

Подводя итоги можно сказать, что артистизм развивается с самого раннего возраста, формирование которого зависит от эмоционального состояния и возраста гимнасток, поэтому следует систематически развивать артистичность детей дошкольного возраста и подходить к этому творчески. Очень важно создать позитивное, эмоциональное состояние детей, чтобы их восприятие происходящего увлекало их заниматься спортом.

Библиографический список:

1. Винер-Усманова И.А. [и др.] Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - М.: Человек, 2014. - 120 с.
2. Вишнякова С. В. Эстетическая гимнастика: Учебное пособие / Исаева А. И. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2009. – 124с.
3. Каравацкая Н.А. Методика формирования навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2002. – 20 с.
4. Колунин, Е.Т. Конвергирование средств гимнастики в процессе начальной подготовки спортивного резерва / Е. Т. Колунин // Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 12. - С. 22-24.
5. Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учеб.-методич. пособ. – М., 2006. – 114 с.

УДК 159.9:796.325

С.В. Дмитриева, к.п.н., доцент; А.Д. Карасева
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПЛОВЦОВ 14-16 ЛЕТ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, sv_dmitrieva78@mail.ru

Аннотация. В статье раскрывается проблема изучения психофизиологических особенностей у пловцов 14-16 лет, групп спортивного совершенствования. Представлена программа психологического сопровождения спортивной подготовки пловцов 14-16 лет групп спортивного совершенствования.

Ключевые слова. Плавание, психофизиологические особенности пловцов, программа психологического сопровождения спортивной подготовки пловцов 14-16 лет

S.V. Dmitrieva, Candidate of Pedagogical Sciences; A.D. Karasev
PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR SPORTS TRAINING OF SWIMMERS 14-16
YEARS OF SPORTING GROWING GROUPS

Tyumen State University, Tyumen, Russia, sv_dmitrieva78@mail.ru

Annotation. The article reveals the problem of studying psychophysiological features in swimmers of 14-16 years old, groups of sports perfection. The program of psychological support of sports training of swimmers of 14-16 years of groups of sports perfection is presented.

Keywords. Swimming, psycho-physiological features of swimmers, a program of psychological accompaniment of sports training for swimmers aged 14-16

Плавание один из видов спорта, в котором спортсмены получают разряды кандидата в мастера спорта и мастера спорта в подростковом возрасте. Достижения высоких спортивных результатов зависит не только от хорошей физической, технико-тактической подготовки спортсмена, но и от психологической. Нередко именно психологический фактор может негативно сказываться на здоровье спортсмена. Следовательно, очень важно исследовать психологические особенности спортсменов, подобрать комплекс средств и методов

психологического сопровождения, в тренировочном и соревновательном процессах. В настоящее время при работе с пловцами тренерский состав не уделяет должного внимания психологической подготовке, что препятствует достижению более высоких результатов на соревнованиях.

Проблеме изучения психофизиологических особенностей спортсменов посвящены работы Горбунова Г.Д., Корельской И.Е., Сергеева О.В., Сорокиной А.В., Шаяхметовой Э.Ш. и др.

Цель исследования - изучить психофизиологические особенности пловцов 14-16 лет групп спортивного совершенствования, разработать и внедрить программу психологического сопровождения спортивной подготовки пловцов групп спортивного совершенствования.

С этой целью при проведении исследовательской работы нами использовались устройства психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог», который обеспечивает проведение контроля психологического и психофизиологического состояния человека как в стационарных условиях (компьютерный класс для группового тестирования), так и в автономном режиме в месте нахождения испытуемых. Были проведено тестирование: «ПЗМР» – оценка функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) по параметрам простой зрительно-моторной реакции; «СЗМР» – оценка уровня операторской работоспособности по параметрам 2-х альтернативной сложной зрительно-моторной реакции; «ОЛ» – оценка акцентуаций характера на основе характерологического опросника К. Леонгарда; «ШТС» – оценка уровня реактивной и личностной тревожности по шкале Ч. Спилбергера, «ШТЦ» – оценка выраженности тревожности по шкале тревожности У. Цунга.

В педагогическом эксперименте приняли участие 14 пловцов 14-16 лет, групп спортивного совершенствования (КМС, МС). Организация исследования осуществлялась на базе МАУ ДО СДЮСШОР 1. С помощью прибора «Психофизиолог» у спортсменов, занимающихся плаванием, были изучены: функциональное состояние ЦНС, уровень операторской работоспособности, акцентуация характера, уровень реактивной и личностной тревожности, а так же ее выраженность.

Изучение характерологических особенностей пловцов показало, что у 57% - преобладает гипертимный тип акцентуации характера. У большинства подростков отмечается умеренный уровень реактивной (42%) и личностной (71%) тревожности, что соответствует общепринятой норме. У 28% спортсменов выявлен высокий уровень напряжения ЦНС. Столько же (28%) пловцов-подростков имеют низкий уровень функциональных возможностей ЦНС. Низкий уровень адаптации у 44 % пловцов при высоком уровне их работоспособности (72%) свидетельствует о том, что спортсмены находятся на высоком уровне своего потенциала (пике формы), но работа ЦНС и всего организма идет на износ.

Полученные в ходе исследования результаты позволило нам составить программу психологического сопровождения тренировочного и соревновательного процессов у пловцов 14-16 лет, групп спортивного совершенствования, которая включает три части: диагностика психофизиологических особенностей, психологическое сопровождение в тренировочном процессе и соревновательной деятельности (таблица 1).

Внедрение программы осуществлялось в течение 6 месяцев два раза в неделю. В тренировочном процессе работа составляла 16 часов, на соревнованиях – 3 часа.

В тренировочном процессе совместно с тренерами проводились психотехнические игры, направленные на развитие самоконтроля, саморегуляции («Пульс», «Термометр»), устойчивости и концентрации внимания у пловцов («Муха», «Фокусировка»), упражнения для улучшения их зрительно-моторных реакций. На соревнованиях и в тренировочном процессе мы обучали спортсменов технике идеомоторной тренировки, аутотренингу вхождения в оптимальное боевое состояние (ОБС) перед стартом, проводился тренинг «Я верю в свой успех!».

Таблица 1

Содержание программы психологического сопровождения спортивной подготовки пловцов 14-16 лет групп спортивного совершенствования с учетом объема в часах

Раздел	Тема	Кол-во часов
Психофизиологическая диагностика	Тестирование с использованием устройства «Психофизиолог»	5
Итого		5 часов
Сопровождение в тренировочном процессе	Ознакомление тренеров с результатами тестирования	-
	Рекомендации тренеру для организации взаимодействия с пловцами с учетом их акцентуаций характера	-
	Психотехнические игры, направленные на развитие самоконтроля и саморегуляции	4
	Психотехнические игры, направленные на снятие эмоционального и физического напряжения	4
	Психотехнические игры, развивающие устойчивость и концентрацию внимания	4
	Упражнения для улучшения зрительно-моторных реакций	4
Итого		16 часов
Сопровождение на соревнованиях	Техника идеомоторной тренировки	1
	Аутотренинг вхождения в оптимальное боевое состояние (ОБС) перед стартом	1
	«Я верю в свой успех!»	1
	Памятка для тренера в дни соревнований	-
	Итого	3 часа
Итого		24 часа

С целью определения эффективности разработанной программы, нами проведено повторное тестирование психофизиологических особенностей пловцов 14-16 лет, с применением прибора «Психофизиолог», перед отъездом их на соревнования Первенства России среди юниоров, проходящими в г. Пенза.

Полученные результаты свидетельствуют о снижении уровня личной и реактивной тревожности. Если до эксперимента высокая реактивная тревожность была выявлена у 29% пловцов 14-16 лет, то после внедрения программы высокой тревожностью отмечается лишь у 15% спортсменов ($P < 0,05$). У спортсменов произошло достоверное увеличение скорости зрительно-моторных реакций. Показатели напряжения ЦНС достоверно снизились с 28% до 10%. Уровень адаптивности у пловцов с низкими показателями после эксперимента стал соответствовать средним, а у пловцов со средним уровнем адаптивности произошло изменение в сторону высокого. Уровень работоспособности остался на прежнем высоком уровне.

После внедрения программы и эффективной работы тренерского состава 3 спортсмена выполнили норматив МС России по плаванию; одна девушка стала чемпионкой и серебряным призером 6-х Международных спортивных игр «Дети Азии» и бронзовым призером 2 этапа

кубка России по плаванию; одна спортсменка является чемпионом Федерального округа среди юниоров и финалисткой чемпионата России по плаванию на открытой воде, кроме того успешным стало выступление спортсменов и в командном зачете (по сумме набранных очков) на Первенстве России среди юниоров в г. Пенза.

Библиографический список:

1. Звягина, Н.В. Особенности организации психомоторной деятельности детей и подростков / Н.В. Звягина, Л.В. Морозова // Морфофункциональный и психофизиологический статус детей и подростков циркумполярного региона. Архангельск, 2010. С. 77–120
2. Корельская, И.Е. Экспресс оценка состояния центральной нервной системы человека по параметрам простой зрительно-моторной реакции / И.Е. Корельская, А.А. Кузнецов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 8 (часть 2) – С. 194-197
3. Сергеев О.В. Изучение стартовой реакции легкоатлетов-спринтеров в контролируемых условиях / О.В. Сергеев, И.В. Манжелей // Здоровье нации – наша забота: Материалы 8-ой региональной научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов. – 2014.– С. 123-126
4. Шаяхметова Э.Ш. Психофизиологические закономерности адаптации боксеров к нагрузкам в различные периоды тренировочно-соревновательного процесса: автореф. дис. ... д-ра биол. наук. Челябинск, 2013. 50 с.

УДК 37.018.7

Ж.В. Жевнерова, ст. преподаватель, А.В. Можегова СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, z.v.zhevnerova@utmn.ru

***Аннотация.** В статье рассматриваются средства и методы повышения уровня воспитанности, а также рекомендации по формированию внутригрупповых взаимодействий в группах разного уровня подготовки с учетом индивидуально – психологических особенностей личности спортсменов и их группового статуса.*

***Ключевые слова:** спортивная школа, воспитанники, психологические особенности.*

J.V. Zhevnerova, senior lecturer, A.V. Mozhegova SREDSTVA POVYSHENIYA UROVNYA VOSPITANNOSTI U SPORTSMENOV DETSKO - YUNOSHESKOY SPORTIVNOY SHKOLY

Tyumenskiy gosudarstvennyy universitet, g. Tyumen, z.v.zhevnerova@utmn.ru

***Annotatsiya.** V stat'ye rassmatrivayutsya sredstva i metody povysheniya urovnya vospitannosti, a takzhe rekomendatsii po formirovaniyu vnutrigruppovykh vzaimodeystviy v gruppakh raznogo urovnya podgotovki s uchetom individual'no – psikhologicheskikh osobennostey lichnosti sportsmenov i ikh gruppovogo statusa.*

***Klyuchevyye slova:** sportivnaya shkola, vospitanniki, psikhologicheskiye osobennosti.*

На современном этапе образование рассматривает воспитание ребенка всесторонне, ориентировать его на ведение здорового образа жизни, развивать в нем высокие духовно-нравственные качества. Но, как показывают данные, новые информационные и компьютерные технологии уменьшают рамки «живого» общения, телевидение навязывает неправильные стереотипы детям, что в конечном итоге вызывает ненужную агрессию, конфликты, снижение общего интеллектуального и культурного уровня развития школьников. Развитие спорта и спортивная деятельность в нашей стране на протяжении долгого времени рассматривается как дело государственной важности. Перед многогранной системой спортивных школ