

Агапов А.А.,

студент 1 курса,

факультет «информационные системы и технологии»

Поволжского государственного университета телекоммуникаций и

информатики

Россия, г. Самара

Научный руководитель: Ананьева Ирина Владимировна

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

***Аннотация:** В статье рассматривается такой раздел науки, как спортивная психология. В ней можно найти ответы на такие вопросы, как: значение спортивной психологии, история спортивной психологии, темам спортивной психологии.*

***Ключевые слова:** Психология, спорт, мотивация, карьера, история.*

***Annotation:** The article deals with such a branch of science as sports psychology. In it you can find answers to questions such as: the importance of sports psychology, the history of sports psychology, the topics of sports psychology.*

***Key words:** Psychology, sports, motivation, career, history.*

Что такое спортивная психология?

Спортивная психология - это исследование того, как психологические факторы влияют на спорт, спортивные результаты, упражнения и физическую активность. **Психология спорта** — область психологической науки, которая изучает закономерности формирования и проявления различных психологических механизмов в спортивной деятельности. Спортивные психологи исследуют, как занятия спортом могут улучшить здоровье и

благополучие. Они также помогают спортсменам использовать психологию для улучшения своих спортивных результатов и психического благополучия.

Однако они работают не только с элитными и профессиональными спортсменами. Они также помогают обычным людям научиться получать удовольствие от спорта и научиться придерживаться программы упражнений. Они используют упражнения и атлетику для улучшения жизни и благополучия людей.

История спортивной психологии

Спортивная психология - относительно молодая дисциплина в психологии. Первые исследовательские лаборатории, посвященные этой теме, были открыты в 1920-1930-е годы. После того, как первая лаборатория в США была закрыта в начале 1930-х годов, исследования не возобновлялись до тех пор, пока интерес к этой теме не возродился в 1960-х.

Международное общество спортивной психологии (ISSP) было основано в 1965 году, и к 1970-м годам спортивная психология была представлена в университетских курсах по всей Северной Америке.

К 1980-м годам спортивная психология стала предметом более пристального научного внимания, поскольку исследователи начали изучать, как психологию можно использовать для улучшения спортивных результатов, а также как упражнения можно использовать для улучшения психического благополучия и снижения уровня стресса.

Темы спортивной психологии

Психология современного спорта - очень разнообразная область. Есть ряд различных тем, которые представляют особый интерес для спортивных психологов. Некоторые профессионалы сосредотачиваются на определенной области, а другие изучают широкий спектр техник.

Внимательный фокус

Сосредоточенность внимания предполагает способность отключать отвлекающие факторы, такие как толпа кричащих фанатов, и

концентрировать внимание на выполняемой задаче. Это позволяет спортсменам управлять своим умственным вниманием даже перед лицом других вещей, требующих внимания.

Визуализация и постановка целей

Это включает в себя визуализацию выполнения задачи, например, участие в спортивном мероприятии или успешное выполнение определенного навыка. Эта область спортивной психологии направлена на то, чтобы помочь спортсменам мысленно подготовиться к выступлению или соревнованию.

Визуализация включает создание мысленного образа того, что вы «собираетесь» произойти. Спортсмены могут использовать эти навыки, чтобы предвидеть желаемый результат. Они могут визуализировать себя победителями соревнований или выполнением сложного движения. Это также может быть полезно, чтобы помочь спортсменам почувствовать себя спокойнее и сосредоточиться перед соревнованиями.

Мотивация и тимбилдинг

Некоторые спортивные психологи работают с профессиональными спортсменами и тренерами, чтобы улучшить результаты и повысить мотивацию. Изучение мотивации является важным предметом спортивной психологии и рассматривает как внешние, так и внутренние мотиваторы .

Внешние и внутренние мотиваторы:

Внешние мотиваторы - это внешние награды, такие как трофеи, деньги, медали или общественное признание. Внутренние мотиваторы возникают изнутри, например, личное желание победить или чувство гордости, возникающее в результате выполнения какого-либо навыка.

Тимбилдинг также является важной темой в этой области. Спортивные психологи могут работать с тренерами и спортсменами, чтобы помочь им развить чувство товарищества и помочь им эффективно и результативно работать вместе.

Беспокойство

Профессиональные спортивные психологи часто помогают спортсменам справиться с сильным давлением, исходящим от соревнований. Это часто связано с поиском способов уменьшить беспокойство по поводу производительности и бороться с выгоранием.

Спортсмены нередко нервничают перед игрой, выступлением или соревнованием. Эти нервы могут влиять на работоспособность, поэтому изучение тактики, помогающей сохранять спокойствие, важно для того, чтобы помочь спортсменам показать свои лучшие результаты.

Выгорание также может случиться со спортсменами, которые часто испытывают давление, беспокойство и интенсивные графики тренировок. Помощь спортсменам восстановить чувство равновесия, научиться расслабляться и поддерживать мотивацию может помочь бороться с этим чувством выгорания.

Реабилитация

Еще одно важное направление спортивной психологии - помочь спортсменам восстановиться и вернуться к занятиям спортом после травмы. Спортивная травма может вызвать у людей эмоциональные реакции в дополнение к физической травме, которые могут включать в себя чувство гнева, разочарования, безнадежности и страха.

Спортивные психологи работают с людьми, чтобы помочь им психологически справиться с процессом восстановления и восстановить уверенность в себе, когда они будут готовы вернуться в свой спорт.

Карьера в спортивной психологии

Стать спортивным психологом может стать захватывающим выбором карьеры для многих студентов-психологов, особенно тех, кто сильно интересуется спортом и физической активностью.

Американская психологическая ассоциация описывает спортивную психологию как «горячую карьеру», предполагая, что те, кто работает на

спортивных факультетах университетов, зарабатывают от 60 000 до 80 000 долларов в год. Если вы заинтересованы в этой карьере, начните с того, что узнайте больше об образовательных требованиях, должностных обязанностях, заработной плате и других аспектах карьеры в спортивной психологии.

Роль спортивной психологии в современном спорте повышается с каждым годом. Без спортивного психолога трудно представить себе работу того или иного спортивного клуба, не говоря уже о национальной сборной. Отдельным важнейшим направлением спортивной психологии стоит считать и работу со спортсменом, который решил покинуть большой спорт — как помочь человеку сделать это максимально грамотно и чтобы он смог начать новую жизнь вне большого спорта.

Использованные источники:

1. Статья Кендра Черри на англоязычном интернет-портале “Verywellmind” [Электронный ресурс]. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-sports-psychology-2794906> (дата изменения статьи 01.02.2021)
2. Статья на интернет-ресурсе Wikipedia о спортивной психологии [Электронный ресурс] URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0