



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.71.34.013>

**Файзиев Яхши Зиёевич** преподаватель,  
Бухарский государственный университет

***Аннотация.** В статье выявляется изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.*

***Ключевые слова:** личность, деятельность, характер, наука, объект исследования, предмет исследования, педагогическое проектирование, научная методология, методология искусственного проектирования.*

## PSYCHOLOGICAL PATTERNS OF FORMATION IN ATHLETES

**Fayziev Yakhshi Ziyoyevich,**  
Lecturer, Bukhara State University

***Abstract:** The article reveals the study of the psychological laws of the formation of athletes and teams of sportsmanship and the qualities necessary for participation in competitions, as well as the development of psychologically sound training methods and preparation for competitions.*

***Key words:** personality, activity, character, science, object of research, subject of research, pedagogical design, scientific methodology, methodology of artificial design.*

Спорт занимает большое место в жизни современного общества. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и содействует воспитанию его морально-волевых качеств [2].

Виды спорта многообразны, но все они требуют участие в спортивных соревнованиях и систематической тренировки. Разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения, с одной стороны, характерных особенностей и закономерностей спортивной деятельности, а с другой – личности спортсмена как субъекта этой деятельности. Наряду с другими науками психология спорта призвана дать анализ важнейших сторон спортивной деятельности и тем помочь рациональному решению многих связанных с ней практических

вопросов.

Основные цели психологии спорта – изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям [2].

Достижение целей психологии спорта предполагает решение следующих конкретных задач:

1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:

- психологический анализ соревнований (общий и конкретный по отдельным видам спорта);
- выявление характера влияния соревнований на спортсменов;
- определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;
- определение (совместно с представителями других спортивных наук) совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсменам для успешного выступления на соревнованиях;
- психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта.

2. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивных тренировок.

Психология спорта призвана раскрыть механизмы и закономерности совершенствования спортивного мастерства, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условия, обеспечивающие успешность коллективных действий спортсменов [2]

Психология спорта - это область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом - являются психологические особенности спортивной деятельности в ее разнообразных видах и психологические особенности личности спортсмена.

Основные цели психологии спорта – изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.

Одной из самых главных особенностей человека является то, что он способен трудиться, а любой вид труда является деятельностью.

Деятельность – это динамическая система взаимодействия субъекта

с миром.

Побудительными причинами деятельности человека являются мотивы. Именно мотив, побуждая к деятельности, определяет ее направленность, то есть определяет ее цели и задачи.

Деятельность человека – очень сложное и многообразное явление, в осуществлении которого задействованы все компоненты иерархической структуры человека (физиологический, психический, социальный) [9].

В чем же состоит предмет психологического изучения деятельности? Рассматривая данный вопрос, С.Л.Рубинштейн писал: «Анализ психических механизмов деятельности приводит к функциям и процессам, которые уже были предметом нашего изучения. Однако это не означает, что психологический анализ деятельности целиком сводится к изучению функций и процессов и исчерпывается ими. Деятельность выражает конкретное отношение человека к действительности, в котором реально выявляются свойства личности, имеющие более комплексный, конкретный характер, чем функции и аналитически выделенные процессы» [4].

Вместе с тем, ограничение изучения деятельности внутренними психическими процессами и состояниями субъекта было бы односторонним. Следовательно, в предмет психологического изучения деятельности должны быть включены внешние предметные действия субъекта [6].

Анализируя проблему соотношения деятельности и психики, нужно отметить, что любая деятельность имеет внешнюю и внутреннюю стороны, и они связаны между собой неразрывно

Разделение деятельности на внешнюю и внутреннюю - это искусственное разделение. Любое внешнее действие опосредуется процессами, протекающими внутри субъекта, а внутренний процесс, так или иначе, проявляется вовне. Задача психологии заключается не в том, чтобы их сначала разделить, а затем искать, как они связаны, а в том, чтобы, изучая «внешнюю сторону» деятельности, раскрыть «внутреннюю сторону», а точнее, понять реальную роль психического в деятельности [7].

Задача психологического изучения деятельности заключается в том, чтобы раскрыть систему ее теоретических начал, раскрыть, как в процессе целенаправленной активности личности происходит практическое преобразование объективного мира, каков механизм психической регуляции деятельности, как в процессе деятельности изменяется сам человек, как деятельность влияет на развитие возможностей человека и на завершение его природы и как сама деятельность принимает индивидуальный характер [9].

Спорт положительно влияет на формирование и развитие личности

занимающихся. Отмечалось, что участие в спортивных соревнованиях способствует воспитанию упорства, ценных моральных и волевых качеств, мужественности и т. п. Исследования в этом направлении еще только развертываются, но полученные данные уже должны заставить задуматься, прежде чем дать оценку действительной роли спорта в жизни ребенка или юноши.

Вернер и Готтхейл предприняли попытку выяснить, какое влияние на личностные особенности курсантов военной академии в Вест-Пойнте оказывают систематические занятия спортом и участие в соревнованиях. Для этого были обследованы выпускники средней школы - спортсмены и неспортсмены - до и после поступления в военную академию. На основании результатов было сделано предположение о том, что формирование личности практически завершается в ранней юности и после этого занятия спортом не вызывают каких-либо существенных изменений. Интересно, что несмотря на широкие возможности в плане занятий спортом, предоставляемые будущим офицерам и Вест-Пойнте, их отношение к спорту и качествам, которые формируются с его помощью, почти не изменяется; они продолжают находиться под влиянием положительного или отрицательного опыта, приобретенного еще в школе.

Результаты исследования Огилви пловцов различных возрастных групп дают некоторое представление о характере возможных личностных изменений у детей под влиянием очень напряженных и интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок. Личностные особенности мальчиков и девочек в возрасте 10 и 14 лет сравнивались с аналогичными показателями у девятнадцатилетних пловцов высокого класса. Оказалось, что по мере того, как юные спортсмены созревали, у них улучшался самоконтроль, повышался уровень личностной тревожности, они становились более приветливыми, общительными, настойчивыми, жизнерадостными, устойчивыми и менее замкнутыми и эгоцентричными [2]. Изменение личности может быть связано не только с занятиями спортом, но и с действиями целого ряда дополнительных факторов. Например, существенно меняются отдельные черты личности и их сочетания в результате полового созревания и т. п.

В 1968 г. на Втором международном конгрессе по спортивной психологии в Вашингтоне профессор Икегами представил результаты одного из наиболее фундаментальных исследований, посвященных изучению влияния длительных и систематических занятий спортом на изменение личности. Свою выборку из 1500 спортсменов он разделил на различные группы в зависимости от стажа занятий: 1-2 года, 3-4 года, 5-6 лет, 7-8 лет и 9-10 лет. С увеличением спортивного стажа испытуемые становились активнее, агрессивнее, беззаботнее, испытывали меньшую

тревожность и склонность к депрессии и фрустрации, меньше стремились к лидерству при общении с другими и реже испытывали чувство собственной неполноценности. По мнению Икегами, занятия спортом не влияли на общее изменение эмоциональной устойчивости [2].

Существуют лишь поверхностные и фрагментарные данные об изменениях нравственных и моральных качеств под влиянием занятий спортом. Кистлер (1957) и Ричардсон (1962), исследуя ценностные ориентации студентов университета, установили, что у спортсменов отношение к таким понятиям, как спортивная честь, благородство, было менее благоприятным, чем у не спортсменов. Можно, по-видимому, предположить, что существующая практика отбора спортсменов в крупные университеты, а иногда и снисходительное к ним отношение приводят к формированию определенного отношения к спорту, которое нередко не совпадает и даже противоречит общепринятым представлениям о морально-этических ценностях, якобы присущих спорту (о необходимости вести открытую и честную спортивную борьбу, с уважением относиться к сопернику и т. д.) [3].

В течение последних сорока лет в психологической литературе большое внимание уделялось оценке личностных черт. Были проведены также исследования с использованием известных психологических методик для характеристики личности спортсмена. И, несмотря на то, что результаты этих исследований пока не дают четкого представления о том, что можно было бы назвать «личностью спортсмена», все же имеющиеся данные представляют интерес для тренеров, работающих со спортсменами. Эти данные позволяют тренеру лучше понять личностные особенности и индивидуальность спортсменов, лучше познать своих учеников и их возможности.

#### Список литературы

1. Алешков И. А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. — В сб.: Психология спортивной деятельности. М., изд. ВНИИФК, 1978.
2. Акимова Л.Н. Психология спорта. Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
4. Демин В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности; М; 1975.
5. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. — М.: Просвещение, 1987.

6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М., 1975.

7. Ломов Б.Ф., Коссов Б.Б., Конопкин О.А. «Теоретические проблемы самоконтроля и управления спортивной деятельностью // Познавательные процессы у спортсменов». Том 2. Самоконтроль в спорте; М; 1976.

8. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахиенко В.А., Серова Л.К. «Методики психодиагностики в спорте» – М., 1990.