

**Коваленкова Александра Дмитриевна**

студентка

Академия архитектуры и искусств

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Кожин Владимир Владимирович**

ассистент кафедры

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА**

*Аннотация: в данной статье раскрывается понятие «психология в спорте». Авторами рассматривается роль тренера и психологов в деятельности профессиональных спортсменов.*

*Ключевые слова: психология спорта, психолог, спорт, организм, тренер, наука.*

Спортивная психология – одно из направлений психологии, которые изучают специфику конкретных видов деятельности человека: таких, как психология труда, психология игры, педагогическая психология. Спортивная психология имеет место как в отрасли психологической науки, так и науки о спорте. Формируя собственные научные направления, наука занимает положение среди философских, социальных, естественных научных дисциплин. Как наука о спорте она связана с методикой и теорией профессионального физического воспитания, спортивной гигиеной, физиологией спорта, биомеханикой спорта, спортивной медициной и т. д.

Психология спорта изучает психологическую деятельность спортсменов в условиях соревнований.

Основные цели и задачи психологии спорта – изучение и развитие у спортивных команд психологических закономерностей, необходимых для участия в соревнованиях, а также подготовка спортсменов к соревнованиям. Успешное выступление на соревнованиях – это результат работы тренеров, спортсменов и менеджеров, которая направлена на развитие должных качеств личности, необходимых для успешной тренировки и повышения эффективности спортивной деятельности. Называется это психологической подготовкой.

Психологическая готовность – приобретенное во время подготовки состояние спортсмена, позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

Тренер играет главную роль в формировании психологического поведения и поведения спортсмена в процессе тренировочной деятельности, а также на этапах соревнований. Тренер заинтересован в воспитании образованного, всесторонне развитого и способного к саморазвитию спортсмена. Предмет особых забот тренеров и спортсменов – межличностные отношения в команде. Особую роль играют взаимные требовательность и уважение, умение показать себя перед соперником единым сплоченным коллективом, способность преодолевать преграды. Особый предмет тренера – обеспечение взаимной адаптации спортсменов по стилю взаимодействия. Тренер для обеспечения слаженной работы в команде должен поставить цель, раскрыть эту цель так, чтобы все спортсмены поняли ее одинаково и далее обеспечить условия для совместной деятельности спортсменов и достижения этой единой цели.

Нужно стремиться к тому, чтобы спортсмены не соперничали друг с другом, а выполняли совместную работу. Совершенствование должно происходить как в межличностных отношениях, так и в деловых.

Работая со спортсменом, психолог помогает ему решить такие задачи как:

1. Управление собственным психологическим состоянием.
2. Улучшение психологического настроения внутри команды между ее членами, а также с тренером.

2 <https://interactive-plus.ru>

3. Психологическая подготовка перед соревнованиями (помощь в борьбе с волнением перед стартом, взаимодействие с соперниками, концентрация внимания).

4. Психологическая помощь спортсмену в различных кризисных ситуациях.

5. Создание образа идеального результата, мотивация постановка целей.

Психология спорта очень активно развивается последнее время. На олимпийских играх психологи специализируются на каждом виде спорта отдельно. Также развивается детская спортивная психология, а также оказывается помощь людям, которые покинули «большой спорт», чтобы они нашли свое новое дело в жизни.

Существует несколько форм работы психологов со спортсменами:

1. Индивидуальная подготовка спортсменов.

2. Групповая подготовка (тренинги, семинары).

3. Психодиагностика.

Занятия спортом так или иначе связаны с различными социальными отношениями. Успех команды на соревнованиях напрямую зависит от умения взаимодействовать друг с другом, уровня взаимопонимания, взаимной ответственности, взаимовыручки и сыгранности.

### ***Список литературы***

1. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартынов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.

2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – 2008.