

ЛИТЕРАТУРА

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999. – 165 с.

2. Жукова Е.И. Аэробика. Организация занятий в вузе: учебное пособие / Е.И. Жукова ; Самарский гос. ун-т путей сообщения. – Самара : СамГУПС, 2014. – 159 с.; ил.

SPORTS AS ENTERTAINMENT OF THE STUDENTS

Ekaterina mokina, student,

Pryanichnikova Catherine, student,

Marina Chernysheva, student,

Guriev Sergey,

the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg

УДК 796

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Шляпкина Наталья Сергеевна, магистрант,

ФГАОУ ВО Уральский федеральный университет

им. первого президента России Б.Н. Ельцина,

г. Екатеринбург

Аннотация. В данной статье рассматривается спортивная деятельность с точки зрения психологии, а также влияние психологической подготовки на формирование личности спортсмена.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортивная психология, психическое состояние.

Abstract. In this article discusses sporting activities from the point of view of psychology and the influence of psychology training on the formation of personality of the athlete.

Index terms: psychological training, sports psychology, mental state

Спорт – это особый вид деятельности, который воздействует через физические упражнения и целенаправленные двигательные действия на организм, психику и личность.

Специфика спортивной деятельности человека связана с учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью спортсмена. С учетом этого, развитие любого вида спорта связано с такой организацией и управлением спортивной деятельности, которая способствует достижению успеха в соревнованиях. С этой точки зрения, процесс обучения и совершенствования в спорте отличается от процесса физического воспитания.

Спортивная деятельность имеет одну особенный фактор – каждый отдельный вид спорта характеризуется своей двигательной структурой, т.е. основным содержанием «двигательного состава» спортивных упражнений. Подобное содержание отдельных видов спорта чрезвычайно разнообразно.

Достаточно привести обобщенную классификацию спортивной деятельности - достижения победы в состязаниях со своими соперниками – необходимо учитывать и виды соревновательной деятельности, и способы достижения целей, и разнообразие правил соревнований, а также средства и методы подготовки к соревновательной деятельности.

Спортивную деятельность характеризуют по характеру взаимодействия спортсмена с соперником. Данный фактор влияет на формирование психики и личности спортсмена, а также повышает требования к психологическим качествам спортсмена и методом подготовки к соревновательному периоду.

Целью работы является выявление системы психологической подготовки спортсмена в учебно-тренировочном и соревновательном периодах.

Объектом исследования является психологическое состояние спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Предметом исследования выступают внешние и внутренние факторы, влияющие на психологическую подготовку спортсмена. Проблема исследования: как составляющие спортивной подготовки влияют на психологическое состояние и на выступления спортсмена.

А.В. Родионов отмечает в своей работе «Психология физического воспитания и спорта» то, что главной целью тренировки является подготовка спортсмена к участию в соревнованиях, и как следствие достижения высоких результатов в своем виде спорта [4].

Проблема психологической подготовки актуальна в современной спортивной практике. Многие тренеры и спортсмены сталкиваются с ней. Высококвалифицированные спортсмены и их тренеры говорят о том, что психологическая сторона спорта играет немаловажную роль в подготовке спортсмена к выступлению. Без психологического сопровождения достичь высокого результата невозможно.

Но многие отмечают, что сейчас в сборных командах роль психолога снижается и тренеры не уделяют должного внимания психологической поддержке и подготовке спортсменов. Давно известно, что психологическое сопровождение во время подготовки к соревновательному сезону положительно влияет на выступления спортсмена на соревнованиях.

Психологическое состояние спортсмена во время учебно-тренировочного и соревновательного циклов очень важно. Но не всегда тренеры выбирают правильный подход к психологической подготовке спортсмена, не учитывая при этом индивидуальные особенности спортсмена.

Наравне с технической, физической и тактической подготовкой, необходимо уделять внимание психологической подготовке.

Подробно рассматривать индивидуальный подход при психологической подготовке спортсмена, а также особенности спортсмена и влияние словесного воздействия тренера на спортсмена.

На сегодняшний день проведено многочисленное количество исследований психических состояний спортсмена, выявлено влияние подготовки на эти состояния спортсмена.

В частности, в работе Сивицкого В.Г. и Родионова В.А. «Эффективная система управления психическим состоянием в спорте» рассмотрены особенности управления психическими состояниями спортсмена с учетом особенностей тренировочного цикла, а также группы психических проявлений, методы психорегуляции. [2]

Также существует мнение, что не правильная психологическая и общая подготовка спортсмена может негативно отразиться на психических состояниях

спортсмена. Так, Алешичева А.В. (к.псих.н.) провела исследование спортсменов разной квалификации и выявила негативные изменения в психике, социальном и психическом здоровье, усиливающемся у спортсменов с повышением квалификации.

Также ею было установлено ухудшение психического здоровья в посстравматическом периоде и у спортсменов при игнорировании интенсивности физических нагрузок в «проблемные» фазы овариально-менструального цикла. [3] Данное исследование, по моему мнению, очень важно. Ведь не всегда тренерами учитываются некоторые особенности спортсмена и факторы, влияющие на личность спортсмена. Также спортсмен сам должен понимать какую цель он преследует в спорте высших достижений.

Еще раз хотелось бы отметить важность психологической подготовки. ««Психологической подготовкой спортсмена», - сказал А.В. Родионов, - можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психологических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям». [1] И хотелось бы, чтобы тренера не забывали о том, что спортсмен не только «машина для побед», но и личность.

При подготовке спортсмена необходимо разрабатывать системы психологической подготовки спортсмена в учебно-тренировочном и соревновательном периодах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов физкультур. профиля / А.В. Родионов. – Москва: Академический проект, 2004. – 576 с.

2. Сивицкий В.Г., Родионов В.А. Эффективная система управления психическим состоянием в спорте / В.Г. Сивицкий, В. А. Родионов // Системна психология и социология. – 2011. – №4(11). – С. 115-122.

3. Алешичева А.В. Влияние занятий спортом на психическое здоровье спортсменов. / А.В. Алешичева // Спортивный психолог. – 2015. – №4(39). – С. 43-49.

4. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непалов и др.]; под ред. А.В. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368 с.

BASIS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING ATHLETE

Shlyapkin Natalia S.,

undergraduate,

*FGAOU IN Ural Federal University. the first President of Russia BN Yeltsin,
Yekaterinburg city*