# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

Нуржигитов А.С., Акимбаев А.А., Койшибаева Н.И., Малгайдарова Г.Т., Керимбеков М.А., Жунисбекова Ж.А.
*Южно-Казахстанский государственный университет им.М.Ауэзова, Шымкент, Республика Казахстан*

Спорт — это специфический вид человеческой деятельности и в то же время — социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей, в том числе и государства.

В настоящее время спортивная деятельность делится на три категории: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт. Если главной целью людей, занимающихся массовым спортом, является укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, проведение досуга, то в спорте высших достижений главным является выявление и сравнение предельных физических и психических возможностей людей в процессе выполнения разнообразных физических упражнений. Профессиональный же спорт превратился в шоу и стал сферой бизнеса, способом зарабатывания больших денег, и речь об укреплении здоровья там уже не идет. Подчас, наоборот, здоровье губится ради денег. Все эти категории являются для многих спортсменов ступенями роста.

Для соревновательной деятельности характерны следующие особенности:

- публичность со всеми вытекающими отсюда последствиями (оценка зрителями, средствами массовой информации и т.п.). Поэтому занятия спортом стали престижным делом, дающим возможность прославиться на всю страну и мир;
- значимость ее для спортсмена, так как он стремится либо к победе, либо к рекорду, либо к выполнению спортивного разряда или норматива;
- ограниченность числа зачетных попыток, поэтому часто нет возможности исправить неудачное действие или выступление;
- ограниченность времени, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию и принять самостоятельное решение;
- непривычность условий ее осуществления при смене мест соревнования: климатические, временные, метеорологические различия, новые спортивные снаряды, спортивные залы и площадки.

Все это приводит к возникновению у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое на тренировочных занятиях, как правило, отсутствует. Имеются данные, что мужчины лучше реагируют на условия соревнований, чем женщины.

На каждом этапе соревновательной деятельности перед спортсменом стоят определенные задачи, в том числе и психологического плана.

Непосредственную подготовку к конкретному соревнованию опытные спортсмены начинают за несколько дней до старта. На этом этапе осуществляются:

1) сбор информации о месте и условиях соревнований, о возможных соперниках;
2) прогноз успешности выступления на основе исследования функционального состояния спортсмена на данном отрезке времени;
3) постановка реальной цели;
4) планирование будущей деятельности (разработка тактики, выбор средств достижения цели);
5) отбор и использование способов сохранения мобилизованности спортсмена, оптимального уровня возбуждения путем рациональной организации свободного времени.

В отношении сбора информации о соперниках следует иметь в виду, что спортсмены реагируют на нее по-разному. Одних знание о высоком результате соперника, показанном на последних соревнованиях, может мобилизовать, заставит усерднее трудиться на тренировках, а на других, наоборот, подействует угнетающе.

Таким образом, установка на безусловное выполнение задачи и преодоление всех трудностей обеспечивает мобилизацию и успешное выступление в соревнованиях большинства спортсменов (в исследовании А.С. Егорова это были бегуны на длинные дистанции и ходоки). Установка же на выполнение задачи в расчете на счастливое стечение обстоятельств приводит к тому, что возникновение серьезных трудностей является для спортсменов сигналом крушения их надежд, сигналом для демобилизации.

Время определения готовности к началу действия зависит и от психологических особенностей человека, от его тревожности и решительности.

Таким образом, прогресс спортсмена зависит от того, насколько адекватно он сам и его тренер могут проанализировать результаты участия в соревнованиях, найти причины допущенных ошибок, неудач и наметить пути исправления. Ведь нередко постигшую спортсмена или команду неудачу пытаются списать на случайность, на действия судей и т.д.

Спортсмен, потерпевший поражение, на каком-либо этапе спортивной деятельности нуждается в дружеской поддержке тренера, психолога, товарищей, членов семьи. Ему требуется не только физическая, но и психологическая реабилитация.

С другой стороны, в случае удачного выступления спортсмена или команды важно не допустить самоуспокоенности, переоценки своих возможностей, развития «звездной болезни».

Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.