

**Е. Русинова, Е. Черноскутова, Е. Б. Ольховская**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

## **СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ КАК КОМПОНЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ФАСИЛИТАЦИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА**

Как и любая деятельность, спорт является процессом взаимодействия человека с социальной средой. Отличительная черта спорта – соревнования, борьба за победу, самоутверждение. Спортивное соревнование способствует выявлению потенциальных возможностей психики, осознанному управлению двигательных действий в регулировании спортсменом своего эмоционального состояния.

Выступление спортсмена практически никогда не обходится без присутствия зрителей и судей. Проблема влияния зрителей спортивных состязаний на уровень достижений спортсменов имеет важное научное и прикладное значение для спортивной практики. Эффект их присутствия может влиять на мотивацию спортсмена как положительно, так и отрицательно. Положительное влияние способствует возникновению «эффекта социальной фасилитации» – социальные факторы способствуют дальнейшему развитию личности спортсмена, его творческих потребностей, самореализации. При отрицательном влиянии может возникнуть «эффект социальной ингибиции» – негативное влияние публичности соревнований на активность спортсмена, его дальнейшее развитие. По мнению Поршнева Б.Ф., социальная ингибиция актуализирует негативные переживания у спортсмена, такие как стыд (переживание разоблачения и позора, связанное с реакцией других людей), чувство вины (наказание самого себя) и другие.

Исследовать и предсказать, какое именно влияние окажут зрители на психическое состояние и деятельность спортсмена достаточно сложно. Значимыми факторами могут являться и расстояние, на котором находятся

зрители от спортивной площадки, и наличие среди болельщиков «влиятельных лиц» или присутствие зрителей противоположного пола.

В своих работах Дудин А.Л. и Худадов Н.А. показывают, что судьи, являются таким же внешним социально-психологическим фактором, как и зрители, но их присутствие и реакции на выступления для спортсменов имеют другую оценочно-нормативную, контрольную функцию, что более значимо. Судейская оценка является официальным критерием результатов участия спортсмена в соревнованиях, определяет его место среди других участников соревнований. Следовательно, судейство также является одним из факторов феномена социальной фасилитации в спорте, от особенностей которого существенно зависит успешность выступления спортсмена.

Одним из путей раскрытия резервных возможностей спортсмена в ситуации контакта со зрителями является развитие коммуникативного потенциала личности спортсмена в зависимости от ее индивидуально-типологических особенностей. Формирование у спортсменов коммуникативного потенциала предполагает способность сознательно управлять эффектами социальной фасилитации – осознание спортсменом своих возможностей в ситуации выступления перед широкой аудиторией, сопровождаемое напряженным эмоциональным состоянием.

Современными методами формирования и совершенствования коммуникативного потенциала спортсмена, выступающего в публичных соревнованиях, являются методы социально-психологического тренинга формирующего способности к активному самовыражению своих возможностей участников публичных соревнований в спорте. Свободное владение собой в ситуации публичности выступления может быть достигнуто путём усиления творческих возможностей спортсмена и роста его спортивного мастерства.

Результаты многочисленных психологических исследований показали, что успешность спортсмена может закономерно изменяться в зависимости от преобладающего типа зрителей, влияющих на его сознание и психику.

Поэтому присутствие своих болельщиков «группы поддержки» на трибунах – необходимое условие для психологической помощи спортсменам, в особенности на международных соревнованиях.

Таким образом, для спортсмена в тренировочном процессе необходима психологическая подготовка к взаимодействию со зрительской аудиторией и с судьями во время соревнований. Эффект социальной фасилитации будет способствовать самоутверждению спортсмена в социальной среде через самосовершенствование, через гармоничное развитие личности.

**В. Ю. Свиридов, И. А. Романчук, А. А. Рыльских, Н. В. Третьякова**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

## **ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ**

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой физическими и психическими способностями, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных начал человека. Таким образом, в физической культуре, вопреки её дословному смыслу, находят свое отражение достижения людей в совершенствовании своих как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств.

Нами было проведено исследование, направленное на выявление уровня физической культуры среди студентов. В качестве респондентов выступали студенты Российского государственного профессионально-