

Секция «Актуальные исследования психологии спорта и здорового образа жизни»

Характеристика деятельности спортсмена в современных условиях.

Научный руководитель – Пащенко Александр Константинович

Clavelo Rojo Ariel

Студент (магистр)

Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия

E-mail: arielcr08@gmail.com

Ключевые слова: личность спортсмена, спортивная деятельность, эффективность.

Спорт выступает специфической средой, оказывающей значительное влияние на развитие человека как индивида, личности, субъекта и индивидуальности. Спортсмен всегда является субъектом конкретного вида деятельности, источником познания и преобразования объективной действительности. Важная роль при этом отводится развитию психомоторной, личностной и эмоционально-волевой сфер. Мотивация спортивной деятельности определяется внутренними и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры, а также влияющими на успешную деятельность спортсмена.

Функциональные характеристики спортсмена

Функциональная перспектива характеристик спортсмена должна основываться на поведении во время обучения и соревнований. Для оценки масштабов функций спортсмена, должны быть определены следующие аспекты:

1. Способность соотнесения с конкретной средой конкретный и эффективный способ. Чем больше регулярности и эффективности, тем лучше навык. В спортивной среде мы определяем навыки, связанные с окружающей средой (адаптивными), объектами (методами), партнерами и противниками (кооперативы и тактика), спортивными (стратегическими) стандартами или концепциями. Редко спортсмены достигают высокого уровня эффективности во всех категориях навыков (одни спортсмены, более технически развиты, когда как другие более тактически выверенные).

2. Специфика спортивной среды означает, что определенные навыки каждого вида спорта должны быть изучены, даже если они схожи с изучаемой областью. То есть, даже если спортсмен технически эффективен в своем виде спорта, он должен изучить технические навыки в другом виде спорта.

3. Функциональная способность отражает готовность учиться взаимодействовать с ситуациями аналогичной сложности. Таким образом, технические способности предполагают возможность изучать новые способности этого типа, тогда как тактические способности предполагают способность эффективно взаимодействовать с противниками и т.д.

4. Технические навыки, которые включают навыки адаптации к окружающей среде; тактические навыки и кооперативы - объединяют методы и стратегические навыки, которые связаны с несколькими элементами спортивной среды. Навыки высокой сложности объединяют навыки меньшей сложности.

5. Функциональные навыки объединяют в себе физические, биологические и когнитивные аспекты.

Как показывают исследования, при равном уровне физической, технической и тактической подготовленности спортсменов именно психологический фактор выступает решающим фактором во время напряжённой соревновательной борьбы [1].

Свойства личности спортсменов

Личность спортсмена рассматривается как сложная биосоциальная динамическая система, где становление спортсмена связано с процессом социализации, а формирование

личности спортсмена тесно связано со становлением его индивидуальности, которая описывается через систему его индивидуальных особенностей. К ним относятся такие черты как тревожность, эмоциональная устойчивость, надежность, стабильность.

Поведение спортсмена, в свою очередь, определяется как личными, так и ситуативными характеристиками, однако, они являются диспозициями или фиксированными функциями, здесь также учитывается понимание и интерпретация спортсмена. Крылов А.Д. [п3] говорит, что создание гармонично развитой личности, в спортивном сегменте (если его так можно назвать) связано с подготовкой именно спортсмена способного достигать конкретных достижений выражаемых в виде завоеванных медалей или побед на престижных турнирах. И в случае, когда спортсмен по тем или иным причинам не способен достигать указанных результатов, мотивация его занятий резко снижается.

Спорт, по своей сути, это хорошее средство для воспитания личностных качеств. Роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует те потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, его воля. Но для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми и надежными, они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен действовать без размышлений и колебаний.

В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсмена. Наиболее распространёнными считаются: состояние тревожности, страха, монотонии, психического пресыщения, стресса, неуверенности и фрустрации.

Эффективность спортивной деятельности

Эффективность зависит от трех факторов: способностей и одаренности спортсмена, [п2] профессионализма его тренера и внешних условий тренировочной и соревновательной деятельности. Первый фактор заставляет говорить о пригодности того или иного человека к данному виду спорта. Спортивная практика рассматривает данный вопрос с позиции способности или неспособности. Пригодность же психологических позиций рассматривается на трех уровнях: нейродинамическая (свойства нервной системы и темперамента, действующие как проявление талантов), умственные процессы (ощущение, восприятие, память, мышление, внимание) и личная ориентация. Необходимо подчеркнуть, что для надежности прогноза способностей и пригодности необходимо опираться на научно обоснованные критерии и методы. Поэтому для объективности отбора необходимо привлекать различных специалистов, в том числе психологов, обладающих инструментальными методами выявления навыков и определения их склонностей.

Наконец, необходимо также обратить внимание на то, что спортивная эффективность определяется большим количеством переменных. Умения спортсмена, мотивация, социальная среда, стимуляция, школьный опыт и т. д. Следовательно, личностные переменные являются лишь одним из возможных аспектов влияния на успешность деятельности спортсмена.

Источники и литература

- 1) Бабушкин Г. Д., Психология физической культуры. Учебник, Издательство Спорт, 2016.

- 2) Бабаян, А.А., Личностные факторы психической готовности спортсмена к достижению высокого соревновательного результата:(На примере тяжелой атлетики) — 19.00.01 — Москва, 1983
- 3) Крылов А.Д., Мотивационная основа развития личности в процессе подготовки спортсмена традиционного карате-до // Профессиональное развитие педагога: Материалы Второй Международной научно-практической конференции, Иркутск, 25-30 мая 2017. С. 136-139.