

О.В. Хижевский, канд. пед. наук, профессор,
заслуженный тренер Республики Беларусь (БГПУ, г. Минск);
Д.Е. Белогурова, студ. 2 курса (ИП БГПУ, г. Минск)

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Психология спорта – это область науки, которая изучает закономерности формирования и проявления самых различных психологических механизмов в спортивной деятельности.

Психология спорта считается довольно молодой отраслью науки. Упоминание о ней впервые появилось в статьях основателя Олимпийских игр Пьера де Кубертена в самом начале XX столетия. Годом же рождения этого направления в психологии можно считать 1913 год, когда по инициативе МОК был организован конгресс, посвященный именно вопросам психологии спорта. В 1965 году в Риме было организовано Международное общество психологии спорта (сокращенно - ИСПП), что стало свидетельством международного признания спортивной психологии как отдельного направления психологии. ИСПП с 1970 года начинает издавать «Международный журнал психологии спорта». В 1967 году появилось Североамериканское общество психологии спорта, а в 1969 году - Европейская ассоциация психологии спорта. Затем в разные годы аналогичные организации были открыты Японии, Англии, ФРГ, Франции, Австралии, Бразилии и многих других странах.

По настоящему активно психология спорта, как отдельное направления психологии, стало развиваться с начала 60-х годов XX века. При этом в самом начале упор был сделан на так называемую дифференциальную психологию, то есть изучение различий спортсменов по индивидуальным характеристикам. Кроме того, изучались возможности и способности спортсмена действовать в условиях стресса и способы увеличения эффективности тренировок.

Чуть позже фронт изучаемых спортивной психологией вопросов заметно расширился. Стали разрабатываться программы, с учетом специфики не только индивидуальных способностей спортсменов, но и конкретного вида спорта. При этом использовались достижения общей, педагогической, социальной и возрастной психологии (индивидуальная работа со спортсменом, коллективные тренинги и т.д.). Шла разработка программ соответствующих тренировочных комплексов для повышения психической и физической тренированности спортсменов, их этической, эмоционально-волевой и коллективистской подготовленности.

Особое внимание уделялось вопросам мотивации спортсменов, причем не только в период их участия на соревнованиях, но и по ходу тренировок. Довольно детально исследовались способы и пути формирования узкоспециализированных восприятий спортсменов - чувства дистанции, чувства времени, колебания скорости движущегося объекта, «чувство мяча», «чувство воды», предвосхищения развития событий (интуиция, антиципация). Также значительное внимание уделялось развитию способов воображения, улучшения наблюдательности, тактического и стратегического мышления, качественного взаимодействия в группах.

Задачи спортивной психологии. Говоря о задачах, которые решает спортивная психология, нельзя не сказать о центральной фигуре данного направления в психологии – спортивном психологе. Именно спортивный психолог работает со спортсменом, позволяя ему решить следующие основные задачи:

1. Повышение общей эффективности тренировочного процесса за счет выработки нужного уровня мотивации, четкой ориентацией на конкретную цель, а также формирования нужных двигательных умений и навыков.

2. Создание необходимых психологических условий для достижения лучшей психологической выносливости, высоких показателей силы, ловкости, а также для развития специализированных видов восприятия.

3. Грамотная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.

4. Психическая регуляция.

5. Формирование личности спортсмена для лучшего взаимодействия с тренером, а также другими спортсменами в команде.

6. 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.

7. Оперативная помощь спортсмену. Подразумевает работу со спортсменом в самые напряженные для него моменты - от снятия предстартовых волнений и работы со стрессом до помощи в случае неудачных выступлений и связанных в связи с этим переживаниями.

Прежде всего, деятельность спортивного психолога заключается в грамотном психологическом сопровождении всей спортивной жизни спортсмена и включает в себя следующие основные направления:

- Психодиагностика.
- Индивидуальная психологическая подготовка спортсмена.

- Психологические тренинги – индивидуальные и коллективные.
- Ситуативное управление поведением и состояний спортсмена.

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.

Отдельные национальные олимпийские сборные имеют в штате психологов для каждого вида спорта. Активно идут исследования в области изучения психологических возможностей спортсменов.

Принципиально важным моментом для будущего спорта является и то, в каком состоянии будет находиться детская спортивная психология тренировок.

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.

Сегодня много внимания уделяется вопросам тестирования и отбора спортсменов, а также их грамотного воспитания на разных возрастных стадиях и в процессе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Д. Афремов, Возвращение чемпионов / Д. Афремов /. – М.: Азбука, 2020. – 220 с.
2. Т. Гровер, Манифест великого тренера. Как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом / Т.Гровер, Ш.Уэнк /. - М.: Эксмо, 2021. – 240 с.
3. Е.П. Ильин., Психология спорта/ Е.П. Ильин /. – М.; Санкт-Петербург, Питер, 2008. - С. 81
4. Э. Давыдова., Хочу быть психологом/ Э. Давыдова /. -М.; Санкт-Петербург, Пчела, 2010. - С. 28