

УДК 794.1

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гостевская А.Н., студент гр. ФНМ-14, 3 курс
Научный руководитель: Филинберг И.Н.
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный индустриальный
университет»,
г. Новокузнецк

Условия соревновательной деятельности, условия в которых проходят соревнования, отличаются от условий тренировочных занятий в любом виде спорта. Для разных видов спорта характерны разные психологические нагрузки.

Спортивная деятельность, как правило, связана:

1. С проявлением мышечной активности в различных формах при выполнении специальных физических упражнений;
2. С овладением высокой техникой выполнения физических упражнений в избранном виде спорта, она требует от спортсмена специальной систематической и длительной тренировки, в процессе которой он усваивает и совершенствует определённые двигательные навыки и развивает необходимые для занятий данным видом спорта физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость движений) и волевые черты характера (смелость, решительность, инициативность, волю к победе и др.);
3. Со стремлением к совершенствованию в избранном виде спорта – направлена к достижению наивысших результатов в определённом виде физических упражнений;
4. Со спортивной борьбой, которая приобретает особо острый характер во время спортивных соревнований, являющихся, как и систематическая тренировка, обязательной составной частью спортивной деятельности, которая содействует развитию спортсмена способности к максимальным напряжениям физических сил, большой силы и глубины эмоциональных переживаний, обострённой деятельности всех психических процессов;
5. С максимальным выявлением физических и духовных сил, специальных умений и навыков, развитием моторных способностей, постоянным поддержанием их на высоком уровне. В связи с этим спортивная деятельность приобрела сложную структуру и в настоящее время включает в себя не только участие в соревнованиях, но и систематические тренировочные занятия;
6. С резко выраженным сознательным характером, что объясняется чувством большой ответственности и стремлением достигнуть наиболее эффективного результата, добиться рекорда в выполнении данного действия. Спортивная деятельность предъявляет огромные требования к процессам

информации и её переработки, памяти и внимания спортсмена, к его волевым действиям и эмоциональным состояниям.

Тренерам и психологам необходимо готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и добиться у них противостояния многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласования функций, т.е. проявления высокой надёжности в соревновательной деятельности.

Спорт, как социальное явление, и как особый вид человеческой деятельности является объектом изучения ряда наук. При этом каждая из них, в том числе и психология, исследует спортивную деятельность под определённым углом зрения, с позиций своих специфических задач, своей методологии.

Проблемы психологии спортивной деятельности являются не только наиболее важными в настоящее время, но и наиболее перспективными. Эти проблемы заключены в следующем:

- а) отбор талантов;
- б) формирование оригинальной техники, соответствующей конституциональным и психологическим особенностям спортсмена;
- в) максимальное развитие психических качеств, составляющих структуру специальных способностей данного спортсмена, и поиск путей компенсации "отстающих звеньев";
- г) создание условий для оптимальной переносимости высоких психических нагрузок;
- д) формирование психической готовности к соревнованиям;
- е) создание предпосылок для саморегуляции психических состояний и самоорганизации психической деятельности. Есть важнейшие проблемы психологического обеспечения подготовки спортсменов. К этим особенностям относятся:
 - а) формирование нравственных сторон личности спортсмена;
 - б) формирование мотивации спортивных достижений;
 - в) волевая подготовка спортсменов;
 - г) формирование спортивной команды, как полноценного коллектива.

Таким образом, создание практических рекомендаций по психологическому отбору для различных видов спорта следует строить на основе системного принципа, который предусматривает необходимость последовательного выполнения строго определенного комплекса мероприятий, имеющих целью в конечном итоге, обоснование методических приемов и критериев оценки психических функций, профессионально важных для конкретного вида (или видов) деятельности. И первостепенной задачей тренера является отобрать спортсменов, подходящих для конкретного вида спорта.

Список литературы:

1. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пунин. — М. : ФиС, 1979. - 143 с.

2. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. — М., ФиС, 1980. - 208 с.