Психология спортивной деятельности

Содержание

Введение

. Теоретические аспекты спортивной психологии

.1 Возникновение спортивной психологии как науки

.2 Развитие современной психологии спорта, проблемы

. Психологическая мотивация в достижении спортивных результатов

.1 Психологическая особенность спорта высших достижений

2.2 Структура. Этапы формирования мотивации на достижения в спорте

Заключение

Список использованных источников

Введение

Актуальность. Объектом психологии спорта есть и будут психологические особенности спортивной деятельности в ее многообразных видах и психологических особенностях личности спортсменов.

Спорт занимает значительное место в жизни нынешнего общества. Он не только обеспечивает физическое развитие человека, но и содействует воспитанию его моральных и волевых качеств.

Виды спорта разнообразны, но все они требуют участия в спортивных соревнованиях и систематической тренировки. Разработки различных методов спортивной тренировки невозможны без изучения с одной стороны, характерных особенностей и спортивной деятельности, а с другой - личности спортсмена как субъекта этой деятельности. Наряду с другими науками психология спорта вызвана предоставить анализ важнейших сторон спортивной деятельности и тем помочь рациональному решению многих связанных с ней практических вопросов.

Психология спорта как специальная отрасль психологической науки изучает закономерности проявления и развития психики деятельной личности в специфических условиях физического воспитания и спорта.

Специальная психологическая подготовка спортсмена, которая является важной и конечной задачей его подготовки, не может быть результативной, если она не опирается на его общую психологическую подготовку.

В связи с этим общая психологическая подготовка спортсмена сходна общей физической подготовке: как специальная физическая подготовка спортсмена базируется на его общем физическом развитии, так и специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованию опирается на совершенное развитие необходимых для спортивной деятельности психических функций и психологических качеств личности.

Объект исследования: психология спортивной деятельности.

Цель данной работы - что необходимость возникновения и развитие психологии спорта была обусловлена целым рядом факторов, возникли предпосылки для построения такой специальной области знаний, какой явилась психология физического воспитания и спорта.

Задачи курсовой работы:

1. Изучить специальную литературу, соответствующую теме курсовой работы.

2. Рассмотреть теоретические аспекты спортивной психологии.

3. Рассмотреть психологию спорта высших достижений.

В ходе работы, пользуясь приемами составления понятий, такими как анализ литературных источников мы определим закономерности развития психологии спортивной деятельности.

Выполнение работы имеет цель научиться самостоятельно анализировать объем и содержание понятия психологии спортивной деятельности. Важнейшей задачей является систематизация и закрепление теоретического материала. Самостоятельная работа способствует развитию логической культуры мышления.

Работа состоит из введения, основной части, заключения списка используемых источников. Общий объем работы 25 страниц.

1. Теоретические аспекты спортивной психологии

.1 Возникновение спортивной психологии как науки

Появление упражнений обуславливает стремление людей удовлетворять потребности в движениях и, в развитии физических качеств. Заимствуя на первых этапах своего развития двигательные действия из области трудовой и военной деятельности, спорт лишал эти действия их трудового или военно-прикладного значения: становясь спортивными, они начинали выполняться не для достижения каких-либо внешних целей (изготовление определенного продукта труда, победа над врагом, добыча дичи на охоте), а ради чувства удовлетворения, которое испытывалось при их выполнении и сопровождалось эмоционально окрашенным сознанием совершенства их выполнения самого по себе.

Всегда эти действия имели общественную оценку, поскольку их результаты свидетельствовали о степени превосходства того или другого члена общественной группы над другими ее членами. Отсюда возникли их соревновательный характер и регулирование более или менее сложными правилами.

Психология физического воспитания и спорта - одна из самых молодых специальных отраслей психологической науки. Само понятие "психология спорта" и некоторые вопросы этой области специальных психологических знаний впервые появились в статьях основателя олимпийских игр современности Пьера де Кубертена, публиковавшихся им в самом начале текущего столетия и имевших описательный характер. В 1913 году на организованном в Лозанне по его же инициативе Международным олимпийским комитетом специальном конгрессе по психологи спорта она получила свое "крещение". Однако подлинно научной разработки проблем психологии спорта тогда не существовало, не произошло и признания ее как специальной области научных психологических знаний. Этого и не могло быть в силу, того, что спорт был еще слабо развит, вопросы психологии спорта являлись предметом интереса лишь отдельных общественных деятелей и ученых. Все же инициатива Пьера де Кубертена и Лозаннский конгресс послужили определенным стимулом к изучению проблем психологи спорта. И в период с 1920 по 1940 г. их разработка довольно активно велась в Германии, США и других странах.

В России только после Великого Октября возможность рождения психологии физического воспитания и спорта превратилась в действительность. Основанием для этого послужило то, что одной из главных программных задач Коммунистической партии и Советского государства стало формирование гармонически развитой личностью нового человека.

Во время Великой Отечественной войны внимание всех советских психологов в том числе и психологов спорта, было сосредоточено на разработке практических вопросов помощи армии в борьбе с немецко-фашистскими захватчиками. Видное место занимала разработка научно-обоснованных путей восстановления функций центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата и др, а также восстановление высших психических функций

Особенно интенсивное развитие психология спорта получила после второй мировой войны, и в настоящее время научная разработка ее ведется в подавляющем большинстве стран мира.

Послевоенные годы - годы интенсивного развития в нарастающем темпе психологии физического воспитания и спорта

В 1965 г. по инициативе Итальянской федерации спортивной медицины в Риме был организован вновь первый конгресс по психологии спорта. Существенным актом явилось создание санкционированного конгрессом Международного общества психологии спорта, избравшего постоянно действующий руководящий орган и президента общества. Этот акт говорил о международном признании психологии спорта.

Возможность и необходимость возникновения психологии спорта была обусловлена целым рядом факторов. Это прежде всего потребности практики массового физкультурного движения, связанные с решением задач гармоничного духовного и физического развития людей и роста мастерства спортсменов. Это наличие, по выражению Ленина В., солидной материалистической традиции у главных направлений передовой общественной мысли дореволюционной России. Главные из предпосылок - идеи о психофизиологическом единстве человеческой природы, о всестороннем воспитании личности.

В 1952 году А.Ц.Пуни защитил первую в истории психологии докторскую диссертацию на тему "Психология спорта". Позже появились монографии по психологии спорта: О.Черниковой, А.Пуни, Г.Гагаевой, А.Родионова и др. В первых работах, заложивших основы становления спортивной психологии, четко прослеживается стремление к описанию особенностей спортивной деятельности с позиции достижений обшей психологии. При этом основной акцент был сделан на описании сложности спортивных действий в эмоциональном, волевом и познавательном плане. Несколько позднее началось изучение психических явлений спортивной деятельности: предстартовые и стартовые психические состояния, психотренинг, специфика сенсомоторного реагирования, автоматизация двигательного навыка. Начато изучение психологической специфики некоторых видов спорта. Стали издаваться сборники трудов по психологи спорта. В 1958 году вышел первый учебник по психологии для институтов физической культуры, написанный П.Рудиком. Специальный раздел учебника посвящен психологии спорта. Послевоенное развитие психологии физического воспитания и спорта характеризуется все большим сближением ее с практикой. Особенно активным это сближение стало после того, как советские спортсмены вышли на широкую международную арену, стали непременными участниками олимпийских игр.

Психология спорта становится обязательной составной частью психологического образования студентов спортивных, заочных факультетах и на факультетах повышения квалификации. Несколько позднее психология спорта вошла в состав дисциплин, обеспечивающих психологическое образование студентов и на факультетах физического воспитания педагогических вузов и университетов.

.2 Развитие современной психологии спорта, проблемы

Современная психологическая наука характеризуется усилением ее роли, огромно и практическое значение как производительной силы современного ускоренного социально-экономического строительства. Все вышесказанное относится и к психологии спорта.

Вопросы перспективы развития психологии спорта в последние годы все больше становятся актуальными. Это в первую очередь связано с 2 школами: московской - на базе ГЦОЛИФКа и ленинградской - на базе ГДОИФКа им. П.Ф. Лесгафта

Более активно стала развиваться наука психология спорта с восьмидесятых годов прошлого столетия. На 1-м этапе своего развития психология спорта обратила внимание на изучении спортсмена и его деятельности с использованием теории и методики общей психологии. В этот период психология спорта выступала как сугубо описательная дисциплина. На втором этапе, не имея предмета своего изучения, она стала в большей степени "работать" на теорию и методику спорта. Сохраняя за собой познавательную функцию, она стала как бы подрабатывать под сложившуюся систему знаний в теории и методике спорта (в теории и методике спортивной тренировки). В этот период разрабатывается идея психологической подготовки, исследуются психологические особенности тренированности, спортивной формы и т.п. В конечном итоге психология спорта начинает в этот период выступать все в большей степени как познавательно-"подрабатывающая" дисциплина по отношению к сформулированным положениям сложившейся теории и методики спорта. Принципиально такое положение психологии спорта сохранилось и на сегодняшний день. В настоящее время в спортивной психологии есть проблемы переориентации психологии спорта . И дальнейшее развитие психология спорта может получит в познавательной конструирующей дисциплине. Это определяется современной тенденцией развития как практической деятельности. На современном этапе стоит проблема разработки новых форм работы, новые тенденции спорта и в связи с этим и работы психолога в команде. Предмет психологического изучения спорта в настоящее время нуждается в определенном переосмыслении. В первую очередь это касается более широкого понимания субъекта спорта. Если правильно подойти к этому вопросу, то в основном в психологии спортивной деятельности изучался только спортсмен. В современном психологическом изучении спорта понятие субъекта рассматривается шире. Сюда относятся спортивные руководители, тренера, спортсмены, специалисты методисты, спортивные ученые и многие другие, кто имеет отношение к спорту а также и болельщики. В такое понятие как субъект необходимо включать разные виды сообществ. Поэтому психология спорта расширяет границы психологического учения. В этом соответствии возможно расширения спектра психологии познания деятельности в спорте. В каждых конкретных исследованиях, независимо от предмета и дисциплины, нужно знание психологических факторов, психологических закономерностей и психологических механизмов управления тем или иным явлением в спорте. Собственно в этом эпизоде случается истинная ассоциация (интеграция) познавательной и конструктивной функций познания, которая имеет теоретическую устремленность. Причем ориентация психологического познания в целом должна работать на "опережение" существующей теории и практики спортивного строительства в нашей стране. Психология спортивного руководства и управления, психология спортивной педагогики, собственно психологическая служба в спорте - вот магистральные направления перспективного развития психологии спорта. Психология спорта должна превращаться в подлинно производительную силу спортивного строительства в нашей стране. В этом состоит социальный смысл развития научной дисциплины.

Теперешний спортивный мир как объект и предмет психологического изучения характеризуется 3 основными факторами: увеличением мировоззренческой роли, увеличением общественной роли и общей интенсификацией на базе научных технических достижений в развитии всей культуры спорта. Бесспорно, это приведет к увеличению психологических требований к человеку - субъекту спорта и его профессиональной деятельности и, в конечном итоге, к возрастанию роли и практической значимости самой научной дисциплины.

В этой связи значительно расширилась основная проблематика психологии спорта. На сегодняшний день можно выделить три основные группы психологических проблем спорта. Первая группа - социально-психологические проблемы руководства, управления и организации спорта как социального явления. К изучению проблем этой группы, а они наиболее актуальны в современном спорте, психология спорта практически еще не приступала. Создание соответствующей системы знаний в психологии спорта, организация необходимых научных исследований - неотложная задача спортивных психологов. Вторая группа проблем - психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов во всем ее объеме. Это психологические проблемы спорта, воспитания, обучения технике и тактике и проблемы педагогического руководства и управления подготовкой спортсменов. В решении этих проблем имеются лишь отдельные частные попытки психологов- исследователей и психологов-методистов. В целом же данная группа проблем остается практически малоисследованной. Между тем от их решения во многом зависит создание подлинно научной спортивной педагогики. Третья группа проблем - собственно психологические проблемы самой научной дисциплины. Эти проблемы (разработка методического аппарата психологии спорта, методов психологического воздействия) в известной степени разработаны и разрабатываются. Но эффективность такого рода разработок крайне мала. Решение этих проблем будет эффективным в том случае, когда они (результаты их разработки) органически начнут включаться в решение социально-психологических и психолого-педагогических проблем спорта. Три указанные группы проблем спортивной психологии в единстве и взаимодействии призваны обеспечить профессиональную функцию данной дисциплины на современном и перспективном этапе ее развития.

В решении проблемы создания в нашей стране психологической службы чрезвычайно актуален вопрос создания психологической службы в сфере спорта. Это вопрос первостепенной социальной важности, и он во многом определяет всю практическую линию перспективного развития психологии спорта. Создание психологической службы в спорте - это прежде всего соответствующая ориентация научных исследований, всей психолого-практической работы в спорте на определенной основе. Безусловно, это вопрос будущего, но уже сегодня необходимо создавать соответствующие предпосылки для построения системы психологической службы спорта в стране в объеме решения всех принципиальных проблем практики современного спорта с учетом перспектив его развития. Психологическая служба в сфере спорта будет призвана выполнять образовательную, консультативную, диагностическую, методическую и проектирующую функции в прогрессивном развитии социального явления "спорт". Намеченные перспективы развития психологии спорта в нашей стране связаны с превращением данной отрасли знания в прикладную область особой профессиональной деятельности, способной активно содействовать прогрессу отечественного спорта.

2. Психологическая мотивация в достижении спортивных результатов

2.1 Психологическая особенность спорта высших достижений

В системе понятий, сложившихся в настоящее время в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки, все более частое употребление получает понятие "спорт высших достижений". При этом подразумевается определенное социальное явление, обусловленное тем, что спортивные достижения высшего уровня стали достоянием талантливых людей, на подготовку которых затрачиваются значительные материальные средства и используются новейшие достижения науки, а спортивные соревнования - мощным фактором международных отношений.

Достижение выдающихся спортивных результатов стимулирует дальнейшее совершенствование самой спортивной деятельности, открывает новые пути развития личности спортсмена и межличностных отношений в спортивных коллективах, способствует формированию жизненно важных психических качеств и двигательных навыков. Спортивный рекорд свидетельствует о безграничных возможностях человека в двигательной деятельности, открывает новые направления совершенствования его физических и моральных сил. Победа команды вызывает у любителей спорта большой эмоциональный подъем, желание проявить максимум своих возможностей в любом виде деятельности, обогащает духовно.

Спорт высших достижений как вид деятельности - это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение не столько собственного престижа, сколько престижа команды, а на высшем уровне - престижа Родины.

Достижения в так называемом "большом" спорте возможны только благодаря постоянной тренировочной работы с максимальными физическими и психическими напряжениями, большим объемом и интенсивностью общих и специальных упражнений. Выступление в соревнованиях накладывает большую ответственность на спортсмена: высокая "стоимость" каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жесткие требования к его психике. Они усугубляются еще и тем, что на международной арене спортсмен защищает престиж страны, выполняет ответственную миссию ее представителя. В этом основная специфика спорта высших достижений.

Для психологического анализа деятельности в "большом" спорте очень важными являются основные положения общей психологии, разрабатываемые видным советским ученым А.Н.Леонтьевым.

Понятие деятельности он связывает с понятием мотива. Мотив может быть как вещественным, так и идеальным, как данным в восприятии, так и существующим только в воображении, в мысли. Главное, что за ним всегда стоит потребность, что он всегда отвечает той или иной потребности.

Спортсмен испытывает потребность показать в соревновательной борьбе высокий спортивный результат. Следовательно, мотив в данном случае направлен на достижение успеха. Это совсем не значит, что спортсменом движет стремление только к личному успеху, - было бы слишком примитивно понимать так мотив. Готовясь к соревнованиям, выступая в них, спортсмен никогда не думает только о том, что необходимо, например, толкнуть штангу определенного веса или пробежать 100 метров за столько-то секунд. Он прекрасно осознает, что победа нужна не только ему, но и его коллективу, что, установив рекорд, он прославит свое спортивное общество. Если же речь идет о международных соревнованиях, то успех в них, прежде всего приносит славу Родине, причем не только спортивную.

Мотивация достижений в "большом" спорте включает в себя и стремление повысить престиж страны, и чувство ответственности перед нею, и стремление, преодолев себя, достигнуть идеалов не просто сильного спортсмена, но и спортсмена-гражданина.

Мотивация в спорте высших достижений связана с психическим напряжением, которое вызывается несоответствием основных требований деятельности возможностям спортсмена и направлено на устранение этого несоответствия. По сравнению с большинством других видов деятельности в спорте человек не стремится избежать значительного напряжения и даже, наоборот, видит в этом положительную сторону соревновательной борьбы.

Специфика спорта высших достижений заключается и в том, что повышенная ответственность за результат, его общественная значимость делают достижения практически единственной и необходимой целью соревнования. В массовом спорте нередки выступления в соревнованиях ради зачета, ради самого факта участия за производственный коллектив, наконец, ради удовольствия померяться силами со сверстниками. Спортсмен высокого класса, даже выступая в малозначимых соревнованиях, не имеет морального права не показать результата определенного, довольно высокого, уровня, не подтвердить репутацию мастера.

Еще одна чисто психологическая особенность спорта высших достижений; если в массовом спорте перерыв между соревнованиями заполнен тренировками и трудовой деятельностью, причем спортсмен может длительный период и не думать о следующем соревновании, то у спортсменов высокого класса этот перерыв обязательно заполнен анализом минувшего соревнования и подготовкой к следующему. Даже в переходный период почти все их помыслы направлены на предстоящие главнейшие соревнования.

Спортсмен высокого класса постепенно привыкает к большим физическим и психическим нагрузкам, к постоянным самоограничениям в повседневной жизни, к повышенному вниманию со стороны окружающих, к частым поездкам с отрывом от семьи и коллектива, где он работает или учится, но он никогда не привыкнет к чувству высокой ответственности, которое испытывает, выходя на старт крупных соревнований, как никогда не привыкнет к чувству огромного морального удовлетворения выполненным долгом перед Родиной, когда добивается победы.

Очень интенсивные, часто максимальные физические напряжения, развить и выдержать которые невозможно без соответствующего волевого усилия, без соответствующей психической установки, - неотъемлемые спутники деятельности в спорте высших достижений.

2.2 Структура, этапы формирования мотивации на достижения в спорте

Особенное место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, которая побуждает людей заниматься спортом. Известно, что спорт имеет много общего с понятием игра. Мотивы к игре заключены в ней самой. Человека влекут не внешние для игры обстоятельства, как, например, к трудовой деятельности, когда часто выполняемая человеком работа лишь опосредованно служит удовлетворению его жизненных потребностей, доставляя ему средства, которые он может использовать на те или иные свои нужды, а непосредственно чувство удовлетворения, связанное с участием в игре. Так и к спорту человек испытывает потребности, определяющиеся удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней.

Мотивы, побуждающие человека заниматься спортом, имеют свою структуру.

Непосредственные мотивы спортивной деятельности

) потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности;

) потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью;

) стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;

) стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы;

) потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе.

Опосредованные мотивы спортивной деятельности

) стремление стать сильным, здоровым;

) стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни;

) чувство долга;

) потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.

Мотивы спортивной деятельности отличаются динамичностью проявлений. Действительно, в процессе длительных занятий спортом у одного и того же спортсмена наблюдается закономерная смена мотивов.

Необходимо подчеркнуть, что для каждого вида спортивной специализации был выделен свой, специфический перечень факторов. Процедура тестирования сводилась к следующему. Спортсмену предлагалось разложить все факторы на десять групп по степени их субъективной значимости для достижения максимально возможного на данный момент результата. Полученные данные обрабатывались статистическими методами для определения количественных значений факторов в группе с последующим расчетом соответствующих коэффициентов. Было выделено семь коэффициентов, в свою очередь объединенных в три группы(таблица 1).

Выделение в структуре мотивации спортсменов трех оснований обусловлено следующим. Как правило, в любой деятельности конкретный индивидуум реализует потребности двух видов: духовные (принципиальные), связанные с самоутверждением, самовыражением, исполнением общественного долга и материальные.

Первый вид потребностей актуализируется в связи с тем, что человек, являясь социальным существом, нуждается в оценке окружающих его людей. не менее важной для него является и самооценка. Второй вид потребностей связан с естественной необходимостью есть, пить, одеваться, растить детей, помогать родителям.

Таблица 1. Структура мотивации достижения высокого результата в спорте

|  |  |
| --- | --- |
| Побудительные основания | К1 - отражает принципиальную ориентированность спортсмена на удовлетворение духовных потребностей (самоутверждение, самовыражение, исполнение общественного долга) К2 - отражает ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей |
| Базисные основания | К3 - отражает степень заинтересованности спортсмена в благоприятных социально-бытовых условиях спортивной деятельности К4 - отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении специальных знаний и навыков К5 - отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии болевых ощущений |
| Процессуальные основания | К6 - отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении сведений о своих противниках К7 - отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на процессе противоборства |

Потребность в получении оценки общества через систему моральных и материальных критериев является одной из главных составляющих мотиваций любой деятельности

В спорте потребности, отнесенные к первой группе, реализуются особенно наглядно, так как спорт с его противоборством имеет четко обоснованные критерии результативности успеха, что и позволяет сделать более объективным и наглядным процесс общественного признания. Поэтому рассматриваются первые два коэффициента как побудительные основания в структуре мотивации спортсменов.

Следующие три коэффициента отражают уровень потребностей более специфического характера. Для достижения высокого результата в спорте необходимо иметь хорошее здоровье, специальные навыки и знания, а также благоприятные социально-бытовые условия спортивной деятельности.

В третью группу вошли два коэффициента, отражающие уровень потребностей в накоплении информации о будущих противниках и степени заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний.

Основные потребности, удовлетворяемые в спорте, связаны с самоутверждением, самовыражением, исполнением общественного долга. Уровень актуализации этих потребностей свидетельствует о принципиальной ориентированности спортсмена, что, в свою очередь, во многом влияет на спортивный результат. При оценке принципиальной ориентации спортсмена надо исходить не только из его возраста. Важно также, учитывая общие закономерности, основываться и на результатах наблюдений и бесед, и уже только после этого в одних случаях отказываться от мысли повысить эффективность действия спортсмена за счет обращения к его принципиальной ориентации (если она очень низкая), а в других - с успехом использовать методические приемы.

Спортивная деятельность в целом при всем ее своеобразии, равно как и деятельность отдельного спортсмена, должна рассматриваться как система, включенная в систему отношений общества. Поэтому к спортивной деятельности приложимы все категории, характеризующие психологическую структуру любого вида деятельности.

Как показали исследования, материальная ориентация может выступать иногда как доминирующая в деятельности спортсмена в различных видах спорта в разные возрастные периоды. Материальные стимулы могут формировать мотивы действия, но на этой основе постоянно повышать их эффективность нельзя. Дело в том, что деятельность, мотивируемая лишь за счет материальных потребностей, не может быть устойчивой. С одной стороны, существуют объективные ограничения в материальном стимулировании спортсменов, с другой - спорт не единственная область деятельности, позволяющая субъекту удовлетворить его потребности материального порядка, и поэтому, как правило, спортсмен с повышенной материальной ориентацией вскоре теряет интерес к спорту и находит себя в другой деятельности. В связи с этим материальным стимулированием следует пользоваться очень осмотрительно.

Деятельность спортсмена протекает в определенном социально-личностном микроклимате. Это и коллектив, где он тренируется и семья, сюда же относятся бытовые условия сборов и соревнований, питание и экипировка. психологический мотивация спортивный самовыражение

Для спортсменов 11-19 лет большое значение приобретают такие факторы, как присутствие на соревнованиях личного тренера, возможность благодаря спорту окончить школу, поступить в вуз, наличие хороших взаимоотношений с тренером. Это необходимо учитывать в повседневной работе с юными спортсменами. Как уже подчеркивалось, побуждающим мотивом некоторых спортсменов для занятий спортом является возможность окончить десять классов, поступить в вуз и т.п. Сам по себе этот факт необходимо расценивать положительно. Однако не случайно тренеры-преподаватели, работающие в вузах, часто жалуются, на то, что спортсмены не могут из-за большой перегруженности учебной программы успешно совмещать учебу и тренировки. Поэтому даже самые талантливые из них, поступив в институт, зачастую резко снижают свои спортивные результаты. Действительно, совмещать учебу и спорт очень трудно, но не в этом главная причина неудач. Все сводится к тому, что если одним из главных побудителей юного спортсмена выступает перспектива благодаря занятиям спорта поступить в институт, то, без сомнения, при реализации этой цели спорт отойдет на задний план, а возможно, и полностью будет забыт. Эта серьезная проблема, которую трудно решить лишь путем "растягивания" для хороших спортсменов времени учебы в институты.

От того, каков микроклимат в коллективе, где тренируется спортсмен, во многом зависит его деятельность, которая может усиливаться или ослабевать. Особенно остро эта проблема стоит в игровых видах спорта. Тренеры футбольных, хоккейных, баскетбольных, волейбольных и других команд не раз сталкивались с тем, что спортсмен, перешедший в их коллектив, вдруг терял те свои игровые качества, благодаря которым он был приглашен из другого клуба. Причину чаще всего объясняют тем, что спортсмен не подошел по технико-тактическим особенностям своего мастера, по психическим качества. Особенно сильно влияние обстановки, царящей в спортивном коллективе, испытывают те спортсмены, у которых велика потребность в благоприятном социально-личностном микроклимате.

Вот в этих условиях психолог может оказать помощь спортсмену и спортивной команде. Как известно тренер имеет большой авторитет, поэтому часто тренер выступает и в качестве психолога.

Тренер вместе с психологом оказывает помощь в мотивации для достижения высоких результатов, предотвращают конфликты в команде и во время соревнований, психологически готовят к победе или поражению. . Это не говорит о профессиональной некомпетентности тренера - его работа ведь ориентирована на спортивную работу членов команды, на их профессиональные функции. А все остальные переживания остаются "за кадром". Для этого и нужен психолог - он предотвратит профессиональное выгорание спортсменов и поможет отделить личные проблемы от работы.

А вот в конце карьеры может возникнуть другая проблема: далеко не все, уходя из большого спорта, могут связать с ним свою дальнейшую жизнь. В такой ситуации психолог поможет бывшему спортсмену обрести уверенность в себе и убедить в том, что удачливый человек удачлив во всем и сможет добиться успеха в любой другой области.

Спортсмен во время соревнования часто испытывает:

боязнь получить травму, вследствие чего, например, хоккеист воздерживается от применения силового приема, гимнаст выполняет движения с меньшей, чем нужно, амплитудой;

боязнь (иногда совершенно необоснованная) выдающейся силы противника или его спортивного совершенства;

навязчивые мысли о неправильных действиях судей, которые якобы предвзято относятся к нему и занижают его показатели;

боязнь потерпеть поражение - часто в связи с мыслью об ответственности выступления в данном соревновании (спортсмен думает уже не о самом соревновании, а о его последствиях в случае неблагоприятного исхода; об отношении товарищей по коллективу, о мнении тренера и т. п.);

навязчивые мысли об отношении зрителей (известен, например, случай с выдающимся футболистом, который во время ответственного матча так был занят мыслью о резко неблагоприятном отношении к нему зрителей, что играл значительно ниже своих возможностей) и т. п.

Вот здесь на помощь и приходит психолог команды.

Заключение

Спортивная психология - одно из тех направлений психологии, которые изучают специфику конкретных видов деятельности человека: таких, как психология труда, психология игры, педагогическая психология (психология обучения, воспитания, психология учителя). Место спортивной психологии в системе наук определяется двумя характеристиками : ее местом как отрасли психологической науки и местом в системе наук о спорте.

Как отрасль психологии спортивная психология занимает срединное положение в системе естественных, философских и социальных научных дисциплин, иногда формируя и собственные научные направления. В естественно-научном направлении происходят взаимные обогащение и взаимопроверка спортивной психологии с физиологией, психофизиологией, медициной, биологией, математикой, физикой. В философском аспекте - как с общенаучными методологическими исследованиями (историзм, системный подход, так к со специально - научными (деятельностный, личностный, комплексный) подходами.

До недавнего времени исследование особенностей личности спортсмена велось главным образом в педагогическом аспекта; в основном выяснялись вопросы влияния занятий спортом на развитие человека велось главным образом в педагогическом аспекта; в основном выяснялись вопросы влияния занятий спортом на развитие человека. Однако всевозрастающий интерес к изучению психологических резервов высших спортивных достижений послужил толчком к проведению целого ряда исследований, касающихся взаимозависимости личностных особенностей спортсменов, их психических состояний и результативности соревновательной деятельности. Этому во многом способствовали развитие психодиагностики в общей и спортивной психологии, в результате которого появилась возможность широко использовать достаточно надежные методы исследования личности спортсменов.

К настоящему времени накоплены многочисленные сравнительные данные о личностных особенностях спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, свидетельствующие о том, что эти категории людей существенно отличаются друг от друга целым рядом личностных свойств. У спортсменов- чемпионов например, отличительными особенностями личности являются высокая эмоциональная устойчивость, твердость характера, уверенность в себе, сознательность, самоконтроль, самостоятельность в оценке сложных ситуаций, настойчивость и упорство, стремление занять руководящее положение в группе, инициативность и смелость действий. Большинство спортсменов высокой квалификации относится к сильному типу нервной системы и его разновидностям. Для них характерны уравновешенность и подвижность нервных процессов. Эти основные типологические особенности нервной системы обусловливают целый ряд психических качеств спортсмена, необходимых для достижения успехов в спорте: легкость и скорость возникновения интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, их динамику и устойчивость; сопротивление сбивающим факторам; активность деятельности, ее пластичность; способность переносить физические нагрузки и восстанавливать работоспособность.

Список использованных источников

1. Психология физического воспитания и спорта. Уч. пособие для институтов физ.культ. Под общей редакцией Джамгарова Т.Т. и Пуни А.Ц., М., "Физкультура и спорт", 1979, - 143 с.

2. Рудик П.С. Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. М., "Физкультура и спорт", 1976, -с.239

. Е.Н. Логунов, Б.И.Мартьянов Психология физического воспитания и спорта АСАДЕМА, 2000

. А.Л.Попов. Спортивная психология. Учебное пособие для физкультурных вузов. М. Изд. Флинта, 1999, -с.150

. Психология. Учебник для гуманитарных вузов / Под общ. ред. В. Н. Дружинина. - СПб.: Питер, 2001. - 656 с.: ил.

. Козубовский, В. М. Общая психология: познавательные процессы: учебное пособие / В.М. Козубовский. - 3-е изд. - Минск: Амалфея, 2008. - 368

. Кухтова, Н.В. Психология физической культуры и спорта, Учебно-методическое пособие для студентов дневного и заочного отделений факультета физической культуры и спорта, Витебск, УО ВГУ им.П.М.Машерова, 2009.-156 с.

8. Фридман, Л.Ф., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя /Л.Ф.Фридман, И.Ю.Кулагина. - М.: Совершенство, 2008. - 432 с.

9. Судаков, К.В. Нормальная физиология: Курс физиологии функциональных систем /К.В.Судаков,М.:Медицинское информационное агентство, 1999 - 718 с.

10. Рудик, П.А. Психология. Уч.пособие /П.А.Рудик. - М.: Физкультура и спорт.1976, - 239 с.

11. Григорович, Л.А., Марцинковская, Т.Д. Педагогика и психология: Учеб. Пособие /Л.А.Григорович, Т.Д.Марцинковская, - М.: Гардарики