

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Родионова Мария Халилевна

ст. преподаватель каф. психологии

ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

г. Москва

ОПТИМИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы необходимости обеспечения оптимального психического состояния спортсмена, а также влияния психологических качеств спортсмена на достижение высоких результатов в своей деятельности.

Главной задачей спортивной подготовки является: научить спортсмена использованию универсальных методов и приемов, позволяющих оптимизировать его психическое состояние в сложных, экстремальных условиях, характерных для соревнований. Здесь важно не только обучить спортсмена этим приемам, но сначала побудить, правильно настроить его на максимальную мобилизацию своих психических и физических усилий. Но как можно наиболее полно раскрыть свой личностный и творческий потенциал, если деятельность воспринимается как работа, а значит обязанность? Известно, что спортсмен всегда был и есть человек труда, так как за спортивными достижениями стоит многолетний тяжелый труд. Решением этой проблемы и занимается психология.

Психологам известно, что формирование знаний, умений и навыков более эффективно только в атмосфере ярко выраженных положительных эмоций. Л.Д. Гиссен пишет: «В спорт люди тянутся за радостью, чтобы получить удовольствие от свободы своих движений, ощутить собственную силу, чтобы утвердить себя в сознании своих возможностей, зримо прочувствовать прогресс,

чтобы наконец дать простор своим желаниям и отойти от необходимостей и обязанностей, которых как раз так много вне спорта» [1, с. 97].

Значение спорта заключается не только в приобретении навыков умело прыгать, бегать, грести и т.д., но и в умении управлять собой, не жалея сил, отдать себя в нужный момент борьбе, принести пользу коллективу. Эти ценные качества остаются и после того, как человек перестал заниматься спортом. В спорте высших достижений успех на соревнованиях зависит во многом от мотивов борьбы: если спортсмен руководствуется не меркантильными устремлениями, а благородными идеалами, то и результаты его бывают весьма высоки. Педагог, тренер должны воспитывать не только спортсмена, но и личность – развивать его гармонично: и духовно, и физически [1, с. 98].

В какой же связи находятся психика и моторика? Известно, что конечный результат в спорте достигается движением, моторной сферой. Но и психика влияет на движение. Можно привести много примеров, когда спортсмены вопреки объективным трудностям достигали побед. В основе поведения человека лежат мотивы – то, что побуждает его действовать определенным образом. Мотив не возникает изолированно: он имеет свой физиологический механизм и влияет на общее функциональное состояние человека, в том числе на эмоции. Эмоция, в свою очередь, влияет на силу мотива. Чувство удовольствия от выполненной задачи усиливает мотивацию. Зная об этом моменте, тренер может использовать его в работе со спортсменом: например, выразить свое одобрение, если он выполнил хотя бы одну из поставленных перед ним задач. «Желание, энтузиазм, удовольствие не только создают психологическую предпосылку, но и реально способствуют успешной двигательной деятельности спортсмена» [1, с. 101].

Обеспечение оптимального психического состояния спортсмена не сводится только к однократному его участию на соревнованиях, но является важным компонентом общей психологической подготовки спортсмена, в т.ч. в тренировочном процессе, а также поддержание этого состояния для дальнейших успешных выступлений. Каждому спортсмену известно состояние «перегорания» особенно накануне ответственных соревнований. Исследования показали, что такое

состояние обычно возникает, когда эмоциональное возбуждение превысило индивидуальный порог – двигательный навык разрушается, и не только в сложных, но и в более простых движениях. На восстановление утраченного навыка порой уходит несколько дней. Речь идет о *психическом стрессе*, важной особенностью которого является реакция человека не только на реально существующую угрозу, но и на прогнозируемую, причем сила прогнозируемой неприятной эмоции может превышать силу реальной. У спортсмена в этой ситуации могут наблюдаться ослабление психической устойчивости, снижение его энергетических возможностей, нарушение координации движений; дальнейшее развитие такого состояния может привести к серьезным патологическим реакциям.

Для психопрофилактики подобных состояний психология ищет пути и возможности: как можно лучше адаптировать спортсмена к сложным, постоянно меняющимся, соревновательным условиям. Теоретиками спорта пока не разработана структура личности спортсмена, но исследования постоянно ведутся. Среди первых исследователей была Н.Б. Стамбулова, которая выделила психические свойства, необходимые спортсмену для успешной деятельности: психомоторные свойства, определяющие качество двигательных действий, эмоциональные, влияющие на энергетику, волевые, коммуникативные, нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов моральным нормам [3].

Какими же должны быть психологические качества спортсмена, чтобы добиваться высоких результатов в своей деятельности? В психологической литературе понятие «качество» пересекается с понятием «способности». Существуют различные определения этого понятия, мы приведем точку зрения Б.М. Теплова: «Способностями называют такие индивидуальные особенности, которые являются условием успешного выполнения какой-либо одной или нескольких деятельностей» [4, с. 209].

С другой стороны, способности сами по себе не выражаются в результатах деятельности, а напрямую связаны со знаниями, умениями и навыками, которые, в свою очередь, приобретаются при условии наличия соответствующих качеств,

т.е. способностей. Взаимосвязь этих понятий позволяет выделить психологические профессиональные качества, чтобы их точно измерить. На основании этого можно создать *психограмму*, составной частью которой является *модель личности спортсмена*.

Модели могут быть обобщенными – для спортсменов всех видов спорта, групповые – для спортсменов одного вида спорта и индивидуальные – для одного спортсмена [2, с.14]. Эти личностные модели могут отражать весь комплекс психических свойств, для осуществления успешной деятельности спортсмена.

Список литературы

1. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: Советский спорт, 2010.
2. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. - М.: Советский спорт, 2007.
3. Стамбулова Н.Б. О формировании спортивно важных психологических свойств спортсмена//Хрестоматия: Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002.
4. Теплов Б.М. Психология: Учебник. - М.: ОГИЗ, 1946.