

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Казакбаева Гулмира Узакбай қизи

Ўзбекского государственного университета физического воспитания и спорта Нукусский филиал Соискатель кафедры теории физического воспитания и гуманитарных наук

Аннотация: В статье ставится задача выявления психологических особенностей спортсменов разных категорий и достижений в профессиональной деятельности. Эти особенности могут быть факторами успешности спортивной деятельности, так как условием успеха профессионального самосознания спортсменов является многогранность проявления их психической индивидуальности и наличие регуляторных факторов психического напряжения. Изучены методы психологического решения проблем, возникающих в спортивной деятельности. Статистически определенные связи между профессиональным успехом спортсменов и рассматриваемыми факторами эти отношения были изучены.

Ключевые слова: спортивная деятельность, sports, факторы профессиональной успешности, жизнестойкость, социально-психологическая адаптация, темперамент, индивидуальность, способности.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTS ACTIVITIES

Kazakbayeva Gulmira Uzakbay qizi

Uzbek State University physical education and sports Nukus branch
Candidate of the Department of Theory of Physical Education and Humanities

Annotation: the article is tasked with determining the psychological characteristics of athletes of different categories and achievements in professional activities. These characteristics can be factors of the success of sports activities, since the condition for the success of professional self-realization of athletes takes into account the versatility of the manifestation of their mental individuality and the presence of factors that regulate mental stress. Methods for finding a psychological solution to problems arising in sports activities have been studied. Statistically determined correlations between the level of professional success of athletes and the factors under consideration have been studied in these relationships.

Key words: Sports Activity, Sports, factors of professional success, endurance, socio-psychological adaptation, temperament, individuality, ability.

SPORT FAOLIYATINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Kazakbayeva Gulmira Uzakbay qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Jismoniy tarbiya nazariyasi va gumanitar fanlar kafedrasida tadqiqotchisi

Annotatsiya: Maqolada turli toifadagi sportchilarning psixologik xususiyatlarini va kasbiy faoliyatdagi yutuqlarni aniqlash vazifasi qo'yilgan. Bu xususiyatlar sport faoliyati muvaffaqiyatining omillari bo'lishi mumkin, chunki sportchilarning professional o'zini o'zi anglash muvaffaqiyatining sharti ularning ruhiy individualligi namoyon bo'lishining ko'p qirraliligini va ruhiy stressni tartibga soluvchi omillarning mavjudligini hisobga oladi. Sport faoliyatida yuzaga keladigan muammolarni psixologik jihatdan echimini topish usullari o'rganilgan. Sportchilarning professional muvaffaqiyat darajasi va ko'rib chiqilayotgan omillar o'rtasidagi statistik jihatdan aniqlangan bog'liqliklar bu munosabatlar o'rganilgan.

Kalit so'zlar: sport faoliyati, sport, kasbiy muvaffaqiyat omillari, chidamlilik, ijtimoiy-psixologik moslashuv, temperament, individuallik, qobiliyat.

Введение. Деятельностью называют внутреннюю (психическую) и внешнюю (физическую) активность человека, регулирующую осознаваемую цель. Деятельность спортсмена состоит из физической и психической активности. Поэтому ее трудно отнести к какой-либо форме трудовой деятельности.

Разнообразные формы трудовой деятельности делятся на физический и умственный труд. Физический труд характеризуется повышенной нагрузкой на опорно-двигательный аппа-

рат и его функциональные системы (сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, дыхательную и др.). По этим признакам спорт относится к физическому труду, так как физическая составляющая весьма велика. Но спортсмены постоянно управляют интеллектуально своими двигательными действиями, поэтому спорт только к физическому труду отнести нельзя.

Умственный труд объединяет работы, связанные с приемом и переработкой информации, и требует преимущественно напряжения сенсорного аппарата, внимания, памяти, а также активизации процессов мышления, эмоциональной сферы. К умственным процессам спорт также предъявляет большие требования, особенно это касается спортивных игр и единоборств: ситуация во время состязания постоянно меняется, и надо постоянно следить за этими изменениями, исходя из них, строить и перестраивать свою тактику. Все это требует больших интеллектуальных затрат. Но все это происходит на фоне большой физической активности. Поэтому, определяя форму трудовой деятельности в спорте, можно сказать, что спорт - это физический и умственный труд с преимущественно физической направленностью.

Далее рассмотрим условия, в которых протекает спортивная деятельность. Условия деятельности могут быть оптимальными и экстремальными.

Оптимальные условия - это те условия жизнедеятельности, к которым человек адаптировался и чувствует себя в них комфортно. Экстремальные условия - это те условия труда и обитания, которые выходят за привычный диапазон оптимальности.

В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться следующие условия:

- 1) дефицит информации и лимит времени для ее обработки;
- 2) угроза стихийных бедствий;
- 3) развитие состояния паники;
- 4) чрезмерные психические нагрузки;
- 5) чрезмерные физические нагрузки;
- 6) высокие физические и эмоциональные напряжения при воздействии ускорений, вестибулярных нагрузок, резких перепадов барометрического давления, дыхания под избыточным давлением;
- 7) условия длительной гипокинезии и гиподинамии;
- 8) воздействие неблагоприятных климатических условий: жары, холода, высокой влажности, кислородной недостаточности;
- 9) наличие голода, жажды.

На соревнованиях по всем видам спорта присутствуют такие экстремальные условия, как чрезмерные психические и физические нагрузки, часто - дефицит информации и лимит времени, неблагоприятные климатические условия. Остальные экстремальные факторы могут так или иначе присутствовать в разных видах спорта.

Кроме того, во многих видах спорта есть постоянная угроза получения физической травмы, причем как на соревнованиях, так и на тренировках. Но во всех видах спорта присутствует возможность получения и психической травмы в виде поражения. Победитель на соревнованиях всегда один, а остальные участники - проигравшие. И нет ни одного спортсмена, который бы не был в своей спортивной жизни проигравшим.

Все эти факторы, присутствующие в спортивной деятельности, свидетельствуют о том, что спорт - это экстремальный вид деятельности, т. е. экстремальные условия являются непременным атрибутом спортивного труда.

Об экстремальности условий в спорте говорил еще А. Ц. Пуни: «Это необычайно высокий и все возрастающий уровень спортивных достижений, исключительный по напряженности накал спортивной борьбы между равными по силам противниками и возрастающее престижное значение спорта, особенно отчетливо проявляющиеся в таких соревнованиях, как Олимпийские игры, универсиады и мировые первенства».

Чем более высокий уровень соревнований, тем экстремальность условий повышается. Особенно это касается Олимпийских игр, потому что их престиж и значение, политическое, прежде всего, несравнимо ни с какими другими соревнованиями. Кроме того, Олимпийские игры отличаются тем, что проходят каждый раз в разных частях света и нужно каждые четыре года менять подготовку к ним в плане приспособления к различным условиям. Н. А. Ленц выделил пространственно-временные условия летних Олимпийских игр. Они проходят:

- 1) в разные календарные сроки;
- 2) в разных климатических условиях;
- 3) при сдвиге времени по оси запад - восток;
- 4) при сдвиге по полушариям - север - юг;
- 5) при разной длительности перелета к месту соревнований;
- 6) в специфических условиях места пребывания.

Экстремальные условия при отсутствии адаптации к ним вызывают состояние стресса, которое может оказать неблагоприятное воздействие как на физиологические и психологические функции, так и дезорганизовать всю деятельность, а при длительном воздействии — привести к болезни. Поэтому надо уметь бороться со стрессовыми проявлениями и по возможности предотвращать их. Об этом будет более подробно говориться в следующих главах.

Список использованной литературы

1. Базаров Т.Ю. Технология центров оценки для государственных служащих. . -112 с.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 128 с.
3. Блюменштейн Б.Д., Хазанович Л.Е. Психолого-педагогические аспекты подготовки легкоатлетов. - Т.: Ибн Сину, 1999. - 140 с.
4. Брайент Дж. Кретти Психология в современном спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 224 с.
5. Девятко И.Ф. Методу социологического исследования. - М.: Университет, 2002. - 296 с.
- 6 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2003. -208 с.
7. Практикум по спортивной психологии./ Под ред. Волкова И.П. - СПб.: Питер, 2002. - 288 с
8. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 112 с
9. Tulenova X. «Sport psixologiya» Toshkent 2007 y.
10. Kerimov F. «Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar» Toshkent 2004 y.