

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ–СПОРТСМЕНОВ

М.А. Шварц

Научный руководитель – А.А. Гераськин, к.п.н.

Омский государственный институт сервиса

Результаты человеческой деятельности во многом обусловлены влиянием психических состояний участников такой деятельности. В связи с этим, актуальным представляется изучение проблемы возникновения состояний и особенностей влияния этих состояний на деятельность студентов занимающихся физической культурой и спортом.

Анализ литературы свидетельствует, что феномен психического состояния принято относить к основным классам психических явлений. Установлено, что психические состояния влияют на протекание психических процессов, а в случае приобретения устойчивости, могут входить и в структуру личности, проявляясь в качестве её специфического свойства. В психологических состояниях имеются психологические, физиологические и поведенческие компоненты. Поэтому для описания сущности состояний используются данные общей психологии, физиологии, медицины, психологии труда. Состояния личности рассматриваются в аспектах динамики личности, и интегральных реакций личности, обусловленных ее отношениями, потребностями, целями активности и адаптивности в окружающей среде и характера текущей ситуации [7].

Системообразующим фактором для формирования психических состояний считаются актуальные потребности человека, которые ведут к возникновению того или иного состояния. Если внешние условия способствуют удовлетворению потребности, это ведёт к возникновению состояния радости, воодушевления. При низкой возможности удовлетворения потребности состояние может быть эмоционально невысоким. Возникновение состояний обусловлено отражением воздействий на исполнителя деятельности внутренних и внешних факторов. Иногда это происходит без отчетливого осознания их предметного содержания. Это возникновение бодрости, усталости, апатии, депрессии и т.д. В ряде случаев проявляются устойчивые состояния, но имеются и ситуативные, эпизодические состояния, не только не характерные, но даже противоречащие общему стилю поведения личности [3].

Специалисты психологии спорта понимают психическое состояние, как конкретную структурную организацию всех имеющихся у спортсмена психических компонентов (эмоциональных, когнитивных, мотивационных, волевых и т.п.). Они обусловлены течением конкретной соревновательной ситуации и предвосхищением результатов действий, их оценкой, с позиции личностных ориентаций и установок, целей и мотивов деятельности [2].

Спортивная деятельность, отличается эмоциогенностью и обусловлена рядом факторов, по Е.П. Ильину [1]:

- 1) значимостью соревнований для личности;
- 2) наличием сильных конкурентов;
- 3) особенностями условий соревнований;
- 4) поведением окружающих спортсмена людей, например тренера;
- 5) индивидуальными психологическими особенностями спортсмена;
- 6) характером и особенностями взаимоотношений в коллективе;
- 7) присутствием на соревнованиях значимых для спортсмена лиц;
- 8) степенью владения способами саморегуляции состояний.

В психологии и педагогике спорта накоплен опыт по формированию у спортсменов различного класса устойчивых положительных состояний в условиях влияния тренировочного и соревновательного стресса. Разработан ряд подходов, способствующих снижению возможностей проявления у спортсменов состояний предстартовой апатии или предстартовой лихорадки и формированию положительного состояния – боевой готовности (воодушевления) перед началом боя, схватки, матча. Путём применения направленных педагогических воздействий достигнуты положительные результаты в освоении спортсменами методов психической регуляции; изменений направленности сознания путём отключения, переключения, отвлечения от предмета деятельности; снижения уровня притязаний; моделирования соревновательной деятельности в период подготовки к состязаниям и сопровождении в период участия в них [4].

В настоящем исследовании составлен комплекс несложных по организации и кратких методов диагностики, для оценки состояния занимающихся физической культурой и спортом студентов. Среди этих методов – оценка возможности влияния биоритмов на состояния спортсменов (по В.Ф. Сопову), измерение биопотенциометрии и миотонусометрии (по В.И. Карпенко), применение теста САН, тестирование ряда свойств внимания (по Ф.Д. Горбову), оценка готовности к деятельности с помощью ряда стандартных тестов физической подготовленности. Изложенная методика дала положительные результаты. В дальнейших сообщениях будут отражены результаты применения педагогических воздействий и регуляции состояний студентов в период подготовки к состязаниям.

Список использованных источников

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
2. Ложкин, Г.В. Психическое состояние в системе регуляции деятельности спортсмена / Г.В. Ложкин, А.Б. Колосов // Спортивный психолог. – № 1(19). – 2010. – С. 42–49.
3. Ломов, Б.Ф. Психическая регуляция деятельности: Избранные труды / Б.Ф. Ломов. – М.: ИП РАН, 2006.– 624 с.
4. Родионов А.В. Психология – спорту высших достижений / А.В. Родионов / Спортивный психолог. – №1(13). – 2008. – С. 4 – 7.
5. Сопов, В.Ф. Актуальные отрезки спортивной деятельности как детерминанты возникновения психических состояний / В.Ф. Сопов // Спортивный психолог. – № 2. – 2004. – С. 40 – 45.
6. Щербатых, Ю.В. Общая психология. Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2009