

Физическое воспитание студентов осуществляется с целью формирования у него сознательного и активного отношения к освоению ценностей физической культуры, а также формируется убежденность в необходимости постоянно работать над собой, изучать особенности своего организма, научиться рационально использовать свой физический потенциал, вести здоровый образ жизни и систематически усваивать ценности физической культуры в самом широком смысле этого понятия.

Выводы. Таким образом, на наш взгляд, основным принципом физического воспитания в вузе является единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культуры личности, обуславливающие образовательную, методическую и профессионально-прикладную направленность воспитательного процесса.

ANALYSIS OF THEORETICAL ASPECTS EDUCATIONAL PROCESS IN INSTITUTIONS OF HIGHER LEARNING

*Deyneko I.V., senior lecturer,
Svirskaya T.F., senior lecturer,
Ship L.A., senior lecturer,
National Aviation University,
Kiev, Ukraine*

УДК 796

УСПЕШНОСТЬ В СПОРТЕ

*Досымбекова Ляззат Муратбековна,
Башкирский государственный педагогический
университет им. М. Акмуллы
г. Уфа, Россия*

Аннотация. Статья посвящена анализу на основе литературных источников такой особенности как успешность в спорте. Параметрами спортивной успешности являются не только хорошее физическое состояние, но и предусматривает за собой ряд психологических приемов и методов, которые позволят спортсмену «собраться» в самый трудный период подготовки. Многие исследователи считают психологический настрой одним из важных параметров высокой результативности в спорте.

Ключевые слова: психология спорта, волевые качества, успешность в спорте, психологическая подготовка спортсмена

The summary. Article is devoted the analysis on the basis of references of such feature as success in sports. Parametres of sports success are not only a good physical condition, but also provides behind itself a number of psychological receptions and methods which will allow the sportsman to "gather" during the most difficult period of preparation. Many researchers consider a psychological spirit as one of the important parametres of high productivity in sports.

Keywords: sports psychology, strong-willed qualities, success in sports, psychological preparation of the sportsman

Давно известно, что занятие спортом не только укрепляет организм, но и формирует характер. Спортсмен знает цену своего времени, а командный игрок наделен особой ответственностью и способностью поддержать своего сокомандника.

Благодаря чему спорт наделяет человека такими качествами?

Современный спорт – это сфера сверхвозможностей человека. Сегодня успехов в большом спорте могут достичь лишь те спортсмены, у которых высокий уровень физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовки сочетается с достаточно высокой теоретической подготовленностью [6].

Благодаря высокой конкуренции в спорте важны не только усвоение определенных двигательных навыков (согласно выбранному виду спорта) и совершенствование вместе с ними таких качеств как сила, выносливость и ловкость, но и укрепление волевых качеств (смелость, решительность и воля к победе). Вдобавок к этому «накладывается» такой груз, как эмоциональные переживания. Спорт немислим без эмоций. Однако эти переживания в спорте могут оказать как положительное, так и отрицательное влияние на поведение спортсмена.

Именно поэтому тренеры и психологи готовят спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и стараются обучить их умению противостоять многим сбивающим соревновательным факторам, т.е. высокой помехоустойчивости в соревновательный период.

Целью данной работы является анализ теоретической и практической подготовки спортсменов в различных видах спорта, достижения спортивных результатов, совершенствования спортивных качеств, самоанализу своих действий являющиеся залогом успешности в избранном виде спорта.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. В подростковом и юношеском возрасте особенно ярко проявляются субъективные трудности, которые зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т. д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений [4].

Так, А.Ц.Пуни дает следующие определения ведущим волевым качествам в спорте:

- Целеустремленность - способность ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Для реализации этих планов большое значение имеет оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль. Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствий на пути к достижению цели. Эти два волевых качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима.

- Инициатива и самостоятельность предполагают творчество, находчивость и сообразительность. Юный спортсмен должен уметь готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

- Решительность и смелость есть выражение активности юного спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях юный спортсмен может идти и на определенный риск.

- Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т. е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Автор считает, что эти качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности [6].

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств А.А.Лалаян рекомендует применять целый ряд методических приемов:

- использование неблагоприятных метеорологических условий;
- вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверхсоревновательного времени;
- уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, снарядов, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками;
- проведение занятий в присутствии судей, гостей, зрителей; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др.

Другие исследователи предлагают использовать одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т. д.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.п.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен само-

стоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании [5].

Ильин Е.П. считает, что психическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы [4].

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;
- получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);
- разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований;
- разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;
- стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;
- организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у юного спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления;
- создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнований включает:

- психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением;
- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления;
- психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевую настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает:

- краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности;

- психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений - нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработке уверенности в своих силах;

- психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями - анализ прошедших выступлений;

- ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности;

- организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения различных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т. п.) [1].

В процессе занятий со спортсменом важно учитывать особенности его эмоционального состояния. Например, если спортсмен подросткового возраста, при работе важно учитывать его повышенную эмоциональную возбудимость, преобладание возбуждения над торможением, склонностью к аффектам - страстному, резкому, бурному выражению переживаемых чувств, быструю смену настроения [2].

К числу приемов, способствующих достижению оптимального возбуждения, по мнению Пуни А.Ц., относятся в первую очередь словесные воздействия (разъяснения, убеждения, одобрение, похвала и др.). С их помощью снижается эмоциональная напряженность, неуверенность в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление.

Воздействие словом рекомендуется проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, это воздействие не дает положительного эффекта, а иногда приносит вред. Приемы самовоздействия, которыми овладел спортсмен в процессе круглогодичной подготовки, имеют, пожалуй, наибольшее значение в соревновательной обстановке. К ним относятся: переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные реакции (на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования), самоубеждение, самоприказы типа «успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки» и т. п.

Весьма эффективными являются и другие приемы снижения уровня возбуждения:

- произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию;
- произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выхода, задержек дыхания;
- чередование напряжения и расслабления групп мышц (лежа, сидя);
- контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой и другими внешними проявлениями и «приведение» их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание и др.).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящим выступлением, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т. д.

Словесные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижении победы, высокого результата, настройке на максимальное использование технико-тактических и физических воздействий, самоприказам типа: «отдай все — только выиграй», «мобилизуй все, что можешь».

- используются также «тонизирующие» движения;
- произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции;
- разминка с имитацией усилий, бросков;
- массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела [6].

Из психопрофилактических методов влияния применяются прежде всего аутогенная тренировка, активизирующая терапия и впущенный сон-отдых. Г. Д. Горбунов считает, что для регуляции неблагоприятных предстартовых состояний аутогенная тренировка может применяться уже с юными спортсменами 12-летнего возраста. Эффективность ее применения в этом случае во многом зависит от того, насколько задачи, решаемые аутогенной тренировкой, связаны с деятельностью подростков, а также с пониманием ими полезности этого метода для повышения результатов. Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.) [3].

Заключение

Рассматривая вопросы, связанные с подготовкой спортсмена, важно указать на то, что успешность не развивается сама по себе, над ней надо работать с раннего детства, направленно формировать все технические навыки и закалять спортивный характер, постоянно занимаясь самовоспитанием воли. Следует познакомить спортсменов с видами и содержанием психологической подготовки. Важно показать, что в зависимости от вида спортивной деятельности, ква-

лификации спортсмена, периода тренировки, изменяются задачи, средства и методы психологической подготовки. К проведению теоретических занятий по овладению методикой психорегулирующей тренировки со спортсменами нужно привлекать специалистов психологов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алексеев А.В.* Себя преодолеть! М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. *Белорусова В.В.* Воспитание в спорте. М., ФиС, 1976.
3. *Горбунов Г. Д.* Аутогенная тренировка - что это такое? - «Физическая культура в школе», 1975.
4. *Ильин Е.П.* Психология физического воспитания.- М.: Просвещение, 1987.- 287с.
5. *Лалаян А.А.* Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Под общ. Ред. П.А. Рудика. М., ФиС, 1974, с. 459-511
6. *Пуни А.Ц.* Очерки психологии спорта. М.: 1959.
7. *Рудик А.П.* Психология. 3-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1976, с. 240

THE LITERATURE

1. *Alexeys A.V.* @ to overcome!. M: physical culture and sports, 1978.
2. *Belorusova V.V.* *Vospitanie* in sports. M, ФиС, 1976.
3. *G.D.* Autogennaja's *humpbacks* training - what is it? - «Physical training at school», 1975.
4. *Ильин Е.П.* psychology of physical training. - M: Education, 1987. 287с.
5. *Лалаян А.А.* psychological preparation of the sportsman for competitions. Under общ. Ред. Р.А. Rudika. M, ФиС, 1974, with. 459-511
6. *Пуни А.* TS. sketch of sports psychology. M: 1959.
7. *Рудик А.П.* psychology. 3 изд. M: Physical culture and sports, 1976, with. 240

SUCCESS IN SPORTS

*Досымбекова Ляззат Муратбековна,
The Bashkir state pedagogical
University of M. Akmully
Ufa, Russia*