

Психологическое обеспечение в акробатическом рок-н-ролле

Коркунов Кирилл Геннадьевич

Школьник

МГУ им. Ломоносова, , Москва, Россия

E-mail: KirillKorkunov@rambler.ru

На сегодняшний день актуальным является вопрос о необходимости повышения уровня психологической подготовки у спортсменов. Спорт представляет собой в настоящий момент развитую инфраструктуру, неотъемлемую часть мировой культуры, производящую и воспроизводящую психологический мир человека - личность спортсмена и тренера. Исходя из этого, становится наглядно видно роль и необходимость психолога в сфере спорта и физической культуры. Поэтому речь идет не о психологическом обеспечении подготовки, которая является лишь отдельным компонентом более общей деятельности психолога, а о психологическом обеспечении всего спортивного пространства, всей спортивной культуры, участии психологической науки в "спортивном производстве человека".

Эффективность подготовки спортсмена определяется его выступлениями на соревнованиях, но даже самая совершенная подготовка не гарантирует победы. Поэтому поиски новых методов подготовки, тактики и стратегии соревновательного поведения - это задача всех участников тренировочного процесса, в том числе и спортивного психолога.

С каждым годом спорт все больше нуждается в психологии. Одним из таких видов спорта является акробатический рок-н-ролл.

Акробатический рок-н-ролл - это сложнейший вид спорта. Правила соревнований однозначно определяют требования к спортивным программам исходя из того, что рок-н-ролл - это танец с элементами акробатики, а не наоборот. Акробатический рок-н-ролл танцуются в паре, либо в группе, состоящей только из женщин либо из смешанных пар. Он сочетает в себе танцевальные движения, производимые под ритмичную музыку, а также хореографические и акробатические приемы. Этап тренировки в группах спортивного совершенствования занимает около 4 лет. Занятия этим видом спорта требуют от спортсмена массу ресурсов, как физических, так и психологических. Практика показывает, что много спортсменов, занимающихся этим видом спорта, нуждаются в психологической помощи. В этом отношении, акробатический рок-н-ролл специфичен тем, что без выраженной психической напряженности, без стресса невозможна полноценная адаптация к нагрузкам, как невозможен и высокий уровень тренированности спортсмена.

На данный момент уже оказывается психологическая помощь спортсменам этого вида спорта. В будущем рассчитывается разработать и внедрить программу психологического обеспечения в акробатическом рок-н-ролле. Она предполагает решение следующих задач:

- психологическое обучение тренеров;
- психологическая подготовка спортсменов;
- формирование мотивации спортивной деятельности;

- проведение психодиагностики и последующей психорегуляции функциональных состояний и качеств спортсменов;
- проведение психотренингов;
- обоснование организации оптимального режима деятельности, интенсивности тренировок;
- планирование тренировочного процесса;
- подготовка адаптации спортсмена при уходе из спорта.

В групповых видах программ акробатического рок-н-ролла, так же, как и в других видах спорта, существует масса проблем. Практика показывает, что большинство составов групп в акробатическом рок-н-ролле формируются без учета индивидуально-психологических особенностей спортсменов, что приводит к негативным взаимоотношениям или полной дезорганизации состава. В связи с этим, одной из задач психологического обеспечения спортсменов-групповиков, является учет индивидуально-психологических особенностей будущих партнеров при формировании составов. Остро стоит проблема взаимоотношений спортсменов и тренеров: неопытность тренеров в работе со спортсменами и, как следствие, неправильно выполняемые акробатические и танцевальные элементы могут привести к возникновению травматических ситуаций.

Проблема мотивации так же имеет большую значимость для акробатического рок-н-ролла. Имеется множество примеров, когда спортсмен, занимаясь этим видом спорта больше 10 лет и посвятив ему половину своей жизни, уходит из него. Причинами этого чаще всего являются:

- плохие отношения с тренером, с командой;
- однообразие тренировочного процесса;
- нехватка средств, т.к. акробатический рок-н-ролл мало популярен в России и профессиональный спортсмен не обеспечивать им свое существование;
- боязнь выступлений.

Создание слаженного коллектива и управление им - это трудная задача, с которой тренеру сложно справиться без помощи квалифицированного психолога.

Задачей спортивного психолога является просвещение тренеров – обучение их основным методам психологического обеспечения. Так же одной из главных задач является обучение спортсмена психологическим приемам и техникам мобилизации и контроля своих моральных и физических ресурсов, а так же умению правильно восстанавливать эти ресурсы после тренировок и соревнований.

Решением всех вышесказанных проблем будет планомерный подход к созданию сильных коллективов, в котором будут использоваться новейшие психологические методики сбора, обработки и анализа полученных результатов и дальнейшее использование их в улучшении психологического обеспечения спортсменов.

Если тренер должен тренировать физические навыки спортсмена, то задачей психолога является формирование психологических характеристик, необходимых для данного вида спорта. Психологическая выносливость, устойчивость и адаптация к стрессовым ситуациям тренируется точно так же, как и технические или физические аспекты танца. Задача психолога и заключается в том, чтобы решить указанные проблемы.

Литература

1. Литература
2. Коршунов А. В. Формирование адаптационных стратегий российской молодежи на рынке труда: факторы влияния. Ростов н/Д: Ростиздат, 2011.
3. Мельников В.М., Непопалов В.Н., Романина Е.В. [и др.] Психологическое обеспечение спортивной деятельности // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М.: 1998. - Т. 3.
4. Н. Рубштейн. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта. –М.: 2002.
5. V национальный конгресс тренеров и судей ФТСР 2005 г. <http://rubstein.ru/extra/ftsr2005.h>
6. Психология спортивного танца http://sportdance.ru/PSIHOLOGIYA_SPORATIVNOGO_TA
[news-item60.html](http://sportdance.ru/PSIHOLOGIYA_SPORATIVNOGO_TA)
7. Проблемы психологии спорта <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2006n6/p2-4.htm>
8. Слова благодарности
9. Хочу выразить благодарность своему научному руководителю Коршунову Алексею Владимировичу.

Слова благодарности

Слова благодарности Хочу выразить благодарность своему научному руководителю Коршунову Алексею Владимировичу, доценту Московского института открытого образования, кандидату социологических наук, заслуженному тренеру России, преподавателю факультета психологии Московского государственного университета имени М. В Ломоносова.