

УДК 796

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Рыльский С.В., Леонов Д.А., Орлова М.А.

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет, Россия, г. Белгород

Центр детского и юношеского туризма и экскурсий, Россия, г. Белгород

Rilskiy@bsu.edu.ru, leo_dm_spartak_bel@mail.ru, mainad224@rambler.ru

PSYCHOLOGICAL FACTORS AFFECTING SPORTS ACTIVITIES ORIENTEERS

Rylsky S. V., Leonov D. A., Orlova M. A.

Belgorod state national research University, Russia, Belgorod

The center for children and youth tourism and excursions, Russia, Belgorod

Rilskiy@bsu.edu.ru, leo_dm_spartak_bel@mail.ru, mainad224@rambler.ru

Ключевые слова: приметы, беспокойство, стресс, страх.

Keywords: signs, anxiety, stress, fear.

Ориентирование очень своеобразный вид спорта. Во время тяжёлого физического выполнения следует все время вести наблюдения из окружающего и карты, приспособливать их друг к другу, быть в состоянии отделять существенное от несущественного, также приспособливаться часто к неожиданным случаям и условиям. Душевная мощь ориентировщика для всех вышеупомянутых требований безгранично важна в выполнении соревнований. Для достижения хорошего окончательного результата ориентировщику надо уметь сосредоточиться, расслабляться, владеть страхами и ожиданиями, а также быть способным все время создавать мысленные картины из приходящих ситуаций[1;4].

Не мало важным в ориентирование является психологический стресс. Стресс — это общее выражение угнетения, страха и напряжённости. Также беспокойство можно присоединить к стрессу, хотя оно и является часто только признаком стресса.

Стресс вовсе не является всегда лишь негативным делом, но к этому присоединяются также хорошие стороны. Без некоторой напряженности (стресса) спортсмен не способен на лучшее из возможного выполнения [3].

Психологически причиной стресса может быть почти любой случай. Чаще всего стресс вызывают различные давления, противоречия, тщетность намерений. Давления — это требования, которые относятся к спортсмену и вызываются им самим или окружением (часто обоими). В спорте наиболее частые давления — это давления успеха, а также у элиты давления выдерживания. Противоречия вызывают стрессы при вынужденном выборе между двумя делами (например, тренировка – кино, два соревнования одновременно и т.д.).

Вторая ситуация противоречий возникает, когда надо выбирать из двух зол (например, идти на пробежку в плохую погоду или пропустить тренировку). Ситуация противоречий может возникнуть также, когда к цели присоединяются как желательные, так и нежелательные чувства (например, победа была бы желательна, но «мучения» для достижения ее чувствуются нежелательными).

Тщетность намерений вызывается помехой к каким-либо намерениям, которая замедляет достижение намерений, либо мешает этому полностью. Таким образом являются, например, погода, другие участники соревнований, травмирование, болезнь. Влияние стресса на способность выполнения изображено так:

1) с позиции психологии — это сильные чувствительные реакции, слепота в очевидных делах, усиление страхов, ослабление технической готовности, реагирование на свои чувства, чувство паники, ослабление сосредоточения, предчувствие болезни, забывание навыков, неправильное приспособление к стрессу, ослабляется способность сопротивляться другим стрессовым показателям, возобновление остаточных признаков

2) с позиции поведения — это ошибки (в техническом плане), ослабление способности координации, замедление скорости.

Также немаловажен стресс в условиях соревнований и до них. Существуют два типа признаков стресса перед соревнованиями: физические признаки и психологические. Под физическими признаками понимают замедленные, заторможенные движения, зевота, общая вялость. К психологическим признакам можно отнести апатию, подавленность, желание удрать. Целью, следовательно, является оптимальный настрой. От сверхнастроя избавление расслаблением – хороший способ; опасность здесь в перемещении в другую крайность, в недостаточный настрой. Способы надо испытывать, и искать каждому спортсмену подходящий метод. Также тренер может своей деятельностью регулировать настрой спортсмена.

Во время соревнований зачастую возникают психологические приметы. Они делятся на три группы: это недостаточный настрой, идеальное состояние, и сверхнастрой. К недостаточному настрою относиться: не способен начать соревнования, вялое выполнение, нет усталости после соревнований. К идеальному состоянию относиться: передвижение организованное и ориентированное, владение ситуацией все время, действия с видимым знанием меры, достижение цели. К сверхнастрою: нет плановости, непонятные ошибки, возвращение старых ошибок, лишение движения, «глаза завязаны», не обращает внимания на обстоятельства, растрата сил.

Одну из главных ролей в психологической составляющей спортсмена – ориентировщика занимают показатели страха. Растратчиками психологической энергии являются также страхи. Наиболее общими страхами спортсмена являются:

1. Страх рисковать, есть часто страх травмирования и боли. Есть опасность, что после одного травмирования страх усилится. Это может со своей стороны привести спортсмена к сосредоточению в неправильное дело или предотвращение травмирования, так и расходуется психологическая энергия на несущественное. После травмирования важно, чтобы спортсмен шёл как можно скорее на тренировки и соревнования, но все-таки может уменьшить страхи до оптимального.

2. Страх незнакомства – местами проявляется, например, в заграничных соревнованиях. Одним лекарством в удалении страха является достаточный опыт соревнований и добывание по возможности основательной, предварительной информации о соревновании, а также приспособление к ним при помощи мысленного воображения.

3. Страх неудачи – существенно зависит от самоуверенности. Для владения страхом неудачи надо знать свое состояние. На соревнования надо идти реально, зная свои ресурсы. (Здесь помощь тренера извне, объективная, однако все – таки основательные знания тренируемого о себе являются центральным звеном). Если думают о неудаче, растет возможность неудачи в действительности – и наоборот.

4. Страх победы и успеха – является довольно подсознательным, и спортсмен испытывает его – добившись успеха в каком-либо предыдущем соревновании – давлением от ожидания окружающих. Этот страх может проявиться также страхом публичных высказываний и страхом выступлений. Тотальная подготовка может, по этой причине содержать также школу выступлений.

5. Беспокойство о точном беге – часто выявляется в последние минуты соревнования. Когда полное попадание бега кажется уже очевидным, ориентировщик «спешит впереди мысли», начинает размышлять об успехе- и следствием может быть ослабление внимания и ошибки на последних, решающих промежутках.

6. Страх перед соперником – может затруднить выполнение, смириться заранее с поражением. Особенно молодые, неопытные спортсмены легко утверждают о непобедимости пожавших успех товарищей по спорту, что может влиять на настрой выполнения. С другой стороны, страх перед соперником может заставить ориентировщика пытаться совершенствовать мастерство и физическое состояние сверх меры – следствием являются повторяющиеся ошибки или (и) усталость до окончания выполнения соревнований. Страх перед соперником возникает часто от того что не знают состояние и мастерство соперников; их представляют себе более «страшными», чем они есть на самом

деле. Ориентирование — это вид спорта, в котором соревнующийся борется в конечном счете только с самим собой: он ищет по своей готовности оптимальное выполнение. Для этого в ориентировании не нужно как, например, в спортивной борьбе заострять внимание на свойствах противника, а только сосредоточиться чисто на своем выполнении.

7. Страх перед лучшими принадлежностями и методами подготовки среди спортсменов также весьма распространен. В ориентировании страх перед принадлежностями может возникать, например, в ночном ориентировании (у противника галогены – у меня обычная лампа) или в лыжном ориентировании, иногда также в нормальном ориентировании (кроссовки с металлическими шипами, против обычных кроссовок). Более лучшие методы подготовки противника могут создать страх на уровне элиты; например, успех норвежских ориентировщиков предполагали еще несколько лет тому назад, исходили из каких – то подготовительных особенностей. Часто страх перед методами подготовки есть все-таки, всего – лишь, оправдание своих слабостей [2].

Литература

1. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 169 с.
2. Карк Каинен, Олави Паакконен, Олли – Пекка. Спортивное ориентирование: Учебно-методическое пособие. – 1986. – с. 243
3. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. - М.: Физкультура и спорт. – 1978. - 112 с.
4. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990. – 159 с.

УДК 796.034.02

РАБОТА ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ФАКЕЛ» КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ЛИЦЕЙ №32» ГОРОДА БЕЛГОРОДА

Шиловских К.В., Чуева Н.А., Можевитина В.И., Рудаков Е.А.

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №32» города
Белгорода, Россия*

konstantin.schilovskih@yandex.ru

THE WORK OF THE SCHOOL SPORTS CLUB "THE TORCH" AS A WAY OF INCREASING MOTIVATION STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: FROM THE EXPERIENCE OF THE MUNICIPAL BUDGET EDUCATIONAL INSTITUTION "LYCEUM №32" BELGOROD CITY

K. V. Schilovskih, N.A. Chueva, V.I. Mozhevitina, E.A. Rudakov

Municipal budget educational institution "Lyceum №32" Belgorod city, Russia

konstantin.schilovskih@yandex.ru