

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](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.