

Лебедева Светлана Альбертовна

канд. пед. наук, доцент

Федосеева Марина Зиннуровна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный

технологический университет»

г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ЧАСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КОМАНДЫ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

***Аннотация:** в статье обоснована необходимость психологической составляющей в процессе подготовки спортсменов по фитнес-аэробике. Рассмотрены особенности психологической подготовки спортсменов в команде.*

***Ключевые слова:** психология спорта, личность спортсмена, психолого-педагогическое воздействие, мобилизация, психологические особенности, адаптация.*

Спорт занимает большое место в жизни современного общества. Он не только позволяет достигнуть высокого уровня физического развития человека, но и оказывает влияние на систему его морально-волевых качеств.

Современный спорт, особенно спорт высших достижений, сопровождается не только большими физическими нагрузками на организм в ходе тренировочного процесса, процесса подготовки к соревнованиям и во время самих соревнований, но также является причиной высокой психической напряженности. В ходе соревнований спортсмен, по сути, попадает в экстремальные ситуации, к которым необходимо адаптироваться и уметь их преодолевать, в противном случае успех в соревнованиях будет для него недостижимым.

Спортивная психология изначально зародилась как чисто познавательная дисциплина в составе общей психологии. Почему одни спортсмены выступают успешнее других, как сделать минимальным волнение спортсменов перед соревнованиями, как создать и поддерживать идеальный климат в команде – вот лишь

немногие из вопросов, которые привели исследователей данной проблемы к выделению психологии спорта в отдельное направление, отдельную самостоятельную отрасль психологической науки, требующую глубокого осмысления, детального анализа и способную оказывать реальную помощь в процессе воспитания спортсменов.

Залогом успешной подготовки спортсмена любой специализации к соревнованиям, успешного выступления на самих соревнованиях в современных реалиях является не только грамотное построение тренировочного процесса с точки зрения физической, тактической и технической подготовки, но и необходимость в тщательной психологической подготовки спортсменов. На плечи тренера ложатся задачи не только подготовки спортсменов, управления спортивным коллективом в традиционном плане, но и выстраивание таких межличностных внутри командных отношений между спортсменами, которые способны максимально раскрыть как индивидуальные черты личности каждого отдельно взятого спортсмена, так и способствовать укреплению общекомандного духа для достижения общей цели.

Возникшая необходимость изучения особенности психологии спорта, психологической подготовки спортсменов с учетом их личностных особенностей, принадлежности по половому признаку, дала возможность обратить и уделить особое внимание этому вопросу в работе со спортивными группами, взаимодействию спортсменов в коллективе, изучить опыт и примеры психологической работы со спортсменами некоторых командных видов спорта. Также обратить особое внимание на проблемы лидерства и мотивации, психоэмоциональные состояния спортсменов до и во время соревнований.

Психологическая подготовка спортсмена – это система психолого-педагогических воздействий, конечной целью которых является формирование и совершенствование у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для спорта высших достижений.

О спортивных психологах ходят легенды: спортивный психолог способен придать сил своему ученику и «загипнотизировать» соперника. Можно ли принять это за истину?

Блестящая победа на Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити Алексея Ягудина – что это? Он был на грани ухода из спорта. Но пять месяцев работы с психологом – и фигурист избавился от «синдрома соперника» и стал чемпионом. Благодаря помощи психологов гимнастка Светлана Хоркина после крайне неудачного выступления в Сиднее восстановила отношения с конем и продлила свою спортивную жизнь еще на четыре года. Список можно продолжать бесконечно.

Первые спортивные психологи появились в СССР в 50-е годы прошлого столетия. Расцвет спортивной психологии в СССР пришелся на 1970–1980-е годы. Проводились серьезные исследования и создавались специальные программы психологической поддержки и реабилитации спортсменов. Затем наступил спад. На последние Олимпиады, например, с нашей сборной ездили всего один-два психолога. Для сравнения: в составе китайской делегации их было не менее тридцати, в американской – около сорока.

Авторы данной статьи основой своих исследований сделали психологическую подготовку командных видов спорта.

Фитнес-аэробика за последние десять лет стала не только одним из самых популярных командных видов спорта в мире. Значительно вырос уровень физической и технической подготовки зарубежных и Российских команд, и как следствие возросли требования к психологической подготовке спортсменов. Наши воспитанники – команда «Экстрим», многократные чемпионы мира, Европы и России. Более чем 15 лет работы с командой подтверждают необходимость специальной психологической подготовки спортсменов командных видов спорта.

Командные виды спорта отличаются от индивидуальных. Соответственно, разными будут и задачи психолога. В команде очень важно психологически подготовить тренера или капитана команды. Эта часть работы, которая в мировой психологии называется «консалтинг» – имеется в виду не просто консультирование, а рекомендации.

Следует отметить, что у различных видов спорта имеются также некоторые общие психологические особенности, которые делают их похожими и накладывают определенный отпечаток на методику обучения и тренировки. Поэтому в задачи психологии спорта должен входить еще и общий анализ спортивной деятельности в целом. Ну, а поскольку активным субъектом спортивной деятельности является человек, то, соответственно, и важнейшей задачей психологии спорта является изучение как общих психологических особенностей личности спортсмена (диктуемых психологическими особенностями спортивной деятельности в целом), так и специфических для конкретного вида спорта, в котором специализируется спортсмен. Немаловажным фактором является также отличие в подходах к изучению личности спортсмена с учетом его половой принадлежности, так как доказано, что во многих случаях соревновательная деятельность спортсменок более, чем спортсменов, подвержена эмоциям, чувствительности и напряженности.

Выше уже говорилось, что спортивная деятельность, особенно соревновательная, отличается большой эмоциогенностью. Возникновение тех или иных состояний определяется многими факторами, среди которых *основными, влияющими на выраженность предстартового волнения спортсменов*, являются:

- 1) значимость соревнований; эта значимость всегда личностна и не всегда совпадает с рангом соревнования, например первенство института может быть для спортсмена более значимо, чем участие в соревнованиях городского или областного масштаба, в которых у спортсмена нет никаких шансов на победу;
- 2) наличие сильных конкурентов;
- 3) условия соревнования (торжественность открытия, затяжка старта из-за погодных условий);
- 4) поведение окружающих спортсмена людей, особенно тренера, мешающего сосредоточению спортсмена своими «накачками»;
- 5) индивидуальные психологические особенности спортсмена (свойства нервной системы и темперамента: эмоциональное напряжение легче возникает у

спортсменов со слабой нервной системой, эмоционально возбудимых, имеющих высокий нейротизм);

б) характер и особенности взаимоотношений в коллективе, то есть психологический климат;

7) присутствие на соревновании значимых для спортсмена лиц (друзей, любимых, тренеров сборных команд);

8) степень овладения способами саморегуляции.

Итак, основной целью психологии спорта является изучение психологических закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд в целом спортивного мастерства, и иных качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям для достижения в конечном итоге наивысших результатов в спортивной деятельности.

Для достижения целей психологии спорта необходимо решение следующих конкретных задач:

1. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивных тренировок и их применение в спортивной деятельности, включая мотивацию как мощный фактор, побуждающий спортсмена к достижению им определенных результатов.

2. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов посредством психологического анализа соревнований, оценки влияния соревнований на спортсменов, определения требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсменов, обозначение совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсменам для успешного выступления на соревнованиях, а также психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта.

Психология спорта в целом учитывает положения общих психологических знаний (оценка личностных качеств, групповое общение, управление группами и т. п.), но строится в основном на результатах собственных исследований. В ней

выделяются свои разделы психологии: обучение и воспитание в спорте; физическая, техническая, тактическая подготовка спортсменов; психологические особенности личности спортсмена, тренера; психология спортивного коллектива, психодиагностика; спортивная психогигиена и др.

Вообще, любое спортивное состязание справедливо считается своеобразным испытанием свойственных индивиду качеств, физических и психических.

Каким бы великим ни был спортсмен, ему нужен человек, на которого он может опереться в трудную минуту. Мы предлагаем несколько форм работы психолога со спортсменами командных видов спорта:

1. Одноразовое тестирование (диагностика).
2. Серия консультаций – тренингов.
3. Длительное кураторство.

Подобные практики позволяют определить сильные и слабые стороны спортсменов. Слабые мы планируем развивать, на сильные – опираться.

Работая со спортивным психологом, спортсмен может научиться эффективным способам восстановления душевного равновесия и мобилизации внутренних ресурсов. В результате такой работы достигается запланированный результат.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.
2. Крюгер В. Руководство командой. – 2-е изд., стер. / В. Крюгер. – М.: Омега-Л, 2006. – 118 с.: ил., табл.
3. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / сост. и общ. ред. И.П. Волкова, Н.С. Цикуновой. – М.: Советский спорт, 2005. – 286 с.
4. Шейнов В.П. Психология лидерства и власти [Текст] / В.П. Шейнов. – М.: Ось-89, 2008. – 604 с., [2] с.