

неблагоприятных факторов окружающей среды; IX Междунар. науч.-практич. конф. 6–7 октября 2011 г. [материалы]: в 2 ч; редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины. – 2011. – Ч. 2– С. 42–46.

5. Зоитова, Г. М. Методика спортивной тренировки юных пловцов с использованием эргогенических средств / Г. М. Зоитова; материалы VI Междунар. науч.-практич. конф. / под. ред. Г. Л. Драндрова, Л. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т. 2016. – С. 305–308.

6. Назаров, В. Т. Движения спортсмена / В. Т. Назаров. – Минск: Полымя, 1984. – 176 с.

7. Титова, Н. Л. Распределение средств силовой направленности для пловцов 13–14 лет при проведении занятий в воде: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. Л. Титова; Бел. гос. ун-т физич. культуры. – Минск, 2013. – 22 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Баркун Д.Д.,

Дворяков М.И., доцент,

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

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Одной из важнейших проблем современного велосипедного спорта является повышение работоспособности велосипедистов. В настоящее время эту проблему нельзя решить только совершенствованием методов тренировки, увеличением объема и интенсивности нагрузок. Их дальнейшее повышение может отрицательно сказаться на здоровье и функциональном состоянии спортсменов, привести к перетренировке. Поэтому актуальное значение приобретают вопросы восстановления как составной части тренировочного процесса.

Психологические средства и методы восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок получили широкое распространение. С помощью психологического воздействия удастся снизить уровень нервно-психической напряженности, снять состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма [5; 6].

Результатом всей психологической подготовки следует считать состояние психической готовности, которое проявляется в максимальной мобилизации велосипедиста к достижению наивысших показателей в соревнованиях. В сложных условиях спортивной борьбы проявляются все психофизические качества спортсмена, что характеризует его как личность. Это диктует необходимость проведения со спортсменами психотерапии, психопрофилактики, психогигиены [1; 2; 3].

Владение приемами психической регуляции позволяет спортсмену в нужный момент достичь наиболее благоприятных состояний, которые могут способствовать реализации его потенциальных возможностей во время соревнований. Психорегуляция рассматривается как деятельность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами и действиями. Однако нескольких занятий недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть ею.

Различные воздействия на организм через психическую сферу с учетом терапии, профилактики, гигиены носят информативный характер; сигналы, несущие информацию, продуцируются психикой непосредственно или опосредовано. Этим отличаются данные от воздействия других средств, например фармакологических [4].

Цель работы – проверка методики регуляции психических состояний и дальнейшее совершенствование методики подготовки велосипедистов.

Исходя из цели поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть влияние методики психомышечной тренировки на эмоциональное состояние спортсмена и его восстановление.
2. Провести анализ теоретико-библиографических источников по проблеме регуляции психических состояний.
3. Показать эффективность предлагаемой методики психомышечной тренировки.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие методы исследования: анализ научной и учебно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, метод социологического опроса, математическая статистика.

Организация исследования осуществлялась в 6 этапов.

На 1-м этапе проводился теоретико-библиографический анализ литературы, который дал возможность актуализировать важность выбранной темы работы.

На 2-м этапе было проведено исследование. Группы комплектовались с учетом возраста, пола, стажа тренировки и спортивной квалификации.

3-й этап эксперимента выявлял исходный уровень психологической подготовки испытуемых и их навыков саморегуляции психических состояний.

На 4-м этапе проводился тренинг по формированию эмоциональной устойчивости и обучению навыков саморегуляции психических состояний.

На 5-м этапе полученные данные экспериментального исследования были обработаны с помощью методов математической статистики, что позволило обобщить полученные результаты.

На 6-м этапе мы предоставили психолого-педагогические рекомендации по проведению психологической подготовки спортсменов-велосипедистов.

Объект исследования: велосипедисты учебно-тренировочных групп свыше 3 лет обучения в количестве 16 учащихся Минского городского центра олимпийского резерва по велосипедным видам спорта.

Предмет исследования: спортивно-тренировочная деятельность и психологическая подготовка спортсменов в велосипедном спорте.

Мы предполагаем, что психологические средства восстановления и психологическая подготовка в целом способствует более быстрому восстановлению организма и рациональному формированию свойств психики спортсменов-велосипедистов, необходимых для успешного выполнения спортивной деятельности. Психологическая подготовка является важным условием успешности выступления спортсменов-велосипедистов на соревнованиях.

В исследовании для определения психического состояния применялось тестирование по методике САН (самочувствие, активность, настроение) и были проведены измерения ЧСС и АД, а затем проводилась психомышечная тренировка. После проведения психомышечной тренировки испытуемым предлагалось еще раз пройти тестирование по методике САН и провести измерения ЧСС и АД, а затем полученные результаты сравнивались.

Таблица 1 – Средний балл самооценки эмоционального самочувствия велосипедистов контрольной группы в начале эксперимента

Эмоциональное самочувствие		
Самочувствие	Активность	Настроение
3,8	3,8	4,2

Таблица 2 – Средний балл самооценки эмоционального самочувствия велосипедистов экспериментальной группы в начале эксперимента

Эмоциональное самочувствие		
Самочувствие	Активность	Настроение
4,3	3,4	4,4

Таблица 3 – Показатели уровня сформированности мотивации достижения успеха велосипедистов контрольной группы в начале эксперимента

Уровень	Общий показатель
Низкий	0 % (0 чел.)
Средний	70 % (6 чел.)
Высокий	30 % (2 чел.)
Ср. балл	105,5

Таблица 4 – Показатели уровня сформированности мотивации достижения успеха испытуемых экспериментальной группы в начале эксперимента

Уровень	Общий показатель
Низкий	0 % (0 чел.)
Средний	60 % (5 чел.)
Высокий	40 % (3 чел.)
Ср. балл	89,8

Предложенная методика для экспериментальной группы включает проведение тренинга по формированию эмоциональной устойчивости и обучению навыков саморегуляции психических состояний.

Результаты заключительного этапа исследования.

Таблица 5 – Средний балл самооценки эмоционального самочувствия велосипедистов контрольной группы в конце эксперимента

Эмоциональное самочувствие		
Самочувствие	Активность	Настроение
4,1	3,4	4,2

Таблица 6 – Средний балл самооценки эмоционального самочувствия велосипедистов экспериментальной группы в конце эксперимента

Эмоциональное самочувствие		
Самочувствие	Активность	Настроение
5,4	6,2	5,9

Таблица 7 – Показатели уровня сформированности мотивации достижения успеха велосипедистов контрольной группы в конце эксперимента

Уровень	Общий показатель
Низкий	0 % (0 чел.)
Средний	70 % (6 чел.)
Высокий	30 % (2 чел.)
Ср. балл	92

Таблица 8 – Показатели уровня сформированности мотивации достижения успеха испытуемых экспериментальной группы в конце эксперимента

Уровень	Общий показатель
Низкий	0 % (0 чел.)
Средний	40 % (3 чел.)
Высокий	60 % (5 чел.)
Ср. балл	96,1

Таким образом, проведенное нами исследование показало:

1. При равном приросте физических и технических качеств наилучшего результата добились спортсмены, с которыми была проведена программа по психологической подготовке.

2. Психологическая подготовка является неотъемлемым условием успешной спортивной деятельности.

3. Для достижения наилучшего результата требуется комплексный подход к процессу формирования свойств личности, необходимых психических состояний и мотивации на достижение высоких спортивных результатов.

4. Тренер должен сформировать у учащихся положительное отношение к данному виду подготовки как неотъемлемой части процесса многолетней тренировки спортсменов.

1. Алексеев, А. В. Обучение методам саморегуляции в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям: дис. ... канд. пед. наук / А. В. Алексеев. – М., 1987. – 24 с.
2. Бахвалов, В. А. Психологическая подготовка велогонщика / В. А. Бахвалов, А. Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 64 с.
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
5. Марищук, Л. В. Поведение саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдакимов. – СПб.: Изд. дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
6. Марищук, Л. В. Психология спорта: учеб. пособие / Л. В. Марищук. – Минск: БГУФК, 2005. – 111 с.

ПОДГОТОВКА КОМАНДЫ ФОРМЕЙШН НА ОСНОВЕ КОНЦЕПЦИИ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

Белявский Д.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Морозевич О.А., канд. экон. наук, доцент,

Белорусский государственный экономический университет,
Республика Беларусь

Формейшн – вид танцевального спорта, включающий совокупность межличностных отношений, возникающих при подготовке и участии команды танцоров (команды формейшн) в соревнованиях посредством исполнения танцевальной композиции (спортивной программы формейшн¹) с учетом строго определенных требований к музыкальному сопровождению, набору исполняемых танцев и качеству исполнения [1].

Подготовка в формейшн обладает спецификой по сравнению с другими видами танцевального спорта. Среди специальных задач, которые должны решаться в процессе подготовки команды формейшн, можно выделить:

- обеспечение требуемого уровня технического и исполнительского мастерства спортсменов команды формейшн для выполнения ритмического, геометрического и хореографического рисунков спортивной программы формейшн² (значимым является развитие способности максимально качественного построения картин и максимально точного исполнения их смен в геометрическом рисунке спортивной программы);
- достижение достаточного уровня выносливости для неоднократного исполнения в течение соревновательного дня 6-минутной спортивной программы формейшн;
- обеспечение максимального уровня синхронности исполнения спортивной программы формейшн;
- достижение необходимого уровня эмоционального и эстетического воздействия во время исполнения спортивной программы формейшн на судей, зрителей и конкурентов;
- командообразование формейшн, включающее формирование и развитие навыков командной работы (*team skills*), формирование командного духа (*team spirit*) и формирование команды (*team building*) (подробнее см. [1]).

¹ Спортивная программа формейшн – это шестиминутное музыкально-хореографическое произведение, построенное с использованием 5 конкурсных танцев стандартной (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп) или латиноамериканской (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв) программы и включающее в себя вступление (презентацию), основную (соревновательную) часть и окончание (уход). При исполнении важно обеспечить максимально точную реализацию общего рисунка программы, а также ее техническое и синхронное исполнение [1].

² Общий рисунок спортивной программы формейшн складывается из трех компонентов: ритмического, геометрического и хореографического рисунков. Ритмический рисунок спортивной программы формейшн – это совокупность ритмических структур в исполняемых шагах на протяжении спортивной программы, соответствующих стандартизированным фигурам конкурсных танцев в одной из танцевальных дисциплин (стандартной или латиноамериканской). Под геометрическим рисунком спортивной программы формейшн следует понимать совокупность выстраиваемых спортсменами команды геометрических картин и смен таких картин, исполняемых в течение спортивной программы [1]. Хореографический рисунок спортивной программы формейшн – это совокупность исполняемых танцевальных вариаций, свойственных конкурсным танцам стандартной или латиноамериканской программ, а также общих хореографических элементов, с помощью которых передается характер каждого из 5 конкурсных танцев, и общая тема спортивной программы формейшн.