



## НАШИ СТУДЕНТЫ

К.Г. Коркунов

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ

**Н**а сегодняшний день важным является вопрос о необходимости повышения уровня психологической подготовки у спортсменов. В настоящий момент спорт представляет собой развитую инфраструктуру, неотъемлемую часть мировой культуры, производящую и воспроизводящую психологический мир человека — личность спортсмена и тренера. Исходя из этого, становятся видны 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, участия психологической науки в «спортивном производстве человека». Решение данной проблемы имеет теоретическое и практическое значение.

Наиболее важны практические вопросы, над которыми сейчас очень интенсивно работают многие психологии как в спорте, так и вне спорта. В связи с постоянно увеличивающимися нагрузками ведется работа по обоснованию применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

Эффективность подготовки спортсмена определяется его выступлениями на соревнованиях, но даже самая совершенная подготовка не гарантирует

**КОРКУНОВ****Кирилл Геннадьевич,***студент факультета психологии  
МГУ им. М.В. Ломоносова,  
e-mail: KirillKorkunov@rambler.ru*

Для Кирилла спорт стал главным направлением его профессиональной деятельности, обеспечил всестороннее физическое развитие, а также содействовал воспитанию морально-волевых качеств. С самого раннего возраста родители отдавали его в различные спортивные секции. Кирилл занимался каратэ, футболом, бальными танцами, фигурным катанием. В 11 лет будущего мастера спорта отдали в акробатический рок-н-ролл. Тогда он ничего не понимал в этом виде спорта и что происходит в зале, но ему очень понравилось, как танцевали профессиональные пары. Еще тогда он сказал себе, что станет лучшим в акробатическом рок-н-ролле и будет танцевать лучше ведущих пар мира. Через два года Коркунов уже

выполнил кандидата в мастера спорта. Его целеустремленность, трудолюбие и желание быть лучшим говорили сами за себя. Всего два года занятий, а он не пропустил ни одного финала соревнований, соревнуясь с теми, кто занимался куда больше. В 16 лет, став мастером спорта, вошел в сборную команду России и заслужил имя в этом виде спорта. Иногда случались и неприятные моменты, связанные с травмами, но Коркунов продолжал упорно тренироваться, несмотря на боль. Даже с порванным сухожилием бедра он продолжал выступать, пока врачи не стали прогнозировать окончание спортивной карьеры. Тогда Кирилл оставил спорт, чтобы восстановиться и понять, тот ли это вид спорта, с которым он свяжет жизнь.

Стремление добиться высоких результатов в спортивной деятельности подтолкнуло Коркунова к изучению различных способов достижения результата. Вскоре это столкнуло его с таковой наукой, как психология. Бу-

дучи школьником, он начал изучать книги по психологии. Его первой литературой стали ауто-тренинги. Уже тогда он помогал тренеру обучать юных спортсменов и как-то применять на практике полученные знания. Появился огромный интерес, но уровень результативности не соответствовал его притязаниям. И будущий специалист принял решение поступить в МГУ им. Ломоносова на факультет психологии. Также огромную роль в выборе специальности сыграли знания о внутренних состояниях, которые не разрушали карьеры успешных спортсменов. Кирилл на своем опыте прочувствовал все эти негативные моменты. Желание дать спортсменам качественную профессиональную психологическую помощь и предотвратить возникновение нежелательных ситуаций, дезорганизовывающих спортивную деятельность спортсмена, окончательно привело его к выбору направления спортивная психология.

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 практической психологии.

Одним из таких видов спорта является акробатический рок-н-ролл.

**Акробатический рок-н-ролл** — это самый сложный вид спорта. Он включает в себя технику основного хода, танцевальные фигуры и акробатические трюки, а также соответствующие



им построения и перемещения. Этот вид спорт представляет собой танец с элементами акробатики, который выполняется под музыку определенного темпа и ритма и включает: акробатическую, хореографическую, техническую и танцевальную подготовку. Правила соревнований однозначно определяют требования к спортивным программам, исходя из того, что рок-н-ролл — танец с элементами акробатики, а не наоборот. Акробатический рок-н-ролл танцуется в паре либо в группе, состоящей только из женщин, либо из смешанных пар. 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 многие спортсмены, занимающиеся 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.

По прогнозам в будущем акробатический рок-н-ролл будет олимпийским видом спорта. Сейчас он официально признан Олимпийским комитетом и Госкомспортом России как вид спортивной деятельности. Невероятные успехи российских рок-н-роллистов на официальных чемпионатах Европы, мира и других соревнованиях в разных группах и категориях подтверждают,

что этот вид спорта становится все более значимым и требует к себе повышенного и особого внимания. Уже давно возникла необходимость в подготовке специалистов высокой квалификации, обладающих специальными знаниями и способами их реализации в процессе работы со спортсменами, особенно с начинающими.

На данный момент акробатический рок-н-ролл является одним из малоизученных видов спорта. Возникла необходимость расширить научно-исследовательский круг работы в этом виде спорта. Все это обусловлено следующими причинами: отсутствием современных научно-методических разработок по данному виду спорта, отсутствием методики обучения элементам акробатического рок-н-ролла юных спортсменов, касающихся техники обучения с учетом особенностей их психофизиологического развития.

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 функци-

ональных состояний и качеств спортсменов;

- проведение психотренингов;
- обоснование организации оптимального режима деятельности, интенсивности тренировок;
- планирование тренировочного процесса;
- включение адаптационных стратегий после окончания профессиональной деятельности в спорте

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 также имеет большую значимость для акробатического рок-н-ролла. Имеется множество примеров, когда спортсмен, занимаясь этим видом спорта больше 10 лет и по-

святив ему половину жизни, уходит из него. Причинами этого чаще всего являются:

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

Формирование в команде нравственных норм, т.е. правил, требований, определяющих поведение спортсменов в команде, является одной из главных задач при формировании здорового психологического климата. Основной причиной конфликтов в командных отношениях является недобросовестное отношение ряда членов команды к тренировочным занятиям и соревнованиям, а в личных отношениях — низкий моральный уровень спортсменов, проявляющийся в эгоизме, неуважении к товарищам, отсутствии взаимопомощи и т.п. Конфликты между людьми происходили, происходят сейчас и будут происходить всегда. В спортивном коллективе это является более острой проблемой, так как это неблагоприятно сказывается на достижении общего результата команды.

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



Решением всех вышеперечисленных задач является:

- ❖ Создание современного тренировочного подхода. Учебно-тренировочный процесс должен отвечать возрастным особенностям занимающихся. Включать в себя разнообразные танцевальные упражнения, творческие задания, игровые и соревновательные моменты, способствующие повышению у занимающихся интереса к занятиям, исключая однообразную деятельность, которая приводит к снижению качества подготовки юных спортсменов.

- ❖ Обучение спортсмена психологическим приемам и техникам мобилизации и контроля своих моральных и физических ресурсов, а также умению правильно восстанавливать эти ресурсы после тренировок и соревнований.

- ❖ Разработать особые методики, заключающиеся в обеспечении условий, способствующих формированию эмоционального компонента спортсменов, команды.

- ❖ Формирование у спортсмена системы ценностей, способы воспитания, личного отношения к спортивной деятельности и физическим нагрузкам.

- ❖ Формирование и поддержание уровня мотивации успеха спортсмена на протяжении всей спортивной деятельности.

- ❖ Просвещение тренеров — обучение их основным методам психологического обеспечения.

- ❖ Планомерный подход к созданию сильных коллективов, в котором будут использоваться новейшие психологи-

ческие методики сбора, обработки и анализа полученных результатов и дальнейшее использование их в улучшении психологического обеспечения спортсменов.

- ❖ Изучение психологии каждого спортсмена, научиться учитывать возрастные и психологические индивидуальные особенности каждого тренирующегося, по возможности не допускать конфликтных ситуаций, по мере их поступления решать их с членами данного конфликта.

- ❖ Включение адаптационных стратегий после окончания профессиональной деятельности в спорте. Психолог, работающий со спортсменом, как никто другой знает все его особенности и характеристики. Спортсмену, который много лет посвятил себя спорту, очень тяжело адаптироваться в какой-то другой области занятий. Поэтому важным моментом является использование адаптивных стратегий. Задачей такого подхода является повышение активизации субъекта в процессе социальной адаптации и преодоление пассивной адаптации. Разработка такой адаптивной модели, которая позволит наилучшим образом адаптироваться в условиях нестабильности и неопределенности в какой-то другой сфере труда, которая не связана с конкретной профессиональной деятельностью и ориентирована на достижение социального и материального благополучия. Образование, труд и профессиональное развитие не выступают как самоценные явления, а рас-

смаstrиваются как средства достижения целей.

Акробатический рок-н-ролл решает следующие основные задачи:

- укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности;
- формирование у занимающихся специальных знаний в области акробатического рок-н-ролла, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым;
- развитие двигательных (мышечная сила, быстрота, координация движений и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимания, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями рок-н-ролла различной сложности;
- воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и, прежде всего, добросовестного, глубокоосознанного отношения к спортивным занятиям;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов по акробатическому рок-н-роллу как самостоятельному виду спорта.

Высокая эффективность средств акробатического рок-н-ролла обеспечивается несколькими факторами: высокой моторной плотностью и большой эффективностью физических нагрузок;

выполнением множества упражнений, направленных на развитие двигательных способностей (координации движений, быстроты, гибкости, силы и др.); оптимальной ритмической структурой. Учет этих особенностей на начальном этапе обучения позволяет осуществлять целенаправленную подготовку юных спортсменов, что поможет на последующих этапах достичь высокого спортивного мастерства.

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.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*Друзь В.А., Муллагильдина А.Я.* Модельные характеристики двигательной подготовленности юных спортсменов на этапе начальной подготовки в акробатическом рок-н-ролле.

*Голев Н.Б.* Танцует рок-н-ролл: Метод. пос. М.: ВНМЦ и КПр МК СССР, 1988.

*Коршунов А.В.* Адаптационные стратегии российской молодежи на рынке труда в условиях социально-экономической нестабильности и неопределенности. Ростов н/Д: СКНЦ ВШ, 2011.

*Коршунов А.В.* Формирование адаптационных стратегий российской моло-

M  
& O

**К.Г. Коркунов. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ**

дежи на рынке труда: факторы влияния. Ростов н/Д: Ростиздат, 2011.

*Левкое К.Г.* Рок-н-ролл // Танец. 1998. № 3.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности / В.М. Мельников, В.Н. Непопалов, Е.В. Романина и др. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. М., 1998. Т. 3. С. 122–129.

*Рубштейн Н.* Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта. М., 2002.

<http://rubstein.ru/extra/ftsr2005.html> (V национальный конгресс тренеров и судей ФТСР 2005 г.).

[http://sportdance.ru/PSIHOLOGIYA\\_SPORTIVNOGO\\_TANTCA-news-item60.html](http://sportdance.ru/PSIHOLOGIYA_SPORTIVNOGO_TANTCA-news-item60.html) (Психология спортивного танца).

<http://psysport.narod.ru/docs/statyi/strah/index.html> (Клуб спортивной психологии)

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2006n6/p2-4.htm> (Проблемы психологии спорта).

