

Таким образом, можно сделать вывод, что для повышения продуктивности в решении основных задач физического воспитания необходимо в содержание учебных программ включать в обязательном порядке такие спортивные игры, как мини-футбол, футбол, гандбол, волейбол и баскетбол.

#### *Список литературы*

1. Орлан И.В. Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно ориентированной проблемно-модульной технологии обучения: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2002. 172 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. М.: Прометей, 1993. 156 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания: учебник для вузов физкультуры // Олимпийская литература. 2003. 424 с.

**Русинова Е.А., Черноскутова Е.С.**

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск

### **Публичность спортивных соревнований как фактор психологического воздействия на личность спортсмена**

Выступление спортсмена практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории. Присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревновании может оказать существенное влияние на результат выступления. Так, например, неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, тогда как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание.

Проблема влияния зрителей спортивных состязаний на уровень достижений спортсменов имеет важное научное и прикладное значение для спортивной практики. В психологии она получила название «эффекта социальной фасилитации», т. е. эффекта влияния присутствия зрителей и судей на психику, сознание и поведение спортсменов во время соревнований.

Согласно Н. Триплетту, данный эффект характеризуется тенденцией к побуждению спортсменов лучше выполнять простые или знакомые действия в присутствии других людей. Учёный заметил, что спортсмены - велосипедисты демонстрируют более высокие результаты не тогда, когда «соревнуются с секундомером», а когда участвуют в коллективных заездах. Спортсмены демонстрируют хорошо усвоенные навыки, что объясняет, почему они наилучшим образом выступают тогда, когда их подбадривает толпа болельщиков.

Эффект присутствия других может влиять на мотивацию спортсмена как в положительном, так и в отрицательном планах. В положительном плане – это «эффект социальной фасилитации», а в отрицательном – «эффект социальной ингибиции», что означает тормозящее, негативное влияние социальных факторов или болельщиков на мысли, чувства, активность спортсмена и возникающее в условиях негативного отношения зрителей, присутствующих на соревновании.

В ситуации соревнования спортсмен испытывает тревогу за свои действия, у него возникает напряжение от осознания ответственности перед зрителями, своей командой, тренером, страной за результаты выступления. У спортсмена возникает новая психологическая ситуация, отличная от тренировки. Он находится под непосредственным психологическим воздействием судей и толпы зрителей, пытающейся каким-либо образом повлиять на него в момент выступления.

Социальный психолог, Поршневу Б.Ф., отмечал, что зачастую условным сигналом служит даже не слово – достаточно укоризненных взглядов, насмешливой мимики, указания пальцем, чтобы наступили неспецифические реакции подавления тех или иных действий или снижения общей активности центральной нервной системы. В таких ситуациях социальная ингибиция актуализирует негативные переживания у спортсмена, такие как стыд (переживание разоблачения и позора, связанное с реакциями других людей),

чувство вины (такое же переживание, но связанное с наказанием самого себя) и другие.

Исследовать и предсказать, какое именно влияние окажут зрители на психическое состояние и деятельность спортсмена, не всегда просто. Например, расположение зрителей (близко или далеко они находятся от спортсмена) может вызвать тонкие изменения в его нервно-мышечных реакциях.

Ещё одним фактором воздействия на спортсмена является присутствие зрителей противоположного пола. Исследования показали, что деятельность спортсмена стимулирует не просто присутствие представителя противоположного пола. Влияния эти, как правило, более выражены, когда работу выполняют представители мужского пола в присутствии зрителей - женщин, по сравнению с обратной ситуацией.

Аналогично этому, от отношения спортсмена к аудитории, от её значимости для него зависит его выступление или его реакция в ответ на поведение и действия болельщиков.

Касаясь психолого-педагогических проблем судейства в спорте, А.Л. Дудин и Н.А. Худадов считают, что ситуация контакта спортсменов с судьями более зрелищных видов спорта (прыжки в воду, акробатика, фигурное катание и т.д.) также присущи психологические последствия эффектов социальной фасилитации. Судьи, по сути дела, 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 для спортсменов, поскольку от судей они получают оценку своего мастерства.

Судейская оценка является официальным критерием результатов участия спортсмена в соревнованиях, следовательно, определяет его место среди других участников соревнований.

Совершенно иначе воспринимается спортсменами присутствие судьи, например, в спортивных играх, где его участие непосредственно влияет на процесс взаимодействия спортсменов, хотя сам спортивный результат зависит

от исхода единоборства спортсменов-соперников (регби, хоккей, футбол, баскетбол). Следовательно, судейство также является одним из факторов феномена социальной фасилитации в спорте, от особенностей которого существенно зависит успешность выступления спортсмена.

Публичность соревнования – это отражение в сознании и психическом состоянии спортсмена общественных условий соревновательной деятельности, связанных с психологическим воздействием публики и соревновательного стресса. Необходимо изучение тех личностных особенностей спортсмена, которые обуславливают его субъективное отражение феномена «публичности соревнований» с тем, чтобы обучить его приемам психологической защиты от его неблагоприятных воздействий.

Один из путей раскрытия резервных возможностей спортсмена в ситуации контакта со зрителями заключается в учете эффектов социальной фасилитации и развитии коммуникативного потенциала личности спортсмена в зависимости от ее индивидуально-типологических особенностей. В зрелищных видах спорта спортсмен должен в какой-то мере осознавать присутствие зрителей, стремиться вызвать момент сопереживания зрительного зала именно его выступлению, вступать с публикой и судьями в зрительный контакт, стараться передать им свое настроение, мысли и чувства, и если это ему удастся, то выступление обычно оказывается более успешным.

Формирование и развитие у спортсменов коммуникативного потенциала предполагает способность сознательно управлять эффектами социальной фасилитации. Под этим подразумевается осознание спортсменом своих возможностей в ситуации выступления перед широкой аудиторией, сопровождаемое положительным эмоциональным состоянием. Спортсмен чувствует и видит свою связь со зрителями; вступая с ними в незримую психологическую связь, он стремится подчинить своему влиянию коммуникативную ситуацию и тем самым получить определенные преимущества перед соперниками. При этом влияние публики репрезентирует для спортсмена влияние социальной макросреды, например, социально-

психологическую поддержку его народа, общества, государства, что активизирует мотивы достижений и патриотические чувства спортсмена.

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.

В ряде исследований экспериментально изучалось влияние зрителей на психическое состояние и достижения спортсменов, где моделировалось несколько типов реакций зрителей на их выступление. Негативная реакция проявлялась зрителями молча или шумно вслух – на конативном (поведенческом) и вербальном (словесном) уровнях.

Положительная, поощряющая выступление спортсменов реакция выражалась также двумя способами: или только на конативном, поведенческом, уровне, или выражаемая открыто одобрительными возгласами, поощряющими спортсмена восклицаниями. Третий тип реакций зрителей в этом эксперименте – это отсутствие какой-либо реакции и оценки в ответ на выступление спортсмена.

Результаты этого исследования показали, что успешность спортсмена может закономерно изменяться в зависимости от преобладающего типа влияния зрителей на его сознание и психику. Поэтому присутствие своих болельщиков «группы поддержки» на трибунах стадиона необходимое условие для психологической помощи своим спортсменам и командам, в особенности на международных соревнованиях.

Подводя итоги можно отметить то, что в одних случаях для спортсменов значимым и мобилизующим фактором является сам феномен социальной фасилитации (присутствие зрителей вообще), в других – мобилизующий

эффект возникает лишь тогда, когда среди зрителей присутствуют субъективно значимые личности.

#### *Список литературы*

1. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта / сост. А.В. Родионов и др. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 224 с.
2. Психология спорта высших достижений: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.
3. Психология: Учеб. для гуманитарных вузов / Под общей ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2005. – 656 с.

**Самофеева Ю.А., Овчинникова Л.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Профилактика утомления студентов в период экзаменационной сессии**

Анализ литературы свидетельствует о том, что за последние 10 лет общая заболеваемость в среде студенческой молодежи увеличилась более чем на треть, за годы обучения в вузе число здоровых студентов сокращается в среднем на 25,9 %, а хронически больных увеличивается на 20% [1]. Большие информационные нагрузки, гиподинамия, нервно-эмоциональное напряжение, неблагоприятная экологическая обстановка сказываются на функциональном состоянии, работоспособности и здоровье студентов [2].

Свой вклад в ухудшение здоровья вносит специфика студенческой жизни – переход от школьного обучения к вузовскому сопровождается ломкой сложившегося стереотипа обучения, формированием новых форм в условиях повышенной эмоциональной и психологической нагрузки [1].

Два месяца в учебном году у студентов связаны с экзаменами: зимняя и весенняя экзаменационные сессии. Экзамены являются своеобразным критическим моментом в учебной деятельности, в подведении итогов учебного труда за семестр. В этот период при средней продолжительности самоподготовки 8-9 часов в день интенсивность учебного труда повышается на 86-100%. Все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности