

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Рожнов Р.Б., Чайченко М.В.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

Аннотация. Спорт и психология — это тема для широкого круга людей: от спортсменов и родителей, до тренеров и психологов. Значимость теоретических исследований в спорте состоит в том, что они существенно дополняют концепцию человека как субъекта труда раскрытием сути понятия «человек как субъект спортивного труда». Можно выразить удовлетворение тем, что психологи спорта начали раскрытие понятия «человек как субъект спортивного труда» в совокупности с описанием основных характерных моментов спортивной деятельности. В частности, отмечается, что эта деятельность привлекательна, но в то же время требует высочайшей заинтересованности для ее успешного осуществления. В работе анализируются проблемы, которые являются актуальными в изучении психологии спорта. В статье проведен анализ понятия «психология спорта» с психологической и педагогической точки зрения, прописаны его направления. Перечислены векторы и подходы, затрагивающие изучение данной темы. Прописаны возможные пути решения данных проблем.

Ключевые слова: спортивный психолог, спортсмены, психология, тренер, личность.

Актуальность. В мировом спортивном движении за победы, одним из самых актуальных, является вопрос о возможностях использования психологических знаний и роли психологии в повышении эффективности спортсмена. Успешность выступлений спортсменов зависит от физического и психического состояния. При одинаковой физической подготовленности спортсменов решающим фактором становится психологическая готовность. Недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями, может свести к нулю результаты многолетних тренировок.

Организация и методы исследования. Известно, что тренировки – отличный способ снять эмоциональное напряжение, выплеснуть много негативной энергии, а также избавиться от негативных мыслей. Практически уже настало время, когда технологии подготовки спортсменов позволяют приблизиться к границам физических возможностей, а психика становится резервом для спортсмена в его достижениях [1].

В своей работе мы использовали теоретические методы исследования (анализа и синтеза научно-методической литературы).

Результаты исследования. Психология спорта является той отраслью психологической науки, которая занимается изучением тех особенных качеств личности, которые проявляются при выполнении действий в особых условиях спортивной деятельности и находящейся в специфических психологических состояниях [2,4]. Вопреки существовавшей до недавнего времени официальной концепции спорта, ныне необходимо объединить разрозненные высказывания отдельных ученых и сформулировать четкую методологическую позицию: спорт — это не только игровая, но сложная, тяжелая, трудовая, профессиональная деятельность, требующая от человека большого напряжения всех его физических и духовных сил. Если есть желание использовать резервы, так что же мешает? Может быть непонимание значения психологической подготовки или, как всегда, отсутствие средств на работу спортивного психолога. Решение всегда можно найти. Все мы понимаем, что спортсмены — это обычные люди. Однако, постоянно очень активная жизнь, является особенностью их будничной жизни. Эта особенность – активная жизнь, не просто фраза, это абсолютно другая жизнь, не знакомая обычным людям. Жизнь спортсмена насыщена событиями, обязательствами, стрессами и постоянным давлением груза ответственности. Вот некоторые особенности и аспекты жизни спортсменов:

- Режим дня, режим жизни.
- Постоянные, повышенные физические нагрузки.
- Стрессы от нагрузок, стрессы соревнований.
- Постоянное чувство ответственности, за себя, за результаты, за команду.
- Травмы и реабилитация.
- Личная жизнь, семья.
- Учеба, работа.

Надо, чтобы их путь, к вершинам успеха, был подготовлен, и они чувствовали заботу, поддержку и защищенность. Спортсмены, уже как особенные люди, заслуживают внимания и поддержки. Каждому ясно, что молодые спортсмены, это только формирующиеся личности. Конечно, им требуется поддержка наставников. Обычно это просто тренер. Сегодня на помощь тренеру может прийти спортивный психолог, для помощи в решении текущих задач и достижении новых вершин. Невольно возникает вопрос: влияют ли «специфические» состояния спортсмена, на его результаты?

Искусство тренера заключается в умении устанавливать для спортсмена актуальную временную задачу [4]. Тренер, как профессионал, решает, что спортсмену необходимо делать в определенный промежуток времени: обучаться, тренироваться, восстанавливаться или готовится к соревнованиям? Тренер ведет спортсмена педагогическими средствами и методами и создает наиболее эффективное состояние, для каждой задачи. И тогда, в сознании спортсмена возникает целостный образ спортивного плана, состоящего из действий и психологического состояния. В многогранной работе тренера, постоянно возникают ситуации, требующие принятия решений. Тренер всегда должен быть эталоном для спортсмена. В общении тренера и спортсмена, всегда важно взаимное понимание и уважение. Тренер всегда является для спортсмена и наставником и другом. В тоже время, тренер всегда требователен и принципиален. Как всё это умело совмещать?

Спортивный психолог является помощником тренера в воспитании спортсменов:

1. При принятии сложных решений
2. Разработке спортивных проектов и планов
3. Функциональной и технической подготовке спортсменов
4. Сбалансированности эмоционального состояния спортсменов
5. Подготовке к соревнованиям, в процессе соревнования
6. В поиске резервов спортсмена, раскрытии потенциала
7. В решении психологических проблем спортсмена
8. Снятие стрессов, до и после соревнований
9. Ускорение периодов реабилитации, после травм и стрессов.

Для спортсменов, спортивный психолог — это тоже тренер, друг, наставник. В чем может помогать спортивный психолог? Ответить можно так – во всем и постоянно. Путь к успеху порой сложный и многогранный [3]. Например, стресс-факторы спортивной деятельности. Наиболее значимо влияющие на результаты спортивной деятельности и часто встречающиеся стресс-факторы можно разделить на две основные группы — предсоревновательные и соревновательные. Восприятие стресс-факторов спортсменом очень индивидуально и избирательно.

Предсоревновательные стресс-факторы:

1. Предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты.
2. Конфликты в спорте и в жизни.
3. Ответственное положение лидера.
4. Плохой сон за день или за несколько дней до старта.
5. Плохое оснащение соревнований.
6. Предыдущие неудачи.
7. Завышенные требования.
8. Дискомфорт от переезда к месту соревнований.
9. Постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи.

10. Незнакомый противник.
11. Предшествующие поражения от данного противника.

Соревновательные стресс-факторы:

1. Неудачи на старте.
2. Необъективное судейство.
3. Отсрочка поединка.
4. Упреки, нервозность во время соревнования.
5. Повышенное волнение, несобранность, апатия, перегорание.
6. Значительное превосходство соперника.
7. Неожиданно высокие результаты соперника.
8. Зрительные, акустические помехи и раздражители.
9. Реакция зрителей.
10. Плохое физическое самочувствие.
11. Болевой синдром, страх травмы.

И это только стресс-факторы от спорта. Главная цель спортсмена — это победа и успех. И ничего не должно мешать ему на этом пути. У спортсмена, как обычного человека, также всегда есть и другие жизненные планы, не связанные со спортом, это его семья, личная жизнь, учеба, бизнес. И везде надо решать разные задачи. Активная жизнь требует от спортсменов много сил. Помочь ему и поддержать его в спорте всегда может тренер, а в решении спортивных задач и жизненных вопросов, может помочь друг и наставник – спортивный психолог. Постоянная поддержка в поиске и принятии решений очень важна для плодотворной и результативной деятельности. Решение проблем открывает возможность творчества и дает радость от достижения результатов. Конечно, большой ценностью, для спортсменов, будет совместная работа на поиск ресурсов для достижения результатов, устранение влияния страхов, быстрой реабилитации после травм, создание гармонии в личной жизни [1]. Также надо помочь спортсмену, как обычному человеку, сформировать его картину жизни. Надо, чтобы он знал свои цели. На основе своих жизненных ценностей, ясно видел свой путь и шаги в своей жизни. А в буднях, Психолог, как наставник, может быть рядом и по запросу помогать в решении текущих задач и поиске выходов из различных ситуаций. Отличительной особенностью спорта по сравнению со многими другими видами деятельности является то, что спорт — это деятельность, всегда требующая преодоления тех или иных трудностей. Поэтому воспитание личностных качеств спортсмена, составляет основную часть его общей психологической подготовки.

Выводы. Анализируя ситуацию в отношении спорта к спортивной психологии, можно сделать несколько предварительных выводов:

- недооценивается значение спортивной психологии.
- некоторые тренеры ждут от психолога быстрого чуда. Некоторые иногда ограничивают его в возможностях работы со спортсменами.
- спортивного психолога могут позволить иметь в команде лишь некоторые элитные команды федерального масштаба, имеющих спонсоров и меценатов.
- спортивных психологов в городских федерациях, детско-юношеских спортивных школах нет, потому что нет средств. О необходимости говорят все педагоги, чиновники и администраторы, а спортивных психологов нет.

Хотелось бы верить и это наша внутренняя уверенность – спортивная психология всё равно будет развиваться, так как в ней заложен единственный, ещё не использованный потенциал к спорту высших достижений и потенциал формирования гармоничной личности.

Литература.

1. Воронин, Д.М. Факторы, влияющие на качество образовательного процесса/ Д.М. Воронин, Е.Г. Воронина, М.В. Чайченко //Проблемы современного педагогического образования, 2021. – № 73-1.–С. 101-104.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М.: Фис, 2006. – 150 с.

3. Ильин Е. Психология спорта. - учебное пособие/Е. Ильин. – LAP LAMBERT Academic Publishing, 2014. – 196с.

4. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

УДК. 37.037.1

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ С ЦЕЛЬЮ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Сиверкина Т.Е.

УО «Государственный Университет Управления», г. Москва, Российская Федерация

Аннотация: в современном мире, каждый человек подвержен влиянию огромного количества стресса, из-за которого сильно ухудшается здоровье, появляется множество заболеваний. Студенты – как раз та группа людей, которая наиболее сильно ощущает на себе данную проблему. Введение медитации и йоги в образовательную дисциплину по физической культуре для студентов, действительно повысят уровень концентрации и внимания, а также поспособствует снижению уровня стресса и его воздействию на организмы современных студентов, так как медитация позволяет расслабиться, избавиться от лишних мыслей и привести свое тело в состояние покоя, на период ее проведения.

Ключевые слова: студенты, медитация, йога, физическая культура, спорт.

Современный мир очень быстро развивается и переживает различные изменения. Бешеный жизненный ритм, огромный поток информации, множество срочных задач – вот, что практически ежечасно окружает человека, живущего в нем. Особенно «динамичный» образ жизни, приходится вести студентам. Ведь именно в этот период человек пытается найти свой путь – устроиться на работу, посещать занятия в вузе и т.д. При таком жизненном темпе очень легко забыть о своем здоровье. Помимо сидячего образа жизни, сбитого режима сна и питания, студенты претерпевают огромные стрессы, что крайне негативно сказывается как на психическом, так и на физическом состоянии. Переживания и нервозность истощают организм не хуже любой болезни и влекут за собой огромное множество проблем, начиная от бессонницы и заканчивая дистрофией. Всё это, в свою очередь, формирует проблему резкого роста заболеваемости студентов и снижения уровня их физической подготовки. Проблема психологического здоровья студентов более, чем актуальна, так как она напрямую влияет на физическое состояние, и требует нахождения способов решения.

Многие спортсмены включают медитацию в свои ежедневные тренировки. Йоги и мастера различных боевых искусств пользуются техникой медитирования ради успокоения, очищения мыслей и других полезных «бонусов». На самом деле, медитировать можно и нужно каждому, и для этого даже необязательно быть спортсменом. Практика медитирования – отдых мозга от неустанной переработки бесконечного потока информации. Благодаря ей можно обрести полный контроль над собственными эмоциями и сознанием. Польза медитации заключается в ее благотворном воздействии на организм, в частности тренировке мозга. Медитация способна восстанавливать клетки мозга, улучшать физическое и психическое здоровье человека, налаживать его социальную жизнь и мировосприятие. Помимо этого, практика медитирования благотворно влияет на: повышение концентрации и памяти; рост продуктивности и скорости принятия решений; развитие способности одновременно обрабатывать потоки разной информации; устранение внутренних причин психических расстройств и зависимостей; профилактика заболеваний, являющихся следствием психологических расстройств; снижение риска сердечно-сосудистых