

# ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА



# ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

- Психология спорта- довольно молодая отрасль.
- Первое упоминание- в статьях основателя Олимпийских игр Пьера де Кубертена в самом начале XX столетия.
- 1913 год- год рождения этого направления в психологии, когда по инициативе МОК был организован конгресс, посвященный именно вопросам психологии спорта.
- 1965 год - в Риме было организовано Международное общество психологии спорта (сокращенно — ИССП), что стало свидетельством международного признания спортивной психологии как отдельного направления психологии.
- 1970 год- ИССП начинает издавать «Международный журнал психологии спорта».
- 1967 году- появилось Североамериканские общество психологии спорта, а в 1969 году — Европейская ассоциация психологии спорта. Затем в разные годы аналогичные организации были открыты в Японии, Англии, ФРГ, Франции, Австралии, Бразилии и многих других странах.
- По настоящему активно психология спорта, как отдельное направления психологии, стало развиваться с начала 1960-х годов XX века.

# ПРЕДМЕТ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

- Предметом спортивной психологии спорта являются психологические особенности спортивной деятельности в ее разнообразных видах и психологические особенности личности спортсмена. Спорт занимает большое место в жизни современного общества. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и содействует воспитанию его морально-волевых качеств.
- Виды спорта многообразны, но все они требуют участие в спортивных соревнованиях и систематической тренировки. Разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения, с одной стороны, характерных особенностей и закономерностей спортивной деятельности, а с другой – личности спортсмена как субъекта этой деятельности. Наряду с другими науками психология спорта призвана дать анализ важнейших сторон спортивной деятельности и тем помочь рациональному решению многих связанных с ней практических вопросов.

# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

- Основные цели психологии спорта – изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.
- Задачи:
- Повышение общей эффективности тренировочного процесса за счет выработки нужного уровня мотивации, четкой ориентацией на конкретную цель, а также формирования нужных двигательных умений и навыков.
- Создание необходимых психологических условий для достижения лучшей психологической выносливости, высоких показателей силы, ловкости, а также для развития специализированных видов восприятия.
- Грамотная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям
- Психическая регуляция
- Формирование личности спортсмена для лучшего взаимодействия с тренером, а также другими спортсменами в команде.
- Повышение у спортсмена силы воли в ситуациях, когда этот показатель находится либо на недостаточном для успешных спортивных выступлений уровне, либо этот показатель слишком высок и есть риск того, что спортсмен может «перегореть» еще до старта соревнований.
- Оперативная помощь спортсмену.

# НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

- Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:
  - а) психологический анализ соревнований (общий и конкретный по отдельным видам спорта);
  - б) выявление характера влияния соревнований на спортсменов;
  - в) определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;
  - г) определение (совместно с представителями других спортивных наук) совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсменам для успешного выступления на соревнованиях;
  - д) психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта.

- Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивных тренировок. Психология спорта призвана раскрыть механизмы и закономерности совершенствования спортивного мастерства, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условия, обеспечивающие успешность коллективных действий спортсменов.
- Все это требует от психологов:
- а) психологического обоснования существующих методов и средств спортивной тренировки и поиска новых;
- б) определения путей для максимального использования возможностей организма спортсмена, как за счет развития психических функций, так и за счет создания аппаратурных методов тренировки (например, использования систем с «биологической обратной связью»);
- в) разработки методов психологического описания отдельных видов спорта (психограмм), методов психодиагностики спортивных способностей, социальной структуры и психологического климата команды;
- г) разработки научно обоснованных методов моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок.

- Разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов. Разработка методов и приемов такой подготовки – одна из главных функций психологии спорта. Реализация этой функции предполагает:
  - а) изучение закономерностей функционирования психики в условиях соревнований и разработка методов повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;
  - б) исследование психических состояний, развивающихся в предсоревновательных и соревновательных условиях;
  - в) развитие психопрофилактики, формирование приемов, способов и путей психологической закалки спортсменов, повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям.

- Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе. Психология спорта изучает особенности функционирования спортивных коллективов и дает характеристику психологическим законам, управляющим их деятельностью. Решение этой задачи предполагает:
  - а) изучение истоков и механизмов формирования внутригрупповых, коллективных феноменов (чувств, установок, традиций и т.п.), а также разработку методов управления ими с целью создания благоприятного психологического климата в спортивных командах;
  - б) изучение психологических аспектов и закономерностей межличностного общения в спортивных командах и разработку критериев психологической совместимости спортсменов;
  - в) выявление социально-психологических мотивов поведения и деятельности спортсменов;
  - г) изучение влияния личности тренера и стиля его руководства на успешность деятельности и психологию спортивной команды.



# РАБОТА ПСИХОЛОГА

- Прежде всего, деятельность спортивного психолога заключается в грамотном психологическом сопровождении всей спортивной жизни спортсмена и включает в себя следующие основные направления:
- Психодиагностика
- Психологическая подготовка спортсмена
- Психологические тренинги — индивидуальные и коллективные
- Ситуативное управление поведением и состояний спортсмена
- Гендерная психология в спорте
- Проведение исследований, рассматривающих проблемы грамотного формирования команд, межличностных отношений в коллективе, способы и приемы повышения ценностно-ориентационного единства, с болельщиками, а также проблемы межгрупповых взаимоотношений и сплоченности спортивного коллектива.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специфика спорта – в высочайшей мотивации, позволяющей подвергать себя многолетним ежедневным физическим и психическим нагрузкам с целью достижения победы на соревнованиях. В основе возникновения этой мотивации – сопоставление своих результатов с достижениями других спортсменов, включенность спортсмена и команды в многовековые достижения физической культуры, ежедневное проникновение в тайнства человеческого организма, природы и техники, возможность реализации своих способностей и самоутверждения, а также познание мира, обеспечение дальнейших жизненных перспектив: личностных, материальных, образовательных.

- Специфика спорта – в совершенной, сложной и весьма точной координации движений, в чрезвычайной скорости двигательных актов. Это достигается благодаря развитию сенсомоторики, совершенствованию методик обучения, тысячекратному их исполнению в самых сложных условиях, а также благодаря совершенствованию технических средств обучения, страховки.
- Специфика спорта – в высочайших требованиях к волевым качествам спортсменов, в постоянном преодолении трудностей объективного и субъективного характера, в обилии стрессовых ситуаций и высокой ответственности за исход выступления.
- Специфика спорта – в зрелищности, привлекающей на стадионы и другие спортивные сооружения, к телеэкранам, в кинозалы многомиллионные массы людей, переживающих перипетии спортивных поединков, активно выражающих свои симпатии и антипатии спортсменам и командам. Возникла и оформилась социальная спортивная психология – отрасль спортивной психологии, изучающая социальную специфику психического отражения в спортивной деятельности.