

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д.В. Яшников

Астраханский государственный университет, г. Астрахань, Россия

rigicc@mail.ru

Спортивная деятельность дает возможность снять напряжение в отношениях между подростками путем спортивных состязаний. В этом случае разрешение конфликта происходит организованно в рамках установленных правил, которые заранее известны студентам и не вызывают несогласия.

А.В. Еганов (1997) рассматривает спортивную деятельность как основу построения и индивидуализации учебно-тренировочного процесса. Под индивидуализацией автор понимает построение процесса физического воспитания и использование его важных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к воспитуемому и создаются условия для наибольшего развития их способностей. Автором выделяются и рассматриваются три основных условия эффективности подготовки спортсмена как личности:

- высокий уровень самооценки;
- индивидуализация процесса подготовки спортсмена,
- активное участие в соревновательной спортивной деятельности

Спортивная тренировка характеризуется значительными психическими напряжениями, постоянным «преодолением самого себя»; она требует строгой дисциплины и соблюдения режима. Эффективность подготовки зависит и от психической устойчивости занимающихся.

Основные психические качества формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

Специальные приемы и методы психологической подготовки специалисты в области психологии спорта (Н.Б. Стамбулова, А.Л. Попов) рассматривают как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам.

Наиболее важным в спортивной деятельности представляется совершенствование психических качеств, от которых зависит тактическое мастерство спортсменов. К ним относятся: наблюдательность и внимательность, мышление и воображение, долговременная и оперативная память, антиципация (А.Е. Брагинский).

Эти качества развиваются в тренировочных занятиях, но только при условии, что используются сложные специфические упражнения, в которых эти психические качества используются. Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки занимающегося к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание (Г.М. Гагаева, А.Д. Ганюшкин).

Важный раздел психологической подготовки – формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать (Л.А. Жоров).

Специалисты (Е.П. Ильин, Г.А. Лисенчук) полагают, что управлять психическими состояниями, как перед соревнованиями, так и на соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

Регуляция соревновательных психических состояний во многом зависит от действий тренера. Он должен быть спокоен, уверен в успехе. Раздражительность, сомнение, сует-

ливость наставника немедленно передаются команде и могут отрицательно повлиять на ход и результаты игры. Н.М. Локшинов считает, что психологической подготовке футболистов необходимо уделять внимание на каждом занятии (как теоретическом, так и практическом).

Эмоционально-психическое и физиологическое равновесие личности определяет степень его устойчивости к изменениям социальной ситуации, к переменам ориентиров и ценностей, к увеличению или уменьшению физической нагрузки, к трудностям самого разного рода и порядка.

Психофизиологические аспекты личности спортсменов определяют внутренний статус личности, который оказывает влияние на систему ценностных ориентаций, формирует структуру взаимодействия человека и общества, создаёт личностные установки и цели, качества и возможности личности. Через общение как социальный механизм, возможно преодоление критических ситуаций, которые являются реальным воплощением определённых противоречий, возникших в переходные моменты в жизни человека. Внутренняя самоактуализация и самореализация в процессе взаимодействия личности и общества ориентирована на гармонизацию и оптимизацию этих отношений с целью позитивной интеграции в обществе.

Большую роль в воспитании внутренней самоактуализации и самореализации занимающих играет правильное стимулирование их к преодолению трудностей как во время тренировок, так и в соревновании. Основными средствами стимулирования являются:

1. Воспитание интереса и любви к спорту, когда спортсмен, активно стремясь к достижению высоких результатов, проявляет готовность к максимальным напряжениям воли для преодоления многообразных трудностей, связанных с тренировкой и выполнением спортивных действий в условиях соревнования.

2. Воспитание уверенности в своих силах и чувства ответственности. Уверенность в своих силах необходима для полноценных проявлений воли спортсмена, так как сомнение в своих силах и возможностях снижает его готовность к преодолению трудностей и может привести к отказу от выполнения доступных ему действий. Уверенность в своих силах воспитывается у спортсменов в результате многократной проверки в разных условиях своих возможностей и объективной их оценки.

Сознание личной ответственности, так же как интерес и любовь к своему виду спорта, побуждает спортсмена к применению максимальных волевых усилий при выполнении спортивного действия. Отсутствие сознания личной ответственности связано со снижением волевых усилий. Сознание личной ответственности спортсмена формируется на основе воспитания моральных сторон его личности.

3. Широкое, применение в процессе тренировки соревновательного метода повышает эмоциональность упражнений, а вместе с тем, и интенсивность волевых усилий спортсмена. В наибольшей степени содействует активизации волевых усилий защита в соревновании не личных интересов самого юного спортсмена, а интересов коллектива.

4. Разъяснение юным спортсменам целей и задач отдельных периодов тренировок, задач каждого тренировочного занятия и соревнования, смысла и значения каждого упражнения для повышения спортивного мастерства.

5. Высокая и неуклонная требовательность тренера, опирающаяся на строгий контроль за точным выполнением спортсменом данных ему заданий и качеством выполнения упражнений. Важнейшее значение при этом имеет авторитет тренера. Своевременное и справедливое применение тренером поощрений и порицаний (с учетом индивидуальных особенностей спортсмена), доброжелательная и направляющая критика недостатков, выражение тренером внимания и сочувствия к спортсмену, заинтересованность в его достижениях – все это в значительной степени стимулирует спортсмена к высоким напряжениям воли при преодолении стоящих перед ним трудностей.

6. Наконец важным средством стимулирования является повседневный самоконтроль. Спортсмен всегда должен проверять и критически оценивать результаты своих действий. Помня, что, согласно учению И.П. Павлова, вторая сигнальная система является главным регулятором поведения человека, он должен уметь использовать силу слова в форме самопобуждения, самоприказа, самоодобрения и самопорицания.

Литература

1. Амельченко, И.А. Спортивные игры в системе эстетического воспитания студентов с ослабленным здоровьем / И.А. Амельченко, Е.Г. Олейник, Е.В. Архипова // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : 2 междунар. электрон. науч. конф. (7 февр. 2006 г.). – Харьков; Белгород; Красноярск, 2006. – С. 10–13.

2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – М.; СПб.: Питер, 2009. – 351 с.

3. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимп. лит., 2003. – 271 с.

4. Попов, А.Л. Преемственность субъективности и объективности оценок результатов в избранном виде спорта при освоении психологии студентами физкультурного вуза / А.Л. Попов, Н.С. Шумова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №6. – С. 12–14.

5. Рогалева, Л.Н. Содействие личностному самоопределению старшеклассников средствами физической культуры / Л.Н. Рогалева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №4. – С. 73–75.

6. Яценко, Е.Ф. Исследование ценностно-смыслового аспекта самоактуализации студентов / Е.Ф. Яценко // Вопросы психологии. – 2007. – №1. – С. 80–90.