

3. Основная и подготовительная группы показывают потенциал для улучшения физической подготовки. Программа физической культуры может быть оптимизирована для активизации функциональных способностей студентов.

4. Наличие переходной зоны указывает на необходимость более детального исследования причин низких результатов у некоторых студентов в обеих выборках.

5. Результаты у студентов с незначительными заболеваниями свидетельствуют о возможности адаптации и необходимости поддержания их физической активности на должном уровне.

1. Источник: «Здоровое Сердце» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zdse.ru/diagnostika/ortostaticeskaya-proba>.

2. Баевский, Р. М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов. – М.: Медицина, 2000. – 295 с.

3. Москаленко, Н. П. Ортостатическая проба в практической работе врача-кардиолога / Н. П. Москаленко, М. Г. Глейзер/ Кардиология. – 1979. – Т. 19. – 112 с.

4. Попов, В. П. Мобильное приложение «В помощь тренеру» / В. П. Попов, И. Ф. Зайцев// Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы междунар. науч. конгресса, Минск, 18–20 апреля 2018 г.: в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. : С.Б.Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2018. – Ч. 1. – С. 189

5. Зайцев, И. Ф. Мобильное приложение для измерения двигательного потенциала спортсмена / И. Ф. Зайцев, В. П. Попов// Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы междунар. науч. конгресса, Минск, 18–20 апреля 2018 г.: в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол. : С.Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2018. – Ч. 1. – С. 84.

*Родионова Н.Д., Покровская С.Е.*

Белорусский государственный университет физической культуры

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Rodionova N., Pokrovskaya S.*

Belarusian State University of Physical Culture

## **SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS INFLUENCING THE SUCCESS OF SPORTS ACTIVITIES**

Аннотация. Большое влияние на успешность спортивной деятельности оказывает ряд социально-психологических факторов, которые условно можно разделить на внешние и внутренние. Внешние отвлекающие факторы могут быть слуховыми или визуальными (другие участники соревнований, болельщики или СМИ, судьи, родители, спортивные команды, тренера, массажисты и т.д.) Внутренние факторы могут включать негативный внутренний диалог, усталость или эмоциональное перевозбуждение.

Ключевые слова: спортивная деятельность; социально-психологические факторы; успешность.

**Abstract.** A number of socio-psychological factors have a great influence on the success of sports activities, which can be divided into external and internal. External interfering factors can be auditory or visual (other participants in competitions, fans or teams, media, judges, parents, athletes, coaches, massage therapists, etc.). Internal factors can include negative internal dialogue, observation or emotional arousal.

**Keywords:** sports activities; socio-psychological factors; success.

Спортивная деятельность – это организация деятельности по обеспечению максимального совершенствования человека в сфере спорта, направленная на повышение уровня спортивных достижений. Возникновение спорта обусловлено желанием человека удовлетворить свои потребности в развитии физических способностей. Успех в спорте – одна из основных целей спортивной деятельности.

Остановимся на социально-психологических факторах, которые могут позитивно или негативно повлиять на успешность спортивной деятельности.

Наиболее значимыми среди них являются характер, стиль и эффективность взаимодействия в команде. Если у спортсмена благоприятная обстановка в команде, хорошие взаимоотношения с тренером, серьезное отношение к тренировке, правильная социально-психологическая установка к неудачам и т.д., то у него формируется позитивный эмоциональный фон, повышение эффективности тренировочного процесса, и как следствие, успешность в спортивной деятельности [1].

Спорт занимает одно из первых мест по степени привлечения общественного внимания. Этому способствуют: десятки тысяч зрителей во время соревновательного процесса, постоянная трансляция и комментарии итогов спортивных соревнований в прессе, по радио и телевидению. Широкая система поощрения наиболее отличившихся спортсменов оказывают влияние не только на состояние спортсменов, но и на формирование у них многих черт личности, влияющих на поведение и работоспособность [2].

Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и потерять концентрацию во время выступления, тогда как более опытный спортсмен не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации способен сохранить самообладание. Внимание со стороны болельщиков оказывает различное влияние на уверенность спортсмена, на некоторых отрицательно действует шум толпы, независимо от того, была ли это поддержка болельщиков или недоброжелательные выкрики. Другие спортсмены нуждаются во внешней реакции с трибун, однако есть и те, которые не обращают на болельщиков никакого внимания. Болельщики на протяжении всего матча создают атмосферу, которая в свою очередь мотивирует спортсменов для достижения наивысших результатов. Преданные болельщики создают своеобразные ритуалы для спортсменов.

Общественное внимание на спортсменов идет также и со стороны средств массовой информации (СМИ). СМИ оказывают огромное влияние на спортсмена и существенно могут повлиять на его карьеру. СМИ освещают не только спортсмена в его спортивной деятельности, а также его личную жизнь.

Судьи также относятся к внешним социально-психологическим факторам, их присутствие и реакции на выступления для спортсменов имеют оценочно нормативную, контрольную функцию.

Значительное влияние на успешность в спортивной деятельности оказывает тренер. Основной целью для тренера является достижение его учениками высокого спортивного уровня мастерства в результате многолетней тренировки. Специфика тренерской деятельности заключается в его постоянном общении со своими подопечными на тренировках, сборах и соревнованиях, которые позволяют лучше изучить своих спортсменов. Тренер играет важную роль в мотивировании и поддержке спортсмена на протяжении всего тренировочного процесса. Он помогает спортсмену преодолеть физические и психологические препятствия, поддерживает его в моменты неуверенности, усталости и внедряет веру в свои возможности. Тренер ставит определённые задачи перед спортсменом и поощряет его за достижения. Благодаря чему спортсмен ощущает поддержку и веру тренера в его способности достичь поставленных целей.

Большое влияние на успешность в спортивной деятельности оказывают родители. Роль родителей для поддержания своего ребёнка заключается в обеспечении поддержки как морально, так и финансово. Родителям необходимо устанавливать доверительные отношения со своим ребёнком, постоянно общаться с ним, интересоваться успехами, всевозможно уделять внимание и оказывать поддержку. Многие родители вместе со своими детьми переживают «звездную болезнь». Родители, страдающие звездной болезнью, не могут находиться в стороне от тренировочного процесса.

Стимулом для мотивации спортсмена являются соревнования. На соревнованиях каждый спортсмен стремится достичь максимального результата. Помимо соревнований хорошей мотивацией для спортсмена является похвала тренером достижений спортсмена. Совместная слаженная работа родителей, тренера и психолога приводит к высоким спортивным результатам. На результат влияет не только уровень физической подготовленности, но также тактическая и психологическая подготовка [1].

Внутренние социально-психологические факторы, влияющие на успешность спортивной деятельности, включают в себя наличие негативных переживаний, самооценку спортсмена, тип темперамента, психологические состояния и т.д. На успешность спортивной деятельности влияют огромное количество факторов: предстартовое состояние спортсмена, мотивация спортсмена, уровень физической подготовленности и т.д. Для достижения высоких результатов наиболее подходящее состояние спортсмена – это состояние боевой готовности. Тогда спортсмен максимально сконцентрирован на предстоящих соревнованиях: бодр, полон сил и готов побеждать. Состояние апатии и лихорадки у спортсменов приводят к снижению спортивного результата. Работа психолога, тренера со спортсменами по данному направлению представляется одной из составляющих психологического обеспечения подготовки спортсменов.

Влияние внутреннего фактора на успешность спортивной деятельности (линия достижения). Как мастера спорта, так и кандидаты в мастера спорта после

побед чувствую себя гораздо увереннее. Однако кандидаты в мастера спорта чувствуют себя уверенней в последующих соревнованиях чаще, чем мастера спорта. Мотив занятия спортом у мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта – это самореализация и стремление достичь максимальных результатов.

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
2. Краськова, Д. С. Социально-психологические факторы успешности спортивной деятельности / Д. С. Краськова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2011. – №6 (76). – С. 72–76.
3. Дмитриев, С. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / С. В. Дмитриев. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.

***Ротерс Т.Т.***

ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»

## **АНАЛИТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕГИОНЕ**

***Roters T.T.***

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Lugansk State Pedagogical University”

## **ANALYTICAL VIEW ON THE PROBLEM OF IMPROVING THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN THE REGION**

Аннотация. В статье представлен анализ проблемы совершенствования системы физического воспитания на концептуальном и практическом уровне. Автор основное внимание сосредоточил на аналитическом подходе к характеристике категории «система физического воспитания». Основной позицией анализа выступает категория «ценность» здоровья, физической культуры как основы саморазвития, самосовершенствования и самореализации. Рассматриваются основные механизмы совершенствования системы физического воспитания в регионе.

Ключевые слова: система, физическое воспитание, ценности, здоровье, здоровый образ жизни, региональный аспект.

Abstract. The article presents an analysis of the problem of improving the system of physical education at the conceptual and practical levels. The author focused on the analytical approach to the characteristics of the category “system of physical education”. The main position of the analysis is the category of “value” of health, physical culture as the basis for self-development, self-improvement and self-realization. The main mechanisms for improving the system of physical education in the region are considered.

Keywords: system, physical education, values, health, healthy lifestyle, regional aspect.