**ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ В СПОРТЕ**

***Татур Игорь Эдуардович****,*

*студент гр. Э-82, Энергетического*

*факультета*,

*АлтГТУ им. И.И. Ползунова;*

***Подольская Олеся Викторовна****,*

*доцент, кандидат*

*педагогических наук, доцент ОФКиС*

*АлтГТУ им. И.И. Ползунова,*

*г. Барнаул, Россия.*

Спортивная психологии - раздел психологии, который занимается исследованием закономерностей проявления и формирования психических механизмов в спортивной работе. Спортивная психология появилась относительно недавно и является довольно новой отраслью в психологии.

Для чего же необходима такая наука, как спортивная психология, какие функции она выполняет? Когда она появилась? (об этом чуть позже).

Чтобы получить более полную информацию о спортсмене, недостаточно рассчитывать только на биологические показатели, нужно обращать внимание и на психологические, то есть личностные качества, которые и являются основополагающими.

Функционал спортивной психологии:

• Первым пунктом является то, что психология в спорте служит для повышения эффективности тренировки спортсмена за счет формирования двигательных навыков и умений и создает психологические условия для достижения высоких показателей.

• Позволяет спортсменам обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля.

• Создание оптимальных условий для преодоления последствий поражения, утраты или травмы.

• Формирование долгосрочных перспектив, учитывающих регулярный выход из спортивной карьеры и внедрение в другие сферы деятельности.

Психологическое сопровождение спортивных занятий - комплекс мероприятий по специальной разработке, совершенствованию и оптимизации систем психической регуляции функций организма и поведения спортсменов с учетом задач тренировок и соревнований, а именно:

• вступительная и воспитательная работа;

• психодиагностика;

• рекомендации для тренеров и спортсменов;

• психопрофилактика, психокоррекция;

• обучение методам саморегуляции;

• идеомоторная тренировка;

В психологии уже разработано достаточное количество методов эффективной работы со спортсменами, включая использование новейших психофизиологических технологий.

Фундаментальными проблемами спортивной психологии являются вопрос понимания психологических и психофизиологических факторов, влияющих на спортивную деятельность, и, наоборот, изучение влияния физической активности на психологическую сферу человека.

Психология помогает сформировать такие качества, как решительность, осознанность, концентрация, уверенность в спортсмене, обучает технике расслабления, визуализации и помогает правильно переучивать тренировочный процесс.

Спорт - единственная сфера деятельности, в которой человек (спортсмен) сознательно стремится достичь максимальных нагрузок (принцип максимизации), рассматривая это как единственное условие расширения своих возможностей, повышения спортивных результатов. Сознательное стремление развить необходимые качества и максимально использовать их во время соревнований - это специфика реализации функциональных возможностей в спорте. Для тех, кто занимается спортом не обязательно профессионально, но и на любительском уровне, так сказать, в дополнение к реальному процессу, который, несомненно, привлекает, важен и результат. И, чтобы достичь этого результата, человек должен приложить немало усилий, настойчивости, терпения, характера. Следовательно, ваша психология должна развиваться так же, как физиология.

Действительно, любой человек, который хочет добиться каких-то успехов, не обязательно в спорте, но в целом во всем, что для него важно, должен обладать психологией победителя и иметь характер для борьбы. Без этого успех не может быть достигнут.

**Задачи спортивной психологии:**

1. **Повысить общую эффективность тренировок**. Это достигается путем разработки правильного уровня мотивации, что само по себе очень важно. Мотивация решает не только спорт, но и жизнь в целом. Разные спортсмены должны быть мотивированы по-разному, но в то же время мы считаем, что все они должны быть готовы к победе, только в этом случае они отдадут все свои силы. Спортивный психолог также помогает спортсмену сосредоточиться на конкретной цели и развить необходимые двигательные навыки.

2. **Создать необходимые психологические условия, чтобы улучшить психологическую выносливость спортсмена**, а также помочь ему достичь высоких показателей силы, ловкости, скорости, выносливости. Помимо этого, создание необходимых психологических условий способствует развитию у спортсмена способности борьбы со страхом, волнением, перед соревнованиями, то есть выработать устойчивость к фрустрирующим ситуациям.

3. **Психологически подготовиться к предстоящему соревнованию.** Спортсмен должен играть сцену предстоящих событий в своем воображении, чтобы адаптировать к нему свою психику.

4. **Сформировать личность спортсмена**, обозначить и развить у спортсмена профессионально-значимые личностные качества, чтобы он смог правильно работать в команде. Воспитать групповую сплоченность, эмпатию, рефлексию, личностную идентификацию и т. д.

5**. Психическая регуляция**. Мы говорим здесь о способности спортсмена вызывать в его голове, в том числе в памяти, определенное эмоциональное состояние, которое ему потребуется для успешного выступления, которое он испытывал, когда одерживал победы в прошлом.

6. **Увеличьте силу воли спортсмена**, чтобы в ситуациях, когда этот показатель, более важный для успешной работы, был низким, он помогает спортсмену преодолеть это состояние.

7. **Обеспечить оперативную помощь спортсмену**. Эта помощь включает в себя работу, необходимую спортсмену в то время, когда он чувствует очень сильное напряжение. Это может быть работа со стрессом и др.

Спортивные соревнования сводятся к сумме решений нашей нейронной сети, в отличие от общего количества решений нашего оппонента, т. е. потенциального противника. Если физическая подготовка игроков обеих команд примерно одинакова, то при выборе правильной передачи, броска и защиты мы обязательно победим. Если их решения всегда лучше, чем наши, то не имеет значения, сможем ли мы выжать больше веса или бежать на сто метров быстрее: у нас может быть преимущество с точки зрения общей физической подготовки, но мы проиграем игру.

Кроме того, существует большая разница между простой физической подготовкой и моторными навыками профессионала. Идеальное телосложение не помогает пройти шайбе мимо четырех защитников или ударить по мячу в верхнем углу ворот без сложной группы команд, выходящих из мозга. Тем не менее, мы тратим непропорционально много времени на наращивание мышечной массы и увеличение скорости. Если бы норма прибыли могла быть намного выше, мы фокусируемся на когнитивных задачах и скорости принятия решений.

Несомненно, способы развития силы и совершенствования физической формы хорошо изучены и отражены в специальной литературе. Однако наука о мозге все еще находится на базовом уровне в плане того, как мы осваиваем навыки, как мы ориентируемся в конкретной обстановке и как принимаем мгновенные решения. Проще говоря, когнитивная сторона спорта очень сложна и требует еще более глубокого исследования.

**Заключение**

Из вышеизложенного проведенного нами теоретического изыскания, мы пришли к выводу о том, что психология в спорте играет не менее важное значение, чем и общая физическая подготовка.

Список литературы.

1.Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта 2009г.

2. Загайнов Р.М. Психолог в команде 1984г.

3. Роберт Н. Сингер Мифы и реальность в психологии спорта 1980г.

4. Деркач А.А., А.А. Исаев. Творчество тренера. - М.: ФиС, 1982. - 238 с.

5.Николай Цзен, Юрий Пахомов Психотренинг. Игры и упражнения 2006г.

6.https://www.litres.ru/evgeniy-ilin/psihologiya-sporta/chitat-onlayn/

7. https://samopoznanie.ru/schools/psihologiya\_sporta/