

Хомик Анна Вадимовна,

студентка 2 курса, факультет ИЦТЭ, группа ИВТ-1-17;

научный руководитель — Данилова Наталья Васильевна,

ст. преп. кафедры физического воспитания,

ФГБОУ ВПО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

В данной статье рассматриваются методы из психологии спорта, которые применяются как в спортивной, так и в повседневной деятельности человека.

Ключевые слова: психология спорта, нервно-психическое напряжение, решительность, установка на победу, монотония.

В обычной жизни человеку часто приходится решать различные задачи, выходить из сложных ситуаций, достигать поставленных целей. Для того чтобы прийти к результату, необходимо приложить определенные усилия, проявить особые черты характера: решительность, настойчивость, терпение. Но для решения данных проблем могут быть использованы и методики, применяемые в психологии спорта.

Психология спорта – это отрасль психологии, изучающая и разрабатывающая психологические основы физического воспитания и спортивного мастерства. Психологическая подготовка спортсмена наряду с его физической, технической и тактической подготовкой во многом определяет успех его выступления на соревнованиях [2].

Психология спорта, несомненно, призвана помочь человеку достигнуть в спорте высоких результатов, спортивных рекордов, званий и соответствующих наград, что, естественно, требует немалых физических и психических нагрузок на организм в целом. Возникают следующие вопросы: что это за нагрузки и как они могут появиться?

Продуктом спортивной деятельности можно считать изменение спортсмена как личности и индивида, его спортивные достижения (рекорды,

чемпионские звания) и зрелища. Публичность (оценка зрителями, средствами массовой информации и т.п.), ограниченность числа зачетных попыток и времени, непривычность условий ее осуществления при смене мест соревнования (климатические, временные различия, новые спортивные снаряды и т.д.) приводит к возникновению у спортсменов состояния нервно-психического напряжения [1, с. 17]. Но и в повседневной жизни обычного человека встречаются напряжения и перенапряжения: он также сталкивается с трудными ситуациями, требующими незамедлительного решения. Для него важно знать, что он умеет и может достигать успеха в различных сферах и областях, ему также необходимо преодолевать страхи принятия попытки что-либо сделать из-за своей неуверенности.

Основным путем развития решительности является тренировка с многократным повторением проблемных ситуаций, т.е. таких, когда необходимо принять решение в условиях выбора, при недостатке информации. В спорте развитию решительности способствует выполнение «опасных» упражнений, например, тех, которые используются и для развития смелости (прыжок назад с закрытыми глазами, прыжок с козла на козла, падение с прямым корпусом назад спиной и т.п.). Существуют два варианта адаптации к ним: со страховкой преподавателя и без страховки. Быстрее и в большей степени решительность развивалась в тех случаях, когда страховку не использовали. Следовательно, для развития решительности даже в условиях, вызывающих страх, лучше заставлять учащихся самих принимать решение [1, с. 147].

Данный случай имеет место и в жизненных реалиях: если есть отсутствие решимости что-либо сделать (например, пройти собеседование на желаемую должность в компанию, в которой хочется работать), то надо бросить себе вызов и сделать это. Лучшим способом убрать страх – это пройти десять, двадцать собеседований на желаемую должность в других компаниях, пока от работодателей не пойдут предложения. Здесь действует правильная внутренняя установка – установка на победу.

Следующая проблема довольно-таки часто встречается в спортивной деятельности – монотония, с которой спортсмены имеют дело на тренировочных занятиях при совершенствовании технического мастерства, выполнении объемной нагрузки. Монотонность возникает тогда, когда выполнение задания привлекает к себе внимание и в то же время не дает оснований для размышления над ним: над автоматизированными действиями думать не надо, а повторять их многократно необходимо, иначе разрушится навык. Впоследствии имеется целая гамма субъективных симптомов: падение интереса к работе (скука), преждевременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности и т.д. [1, с. 123].

Основными, проверенными на практике мерами борьбы с монотонией являются деление тренировочного занятия на временные отрезки с помощью пауз, усиление мотивации благодаря объяснению цели деятельности, объединение простых элементов разучиваемых упражнений в наиболее сложные. Установка поэтапных целей вместо бесконечного количества повторений одних и тех же действий (задание попасть мячом в корзину не 200 раз подряд, а сериями – 20 раз по 10 бросков и т.п.), отключение внимания от выполняемой деятельности и переключение его на другие объекты. Проведение занятий на природе вызывает подъем эмоционального состояния и более благоприятные сдвиги в организме тренирующихся [1, с. 128].

Если провести параллель между повседневной жизнью человека, то проблема монотонии может настичь, когда человек поставил себе определенную цель, но никак не может её достичь. В данном случае помогут и вышеперечисленные приёмы из психологии спорта: понимание того, что в конце пути достижения поставленной цели ждёт желаемый результат, высвобождает необходимое количество энергии на совершение необходимого действия каждый день. Если думать о результате, точнее, о наслаждении, которое можно получить от конечного результата, тогда можно и найти в себе необходимую энергию для достижения цели. При этом необходимо разбиение глобальной цели на тысячу маленьких подцелей, так называемых шагов или

действий, понимание того, к чему приводит такой маленький шаг или действие, правильно выстраивание жизненного баланса, чередование работы и отдыха.

Таким образом, исходя из вышеприведенных сравнений, действительно некоторые приемы и методики, используемые психологией спорта, могут быть позаимствованы и адаптированы обычными людьми для внедрения их в повседневную жизнь для преодоления трудностей и вызовов, которые бросает жизнь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2016.
2. Сайт Академик [Электронный ресурс]. – URL: <https://dic.academic.ru> (дата обращения 09.01.19)