

Самусенков Олег Иосифович,
Доктор педагогических наук, Профессор,
заведующий кафедрой физического воспитания,
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва

Самусенкова Елена Игоревна,
Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва

Вострикова Алла Александровна,
Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва

Грибина Ярослава Евгеньевна,
Студент кафедры Средового дизайна,
РГХПУ им. Строганова, Москва

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ НА ДОСТИЖЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ЦЕЛЕЙ И РЕЗУЛЬТАТОВ THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL ASPECTS ON THE ACHIEVEMENT OF SPORTS GOALS AND RESULTS

Аннотация: Данная тема исследует влияние психологических аспектов на достижение спортивных целей. Психологические факторы, такие как мотивация, самодисциплина, управление стрессом и уверенность в себе, играют важную роль в спортивной деятельности. В данной работе нами проанализированы различные аспекты воздействия психологических факторов на спортивную производительность и приведены рекомендации по их оптимизации для достижения лучших результатов в спортивной деятельности.

Abstract: This topic explores the influence of psychological aspects on the achievement of sports goals. Psychological factors such as motivation, self-discipline, stress management and self-confidence play an important role in sports activities. In this paper, we have analyzed various aspects of the impact of psychological factors on athletic performance and provided recommendations on how to optimize them to achieve the best results in sports activities.

Ключевые слова: Спорт, постановка целей, спортивное воспитание, психология, концентрация, мотивация.

Keywords: Sports, goal setting, sports education, psychology, concentration, motivation.

Спорт – это не только физическая активность, но и психологический процесс. Психологические аспекты играют значительную роль в достижении спортивных целей и победах на турнирах. Многие спортсмены и тренеры признают, что психологическая подготовка имеет решающее значение для успеха в спорте. Одним из ключевых психологических аспектов, влияющих на достижение спортивных целей, является мотивация. Спортсмен должен иметь четко сформулированные цели и быть мотивирован для их достижения. Важно также понимать, какие именно мотивы движут спортсменом – внутренние (личные амбиции, стремление к совершенству) или внешние (признание, деньги). Использование правильной мотивации и умение ею манипулировать помогают спортсмену преодолевать трудности и добиваться успеха. «В последние 20 лет спортивные психологи изучают психологические стратегии, которые используют спортсмены для подготовки к соревнованиям. Так призёры Олимпийских игр характеризуются способностью поддерживать относительно стабильный и положительный эмоциональный уровень в любых обстоятельствах. Они используют техники релаксации, положительный аутогипноз, характеризуются большей степенью концентрации внимания (что тренируется), лучше



психологически подготовлены к непредвиденным отрицательным ситуациям, активно используют психологическую подготовку.» [1].

Другим важным аспектом является управление стрессом и эмоциями. Спортсмены часто сталкиваются с большим давлением и стрессом – как во время соревнований, так и в обычные тренировочные дни. Умение контролировать свои эмоции и стресс помогает спортсмену оставаться спокойным и концентрированным в любых условиях. Тренеры и психологи используют различные техники релаксации, визуализации и концентрации, чтобы помочь спортсмену достичь психологической стабильности. Во-первых, важно осознавать свои эмоции и знать, как они могут влиять на спортивные результаты. Спортсмен должен уметь распознавать свои эмоциональные реакции в различных ситуациях, чтобы затем научиться управлять ими.

Во-вторых, спортсмену полезно научиться использовать релаксационные техники, которые помогут ему справиться с негативными эмоциями. Это могут быть методы дыхательной гимнастики, медитации или визуализации успеха. Такие техники помогут спортсмену сохранить спокойствие и сосредоточенность в стрессовых ситуациях.

В-третьих, важно развивать эмоциональную устойчивость через тренировки и соревнования. Чем больше спортсмен будет находиться в ситуациях, требующих контроля над эмоциями, тем лучше он сможет справиться с ними в будущем.

Кроме того, важно работать над самооценкой, уверенностью и позитивным мышлением. Чем спортсмен будет верить в себя и свои возможности, тем легче ему будет справляться с различными эмоциями.

В целом, контроль над эмоциями – это процесс, который требует практики, терпения и самодисциплины. Однако, способность управлять своими эмоциями значительно поможет спортсмену достичь успеха в спорте и выступать на высшем уровне. « Эффективность в принятии решений; – полная отдача собственных сил для реализации целей;– собственная личностная позиция;– ответственность за свои поступки;– умение высказывать мнение, отличное от большинства публично;– честность перед собой; наличие глубоких эмоциональных переживаний; – построение и поддержание длит» [2].

Концентрация играет также огромную роль в спорте, так как позволяет спортсмену сосредоточиться на задаче, избегая отвлекающих факторов и ошибок. Высокий уровень концентрации помогает спортсмену принимать важные решения быстро и правильно, улучшает координацию движений, повышает мотивацию и уверенность в себе. Развитие концентрации является важным аспектом тренировки спортсменов. Для этого можно использовать различные методики и упражнения, такие как медитация, визуализация, тренировки на внимание, психологические тренировки и т.д. Также важно создать благоприятные условия для концентрации во время соревнований, такие как установление ритуалов, планирование и контроль внешних отвлекающих факторов.

Важно помнить, что каждый спортсмен индивидуален, и методы развития концентрации могут быть разными для разных людей. Поэтому важно провести индивидуальную работу с каждым спортсменом, чтобы определить оптимальные методики и стратегии для улучшения его концентрации.

Также важным аспектом является самооценка и уверенность в себе. Спортсмен должен верить в свои силы и уметь переживать неудачи, не теряя мотивации. Правильная самооценка позволяет спортсмену не останавливаться на достигнутом, а постоянно стремиться к новым вершинам. На самооценку спортсмена могут влиять множество факторов, включая:

1. Успехи и достижения в спорте. Спортсмен, который часто побеждает и достигает хороших результатов, скорее всего будет иметь высокую самооценку.
2. Поддержка окружения. Поддержка тренеров, семьи, друзей и партнеров по команде может значительно повлиять на самооценку спортсмена.
3. Самосознание и саморефлексия. Способность адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны, уметь учиться на своих ошибках и стремиться к улучшению также играет важную роль.



4. Травмы и неудачи. Пострадавшие спортсмены, которые столкнулись с серьезными травмами или неудачами, могут испытывать низкую самооценку.

5. Внутренние убеждения и уверенность. Чувство веры в свои силы и умение верить в себя также является важным фактором для формирования высокой самооценки спортсмена.

Кроме того, идеалы общества, стереотипы и стандарты могут также влиять на самооценку спортсмена. Важно осознавать все эти факторы и работать над ними для улучшения самооценки и повышения успехов в спорте.

Таким образом, психологические аспекты играют важную роль в достижении спортивных целей. “Тренер, воспитатель наряду с чисто профессиональными знаниями должен хорошо владеть знанием психологических особенностей воспитуемых, умением проводить первичную диагностику профессионально необходимых спортсмену психологических свойств и качеств, знанием психологических законов формирования необходимых психических качеств у спортсмена. Да и сам спортсмен, будучи компетентным в тех психологических процессах, которые обеспечивают ему достижение необходимого спортивного результата, сможет повысить результативность своих выступлений, контролировать процесс подготовки к соревнованию на осознанном уровне.” [3]

В заключение мы можем констатировать, что умение мотивировать себя, управлять эмоциями, поддерживать высокую самооценку и верить в себя помогает спортсмену добиваться успеха на тренировочных площадках и на соревнованиях. Тренировки по психологической подготовке становятся неотъемлемой частью тренировочного процесса многих спортсменов, позволяя им достичь максимальных результатов.

Список литературы:

1. Ильин Е.П. “Психология спорта” – Издательский дом “Питер” 2008- С.70.
2. Ушаков В.М. “ Психология и коучинг в воспитании юных чемпионов” – “Литагент Ридеро” 2017- С.70
3. Китаева М.В. “Психология победы в спорте ” – Феникс 2006 – С.65.

