

Гаврюшкин А. Н., подполковник полиции, старший преподаватель кафедры
«Физической подготовки», Восточно-сибирский институт

Министерства Внутренних дел Российской Федерации, Россия, г. Иркутск

Бут А. В., младший лейтенант полиции, слушатель, 5 курс, факультет

«Правоохранительной деятельности», Восточно-сибирский институт

Министерства Внутренних дел Российской Федерации, Россия, г. Иркутск

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КАК ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: Статья посвящена рассмотрению психологическим аспектам спортивной деятельности

Ключевые слова: физическая культура, спортсмен, психологи, внутренние качества, самооценка.

Annotation: The article is devoted to the consideration of the psychological aspects of sports activities.

Key words: physical culture, athlete, psychologists, internal qualities, self-esteem.

Учения о психологии в настоящее время изменяется, и психологии все больше и больше внедряется в различные науки. В том числе психологические аспекты начали иметь большое значение и в физической культуре и спорте. Так как восприятие внутренних и внешних факторов напрямую связаны с психикой человека. Под внешними факторами понимается организация, содержание, условия тренировок. А под внутренними факторы – вся совокупность индивидуальных, личностных способностей спортсмена. Отношение спортсмена к тому, что он делает на тренировках, может увеличить или

наоборот снизить его показатели спортивной деятельности. В связи с этим можно сделать вывод, что психология в физической культуре и спорте имеет большее значение [1, С. 9].

Следует сказать, что значительные физические нагрузки в некоторых случаях могут привести к психологическому перенапряжению. Длительное напряжение без восстановления психической свежести, может последовательно привести к психологическому перенасыщению, в связи, с чем вызывается выгорание. Тот же самый страх перед выполняемыми действиями, может привести к торможению психики. Так же следует сказать, что некоторые факторы внешней среды несвязанные с занятием физической культуры и спортом, могут повлиять на результаты физической активности и результативности спортсмена. Данный феномен можно психической нестабильностью.

В связи с тем то что, психическая нестабильность оказывает большое влияние на занятие физической культурой и спортом, значит, каждому спортсмену важно знать приемы и способы регулирования его психической деятельности. Для этого Сафонов В.К. предлагает программу психологического обеспечения:

а) на основе комплексного психологического обследования индивидуализация подготовки спортсмена, в том числе контроль переносимости нагрузок;

б) реализация принципов общей психологической подготовки: «информационной определенности»; «отсутствия свободного времени»; «планки успешного выступления»;

в) программы психотехник развития способности концентрации внимания;

г) программы саморегуляции психического состояния и «пауз отдыха» [2, С. 14].

Для управления и регулирования психическими процессами Сафонов В. К. выделил три уровня регуляции: биохимической, физиологической, социально психологической, психологической регуляции.

Уровень биохимической регуляции. Функция биохимической регуляции – энергетическое. Функция же физиологической регуляции – в обеспечении «постоянства внутренней среды», в сохранении стабильности, константности функционирования соматических процессов. Уровень социально-психологического управления – это уже подключение сознания в процессы отражения внешней и внутренней среды, т.е. процессы отражения действительности и себя в ней с учетом норм и правил поведения в конкретной ситуации.

При всем при этом нужно сказать, что уровень психологической регуляции очень важен, так как именно само отношение к сложившейся ситуации и натренированности психики может регулировать энергетическое оснащение, сгладить факторы внешней неблагоприятной среды, и повысить некоторые физические факторы. Данное явление можно назвать мотивацией.

В первую очередь хочется сказать про мотивацию, так как мотивация является основным элементом целенаправленной деятельности человека. Мотивация у каждого индивидуальна, каждый ставит различные цели для достижения той или иной задачи.

Становление спортсмена невозможно без целенаправленного формирования мотивов спортивной деятельности. Мотивы создают принципиальную основу целенаправленного поведения, способов преодоления фрустрации при достижении главной цели спортивной деятельности. На основании этого формируется динамический компонент – мотивация поведения, проявляющийся в направленности поведения (побуждение к выполнению конкретной тренировочной нагрузки) и субъективных критериях удовлетворения достижения цели (реализации активности поведения) в конкретных условиях, в данный момент времени [3, С. 25].

Мотивация прямо зависит от достигаемой цели, а для достижения определённой цели нужно ставить соответствующие задачи. В связи с тем, что человек не может выполнить цель или задачу в очень долгое время, у него произойдет эмоциональный срыв, в связи, с чем он может забросить начатое им занятие, не смотря на свою мотивацию. Для этого следует не ставить перед собой цели, которые нельзя достигнуть в данный момент, для этого нужно ставить цели соразмерные со своими физическими и психическими качествами, и по мере своего развития расширять данную цель. Это позволит сохранению мотивации. Мотивация так же служит тому, то что человек не взирая на свои внутренние психические и физические качества выполняет действия, которые ему не по силам. Поэтому мотивация является главным критерием психологического аспекта спортивных тренировок.

Так же существуют такие проблемы как страх, недооценка внешних и внутренних факторов, эмоциональная напряжённость не связанные с выполняемыми действиями.

Написанные выше проблемы возникают у людей постоянно. Для устранения данных нужен индивидуальный подход, учитывая как внутреннее состояние человека, так и саму суть проблемы. В некоторых случаях иногда приходится использовать помощь психологов. Но так же данные проблемы можно решить самостоятельно, используя простые психологические приемы, такие как отвлечение, от проблемы, переосмысление, физические приемы, рассказать о пробеле, отдых и др.

В заключении можно сказать следующее, психологический аспект при занятии физической культурой и спортом имеет огромное значение и влияет на развитие физических качеств и достижения. Проблемы, возникшие на психическом уровне, могут быть решены, только если вы знаете суть этих проблем. Так же данные проблемы можно не допустить. Самое главное не нужно долгое время находиться в психической нагрузке, и научиться расслабляться, иначе может произойти срыв, с которого может помочь выйти только психолог.

Библиографический список:

1. Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д., Науменко Е. А. Психология физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / под ред. Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 624 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html> (дата обращения: 12.04.2019).
2. Сафонов, В. К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха [Электронный ресурс] / В. К. Сафонов. М.: Издательство «Спорт», 2017. — 288 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/68542.html> (дата обращения: 12.04.2019).
3. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б. П. Яковлев. — М.: Советский спорт, 2014. — 312 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/40790.html>.