей соревновательной деятельности и достижении ими высоких спортивных результатов.

Педагогические основы воспитательной работы с юными спортсменами раскрываются в теории и методике юношеского спорта (В.П. Филин, 1987; Л.В. Волков, 1984 и др.),

а также в спортивной психологии (Г.Д. Бабушкин, 2003; Г.Б. Горская, 1995; Л.Н. Рогалева, 1999; Н.Б. Стамбулова, 1999; Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд, 1998 и др.). Психология юношеского спорта – область психологии, возникшая и развившаяся на стыке возрастной и спортивной психологии, которая изучает закономерности проявления и развития психики юношей в условиях спортивной деятельности [1].

Важность целенаправленной психологической работы с юными спортсменами объясняется закономерностями психического развития, которые находят свое отражение в неравномерности, гетерохронности, интеграции и пластичности изменений психических явлений в ходе онтогенетического развития (Б.Г. Ананьев, 1969; Е.Ф. Рыбалко, 1990; Д.И. Фельдштейн, 1994 и др.).

Для спортивной карьеры представителей сложнокоординационных видов спорта характерны относительно ранний старт, кульминация и финиш. Ранняя спортивная специализация обусловлена необходимостью овладеть большим арсеналом технически сложных элементов, чтобы потом на их основе создавать оригинальные программы и композиции, выражающие индивидуальность спортсмена. Работа на результат начинается сразу же после освоения основ техники и базовой физической подготовки. Начало кульминации спортивной карьеры обычно приходится на подростковый и юношеский возраст, что отражает возникающие трудности в связи с возрастными особенностями спортсменов.

Психологическая подготовка юных спортсменов (от 11–12 до 15–17 лет) обусловлена особенностями их физического и психического развития, возрастного кризиса и психических новообразований, а также спецификой юношеского спорта. Таким образом, содержание психологической подготовки тренировочного и соревновательного процессов юных спортсменов должно строиться на основе психологического анализа деятельности спортсменов, знания психологических механизмов ее регуляции, а также при учете особенностей развития и проявления психики юных спортсменов.

Большинство специалистов отмечают этот возраст как сензитивный в развитии ряда психических качеств, причем в первой его половине преимущественное развитие получают качества психомоторной и перцептивной сферы, а во второй – интеллектуальной (В.И. Лях, 2000; С.М. Оя и др., 1975; Б.Н. Пьянов, 1990 и др.).

В возрасте 15–16 лет завершается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы. Вместе с тем наблюдается повышенная возбудимость мозга, неуравновешенность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток, поэтому для них характерна быстрая смена настроения и поведения, часто кажущаяся немотивированной.

Высокие психические нагрузки спортсменов усиливаются в соревновании, где необходимо проявить оптимальный уровень эмоционального возбуждения, выдержку и самообладание в условиях неопределенного представления о результате, высокой цены ошибки при завале комбинации в связи с ее субъективной оценкой, опосредованным характером соревновательной борьбы. «Эмоциональная неуравновешенность и плохая переносимость монотонной работы затрудняют формирование необходимой в соревнованиях психической устойчивости» у спортсменов-подростков [2, с. 332]. Спортсмены сложнокоординационных видов спорта в процессе длительных занятий спортом обнаруживают снижение уровня нервно-психической устойчивости по сравнению со средними данными, что свидетельствует о проявлении дезадаптивного поведения в экстремальных условиях, снижении способности к управлению, самоконтролю и самоорганизации двигательной деятельности в предсоревновательный и соревновательный период. Результаты проведенного нами исследования показывают наличие низкого уровня нервно-психической устойчивости ( $3,74 \pm 0,24$  стена). Психическая неустойчивость спортсменов проявляется в доминировании самосохранительных эмоций, подверженности внешним воздействиям, ослаблении самоконтроля. Наличие значимой корреляционной связи показателя психической устойчивости с возрастом ( $r=0,44$  при

$p < 0,05$ ) свидетельствует о динамичности признаков неблагополучия в нервно-психической сфере [3].

Период перехода от детства к взрослости характеризуется высокими психическими нагрузками, так как формирующееся здесь «чувство взрослости» стимулирует подростков к самоутверждению, а возможностей и умений для этого у них еще недостаточно. Поэтому самоутверждение за счет других людей часто преобладает над реальным самосовершенствованием и ведет к конфликтам. Подростки-спортсмены по сравнению с неспортсменами имеют больше возможностей для самоутверждения, но одновременно они подвергаются более высоким нагрузкам, обусловленным переходом на 5–6-разовый режим тренировок в неделю, включая иногда и по две тренировки в день.

Практика работы с юными спортсменами показывает, что на этапе углубленной спортивной специализации (14–17 лет) происходит большой отсев из тренировочных групп. Как показывают исследования (Р.А. Пилояна, 1984; Е.Г. Бабушкина, 2000; Л.П. Шумилина, 2003 и др.), основной причиной отсева в спорте является ослабление спортивной мотивации. Осознаваемая юными спортсменами необходимость самоограничений и «жертв» в других сферах жизни, трудности в сочетании спорта и учебы требуют целенаправленной работы по формированию позитивной мотивации к спортивной деятельности, развитию спортивно-деловой направленности.

Значимость отдельных компонентов мотивационной сферы на протяжении спортивной карьеры существенно изменяется. В подростковом возрасте, с которым совпадают первые большие успехи, развитие мотивационной сферы происходит интенсивно. У спортсменов возникает познавательный интерес к данному виду спорта, к его технике и тактике, спортивной жизни вообще. Постепенно уходит в прошлое отношение к спорту как к игре, активному отдыху или развлечению. Мотивация подростков приобретает типично «карьерный» характер: установка на избежание неудач сменяется преобладанием мотивации достижения успеха. По данным исследования Р.А. Пилояна, у юных спортсменов наблюдается значительное превалирование духовных потребностей над материальными, а также большая их выраженность в сравнении со взрослыми спортсменами, что связано с переходом спортсменов к самостоятельной жизни, новым этапом взросления [4].

Специфика сложнокоординационных видов спорта заключается в ранней спортивной специализации, овладении большим запасом движений, повышении требований к самоконтролю, концентрации, переключению и распределению внимания, в стремлении к одобрению. Некоторые особенности возрастного развития в подростковый период (половое созревание, «скачок в росте», повышенная утомляемость, «психомоторный кризис» и др.) создают дополнительные трудности в физической и технической подготовке спортсменов. В связи с этим весьма типичны проблемы, связанные с деавтоматизацией двигательных навыков. Существенную проблему для спортсменов и тренеров в этих видах спорта создает гетерохронность созревания двигательных функций, связанных с овладением техническим мастерством, и обретения личностной зрелости, имеющей огромное значение для самовыражения спортсмена в его программах и композициях, что создает немалые трудности в поиске индивидуального исполнительского стиля [2].

Таким образом, совпадение кризиса перехода к углубленной специализации в избранном виде спорта с подростковым кризисом ставит спортсмена в весьма сложную жизненную ситуацию в целом, что обуславливает необходимость индивидуализации психологической подготовки.

Вместе с тем у подростков появляется склонность к самоанализу, впервые становится возможным самовоспитание. Важнейшей особенностью личности выступает быстрое развитие самосознания посредством рефлексии на себя, осознание собственной индивидуальности и ее свойств. Юные спортсмены обладают более высокой восприимчивостью к

обучению по сравнению со взрослыми спортсменами, что объясняет целесообразность и эффективность психологической работы в данный период [2].

В системе психологической подготовки спортсменов составной частью является саморегуляция, которая изучается в трех основных аспектах: как способность регулировать свое психическое состояние в условиях воздействия стрессогенных факторов; как средства и приемы регуляции психического состояния; как деятельность спортсмена по использованию средств и приемов психорегуляции в различных назначениях.

На основании результатов, полученных в исследовании Г.Д. Бабушкина, можно говорить о слабой выраженности умений психорегуляции у спортсменов различной квалификации. У юных спортсменов по сравнению со спортсменами, занимающимися на этапе спортивного совершенствования, выявлен низкий уровень знаний о психорегуляции как деятельности, средствах и способности. Юные спортсмены отмечают низкую эффективность используемых средств психорегуляции на соревнованиях. Относительно времени начала занятий психорегуляцией мнение большинства тренеров (62,5 %) совпадает с мнением высококвалифицированных спортсменов (57 %), и те и другие считают, что начинать занятия по обучению психорегуляции спортсменов необходимо в учебно-тренировочных группах (на этапе спортивной специализации). Большинство тренеров (62,5 %) не считают возможным для себя обучение спортсменов психорегуляции, отводя главную роль в этом спортивному психологу [5]. Это обуславливает необходимость обоснования и разработки средств и методов их целенаправленного развития.

Сочетание моторных, сенсорных и психических асимметрий составляет чрезвычайно важную характеристику человека – индивидуальный профиль асимметрии, детерминирующий особенности поведения, стиль саморегуляции поведения, адаптацию к предельным физическим и психическим напряжениям, профессиональный отбор. Индивидуальный профиль асимметрии определяет комплекс личностных особенностей спортсмена и протекание психических процессов, оказывающих влияние на эффективность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях конкретного вида спорта [6].

Ранняя профессионализация в спорте, направленная на решение задачи подготовки высококвалифицированных спортсменов, является угрозой для личностного развития юных спортсменов (А.В. Родионов, 2004; В.Г. Никитушкин, 2005; Л.Н. Рогалева, 2007 и др.). Как показали исследования Л.Н. Рогалевой, это приводит к тому, что у юных спортсменов наблюдается неуверенность, неадекватная самооценка, тревожность, что приводит к психологическим срывам, увеличивает вероятность перетренированности, неврозов, снижая тем самым успешность и стабильность выступления на соревнованиях [7].

Целенаправленное формирование личности юного спортсмена в процессе психологической подготовки, основанное на принципах воспитывающего обучения и единства воспитательных воздействий, позволяет вести психологическую подготовку спортсменов по опережающему принципу, заблаговременно формировать психологические предпосылки самореализации высококвалифицированных спортсменов, своевременно используя возможности каждого этапа многолетней подготовки (Г.Б. Горская, 1995; Г.Д. Бабушкин, 2006 и др.).

На основе личностно-деятельностного подхода к оценке потенциальных возможностей спортсменов могут быть установлены ресурсы и ограничения самореализации юных спортсменов, обусловленные присущими им устойчивыми сочетаниями индивидуально-психологических свойств, что, в свою очередь, позволяет разрабатывать программы психологической подготовки спортсменов, способствующие раскрытию сильных сторон их личности и компенсации слабых.

Будет правомерным, если в психологической подготовке юных спортсменов приоритетным направлением считать создание предпосылок для результативности в тренировочной и соревновательной деятельности, то ими выступают: оптимальная структура мотива-

ции спортивной деятельности; соответствие индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена выбранному виду спорта; развитые до необходимого уровня профессионально важные психические качества; способность к управлению своей деятельностью и психическим состоянием; навыки самоконтроля и целеполагания.

1. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: словарь-справ. / сост. Е.Н. Сурков; под общ. ред. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура, образование и наука, 1996. – С. 275.
2. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.
3. Мельник, Е.В. Проявление психической устойчивости в сложнокоординационных видах спорта / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Психология XXI века: материалы Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Санкт-Петербург, 24–26 апр. 2008 г. / под науч. ред. Н.В. Гришиной. – СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2008. – С. 459–460.
4. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
5. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография / под общ. ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2006. – 380 с.
6. Леутин, В.П. Функциональная асимметрия мозга: мифы и действительность / В.П. Леутин, Е.И. Николаева. – СПб.: Речь, 2005. – 368 с.
7. Малкин, В.Р. Спортивная психология: настоящее и будущее / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева // Рудиковские чтения: материалы Междунар. конф. психологов физ. культуры и спорта, Москва, 11–14 июня 2007 г. / редкол.: А.В. Родионов (председатель) [и др.]; Рос. гос. ун-т физ. культуры. – М.: Анита Пресс, 2007. – С. 84.

## **ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО БОЕВОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА**

*Сичкар Н.Г.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Идеомоторная тренировка относится к словесным методам физического воспитания и спортивной тренировки. Изучение назначения, правил использования идеомоторной тренировки имеет огромное практическое значение в спортивной деятельности, так как ведет к повышению уровня физической, технической подготовленности и формированию оптимального боевого состояния спортсмена к реализации своих возможностей на тренировке и соревнованиях.

Понятие «оптимального боевого состояния» ввел врач-психотерапевт А.В. Алексеев. Оно отражает адаптированность спортсмена к предъявленным требованиям тренировочного процесса или соревновательной борьбы. «Говоря простым языком – это замечательное состояние, при котором у спортсмена все получается очень хорошо» [1]. У каждого спортсмена оно индивидуально.

А.В. Алексеев выделил три основных компонента оптимального боевого состояния: физический, эмоциональный и мыслительный.

1. Физический компонент – это совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме, таких как, например, сила, гибкость, легкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного глубокого дыхания и т. д. Чем лучше спортсмен подготовлен физически и технически, тем богаче возможность физического компонента оптимального боевого состояния.

2. Эмоциональный компонент определяется уровнем эмоционального возбуждения. Уровень эмоционального возбуждения отражает количественная характеристика – частота сердечных сокращений, которая носит индивидуальный характер.