

*Рогаткина Е.С. Анализ значимых условий деятельности спортсменов как компонент её психической регуляции // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №5 (май). – АРТ 184-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>*

**РУБРИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**УДК 796**

**Рогаткина Екатерина Сергеевна**  
студентка 1 курса, юридического факультета  
Кемеровский институт (филиал) РЭУ им. Г.В. Плеханова  
г. Кемерово, Российская Федерация  
e-mail: katya.rogatkina.97@mail.ru

**АНАЛИЗ ЗНАЧИМЫХ УСЛОВИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТСМЕНОВ КАК КОМПОНЕНТ ЕЁ ПСИХИЧЕСКОЙ  
РЕГУЛЯЦИИ**

*Аннотация:* В статье рассмотрены условия деятельности спортсменов. Проведена работа над развитием способности к реалистичному анализу значимых условий деятельности, которая помогает спортсменам избавиться от психических перегрузок.

*Ключевые слова:* спорт, постановка целей, физическая форма.

**Rogatkin Ekaterina**  
1st year student, faculty of law  
Kemerovo Institute (branch) of PRUE. G. V. Plekhanov  
Kemerovo, Russian Federation

**ANALYSIS OF IMPORTANT TERMS ACTIVITIES OF ATHLETES AS  
COMPONENT OF HER MENTAL REGULATION**

*Abstract:* The article deals with the conditions of activity of athletes. Work on development of ability to the realistic analysis of significant conditions of activity which helps athletes to get rid of mental overloads is carried out.  
*Key words:* sport, goal setting, physical form.

Спорт выступает в роли одного из видов деятельности достижения цели. Все без исключения старания спортсменов ориентированы, в первую очередь на то, чтобы достичь победы над иными, обосновать собственное преимущество в умении, в мастерстве тренироваться. Всё без исключения, что связано с реализацией желания спортсменов к достижению, важно для них и переживается чувственно. В данных условиях никак не легко сохранить реалистическую позицию в оценке условий, оказывающих большое влияние на возможность успеха, средств его достижения. В случае если убеждения людей на жизнедеятельность в целом характерна ориентированность, желание подразделить обстоятельства, с которыми они встречаются, на хорошие и плохие, значимые и маловажные, нужные и вредоносные, то в спорте данная ориентированность восприятия жизни ещё более обостряется. Она способна проявиться в раздувании важности одних обстоятельств либо частей подготовки и безосновательном игнорировании иных, в предрасположенности к перестраховке либо к лишней риску, в занижении либо завышении собственных способностей в отсутствии необходимых в в таком случае причин.

Не правдивость анализа обстоятельств работы может послужить причиной к ошибкам в постановке целей, к психологическим перегрузкам, к осечкам в соревнованиях. Неспособность справедливо анализировать способы подготовки, условия выступления в определенных состязаниях может быть сопряжено с недостатком навыка. Недостаток реализма в оценке

важных ситуаций может быть обусловлено индивидуальными отличительными чертами спортсменов.

Многочисленные эксперты по подготовке яхтсменов концентрируют интерес на пагубность с целью гонщиков предвзятого взгляда к определенным сторонам

подготовки. Помимо этого, не нужно производить переоценку ценностей, многофункциональность предпочитаемой каждым из стратегий. Требование парусных гонок настолько разнообразны, что ни один хитрый принцип не бывает верным всегда. В парусном спорте почти все находится в зависимости от свойств яхты и парусов. Яхтсмены негативно принимают превосходство конкурентов в данном плане. Но не каждый раз огромное число парусов — это польза. Согласно некоторым причинам единственный набор хорошо знакомых парусов способен быть лучше, чем несколько. Большинству яхтсменам характерно недооценивание возможностей хорошей физиологической формы, недостаток какой-либо повышает возможность тактических и технических погрешностей в фоне утомления.

По этой причине рационально увеличивать область познаний спортсмена о воздействии тренировочных нагрузок на тело, о модификациях физиологического и психологического состояния под воздействием физиологических нагрузок, о методах регуляции чувств и применении их мобилизующего эффекта. Кроме того, следует совершенствовать умения реального мышления, преодоления одностороннего расклада к оценке условий работы, общения. Деятельность над формированием возможности к реальному рассмотрению важных обстоятельств работы может помочь спортсменам освободиться от психологических перегрузок за счет принятия подходящих, взвешенных

заклучений как в области спортивной деятельности, так и в области межличностных отношений.

Характеризуя причины тактических ошибок легкоатлетов-бегунов на средние дистанции, Г. Зайцев и Н. Кривоносов, отмечают как одну из них неверные или неточные представления спортсменов об оптимальной для них раскладке сил по дистанции.

Н. В. Крогиус в работе, посвященной психологии шахматного творчества, иллюстрирует роль правильного анализа значимых условий деятельности несколькими группами фактов. Во-первых, это случаи, когда шахматисты, планируя тактику действий с конкретным соперником, тщательно анализировали особенности его игры, но при этом мало соотносили их с собственными возможностями. В результате избранная ими "неудобная" для соперника тактика оказывалась в равной мере неудобной им самим. Во-вторых, Н. В. Крогиус выделяет ситуации проигрыша почти выигранных партий вследствие переоценки вероятности успешного исхода и снижения из-за этого концентрации внимания, эмоциональной и волевой мобилизации.

Приведенные факты, а также экспериментальные исследования сознательной само регуляции сенсомоторной деятельности (О. А. Конопкин, 1980) указывают на то, что при расхождении объективных характеристик ситуации и их субъективной интерпретации действия человека зависят от того, как он понимает и объясняет события. К такому заключению приводят данные исследований поведения человека в стрессовых ситуациях. Они говорят о том, что характер ответа на стрессовое воздействие определяется субъективной оценкой величины угрозы и вероятности благополучного выхода из неблагоприятной ситуации.

Таким образом, как итоги экспериментальных проведение исследования, так и практический навыков подготовки спортсменов подтверждают о важности для их способности к реальному и абсолютному рассмотрению важных обстоятельств деятельности. Фактическая деятельность согласно развитию данной способности, больше всего вводится в тактическую подготовку и затрагивает рассмотрения тактических обстановок конкурентной борьбы. Однако, равно как демонстрирует практика, дестабилизирующее воздействие на работу спортсменов проявляет никак не правдивость взглядов о многочисленных условиях, выходящих из-за границ тактических ситуаций. Данное понимание о посильности учебных нагрузок, предполагаемых тренером, о их воздействии на состояние здоровья, о стратегических принципах подготовки, о характере отношений с важными другими, их значимости в благоприятном формировании спортивной карьеры. Непосредственно по этой причине в плане эмоционального предоставления подготовки совершенствующихся спортсменов рационально вводить обучения, сопряженные с формированием умений реалистичной оценки условий, оказывающих большое влияние на их достижения.

В процессе занятий обучаемые в результате рассмотрения нереалистичных суждений приходят к более здравому взгляду на вещи и пытаются сформулировать фиксирующие его суждения. Занятия помогают спортсменам понять, что при всей ценности стремления делать все как можно лучше, не менее важно осознать невозможность полной безошибочности действий: не ошибается только тот, кто ничего не делает, людям свойственно ошибаться, учиться на своих ошибках. Спортсмены сами в процессе занятий приходят к мысли, что бесполезно пытаться абсолютно все сделать по-своему, не принимая во внимание желания и

мнения других людей. Им становится очевидной непродуктивность отношений к внешним обстоятельствам как к непреодолимой силе. С другой стороны, у них формируется реалистичный взгляд на то, в какой мере они способны контролировать их влияние.

Работа над развитием способности к реалистичному анализу значимых условий деятельности помогает спортсменам избавиться от психических перегрузок за счет принятия оптимальных, взвешенных решений, как в области спортивной деятельности, так и в сфере межличностных отношений.

#### **Список использованной литературы:**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.
4. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.
5. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.

*Дата поступления в редакцию: 15.05.2019 г.*

*Опубликовано: 21.05.2019 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019*

*© Рогаткина Е.С., 2019*