

*Курбатова Т.К.,*

*Старший преподаватель кафедры физической культуры*

*Поволжского государственного университета*

*телекоммуникаций и информатики*

*Бобков Е.О.,*

*студент 1 курс,*

*факультет базового телекоммуникационного*

*образования (ФБТО)*

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и*

*информатики*

*Россия, г. Самара*

## **ФОРМИРОВАНИЕ САМОСОЗНАНИЯ, КАК АСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

***Аннотация:** Статья посвящена изучению психологической готовности человека к достижению высоких результатов в спорте. Рассмотрены вопросы рефлексии и психической саморегуляции спортсменов.*

***Ключевые слова:** самосознание, спорт, психологическая подготовка, педагогические условия.*

***Annotation:** The article is devoted to the study of psychological readiness of a person to achieve high results in sports. The questions of reflection and mental self-regulation of athletes are considered*

***Key words:** self-awareness, sports, psychological training, pedagogical condition.*

Проблемы спорта, подготовки спортсменов высокого класса и управления их соревновательной и тренировочной деятельностью в условиях постоянно повышающейся конкуренции на международной арене являются предметом

исследования многих отечественных и зарубежных специалистов. Наравне с физической подготовкой для профессиональной подготовки спортсменов важна психологическая готовность, включающая в себя стремление к победе, силу воли, преодоление страхов, воспитание уверенности в своих силах, адекватную самооценку и целый ряд других немаловажных личностных качеств чемпиона. Высокие спортивные достижения теснейшим образом связаны с мотивационно-личностной сферой человека, поскольку полная самоотдача в тренировочной деятельности и достигаемые личностью соревновательные результаты во многом обусловлены уровнем развития спортивной мотивации. Психологическая подготовка включает в себя такие сложные явления, как самосознание, самооценка, мировоззрение и сознание личности – одним словом, отношение спортсмена к себе как человеческой личности.

Известно, что характер занимаемой человеком активной жизненной позиции по отношению к себе, своему поведению и деятельности зависит от уровня развития самосознания (И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов, В.А. Петровский, Л.И. Лубышева и др.). Высокий уровень самосознания является одним из основных факторов, способствующих формированию и повышению самостоятельности в физкультурно-спортивной деятельности. Самостоятельность как личностное свойство заключается в умении составлять и осуществлять программу деятельности в соответствии с объективно изменяющимися условиями в относительной независимости от группового и индивидуального давления [1]. Адекватная самооценка, целеполагание, умение воздействовать на себя, умение управлять собой, умение контролировать и стимулировать себя являются, значимыми факторами готовности к физическому самовоспитанию. Рефлексия имеет огромное значение для спортсмена, с помощью чего он контролирует, анализирует и оценивает себя и значимость собственных усилий в физическом самосовершенствовании, для повышения эффективности спортивной деятельности [1]. Самопознание обогащается спортсменами знаниями о себе как субъекте спортивной деятельности и

качественных и количественных характеристиках тренировочной и соревновательной деятельности и их результатов.

Мы согласны с мнением Иванова А.А.: «Если Вы думаете, что проиграете, то Вы уже проиграли, потому что во всем мире мы видим, что успех начинается с образа мышления человека – все зависит от состояния ума» [3]. Парадоксально явление, когда спортсмены с великолепной техникой, прекрасной физической формой и волевыми качествами часто оказываются в рядах аутсайдеров, что свидетельствует о недостаточной психологической готовности, нехватке элементарных навыков психической саморегуляции, чтобы найти в себе духовные и эмоциональные силы стать победителями. Спортсменам приходится сталкиваться с целым рядом негативных факторов: плохая погода; предвзятое судейство; жесткая борьба; психологическое давление соперников т.д.[2]. Мотивация, огромное желание победить, умение справляться с эмоциональным напряжением - становятся для одних решающим фактором победы, а для других – камнем преткновения. Все зависит от внутреннего состояния, умения формировать правильный образ мыслей и правильный образ самого себя. Необходимо создать целый ряд педагогических условий, способствующих формированию самопознания. Рядом со спортсменом всегда находится его тренер, наставник, который несет определенную долю ответственности, играет значимую роль в психологической подготовке своего подопечного, который может создать целый ряд педагогических условий, способствующих формированию самопознания:

- вооружение спортсмена знаниями и представлениями об уровне и динамике развития у него значимых способностей;

- регулярное тестирование показателей, характеризующих различные стороны спортивной одаренности для занятий в определенном виде спорта;

- ведение дневника самоконтроля с внесением информации о ходе выполнения тренировочной нагрузки на каждом тренировочном занятии, о количественных и качественных характеристиках результатов решения конкретных задач спортивной тренировки;

- фиксация сведений о состоянии физического здоровья и психофункциональных возможностях организма;
- самооценка функционального состояния: самочувствия, активности, настроения (методика САН) [1];
- самооценка предсоревновательных состояний с помощью методики Ф. Рикса и Уэсманна [1] (степень выраженности у себя следующих критериев психического состояния: «энергичность — бодрость»; «тревожность - спокойствие», «приподнятость - подавленность»);
- посредством самоотношения с учетом результатов самопознания осуществление реалистичной, критической и конструктивной самооценки образа Я: себя как спортсмена и своей спортивной деятельности в прошлом и в настоящем, формируются чувства уверенности в себе и удовлетворенности;
- доведение информации о показателях соревновательной деятельности, физической, функциональной и технической подготовленности, которыми отличаются выдающиеся чемпионы и рекордсмены мира, мастера спорта, кандидаты в мастера спорта и спортсмены первого разряда;
- применение соревновательного метода тренировки [2].

Необходимость адекватной оценки и самостоятельного осознания собственной личности, своего мировоззрения, своих функциональных, социальных, ментальных и духовных качеств, своих сильных и слабых сторон, жизненных ценностей и уникальных особенностей, своего стиля, видения будущего и своей личной миссии в спорте, – все это выходит сегодня на первый план в психологической подготовке спортсменов.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2015. -176 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта/ Г.Д. Горбунов.- изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Издательство Советский спорт, 2006. –294 с.

3. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ А.А. Иванов.- Издательство «Спорт», 2016.- 112 с.