

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

**Технологии психологической подготовки спортсменов и их  
взаимодействие между собой в команде синхронного фигурного  
катания на коньках**

Тренер-преподаватель: Д.В. Линёв

Самара 2015

## Содержание

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теория и методика психологической подготовки спортсмена.....</b>	<b>5</b>
<b>Глава 2. Технология психологической подготовки команды синхронного катания. Взаимодействие спортсменов между собой.....</b>	<b>13</b>
<b>2.1. Психологическая подготовка к соревнованиям.....</b>	<b>13</b>
<b>2.2. Взаимодействие спортсменов между собой. Психологическая совместимость и срабатываемость в синхронном фигурном катании.....</b>	<b>20</b>
<b>Вывод.....</b>	<b>26</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>27</b>

## Введение

Одним из популярных и массовых видов спорта является фигурное катание на коньках. Общей задачей фигурного катания является формирование человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Средствами фигурного катания успешно решаются оздоровительные задачи: вырабатываются легкость и свобода движений, достигается общее повышение тонуса основных систем организма, пропорциональное развитие всей мышечной системы, активизируется работа анализаторных систем, и в первую очередь вестибулярной и проприоцептивной. Решая образовательные задачи, фигурное катание развивает гибкость, ловкость, выразительность движений, а также силу и выносливость. Важная сторона фигурного катания – его эстетическое воздействие. Занятия фигурным катанием воспитывают в человеке художественный вкус, музыкальность, формируют понятия о красоте движений, требуют от фигуриста знакомства со многими видами сценического искусства.

Говоря о воспитательных задачах, следует подчеркнуть, что фигурное катание вырабатывает дисциплинированность, собранность, трудолюбие, коллективизм, смелость, активность, упорство – те черты, которые характеризуют коммунистическое отношение к труду, высокие моральные качества.

В последние годы значительно увеличилась сеть школ и секций фигурного катания. Этим видом спорта занимаются ныне не только дети и подростки, но и взрослые люди, включая пожилых, которые с успехом тренируются, участвуют в спортивных праздниках и выступлениях.

Массовое развитие фигурного катания на коньках, применение прогрессивной методики учебно-тренировочного процесса, совершенствование его организационных форм позволили Российскому фигурному катанию занять

ведущие позиции в мире. Убедительные победы наших фигуристов демонстрируют основные черты Российской школы фигурного катания, органично соединяющей отличную физическую подготовленность, хорошую технику с эстетическим совершенством и волей к победе.

Наряду с одиночным (мужским и женским) фигурным катанием, спортивными парами и танцами на льду пятым видом фигурного катания стало синхронное фигурное катание на коньках. Представляет собой командный вид фигурного катания. В состав команды входит 16 человек одновременно выступающих на льду и выполняющих под музыку предписанные правилами элементы (фигуры) и движения произвольного катания.

### **1.1. История возникновения синхронного фигурного катания на коньках**

Зарождение нового вида спорта 1956 год – неофициальный год рождения синхронного катания на коньках в США. 2000 год – первый Чемпионат Мира по синхронному катанию на коньках. 2006 год – 50-ый юбилейный год рождения синхронного катания на коньках. Отчёт идёт от 1956 года, когда в городе Энн-Арбор американского штата Мичиган, д-р Ричард Портер поставил перед группой девушек, выступавших в перерывах хоккейных матчей, конкретную задачу, а именно: добиться слаженности и синхронности движений участниц представления.

1989 году состоялся первый международный чемпионат по синхронному катанию на коньках. Надо отметить, что он прошёл в Европе, в Швеции. Ещё через 5 лет самая главная спортивная организация фигуристов мира - Международный союз фигурного катания (ISU) – официально утвердил синхронное катание своей пятой самостоятельной дисциплиной, наряду с одиночным (мужским и женским), парным катанием и танцами на льду. В 1996 году в Бостоне (США) прошли соревнования за Всемирный кубок по синхронному катанию, где Россию представляла команда «Dream Team» из

г. Самара и заняла там 6-е место. Первый же Чемпионат Мира состоялся в 2000 году также в США, в г. Миннеаполис, штат Миннесота. И в этом первом Чемпионате Мира по синхронному катанию на коньках приняла участие российская команда – петербургский «Парадиз».

Исторические центры развития вида спорта - Самара 1990 год стал годом образования ПЕРВОЙ российской команды по синхронному катанию на коньках - «Dream Team». Сохраняется и характерная для самарской команды традиция: в составе представлены, как девушки-спортсменки, так и юноши-спортсмены, что не противоречит правилам, и придаёт дополнительные краски в картину катания. Фигуристы с берегов Волги стали не только зачинателями синхронного катания в России, но и выиграли шесть первых мест на чемпионатах страны «сеньоров». Юниорская команда синхронного катания из Екатеринбурга (КМС) начиная с 2001 г. неизменно возглавляет список сильнейших команд страны. Питерский «Парадиз» достойно борется с сильнейшими дружинами мировых лидеров синхронного катания на чемпионатах мира. Наивысшее достижение команды 2-ое место на ЧМ 2015 г., в г. Канада.

Уровень спортивных достижений в синхронном катании с каждым годом возрастает. Это требует особого подхода к системе подготовке юных спортсменов в спортивных школах.

## **Глава 1 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА.**

Теория и методика психологической подготовки спортсмена за четверть века ее существования с середины 50-х гг. XX в. получили заметное развитие. Знания, накопленные в этом разделе психологии спорта, широко внедряются и используются в практике. И чем больше разрабатывается этот вид подготовки спортсмена, тем больше появляется новых понятий и терминов. Это

закономерно и является свидетельством дальнейшего становления учения о психологической подготовке.

Появились и утвердились понятия «психодиагностика», «психорегуляция», «психическое секундирование». Постепенно приживается понятие «психологическое обеспечение». В лексиконе психологов спорта все чаще встречаются выражения «психологическая поддержка», «психологическая помощь» и др.

Новые понятия отражают новые стороны в методике и организации психологической подготовки и дополняют наши знания.

На проведенном в Смоленске в октябре 1979 г. совещании психологов спорта Российской Федерации обсуждалось понятие технология психологической подготовки и обеспечения, касающееся практической организации этих процессов. Однако у психологов спорта до сих пор нет терминологического единства.

В понятие технологии включается разное содержание. Так, Ю. Я. Киселев (ЛНИИФК, Ленинград) технологией считает всю систему работы психолога в составе КНГ с командой, О. А. Сиротин (Челябинск) включает в технологию работы психологов в команде дзюдоистов три раздела: а) исследования перспективные и диагностические; б) психомоторная и интеллектуальная тренировка и социально-психологическая адаптация; в) контроль за состоянием и готовностью борцов.

Н. А. Худадов (ВНИИФК, Москва) использует термин «структура психологического обеспечения». В нее он включает прогнозирование результатов выступления спортсменов, составление модельных характеристик, систему воспитания, организацию и оптимизацию работы на базах подготовки и др. Г. Д. Горбунов (ГДОИФК, Ленинград) пишет о трех основных направлениях психологического обеспечения спортивных команд: психодиагностике, психологической подготовке, практической работе по управлению состоянием и

поведением спортсменов (Горбунов, 1977).

Задача настоящей статьи заключается в том, чтобы высказать свои соображения на понятие технология психологической подготовки.

Прежде всего следует отметить, что психологическое обеспечение и психологическая подготовка — процессы различные. Первое включает второе, но одно к другому не сводится. Различны и вопросы их организации и практического осуществления. Здесь речь пойдет только о психологической подготовке как таковой в узком и непосредственном значении этого слова.

Под технологией психологической подготовки целесообразно понимать практическую сторону ее организации, совокупность всех (в том числе вспомогательных, подготовительных) психолого-педагогических действий и мероприятий, в определенной последовательности составляющих этот процесс.

Технология является понятием, упорядочивающим структуру, логическую и методическую последовательность, этапность исследовательских и организационных действий и управляющих воздействий на спортсмена и команду. Технология предполагает и порядок, характер взаимодействия психолога со спортсменом, тренером, членами КНГ и ответственными лицами.

Психологическая подготовка спортсменов чаще всего ведется тренером самостоятельно. Возьмусь утверждать, что с позиций современного подхода к научно-методическому обеспечению тренировки спортсменов высокой квалификации это как раз и является нарушением технологии.

Эффективную техническую схему осуществления психологической подготовки нельзя представить без непосредственного участия психологов спорта. Опыт показывает, что формы работы психологов с командами могут быть различными. Они рассмотрены в статьях А. В. Родионова, Ю. Я. Киселева, Б. А. Вяткина, А. Д. Ганюшкина, Г. Д. Горбунова и др. Интересна практика работы О. А. Сиротина. Для выполнения чисто технических функций при сборе диагностического материала в команде он привлекает 3-4 помощников

лаборантского состава. Это резко повышает КПД квалифицированного участия психолога в работе с командами.

Непременным условием практической организации целенаправленной работы по совершенствованию психической и волевой подготовленности является осознанная готовность тренера и спортсмена приступить к этому на новой основе. Тренер и спортсмен должны понять, что дальнейший прогресс достижений, рост результатов сдерживается пробелами в психологической подготовленности, понять с помощью методистов и психолога, в чем конкретно причины отставания, в чем ошибки, недоработки, и быть готовыми сотрудничать с психологом, веря в положительный исход такого сотрудничества. Не случайно опытные психологи-практики много времени уделяют формированию в спортивной команде положительного отношения спортсменов и тренеров к деятельности психолога и его процедурам. Выработка положительного отношения к психологическому обеспечению в команде — важный элемент технологии.

Исходным моментом планомерно осуществляемого процесса психологической подготовки является постановка точных, конкретных ее задач. Общие цели и задачи, решаемые в процессе различных видов психологической подготовки, определены в теории психологии спорта. Но в каждом отдельном случае приходится сталкиваться с большим разнообразием частных проблем и вопросов, выдвигаемых перед тренером и спортсменом различными обстоятельствами деятельности. Они представляют собой широкий круг переменных: от специфики основного соревнования, к которому направлена подготовка, до своеобразия манеры ведения спортивной борьбы главного соперника, особенностей личности спортсмена и многого другого.

Опыт показывает, что в ряду различных составляющих психической неподготовленности спортсменов следует найти ведущую и выделить главную, стержневую задачу психологической подготовки (их может, впрочем, оказаться

2-3). Примерами могут быть: повышение психической надежности, усиление мотивации в тренировках, снятие неуверенности в своих силах, улучшение способности к сосредоточению внимания, совершенствование индивидуального стиля деятельности и т. п. Причем исходить здесь нужно из общих задач, из общего плана подготовки спортсмена.

Дискутируется вопрос: кто и как ставит задачи психологической подготовки. Одни специалисты утверждают, что это должен делать тренер (т. е. дать «социальный заказ»). Другие склоняются к тому, что психологу видней, и поэтому он должен определить, над чем работать в первую очередь и какими средствами. Фактически взаимодействие между тренерами и психологами складывается по-разному. Некоторые тренеры полностью доверяются психологу. Бывает и так, что тренеры поручают психологу решать совершенно определенные проблемы. Так, перед первенством мира по гребле на байдарках тренер просил психолога снять состояние депрессии, психического упадка у одного сильнейшего гребца (пример Ю. Я. Киселева). В другом случае психолога просили выяснить причину спада мастерства дзюдоиста-тяжеловеса, перешедшего из юниоров в разряд взрослых (пример О. А. Сиротина). В третьем случае старший тренер предложил: а) выяснить потенциальные возможности кандидатов в сборную команду по вольной борьбе; б) дать рекомендации, как «нагружать» борцов, наиболее часто выступающих в крупных соревнованиях (пример Л. Н. Радченко).

Как видно из примеров, конкретность задач, которые ставят тренеры перед психологами, может быть весьма приблизительной.

Таким образом, можно сказать, что в постановке задач психологической подготовки возможны несколько вариантов, в частности, тренером и психологом. Вероятно, совсем неплохой вариант, когда после предварительного изучения существа дела задачи ставятся совместно, в сотрудничестве тренера и психолога (не исключая активного участия самого спортсмена).

При этом хочется подчеркнуть, что в любом случае психолог должен продемонстрировать большой такт и профессиональную этику, не навязывая своего категорического мнения, памятуя, что в спортивной команде он далеко не заглавная фигура.

Всякому педагогическому процессу, преследующему цель обучить человека чему-то, воспитать, переучить, перевоспитать, \ исправить, улучшить и т. д., всегда сопутствует тщательное и всестороннее изучение обучаемого, воспитуемого. Это не означает, что изучение обучаемого и воздействие на него следуют последовательно одно за другим. Два взаимообуславливающих процесса, как правило, идут параллельно.

Точно так же целенаправленной психологической подготовке сопутствует основательное исследование психики спортсмена. Психодиагностическую работу квалифицированно и полно может выполнить только профессиональный психолог (а еще лучше — группа специалистов).

В зависимости от поставленных задач делается особый акцент на диагностику тех или иных сторон и проявлений психики. В соответствии с этим применяются и методы обследования, арсенал которых в современной экспериментальной психологии достаточно велик. Спортивная психология в последние годы накопила большой опыт применения в практических целях методов исследования психомоторики, типологических особенностей личности, мотивации, психических состояний, социально-психологических условий подготовки и особенностей команды и других важных явлений психики.

В частности, при плановых обследованиях спортсменов высокого класса в системе углубленных, этапных, текущих обследований и при оценке соревновательной деятельности в настоящее время применяются сложные психодиагностические комплексы с программами для ЭВМ (ныне компьютерные программы. — Примеч. сост.), позволяющие оперативно получать разностороннюю информацию о психике спортсмена и его

психических реакциях, а также осуществлять динамический контроль за функциями и психической готовностью.

Примером может служить специализированный для группы игровых видов спорта психодиагностический стенд (Родионов, Портнов, Преображенский, 1979). Предназначение сложных психодинамических комплексов даже выходит за рамки непосредственного обеспечения психологической подготовки.

В реальных условиях психологического обеспечения спортивных команд для контроля за психофизиологическим состоянием и динамикой психических функций чаще всего применяются небольшие «батареи», составленные из наиболее информативных методик и тестов. Например, в контрольную «батарею» у борцов включены: наблюдение за поведением и деятельностью, измерение электрокожного сопротивления и частоты сердечных сокращений, максимальных и дозированных усилий, анализ самооценки измерения реакций на движущийся объект (РДО), темповых характеристик (теппинг-тест), анализ быстроты решения оперативных задач — «Игра-3» (О. А. Сиротин).

Все данные обследований и тестовых испытаний сводятся в индивидуальные карты психологических особенностей спортсмена или своего рода досье (личное дело). На основании этого составляется психолого-педагогическая характеристика на спортсмена, делается заключение и даются рекомендации на будущее.

Формы (схемы) психолого-педагогических характеристик спортсмена разработаны достаточно подробно. Содержание характеристики обусловлено не только структурой спортивно-важных сторон психики и личности, но и спецификой каждого вида спорта и характером решаемых на данном этапе спортивной подготовки задач. Но не разработаны до сих пор формы психологической характеристики для спортивной команды.

Характеристика должна содержать оценочную информацию о

психической подготовленности спортсмена (или команды) и об отдельных параметрах психики. Оценки даются на основе сравнения индивидуальных данных с психоспортограммой, критериями готовности данного вида спорта, объективными условиями и требованиями предстоящего соревнования, показателями основного соперника и другими «модельными характеристиками».

Существует сложность в оценивании проявлений психической подготовленности и готовности. Она обусловлена тем, что не разработаны психогаммы во многих видах спорта (или отдельных упражнениях), далеко не везде есть нормативные показатели, критерии готовности и надежности. Не лучше обстоят дела с созданием «модельных характеристик».

Тем не менее психолог в содружестве с тренером и членами КНГ, опираясь в основном на общие и эмпирические критерии готовности, надежности, адекватности, стабильности и т. д., дает полезные с практической точки зрения оценки, заключения и рекомендации.

Следующий шаг в технологии психологической подготовки — составление индивидуального плана (программы).

Естественно, план психологической подготовки спортсмена является органической частью общего плана учебно-тренировочного процесса и рассчитан на определенный временной период (тренировочный цикл). Но удобнее, если он представляет собой отдельный служебный документ (как раздел общего плана подготовки). Видимо, правильно в едином плане отражать решение и перспективных, и оперативных, ближайших задач психологической подготовки.

Форма составления плана может, быть различной, применительно к сложившейся системе планирования в каждом виде спорта. Тем не менее индивидуальный план должен обязательно содержать общие и частные задачи психологической подготовки, приемы, методы и средства, время и место их

применения, дозировку.

Содержание плана обновляется по мере решения поставленных в нем задач.

Составлением индивидуального плана психологической подготовки завершается подготовительный этап. И только затем следует этап практического осуществления психологической подготовки.

На этом основном этапе также очень желательно участие в работе психолога. Здесь у психолога к функциям диагноста-исследователя прибавляются функции педагога, «тренера по психологической подготовке» и в отдельных случаях психотерапевта.

Практическое осуществление психологической подготовки представляет собой целенаправленное применение специальных и традиционных приемов и средств обучения, тренировки, воспитания, саморегуляции.

Вариантов реальной организации психологической подготовки в каждом конкретном случае большое количество. Это обусловлено многообразием возникающих проблем, решаемых задач, своеобразием обстоятельств, объективных и субъективных условий, особенностей вида спорта и т. д. Рассмотрение их не входит в задачи настоящей статьи.

## **Глава 2. Технология психологической подготовки команды синхронного катания. Взаимодействие спортсменов между собой.**

### **2.1 Психологическая подготовка к соревнованиям.**

В соревнованиях фигурист действует, используя знания, умения и навыки, полученные и закрепленные в процессе тренировки. Формирование необходимых для выполнения соревновательных программ умений и навыков, их объем, и качественное своеобразие находятся в зависимости от условий, в которых происходит подготовка фигуриста и которые постепенно становятся привычными. Однако соревновательные условия существенно отличаются от

привычных условий тренировки. Эти отличия сводятся в основном к следующим положениям. Соревнования играют значительную роль в жизни спортсмена; в соревнованиях всегда есть соперники; выступление на соревнованиях оценивают судьи; фигурист располагает всего одной зачетной попыткой в каждом упражнении; время для принятия самостоятельного решения (в тренировке спортсмену помогает тренер) часто чрезвычайно ограничено; соревнование может проходить в непривычных климатических, временных, метеорологических условиях и сопровождаться нежелательными воздействиями со стороны соперников, судей, зрителей и даже товарищей по команде.

Таким образом, целью психологической подготовки спортсмена к соревнованию можно считать формирование у него такого психического состояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для реализации в соревновании максимально возможного результата; противостоять многим предсоревновательным и соревновательным ситуациям, оказывающим отрицательное влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявить высокую надежность соревновательной деятельности. Такое состояние называют состоянием психической готовности к соревнованию.

Психологическая подготовка — неотъемлемая часть предсоревновательной подготовки спортсмена. Ею, как и всеми другими сторонами подготовки спортсмена, руководит тренер. Однако психологическая подготовка, являясь личным, в чем-то даже интимным процессом, требует особого подхода. Спортсмена нельзя заставить заниматься психологической подготовкой, а можно лишь побудить действовать в этом направлении. Поэтому первое, что следует сделать тренеру, это постараться сформировать у спортсмена положительное отношение к психологической подготовке, к ее необходимости. Фигурист должен понять, что психологическая подготовка к соревнованиям

поможет ему обрести перед стартом и в ходе состязаний то состояние, в котором он сможет наиболее полно реализовать все свои возможности для достижения высокого результата.

Чтобы спортсмен подошел к началу соревнований в состоянии психической готовности и сохранил это состояние до окончания соревнований, ему необходимо сформировать конкретную и категоричную установку на определенный соревновательный результат, на преодоление ради этого разнообразных, в том числе и неожиданно возникающих в ходе соревнования, препятствий. Для этого, как и для достижения оптимального уровня эмоционального возбуждения, следует формировать потребность в достижении соревновательной цели.

Психическое, в первую очередь эмоциональное, состояние может измениться в сколь угодно короткий промежуток времени при подготовке к соревнованиям, непосредственно перед стартом и даже в ходе соревнований. Поэтому в число универсальных средств психологической подготовки, которым надо обучить каждого спортсмена высокого класса, включаются способы и приемы саморегуляции уровня эмоционального возбуждения. Обучение саморегуляции начинается с обучения самоконтролю.

Неблагоприятные эмоциональные состояния проявляются в двух формах (иногда переходящих одна в другую): чрезмерного и недостаточного возбуждения. Обе формы характеризуются рядом признаков, которые могут быть обнаружены спортсменом при самоконтроле. Признаки излишнего возбуждения: резкое учащение пульса, учащенное и поверхностное дыхание, повышение тонуса мышц, дрожь, произвольные движения губами, напряженная мимика, более громкая и быстрая, чем обычно, речь, сопровождаемая жестикულიцией, повышенный тембр голоса, раздражительность, рассеянность внимания, суетливость. Признаки недостаточного возбуждения: вялость, сонливость, зевота, замедленные

движения, менее выразительная, чем обычно, речь.

Спортсмен должен приучить себя обнаруживать эти признаки, замечать любые проявления эмоционального перевозбуждения или подавленности. С этой целью ему следует в предсоревновательных и соревновательных условиях задавать вопросы самому себе: нет ли у меня непроизвольного напряжения мышц? каковы у меня мимика, речь? как я двигаюсь, стою, сижу? как я дышу? какой у меня пульс?

Самоконтроль — начальная фаза саморегуляции. Управление собственными эмоциями — дело сложное, которому надо специально учиться, овладевать приемами саморегуляции. Эти приемы можно разделить на две группы. К первой относятся приемы, связанные с отвлечением внимания, мыслей от тех факторов, которые вызывают у спортсмена неблагоприятное эмоциональное состояние. Вторая группа объединяет приемы саморегуляции путем устранения (снижения) внешних проявлений эмоций.

Первая группа приемов саморегуляции:

Переключение внимания и отвлечение от мыслей об исходе соревнования. Часто причиной возникновения состояния эмоционального перевозбуждения или угнетения являются мысли фигуриста о возможном успешном или неудачном завершении предстоящего соревнования и его последствиях для него лично и для команды, о силе предполагаемых соперников, о собственном состоянии, об имеющихся пробелах в его физической и технической подготовленности и т. п. Для улучшения эмоционального состояния и экономии нервно-психической энергии спортсмен должен научиться сознательно переключать свое внимание, свои мысли на другие объекты, не связанные с соревнованием. По мере приближения момента старта такое переключение становится все более трудным: спортсмен уже не может думать о чем-то другом, не имеющем отношения к соревнованию. В этом случае он должен знать, что не всякие и не все мысли о соревновании являются причиной

возникновения неблагоприятных эмоциональных состояний. Если спортсмен переключит свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных технических и тактических средств решения соревновательных задач, то тем самым он отвлечется от мысли о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, т. е. от того, что вызывает эмоциональное напряжение.

Самоободрение применяется в том случае, когда спортсмен установил, что причиной его неблагоприятного эмоционального состояния являются неуверенность в своих силах, сомнения в возможности достижения запланированного результата. Чтобы снизить эмоциональную напряженность, спортсмену целесообразно думать о том, что он хорошо подготовлен, что его соперники находятся в тех же условиях и им не легче, чем ему. Он может припомнить свои успешные выступления на предыдущих соревнованиях, хорошие результаты, показанные на тренировке, и т. п.

Самоубеждение, как и самоободрение, направлено на повышение субъективной оценки вероятности достижения успеха. Спортсмен, тщательно анализируя свои возможности, возможности соперников и предполагаемые условия соревнований, доказывает себе, что его страхи и опасения не обоснованы, что он может и должен показать запланированный результат.

Самоприказы типа «спокойно!», «возьми себя в руки!», «не дрожать!» и т. п. используются спортсменом в моменты четкого осознания высокой степени эмоционального возбуждения или подавленности перед стартом.

Вторая группа приемов саморегуляции:

Произвольное расслабление мышц снижает мышечный тонус, повышенный вследствие эмоционального напряжения. Спортсмен должен заранее научиться расслаблять мышцы рук, ног, туловища, лица, используя для этого специальные упражнения.

Управление дыханием заключается в том, что спортсмен заставляет себя

дышать в привычном или чуть замедленном ритме, акцентируя выдох.

Управление поведением, т. е. сдерживание эффективных вспышек, реакций на воздействия извне, умение управлять быстротой, амплитудой и плавностью движений, ритмом, громкостью и выразительностью речи.

Использование специальной разминки не только для подготовки организма и опорно-двигательного аппарата к соревновательной деятельности, но и для регуляции эмоционального состояния. При чрезмерном эмоциональном возбуждении в разминку нужно включать упражнения для расслабления мышц, на гибкость, упражнения, выполняющиеся плавно, медленно, с большой амплитудой движения. При недостаточном возбуждении или подавленности в разминку следует включать упражнения, выполняющиеся быстро, требующие сложной координации движений (в частности, имитационные упражнения, ускорения, рывки, упражнения, выполняемые с партнером, простейшие единоборства).

Следует сказать еще об одном, самом эффективном методе саморегуляции — о самовнушении с использованием аутогенной тренировки или ее различных модификаций: психорегулирующей тренировки (А. В. Алексеев), психомышечной тренировки (А. В. Алексеев), эмоционально-волевой тренировки (А. Т. Филатов).

Здесь мы не будем говорить об этих методиках, так как они достаточно подробно описаны в ряде доступных изданий \*. Подчеркнем только, что овладение приемами самовнушения — необходимое условие подготовки высококвалифицированных фигуристов.

Кроме помощи в овладении приемами саморегуляции тренер может помочь спортсмену правильно поставить соревновательную цель. С психологических позиций правильно поставленная цель должна отвечать двум требованиям: быть желанной и быть достоверной, т. е. спортсмен должен очень хотеть достичь запланированного результата и верить в возможность его

достижения.

Особую роль играют педагогические воздействия тренера, направленные на оптимизацию психического состояния спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки.

В качестве таких воздействий могут быть использованы педагогические тесты, прикидки, контрольные выполнения программ, с помощью которых проверяется динамика роста подготовленности спортсмена к соревнованию. Для оптимизации психического состояния эти проверки организуются так, чтобы убедить спортсмена в правильности хода подготовки, в том, что необходимый уровень готовности будет достигнут к моменту старта. Для управления психическим состоянием спортсмена можно применять комфортные или дискомфортные тренировки. Такие тренировки (в зависимости от состояния спортсмена, его отношения к предстоящему соревнованию, задач, поставленных тренером) могут вызывать у спортсмена либо чувство удовлетворения, легкости, снижать уровень психической напряженности, либо, наоборот, вызывать чувство неудовлетворенности достигнутым, стимулировать к дополнительным усилиям, повышать уровень активности и эмоционального возбуждения.

Воздействовать на психическое состояние можно также путем управления психологическим климатом в команде и организацией контактов. При этом контролируются влияние и поведение окружающих спортсмена людей в зависимости от его состояния и потребностей. В связи с конкретными задачами оптимизации состояния спортсмена создается желательный (щадящий или стимулирующий) режим общения, в соответствии с которым регламентируется характер и частота воздействий на спортсмена со стороны тренера, руководителей, товарищей по команде и других лиц.

Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений тоже хорошее средство формирования оптимального психического состояния

спортсмена. Но особое значение имеют словесные воздействия тренера.. В форме доверительной беседы тренер должен убедить ученика в том, что у него нет достаточных причин и оснований для опасений за исход предстоящих соревнований, что он хорошо подготовлен и в состоянии выполнить стоящие перед ним задачи, что его положение в команде твердое и ничто не угрожает его престижу. Кроме того, тренер может использовать свой авторитет для категорического внушения спортсмену всего, что он считает необходимым. При этом воля тренера должна на какое-то время подавлять волю спортсмена, преодолевать его сопротивление, рассеивать сомнения и страхи.

Несмотря на важность помощи тренера в психологической подготовке спортсмена к соревнованиям, фигурист должен знать, что такой помощи может быть недостаточно для достижения им состояния психической готовности. Он сам должен активно заниматься собственной психологической подготовкой.

## **2.2. Взаимодействие спортсменов между собой. Психологическая совместимость и срабатываемость в синхронном фигурном катании.**

Проблема совместимости и срабатываемости в спортивной деятельности - одна из актуальных в психологии спорта и в то же время недостаточно разработанная. Поскольку каждый вид спорта имеет свои специфические особенности, то совместимость и срабатываемость партнеров будут зависеть от конкретных индивидуально-психологических и социально-психологических особенностей личности спортсмена. Исследования, направленные на выявление критериев совместимости и срабатываемости, проведены лишь в некоторых видах спорта. Из-за отсутствия научно-методических разработок по этой проблеме в спортивной практике комплектование спортивных звеньев, групп, составов зачастую осуществляется тренером интуитивно, без учета психологической совместимости спортсменов. При этом тренеры в основном учитывают уровень спортивной подготовленности спортсменов. Отсюда

возникают различные негативные явления в совместно выполняемой спортивной деятельности: непонимание партнера, конфликты, неудовлетворенность действиями партнера, длительное разучивание совместных спортивных упражнений и нестабильность их выполнения.

Совместимость лежит в основе формирования взаимопонимания, межличностного взаимодействия, взаимоотношений и срабатываемости взаимодействующих спортсменов. Сочетание личностных характеристик, положительно влияющих на результаты совместной деятельности, определяется как совместимость. Основной компонент совместимости - субъективная удовлетворенность взаимодействующих людей.

Срабатываемость определяется как единство (оптимальность) взаимодействующих людей при выполнении совместной деятельности. В синхронном фигурном катании это играет определяющую роль. В качестве признаков срабатываемости выступают: высокая продуктивность членов команды (или группы), точность и согласованность действий, благоприятные межличностные взаимоотношения, надежность коллективной работы, быстрота овладения новыми совместными действиями, стабильность их исполнения.

Психологическая совместимость рассматривается как феномен, включающий межличностные отношения, и предполагает следующее:

1. Комплиментарность потребностей, подразумевающую дополнение к проявлению потребностей. Например, когда один из субъектов проявляет сильное стремление к лидерству, а другой - потребность в повиновении.

2. Конгруэнтность потребностей, когда оба субъекта (партнеры) обладают сходными потребностями, удовлетворяемыми одними и теми же межличностными отношениями.

3. Комплиментарность навыков, предполагающую компенсацию недостаточно развитых у одного субъекта способностей другим (партнером).

4. Комплиментарность знаний, когда оба партнера обладают

неперекрещивающимися знаниями, так что каждый из них может учиться у другого.

5. Общность ценностей, когда партнеры по совместной деятельности имеют общую систему ценностей и правила поведения.

При разработке проблемы совместимости и срабатываемости в спортивной деятельности и в синхронном катании в частности, изучаемые психические характеристики не могут быть достаточно полно раскрыты без получения знаний о механизмах индивидуального и группового поведения спортсменов, закономерностях формирования стереотипов поведения в различных ситуациях, привычек, установок, ценностных ориентаций, без изучения настроений, чувств, эмоций, психологического климата, мотивов, межличностных отношений, индивидуально-психологических особенностей и т.п. На основе изучения этих характеристик и их учета и должен строиться учебно-тренировочный процесс в совместно выполняемой спортивной деятельности.

Эффективность совместной деятельности в синхронном фигурном катании и формирование оптимальных межличностных взаимоотношений обусловлены тремя видами совместимости - социальной, психологической и психофизиологической. Они проявляются во всех разновидностях деятельности, в том числе и спортивной. Для срабатываемости членов команды синхронного катания обязательно наличие всех трех видов совместимости. Полная совместимость членов команды предполагает оптимальное сочетание всех ее видов и наличие определенного соотношения между ними, их взаимодополняемость.

Когда встает вопрос о комплектовании спортивных групп, составов, звеньев, экипажей и т.п., в различных видах спорта важный момент для тренера - знание и учет особенностей совместно выполняемой спортивной деятельности, организации взаимодействия партнеров, их индивидуально -

психологических особенностей, на основе которых и осуществляется поиск критериев совместимости, обуславливающих срабатываемость взаимодействующих спортсменов.

В литературе предлагаются два вида организации совместно выполняемой спортивной деятельности. Так, А.П. Травина выделяет следующие виды совместной спортивной деятельности:

- 1) совместно-последовательная деятельность, характерная для эстафет в легкой атлетике, плавании и т.п.;
- 2) совместная одновременно-параллельная деятельность (гребля, парное фигурное катание и т.п.);
- 3) совместно-взаимосвязанная деятельность (баскетбол, хоккей, волейбол и т.п.).

Для синхронного фигурного катания выделим следующие виды совместной деятельности:

- 1) синхронно выполняемая совместная деятельность (бесконтактная). Этот вид деятельности характерен для отдельных элементов синхронного фигурного катания где фигуристы исполняют элементы без сцепки и переходы от элемента к элементу;
- 2) синхронно выполняемая совместная деятельность (контактная). Проявляется в элементах, когда фигуристы находятся в сцепке.

Существенное значение в совместимости и срабатываемости имеет структура ролевых взаимоотношений в команде. В спортивных командах выделяются различные роли: социальная, межличностная, функциональная. Более существенна для срабатываемости в спортивной команде функциональная роль игрока, которая проявляется в том поведении, которое ожидается от спортсмена другими участниками команды в соответствии с распределением соревновательных функций (нападающий, защитник, разыгрывающий и т.д.).

Важный фактор при дифференциации ролевых функций, а также для эффективности групповой деятельности - лидерство. Лидерство выступает как способ и средство организации групповой деятельности. В то же время оно может рассматриваться и как определенный механизм, извлекающий дополнительные скрытые возможности в команде. Оптимальное развитие процесса лидерства и определенные сочетания в системе лидер-исполнитель рассматривается как фактор совместимости и срабатываемости членов спортивной группы. В синхронном фигурном катании роль лидерства не ярко выражена. Хотя в каждой команде существуют фигуристы с разной степенью подготовки (кто-то владеет коньком чуть лучше, кто-то хуже).

Так, наиболее оптимальное сочетание в перечисленных выше спортивных коллективах - сочетание лидер-исполнитель. Отсутствие лидера в группе или наличие в ней двух и более лидеров считается неблагоприятным фактором для срабатываемости партнеров.

При решении проблемы психологической совместимости и срабатываемости и комплектовании спортивных групп на основе этого мы исходим из следующих положений: 1) совместимость и срабатываемость спортсменов - два взаимообуславливающих процесса; 2) влияние индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена и психических функций на совместимость и срабатываемость в группе; 3) тому или иному виду совместно выполняемой спортивной деятельности (спортивная групповая акробатика, туризм, баскетбол и др.) соответствует свой комплекс критериев совместимости, обуславливающий срабатываемость партнеров в группе.

Для спортивной науки важно обоснование подходов к решению проблемы совместимости и срабатываемости в спортивной деятельности. Этапы решения проблемы совместимости и срабатываемости в том или ином виде спорта и обоснование критериев совместимости представляются нам таким образом:

первое - исследование срабатываемости спортивных групп при выполнении совместной деятельности (лабораторной, спортивной); второе - выявление критериев совместимости на основе сравнительного анализа личностных особенностей спортсменов срабатывающихся и слабо срабатывающихся спортивных групп; третье - предварительная экспериментальная проверка срабатываемости скомплектованных спортивных групп на основе выявленных критериев совместимости; четвертое - теоретическое и экспериментальное обоснование методики комплектования спортивных групп на основе исследования совместимости и срабатываемости спортсменов в соревновательных условиях.

Проведенные исследования по данной проблеме позволили установить критерии совместимости и обосновать методику комплектования спортивных составов в синхронном фигурном катании. Анализ результатов предлагаемой спортивным группам деятельности (выполнение совместных физических упражнений) позволил выявить критерии психологической совместимости партнеров. Так, при комплектовании линий состава команды синхронного фигурного катания (четверок) в качестве критериев, обуславливающих совместимость и срабатываемость, выступают следующие: адекватные сочетания свойств нервных процессов при среднем уровне их проявления; различные сочетания умеренных и низких показателей личностной тревожности; сочетание соционических функций "экстраверт-интроверт", "рациональность - иррациональность"; сочетание лидерских функций "лидер-ведомый(ые)"; идентичное восприятие времени. На основе выявленных критериев совместимости для проведения эксперимента было скомплектовано шесть линий (четверок) для составов команды синхронного фигурного катания. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность учета совместимости при комплектовании составов: ускоряется процесс срабатываемости: совместные упражнения выполняются значительно быстрее

( $p < 0, 01$ ), чем в контрольных составах; повышается уровень стабильности выполнения совместных упражнений ( $p < 0, 05$ ). Повышается синхронность исполнения действий. Экспериментально показано, что совместимость личностных особенностей партнеров способствует созданию благоприятного психологического климата в экспериментальных группах и улучшению эмоционального состояния фигуристов в команде синхронного фигурного катания во время занятий.

### **Вывод**

В работе рассмотрена технология подготовки фигуристов к соревнованиям а также была определена роль психологической совместимости и срабатываемости спортсменов в синхронном фигурном катании. В ходе которой было определено, что психологическая совместимость взаимодействующих фигуристов в синхронном фигурном катании в совместно синхронно выполняемой спортивной деятельности выступает важным фактором, обуславливающим срабатываемость фигуристов, и проявляется в быстроте овладения новыми упражнениями, стабильности их выполнения, оптимизации взаимодействия, повышении результативности соревновательной деятельности команды. Комплектование линий (четверок) состава команды синхронного фигурного катания и состава команды в целом на основе учета психологической совместимости взаимодействующих фигуристов позволяет существенно повысить эффективность их совместной синхронной деятельности.

При этом важно отметить, что не исключается влияние и учет других критериев, обуславливающих совместимость и срабатываемость фигуристов команды синхронного фигурного катания (физической, технической, тактической подготовленности; возраста, веса, роста и т.п.).

## Список литературы

1. Бутенко Б.И. О некоторых закономерностях спортивной тренировки. Теория и практика физкультуры. 1966, №2
2. Гандельсман А.Б., Крестовников А.Н., Панин Н.А. Роль афферентных систем в фигурном катании на коньках. Теория и практика физкультуры, 1946
3. Глязер С.В. Азбука начинающего фигуриста. М., Ф. и С.
4. Дьячков В.М., Клевенко В.М., Новиков А.А., Преображенский И.Н., Савин С.А. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М., Ф. и С., 1967.
5. Дрижина А.Г. Формирование и совершенствование спортивных навыков. Теория и практика физкультуры. 1967, №1,
6. Андрушишин И.Ф. Методика совершенствования тактической подготовки высококвалифицированных волейболистов на основе межличностного функционального взаимодействия: Автореф. канд. дис. М., 1993.
7. Ершов А.А. Психологическая соактивность людей. - М.: Знание, 1992
8. Казьмин В.И. Методы повышения эффективности группового взаимодействия волейболистов: Автореф. канд. дис. М., 1983.
9. Обозов Н.Н. Межличностные отношения. - Л.: ЛГУ, 1979.
10. Ратушина Е.В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров: Автореф. канд. дис. Омск, 1998.
11. Травина А.П. Особенности комплектования спортивных команд с различной формой организации совместной деятельности // Тез. докл. 10-й Всесоюзной науч.-практ. конф. психологов спорта. М., 1988.