

В семьях, где используют либеральный стиль семейного воспитания, высоко ценят своего ребенка, считают прощительными его слабости и недостатки в поведении, открыты для обсуждения каких – либо вопросов, не склонны к запретам и ограничениям, не устанавливают четких правил поведения, не регламентируют поведение ребенка, предоставляют свободу действий, дошкольники характеризуются низкой агрессивностью. И наоборот, чем ниже выраженность либерального стиля семейного воспитания, тем выше уровень агрессивности детей дошкольного возраста.

Таким образом, корреляционный анализ показал, что стиль семейного воспитания связан с агрессивностью детей дошкольного возраста.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Баумринд Д. Практическая психология. М., 1995.
2. Кузьмишина Т.Л., Амелина Е.С., Пермякова А.А., Хохлова Е.А. Стили семейного воспитания: отечественная и зарубежная классификация. М., 2014. С.16-25.

#### **Психологическое обеспечение спортивной деятельности легкоатлета**

*Лытко А. А.*

*УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

Экстремальность современных спортивных состязаний предъявляет повышенные требования к психике спортсменов. Поэтому для успешного выступления недостаточно лишь высокого уровня тактической, физической и технической подготовленности. С точки зрения Л. Д. Гиссена, жесткие условия современного спорта требуют, чтобы в подготовке спортсменов были предельно гармонично использованы все возможности [1, с. 31]. Подобной позиции придерживается и ряд других исследователей. Так, например, по мнению А. А. Юнкевича, спортивная деятельность в силу протекания в условиях ярко выраженного психического напряжения, требует наряду с традиционными видами и психологической подготовки, позволяющей спортсмену выработать стремление к самовоспитанию воли, сознательному управлению своим психическим состоянием в экстремальных условиях соревновательной деятельности [2]. По мнению В. М. Заика, именно психологическая готовность к соревновательной деятельности обеспечивает надежность выступлений спортсмена [3].

В настоящее время психологическая подготовка приобрела значение одного из важнейших моментов в обеспечении успешности выступлений спортсменов на соревнованиях. Однако, как отмечают Н. В. Цзен и Ю. В.

Пахомов, несмотря на высокую прикладную значимость проблемы, психологическая работа со спортсменами ведется лишь в узком русле [4].

Впервые вопрос о психологической подготовке спортсменов был поставлен А. А. Лалаяном в ходе I Всесоюзного совещания по психологии спорта. Данная подготовка представляла собой педагогический процесс, направленный на развитие волевых качеств спортсмена, позволяющих ему, преодолевая действие разнообразных соревновательных препятствий, до конца бороться за достижение высокого результата выступления [5]. Так был заложен фундамент теории психологической подготовки спортсменов. А. Ц. Пуни была создана концепция психологической подготовки спортсменов, явившейся, по сути, морально-волевой подготовкой. Им были выделены условия, способствующие развитию волевых качеств, среди которых тренировка в усложненных условиях и соревновательный принцип. Ссылаясь на результаты исследований Т. Т. Джамгарова, ученым были представлены положения, касающиеся воспитания волевых качеств. Так, например, А. Ц. Пуни отмечал: «Основной путь воспитания решительности и смелости заключается в том, чтобы ставить занимающихся в условия, требующие проявления этих качеств, умело побуждать их к решительным и смелым действиям в этих условиях, принимая при этом все необходимые меры для обеспечения успеха...» [6, с.175].

Понятие же психологического обеспечения спортивной деятельности возникло в науке относительно недавно. Впервые термин встречается в работах В. М. Мельникова и В. Н. Непопалова и является следствием изменения подхода к психологической работе со спортсменом, признанием необходимости изучения личностных особенностей спортсменов, их влияния на тренировочный и соревновательный процесс. С точки зрения авторов психологическое обеспечение в спорте следует рассматривать не просто как подготовку спортсменов к соревнованию, а как целенаправленную педагогическую организацию всего процесса подготовки. Целью при этом является повышение эффективности тренировочного процесса, надежности выступлений и, как следствие, их результативности [7].

Г. Д. Горбунов ввел новый термин, являющийся синонимом психологического обеспечения подготовки спортсмена – психопедагогика, указывая, что в основе ее лежит психология воздействия. С точки зрения автора, психологическое обеспечение спортивной деятельности следует понимать как «комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, на совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования» [8, с. 19-20]. В содержании психологического обеспечения подготовки спортсмена, по мнению Г. Д. Горбунова, выделяются:

- психодиагностика (в процессе отбора и при изучении условий деятельности, в тренировочном процессе, а также в соревнованиях);
- психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации – не только тренеру и спортсмену, но и всем тем, кто оказывает на него влияние в ходе взаимодействия (массажист, врач и пр.);
- психологическая подготовка тренера и спортсмена;
- ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена [8].

Важнейшим условием в организации данного процесса выступает планирование психологической подготовки, основанное на специфике вида спорта. Например, легкая атлетика представляет собой «совокупность разнообразных физических упражнений, воспитывающих силу, выносливость, быстроту, ловкость и объединяющая бег, ходьбу, прыжки, метания» [9, с. 21]. В соответствии с Т. Т. Джамгаровым, психическая активность легкоатлета характеризуется максимальной концентрацией внимания, самоконтролем за ключевыми элементами техники упражнений, умение противостоять сбивающим воздействиям соревновательной обстановки, а также проведением в связи с этим специальной настройки перед выходом на старт [10]. Учет данных особенностей легкой атлетики является первостепенным требованием в процессе психологического обеспечения спортивной деятельности.

Кроме того, качественная психологическая работа со спортсменами должна органично включаться в психологическое сопровождение спортивной карьеры на каждом из ее этапов. По мнению В. Б. Попова, отбор и спортивная ориентация легкоатлетов, представляет сложный и длительный процесс, который можно условно разделить на четыре этапа:

- I – отбор для занятий в группы начальной подготовки;
- II – этап начальной специализации;
- III – углубленная специализация;
- IV – спортивное совершенствование [11].

Целью нашего исследования является выявление характера изменений в структуре психологической готовности легкоатлетов к соревновательной деятельности, наблюдаемых на разных этапах спортивной карьеры. При этом спортивную карьеру мы рассматриваем в соответствии со структурным подходом, учитывая развитие психологической структуры спортивной деятельности и самого спортсмена [12].

Избранные методы исследования соответствуют содержанию психологической подготовленности, выделенные В. В. Медведевым, и направлены на изучение свойств личности, психических процессов, а также психических состояний спортсменов [13]. Учитывая специфику, связанную с изучением структуры психологической готовности на разных этапах

спортивной карьеры, а также реализуя личностный подход в исследовании, акцент при подборе методов смещен также на возраст спортсменов.

Предполагаемым результатом исследования должна явиться модель психологического сопровождения спортивной карьеры легкоатлетов на этапе специализации в избранном виде спорта, которая опирается на достижения отечественных и зарубежных спортивных психологов [12; 14;15;16;17;18].

#### ЛИТЕРАТУРА

- 1 *Гиссен Л. Д.* Психология и психогигиена в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1973. 149 с.
- 2 *Юнкевич А. А.* Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разной квалификации и специализации // Человек. Культура. Общество. Мн., 2009. С. 67–69.
- 3 *Заика В. М.* Влияние психологической подготовки на надежность спортивной деятельности // Мир спорта. 2006. № 1. С. 17-20.
- 4 *Цзен Н. В., Пахомов Ю.В.* Психотренинг: игры и упражнения. М.: Незав. фирма «Класс», 1999. 272 с.
- 5 *Лалаян А. А.* К вопросу о психологической подготовке спортсменов к соревнованию // I Всесоюзное совещание по психологии спорта, ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л., 1956.
- 6 *Пуни А. Ц.* Очерки психологии спорта. М.: Физкультура и спорт, 1959. 308 с.
- 7 *Мельников В. М., Непопалов В.Н.* Некоторые проблемы психологической подготовки спортсменов // Вопросы психологии. № 1. 1986. С. 108-118.
- 8 *Горбунов Г. Д.* Психопедагогика спорта. М., 1986. 208 с.
- 9 Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.И. Тышлер. М. : Академия, 2010. 464 с.
- 10 *Джамгаров Т. Т.* Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. 2002. С.14–22.
- 11 *Попов В. Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И.* Юный легкоатлет. – М. ФиС, 1984. 224 с.
- 12 *Стамбулова Н. Б.* Психология спортивной карьеры : дисс. ... докт. психол. наук. СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 417 с.
- 13 *Медведев В. В.* Психологическое обеспечение спортивной деятельности. М. : ГЦОЛИФК, 1984. 74 с.
- 14 *Кретти Б. Дж.* Психология в современном спорте: Практическое руководство для тренеров, спортсменов и специалистов, работающих в области спорта. М. : ФиС, 1978. 224 с.
- 15 *Загайнов Р. М.* Как осознанный долг. Дневник спортивного психолога. М.: ФиС, 1991. 335 с.
- 16 *Уэйнберг Р. С.* Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 2001. 336 с.
- 17 *Родионов А. В.* Основные направления психологического обеспечения участия российских спортсменов в играх Олимпиады 2008 года // Спортивный психолог. 2008. № 2. С. 4-6.
- 18 *Сопов В. Ф.* Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: учеб. пос. М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010. 116 с.