

Карпушина Софья Павловна, Студент кафедры
графического дизайна, РГХПУ им. Строганова, Москва

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

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

Самусенков Вадим Олегович, Кандидат медицинских наук, доцент,
ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова, г. Москва.

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

СТРУКТУРА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА THE STRUCTURE OF SPORTS ACTIVITY AND THE PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SPORTS

Аннотация: В данной статье рассматривается структура спортивной деятельности и ее основные элементы начиная от физической подготовки, заканчивая, особенностями психических процессов, состояний и личностных характеристик спортсменов, а также факторы, способствующие их успешному развитию и достижению высоких результатов.

Abstract: This article examines the structure of sports activity and its main elements, starting from physical fitness, ending with the peculiarities of mental processes, states and personal characteristics of athletes, as well as factors contributing to their successful development and achieving high results.

Ключевые слова: спортивная деятельность, психологическая устойчивость, психические процессы, когнитивные процессы, мотивация, социум.

Keywords: sports activity, psychological stability, mental processes, cognitive processes, motivation, society.

Спортивная деятельность включает в себя множество как физиологических, так и психоэмоциональных аспектов. Целью спортивной деятельности является достижение высоких результатов, развитие физических качеств и укрепление здоровья. Также спорт может служить средством для социализации и коммуникации между людьми.

Задачи спортивной деятельности могут быть различными, в зависимости от вида спорта, уровня подготовки спортсмена и его индивидуальных целей. Однако, основными задачами являются:

- совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты);
- формирование здорового образа жизни;
- улучшение морально-волевых качеств;
- воспитание трудолюбия и целеустремленности;
- участие в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов.

Средствами спортивной деятельности являются физические упражнения, спортивные игры, соревнования, а также методы обучения и воспитания спортсменов.



Методы спортивной деятельности включают в себя различные методики обучения, тренировки, восстановления и психологической подготовки.

Формы спортивной деятельности могут быть индивидуальными и групповыми, а также организованными и самостоятельными.

Психологическая характеристика спорта представляет собой изучение психических процессов, состояний и свойств личности, связанных с занятиями спортом. Спорт является одним из видов деятельности, который требует высокой степени самоотдачи, мотивации, целеустремленности и эмоциональной устойчивости. В процессе спортивной деятельности спортсмены сталкиваются с различными психологическими проблемами, такими как стресс, страх перед соревнованиями, неуверенность в себе и т. д.

Психологические особенности спортивной деятельности обусловлены рядом факторов, таких как:

– Специфика спортивной деятельности (особенности вида спорта, условия проведения соревнований, особенности тренировочного процесса и т. д.)

– Личностные особенности спортсмена (темперамент, характер, мотивация, уровень самооценки и т. д.)

– Особенности социальной среды, в которой находится спортсмен (семья, друзья, тренеры, болельщики и т. д.).

Основными направлениями психологической характеристики спорта являются:

1) Изучение психических процессов, участвующих в спортивной деятельности (восприятие, внимание, мышление, память и т. д.);

2) Исследование состояний, возникающих у спортсменов во время тренировок и соревнований (стресс, страх, утомление, эйфория и т. д.);

3) Анализ личностных характеристик, необходимых для успешной спортивной карьеры (целеустремленность, настойчивость, уверенность в себе, самоконтроль и т. д.).

4) Важной составляющей психологической характеристики спорта является изучение мотивации спортсменов. Мотивация представляет собой систему факторов, побуждающих человека к деятельности. В спортивной деятельности мотивация может быть внутренней (интерес к виду спорта, желание достичь успеха, стремление к самосовершенствованию) и внешней (престиж, материальные стимулы, поддержка близких и т. д.).

Рассмотрим каждый из них подробнее.

Психологическая характеристика спортивной деятельности представляет собой исследование психических процессов, происходящих в сознании спортсмена во время тренировок, соревнований и других событий, связанных со спортом. Она включает в себя изучение мотивации, эмоций, когнитивных процессов, социальных взаимодействий и других аспектов психической активности, которые влияют на успешность спортсмена.

Одним из ключевых аспектов психологической характеристики спортивной деятельности является мотивация. Мотивация - это процесс, который побуждает человека к действию. В спорте мотивация может быть внешней (например, желание победить, получить награду) или внутренней (например, любовь к спорту, стремление к саморазвитию). Мотивация является одним из ключевых факторов успеха в любом виде спорта. Она позволяет спортсменам ставить перед собой цели и стремиться к их достижению. Психологи могут помочь спортсменам определить свои истинные мотивы и цели, а также разработать стратегии для их достижения.

Эмоции также играют важную роль в спортивной деятельности. Эмоции могут помочь спортсмену лучше сосредоточиться на задаче, но они также могут мешать, если становятся слишком сильными или негативными.

Профессиональные спортивные психологи помогают спортсменам справляться с сильным давлением, возникающим в результате соревнований. Стресс является одним из главных препятствий на пути к успеху в спорте. Психологи учат спортсменов управлять стрессом и развивать навыки релаксации, и управления стрессом, что позволяет им сохранять концентрацию и энергию на протяжении всего соревнования.



Эйфория – это состояние повышенного возбуждения и радости, которое может возникнуть у спортсмена перед важным соревнованием или во время его проведения. Эйфория может помочь спортсмену справиться со стрессом и страхом, а также увеличить его физическую активность и выносливость. Однако слишком сильная эйфория может привести к потере концентрации и ошибкам на соревнованиях. Спортсмены могут использовать эти эмоции для улучшения своих результатов.

Радость – это еще одна эмоция, которая может помочь спортсмену улучшить свои результаты. Радость может возникать от победы над соперником, от достижения личных рекордов или от поддержки болельщиков. Радость помогает спортсмену чувствовать себя увереннее и повышает его мотивацию к новым достижениям. Однако слишком сильная радость также может быть вредной, так как она может привести к снижению концентрации и потере контроля над своими эмоциями.

Когнитивные процессы, такие как восприятие, внимание, память, мышление и решение задач, также важны для успешного выступления в спорте. Например, спортсмены должны уметь быстро и точно воспринимать информацию, концентрировать внимание на важных деталях и сохранять информацию в памяти для последующего использования.

Социальная составляющая спортивной деятельности также важна для психологической характеристики. Спортсмены часто взаимодействуют с другими людьми, такими как тренеры, товарищи по команде и соперники.

Правильное восстановление после тренировок и соревнований является ключевым фактором успеха в спортивной карьере. Психологи разрабатывают индивидуальные программы восстановления, которые учитывают особенности каждого спортсмена и его потребности. Травмы могут стать серьезным препятствием для спортсменов, но психологи помогают им справиться с этой проблемой. Они обучают спортсменов техникам реабилитации и адаптации к новым условиям после травмы, что позволяет им вернуться к активной спортивной жизни.

В заключении можно констатировать, что психологическая характеристика спорта позволяет понять особенности психических процессов, состояний и личностных характеристик спортсменов, а также выявить факторы, способствующие их успешному развитию и достижению высоких результатов.

Список литературы:

1. Дуглас С., «Гений чемпионов. Как мышление спортсменов мирового класса может изменить вашу жизнь», онлайн-издание. 2022г.
2. Ермакова А.В., журнал «Наука 2020» Спортивная психология, // текст научной статьи по специальности «Психологические науки».- 2020.- С.32-34
3. Зернов Иван Сергеевич Сущность спортивной психологии, //Молодой учёный №51- 2022.- С.44-46
4. Иванов А., «Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой», //онлайн-издание.- 2016.- С. 90-116.
5. Черезова Л.Н., Катунцова В.В. «Исследование аспектов мотивации вхождения в спорт на разных ступенях обучения».- 2016.- С. 67-84.

