**Психологическая структура спортивной деятельности**

Курсовая работа

Выполнил cтудент 3-го курса 234 группы Сильнов Дмитрий

Белорусская Государственная Академия Физической Культуры.

Кафедра педагогики и психологии

Минск 2001

**Введение.**

Постоянное стремление человека удовлетворять свои потребности в движении, развивать физические качества способствовало тому, что физические упражнения постепенно трансформировались современные виды спорта. "Именно с этим связан соревновательный характер двигательных действий и регулирование их определёнными правилами.

Таким образом, физические упражнения обособились в отдельный вид человеческой деятельности — в спортивную деятельность, которая отличается рядом специфических особенностей.

Спортивная деятельность, как правило, связана:

1. С проявлением мышечной активности в различных формах при выполнении специальных физических упражнений;

2. С овладением высокой техникой выполнения физических упражнений в избранном виде спорта, она требует от спортсмена специальной систематической и длительной тренировки, в процессе которой он усваивает и совершенствует определённые двигательные навыки и развивает необходимые для занятий данным видом спорта физических качеств (силу, выносливость, быстроту, ловкость движений) и волевые черты характера (смелость, решительность, инициативность, волю к победе и др.);

3. Со стремлением к совершенствованию в избранном виде спорта – направлена к достижению наивысших результатов в определённом виде физических упражнений;

4. Со спортивной борьбой, которая приобретает особо острый характер во время спортивных соревнований, являющихся, как и систематическая тренировка, обязательной составной частью спортивной деятельности, которая содействует развитию спортсмена способности к максимальным напряжениям физических сил, большой силы и глубины эмоциональных переживаний, обострённой деятельности всех психических процессов;

5. С максимальным выявлением физических и духовных сил, специальных умений и навыков г развитием моторных способностей, постоянным поддержанием их на высоком уровне. В связи с этим спортивная деятельность приобрела сложную структуру и в настоящее время включает в себя не только участие в соревнованиях, но и систематические тренировочные занятия;

6. С резко выраженным сознательным характером, что объясняется чувством большой ответственности и стремлением достигнуть наиболее эффективного результата, добиться рекорда в выполнении данного действия. Спортивная деятельность предъявляет огромные требования к процессам информации и её переработки, памяти и внимания спортсмена, к его волевым действиям и эмоциональным состояниям.

В настоящей работе даётся характеристика спортивной деятельности и влияние её на психическую сферу человека.

**Общая характеристика работы**

В любом виде спорта условия, в которых проходят соревнования, отличаются от условий тренировочных занятий. Таким образом, целью этой работы является: раскрытие и анализ психологических особенностей человека в конкретно выбранном виде спорта. Не секрет, что для разных видов характерны разные психологические нагрузки. Поэтому в данной работе освещены общие вопросы психологии спорта.

Тренерам и психологам необходимо готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и добиться у них противостояния многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласования функций, т.е. проявления высокой надёжности в соревновательной деятельности.

Главной задачей данной работы является анализ на основе литературных источников влияния психологических особенностей спортивной деятельности на психологическую сферу человека.

Другой задачей является моделирование в тренировочных занятиях условий соревновательной борьбы с использованием моделей двух видов: словесно-образных и натуральных.

Спорт, как социальное явление, и как особый вид человеческой деятельности является объектом изучения ряда наук. При этом каждая из них, в том числе и психология, исследует спортивную деятельность под определённым углом зрения, с позиций своих специфических задач, своей методологии.

Субъектом любой деятельности является человек, направляющий свою активность на те или иные предметы или на других субъектов, в соответствии с сознательно поставленными целями. В современный спорт, кроме самих спортсменов, вовлечены тренеры, спортивные руководители, судьи, врачи, научные работники разных специальностей, - представители спортивной прессы и многие другие. Их участие в процессе спортивной деятельности существенно различается по мотивам, целям, составу действий, степени их регламентации, возможности влиять на спортивные результаты и т.д. Несмотря на это, все они являются активными участниками этой деятельности.

Каждое общественное явление, в том числе, и человеческая деятельность, может рассматриваться на разных уровнях обобщённости: от наиболее общих его характеристик до отдельных, единичных проявлений. Правильно разобраться во всём многообразии и сложности каждого явления можно лишь исследуя спортивную деятельность в совокупности с процессами, протекающими в организме человека.

**Глава I. Волевые усилия и их значение в спортивной деятельности.**

Всякое произвольное действие требует для своего совершения определённого, хотя бы минимального, волевого усилия. Волевые усилия отличаются от мышечных. Правда, при всяком волевом усилии имеются какие-то мускульные движения, хотя бы в зачаточной форме. Но эти движения не составляют главного в волевом усилии, для которого характерно состояние внутреннего напряжения. Волевые усилия всегда носят сознательный характер, будучи связаны с более или менее ясным осознанием цели и ожидаемых результатов действия. Наиболее отчётливо волевые усилия выступают именно тогда, когда при совершении волевого акта мы встречаемся с препятствиями для его совершения. Интенсивность волевых усилий прямо пропорциональна затруднениям, которые при этом приходится преодолевать.

Субъективно волевое усилие переживается как особое внутреннее состояние, связанное с преодолением той или иной трудности. Наличие трудностей является обязательным, необходимым условием для проявления волевого усилия. Когда человек действует, не встречая даже самых незначительных препятствий, у него, естественно, отсутствует внутреннее состояние усилия. Величина, или степень волевых усилий и характеризуется теми трудностями, которые преодолеваются с их помощью. В спортивной деятельности волевые усилия могут быть самыми разнообразными по-своему характеру и степени.

Волевые усилия при мышечных напряжениях. Выполнение физических упражнений почти всегда связано с волевыми усилиями. К этим усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, совершать в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо. Будучи многочисленными и часто повторяемыми, подобные мышечные напряжения, даже незначительные по своей интенсивности, оказывают большое влияние на формирование способностей спортсмена к затрате волевых усилий. Вот почему всякое учебное и тренировочное занятие, требующее сосредоточения внимания, есть в то же время и упражнение по воспитанию способности спортсмена к волевым усилиям. Большое значение при этом имеет борьба с отвлечением внимания, когда те или иные внешние раздражения, чувства или представления стремятся целиком заполнить собой наше сознание и тем самым отвлекают нас от выполняемой работы. Регулируя (по длительности и интенсивности) трудность заданий, требующих от занимающихся напряжения внимания, тренер тем самым воспитывает у них способность к волевым усилиям.

Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости. В этом случае волевые усилия направляются на преодоление мышечной инертности, заторможенности, иногда несмотря на своеобразное ощущение боли в мышцах.

Волевые усилия, связанные с соблюдениеем режима, могут быть крайне разнообразными. Соблюдение режима, особенно в начальном периоде тренировки, когда ещё не выработалась привычка к нему, всегда требует значительных усилий, направленных на то, чтобы заставить себя приступить к данному виду занятий точно в установленное время и поддерживать требуемую интенсивность работы в течение всего времени, отведённого на это занятие. Особенностью усилий, связанных с соблюдением режима, является их относительно спокойный, в эмоциональном отношении, характер. Они допускают различные формы смены занятий и детальную дозировку по количеству материала, скорости работы, её продолжительности и пр. Всё это в умелых руках тренера превращает такого рода напряжения в прекрасное средство воспитания способности к волевым усилиям

Волевые усилия, связанные с преодолением опасности и риска. Их особенность — сильная эмоциональная насыщенность, поскольку они направляются на борьбу с отрицательными эмоциональными состояниями: страхом, робостью, растерянностью, смущением и пр.

**Глава II Особенности эмоциональных переживаний в спорте.**

Спортивная деятельность отличается сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Вне эмоций спорт немыслим. Насыщенность спортивных действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность — это одно из важнейших условий положительного влияния спорта на личность человека. Но эмоциональные переживания в спорте, как и все другие эмоции, могут быть стеническими и астеническими и оказывать, как положительное, так и отрицательное влияние на органические процессы и поведение человека.

Среди большого разнообразия эмоций, проявляющихся в процессе спортивной деятельности можно отметить следующее:

1. Эмоциональные переживания, связанные со значительными изменениями, наступающими в жизнедеятельности организма в процессе спортивных занятий. Повышенная мышечная активность, составляющая характерную и необходимую особенность спортивных занятий, если они протекают нормально, всегда сопровождается образным состоянием эйфории (повышенной оживлённости действий, речи и т. п.), стеническими чувствами бодрости и жизнерадостности. В случаях перетренировки та же мышечная активность вызывает астенические эмоции: упадок сил, неудовольствие и др.

2. Эмоциональные переживания, связанные с высоким уровнем совершенства в выполнении технически сложных, трудных и опасных физических упражнений. Эти эмоции отражают состояние повышенной общей работоспособности организма, переживание успеха в выполнении данного действия и вызванное этим сознание личного превосходства: приятно ощущать себя сильным, ловким, смелым, отважным, выносливым, уверенными в своих силах, способным выполнить не всякому доступное трудное упражнение. Эти чувства соотносятся со способностью спортсмена направлять большие усилия воли, направленные на преодоление значительных трудностей, что является существенной чертой его характера, мерилом, с помощью которого не только сам спортсмен, но и окружающие оценивают его личное достоинство. Достаточно указать на то, как вырастает не только в чужих глазах, но и в своих собственных спортсмен, успешно решивший спортивную задачу, потребовавшую больших волевых усилий.

И наоборот, в случае травматических повреждений или даже просто неудачной попытки при выполнении трудного упражнения, которыми иногда заканчиваются спортивные занятия, могут вызвать астенические эмоциональные переживания: неуверенность, боязнь, заторможенность и пр. Переживаемые при выполнении опасных физических упражнений стеническое чувство успеха часто имеет в своей основе преодоление страха, вызванного выполнением спортивных действий в сложных и трудных условиях. У опытного спортсмена, в совершенстве владеющего спортивной техникой, сознание опасности и сопровождающее его чувство страха не дезорганизуют поведение, а, наоборот, вызывают прилив сил, направленных на преодоление опасности. В этих случаях у спортсмена возникает стремление ещё и ещё раз испытать своеобразное чувство риска, в котором элемент страха вызывает удовольствие, поскольку он сопровождается сознанием собственного умения и силы, способных преодолеть опасное препятствие.

3. Эмоциональные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы. Эти эмоции всегда имеют очень напряжённый характер, в них отражается большие усилия, направленные на достижение победы или наилучшего результата. По своей интенсивности они намного превышают те эмоциональные состояния, которые доступны человеку в его обычной повседневной деятельности. Нередко они получают своеобразное отражение в мимике эмоционального напряжения. В процессе спортивной борьбы при удачном выполнении ответственного приёма (например, когда футбольный мяч забит в ворота противника) эмоциональное переживание успеха может достигнуть степени бурного аффекта радости. При неудачах нередко наступает чувство растерянности, упадка сил, неуверенности в себе.

Эмоциональные состояния во время спортивных состязаний часто характеризуются наличием сильного возбуждения, получившего название "спортивной злости" и имеющего огромное динамогенное значение. Во время этого состояния спортсмен ощущает в себе колоссальную силу, не чувствует усталости, все его психические процессы обострены, он проявляет способность к очень быстрым и сильным реакциям.

4. Эстетические эмоции. Чаще всего они бывают связаны с восприятием ритма движений, красоты их формы и других сторон, характеризующих совершенство выполнения физического упражнения. Эти чувства возникают при занятиях гимнастикой, фигурном катании на коньках и т. п. Большое эстетическое значение имеют чувства, вызываемые восприятием внешней обстановки, в которой протекают спортивные занятия или соревнования. Её торжественность, красивое внешнее оформление места занятий, одинаковая форма, в которую одеты участники, присутствие многочисленных зрителей, их внимательность, заинтересованность — всё это создаёт у участников соревнований приподнятое эмоциональное состояние и желание добиться успеха, показать с самой лучшей стороны свою спортивную подготовленность. Когда же внешняя обстановка спортивных соревнований слишком обыденна, это может привести к появлению у спортсмена астенических эмоциональных переживаний.

5. Нравственные чувства, связанные с глубоким сознанием общественного значения своей спортивной деятельности (ответственность перед коллективом за свои успехи и неудачи в спортивном состоянии чувства гордости и т. п.). Они являются могучим стимулом мобилизации всех сил спортсмена на преодоление трудностей. Исход спортивной борьбы очень часто зависит от нравственных чувств и стремлений спортсмена. Этому помогает чувство ответственности перед коллективом. Спортсмен, обладающий этим чувством, никогда не откажется от борьбы за интересы своего коллектива, какой бы трудной эта борьба ни была.

Таким образом, для спортивной деятельности характерны:

а) яркие и сильные эмоциональные переживания, глубоко захватывающие личность спортсмена и оказывающие огромное влияние на его деятельность; одновременно это требует от спортсмена умения владеть своими эмоциями и противодействовать тем из них, которые носят астенический характер;

б) разнообразие эмоциональных переживаний, охватывающих самые различные по качеству эмоции — от простых физических чувств, связанных с мышечной деятельностью, до глубоких нравственных чувств, в основе которых лежит общность интересов, сплачивающих спортивных коллектив в единое целое;

в) динамичность эмоциональных состояний во время спортивных соревнований, быстрые переходы от одних чувств к другим, иногда противоположным по своему характеру. Этому способствует и динамичность самих спортивных соревнований, проходящих с большой интенсивностью и нередко сопровождающихся быстрыми и резкими переходами от поражения к победе и др.

**Глава III Мотивы спортивной деятельности.**

Основной психологической чертой мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое занятиями данным видом спорта и неотделимое от самой спортивной деятельности. Вместе с этим эти мотивы имеют сложный характер соответственно сложности и многообразию самой спортивной деятельности и могут быть подразделены следующим образом.

Непосредственные мотивы спортивной деятельности:

1) испытываемое спортсменом своеобразное чувство удовлетворения от проявления мышечной активности;

2) эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью своих движений;

3) стремление проявить себя смелым и решительным при выполнении трудных и опасных упражнений;

4) удовлетворение, вызываемое участием в соревновании, являющемся важнейшей и обязательной стороной спорта;

5) стремление добиться рекордных результатов, доказать своё спортивное мастерство, добиться победы, как бы трудна она ни была и др.

Опосредованные мотивы спортивной деятельности:

1) стремление стать сильным, крепким, здоровым ("занимаюсь спортом, потому что он укрепляет здоровье и делает человека бодрым и энергичным");

2) стремление через спорт подготовить себя к практической деятельности ("занимаюсь спортом, так как хочу быть более сильным физически");

3) осознание общественной важности спортивной деятельности ("хочу завоёвывать мировые рекорды, защищать спортивное знамя своей страны").

Мотивы спортивной деятельности не только многообразны, они отличаются динамическим характером, закономерно сменяя друг друга в процессе длительных занятий спортом. А. Ц. Пуни на основании специального исследования мотивов спортивной деятельности установил следующую динамику развития мотивов, побуждающих заниматься спортом.

Начальная стадия занятия спортом. В этот период имеют место первые попытки включиться в спортивную деятельность. Мотивы, побуждающие к этому, характеризуются:

а) диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают заниматься обычно не одним, а несколькими видами спорта, причём часто совсем не теми, в которых они в дальнейшем могут показать своё спортивное мастерство);

б) непосредственностью ("занимаюсь потому что люблю физкультуру");

в) связаны с условием среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта ("живу в Феодоссии, как же я мог не плавать?"; "с малых лет ходил на лыжах, т.к. жил на окраине города");

г) нередко включают в себя элементы долженствования ("надо было посещать уроки физической культуры").

Стадия специализации в избранном виде спорта. На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

а) пробуждение и развитие специального интереса к определённому виду спорта;

б) проявление способностей к этому виду спорта и стремление к их развитию;

в) эмоционально насыщенное переживание спортивного успеха и стремление к его закреплению;

г) расширение специальных знаний, совершенствование спортивной техники приобретение боле высокой степени тренированности.

Эти новые по своему качеству мотивы характеризуются рядом особенностей. Они связываются со спортивной специализацией (спортсмен становится гимнастом, боксёром, лыжником, пловцом и т.п.) и с приобретением спортивной квалификации 3-го, 2-го, 1-го разрядов. Вместе с тем они становятся более опосредованными, переносятся с самой спортивной деятельности на её результат, выражаются в стремление к определённому спортивному успеху, рекорду.

Непосредственный интерес к самой спортивной деятельности, конечно, сохраняется и на этой стадии развития мотивов, но приобретает новые качественные особенности по сравнению с непосредственной заинтересованностью спортом вообще на первой стадии. Спортсмена привлекает в данном виде спорта богатство его технического и тактического содержания (стремление к высокому совершенству техники, тщательная подготовка к соревнованиям, разработка тактических комбинаций и т.п.). Спортивная деятельность становится в этот период органической потребностью, требующей своего удовлетворения; большие физические напряжения при занятиях спортом превращаются в своеобразную необходимость ("мотивами занятий гимнастикой являются выработанная привычка, необходимость физической нагрузки").

Стадия спортивного мастерства. На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

а) стремление поддержать своё спортивное мастерство на высоком уровне и добиться ещё больших успехов в спортивной борьбе, которая делается всё более острой и трудной;

б) стремление служить своими спортивными достижениями, как примером для подражания молодым спортсменам;

в) стремление содействовать развитию данного вида спорта, обогащению и совершенствованию его техники и тактики, потребность передать свой опыт молодым спортсменам.

Мотивы спортивной деятельности на этой стадии характеризуются ярко выраженной социальной направленностью.

**Выводы**

По итогам изучения вопросов данной работы можно сделать следующие выводы:

1. Проблемы психологии спортивной деятельности являются не только наиболее важными в настоящее время, но и наиболее перспективными. Эти проблемы заключены в следующем:

а) отбор талантов;

б) формирование оригинальной техники, соответствующей конституциональным и психологическим особенностям спортсмена;

в) максимальное развитие психических качеств, составляющих структуру специальных способностей данного спортсмена, и поиск путей компенсации "отстающих звеньев";

г) создание условий для оптимальной переносимости высоких психических нагрузок;

д) формирование психической готовности к соревнованиям;

е) создание предпосылок для саморегуляции психических состояний и самоорганизации психической деятельности. 2. Есть важнейшие проблемы психологического обеспечения подготовки спортсменов. К этим особенностям относятся:

а) формирование нравственных сторон личности спортсмена;

б) формирование мотивации спортивных достижений;

в) волевая подготовка спортсменов;

г) формирование спортивной команды, как полноценного коллектива.

3. Решение в ближайшее время перечисленных основных проблем будет способствовать развитию психологии спортивной деятельности.

**Заключение**

Изучив основные вопросы спортивной деятельности, мы должны представить, каковы её перспективы в ближайшем будущем. Они определяются не столько закономерностями развития исследований, сколько закономерностями развития самого спорта.

Разговоры о том, есть ли предел спортивным рекордам или его нет, постепенно затухают. Ясно, что где-то есть этот предел, также как и есть предел физическим возможностям человека. Но вот о пределе психических возможностей человека никто даже не пытается дискуссировать. В этой сфере потенциал человечества поистине неограничен. Следовательно, с полным основанием можно говорить, что именно психологическая подготовка со временем станет ведущим звеном подготовки спортсменов высокого класса и победителем будущих соревнований сможет стать лишь тот, кто лучше других подготовит свою психику к борьбе с сильнейшими соперниками.

Это" говорит о том, что специалисты в полной мере овладели искусством физической подготовки, но проблемы психологического обеспечения высококлассных спортсменов пока далеки от разрешения.

**Список литературы**

1. И. А. Алешков. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. — В сб.: Психология спортивной деятельности. М., изд. ВНИИФК, 1978.

2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. — М.: Просвещение, 1987. — 287 с.

3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М., 1975. — 304 с.

4. Немов Р. С. Психология: Учебное пособие для институтов и училищ — М. : Просвещение, 1990. - 296 с.

5. Психология: Учебник для студентов институтов физической культуры / Под ред. П.А. Рудика. — М. : ФиС, 1974. - 510 с.

6. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. — М. : ФиС, 1979. — 144 с.

7. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пунин. — М. : ФиС, 1979. - 143 с.

8. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. — М., ФиС, 1980. - 208 с.

9. Хрестоматия по психологии/ Сост. В. В. Мироненко. Под ред. А. В. Петровского. — М.: Просвещение, 1977. — 436 с.

10. Чикова О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. — Мн.: ИПП Госэкономплана РБ. 1993. — 76 с.