ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

**Багомедова Л. М., студентка 3 курса факультета медицинского
института лечебное дело**

**Научный руководитель – Двойникова Е. С., старший
преподаватель**

ФГБОУ ВО Майкопский ГТУ

***Ключевые слова:** психология спорта, спортсмены, психологическая подготовка, психическое состояние, спорт.*

Работа посвящена изучению психологии спорта. Психологию спорта используют на практике в разных видах спорта. Она направлена на воспитание и формирование в спортсменах определенных качеств и навыков для получения высоких результатов.

Введение. В связи с ростом профессионализации спорта высших достижений, возрождением массового и юношеского спорта, изучение психологического процесса развития волевой активности у спортсменов, является важной научно-исследовательской задачей. Спортивная тренировка является своего рода методом, который прививает и развивает необходимые спортсмену морально-волевые качества. Такими качествами, как сила воли, самообладание, упорство, твердость духа, решительность, смелость, дисциплинированность, воля к победе [1].

Цель работы. Изучить применение психологии в физической культуре и спорте. Рассмотреть какую пользу приносит психологическая подготовка спортсменам. Что происходит без психологической подготовки.

Психическое напряжение, являясь сопровождающим элементом любой продуктивной деятельности возникает в тренировочном процессе, так же и в соревнованиях, но имеет разное направление. Напряжение в тренировке связано с процессом деятельности и необходимостью увеличения физической нагрузки. В экстремальных

условиях соревнований прибавляется дополнительно психическое напряжение из-за достижения желаемого результата. Большие и продолжающиеся напряжения, которые происходят в постоянном темпе на тренировочных занятиях, оказывают плохое влияние на спортсменов.

Чрезмерная и продолжительная физическая активность обязательно доводит до психологического переутомления. В таком случае, у спортсмена происходит перегорание, что может привести к отрицательным результатам на соревнованиях[2].

Чтобы предотвратить такое состояние спортсменов, я считаю необходимым проводить психологическую подготовку каждого спортсмена перед важными соревнованиями. Психологическая помощь поможет спортсменам побороть негативные последствия напряжения и подойти серьезно к своему психологическому состоянию. Любому спортсмену, а особенно занимающемуся экстремальными видами спорта, крайне важно улучшать навыки, которые помогали бы им быть в нужном психологическом состоянии и физической форме.

По словам Байковского Юрия Викторовича, автора книги «Основы спортивной тренировки», существуют общая и специальная физические подготовки спортсменов:

Общая физическая подготовка имеет цель на разностороннее развитие физических качеств спортсмена. Такой вид подготовки безусловно нужен на начальных этапах спортивного совершенствования, потому что помогает существенно увеличить общий уровень функциональных возможностей и сил организма.

Именно таким способом физической подготовки студентов занимаются преподаватели физической культуры в школах и университетах, для того чтобы развить все эти качества в каждом человеке. Поэтому, целью грамотной физической подготовки является избегание сильных перегрузок, которое помогает уберечься спортсмену от серьезных физических травм. Таких, как растяжения мышц, связок и прочих характерных для спорта заболеваний. Все эти негативные последствия приводят спортсмена к стрессу, переживаниям, депрессии. Как результат мы можем получить провалы на соревнованиях[3].

Специальная физическая подготовка спортсмена направлена на развитие физических способностей, соответствующих специфике выбранного вида спорта. Такой вид подготовки к выбранному виду спорта рассматривает максимальную возможность развития способностей спортсмена.

Человеку, выбравшему в качестве своей профессии определенный вид спорта, важно полностью изучить специфику физических и эмоциональных тренировок [2].

Результаты исследований. Достаточно ли правильных физических нагрузок? Сбалансированного правильного питания? Нет, конечно же! Оказалось, не менее важной психологическое состояние и моральный дух спортсмена. Зачастую, более физически слабые соперники, на одном только морально-психологическом подъеме, с правильной установкой тренера, могли превзойти более мускулистого и выносливого, но плохо мотивированного, морально подавленного атлета.

Заключение. Я пришла к выводу, что для спортсменов очень важна правильная физическая и психологическая подготовка во время тренировок в любом виде спорта. Считаю, что тренерам крайне важно на постоянной основе мотивировать своих спортсменов. Например, при неудаче говорить им, что они покажут лучший результат в следующий раз и т.д. Без психологического комфорта спортсменам трудно будет достичь желаемого спортивного результата.

Библиографический список:

1. Алейникова А. Б. Психология спорта в жизни спортсмена / А. Б. Алейникова, О. В. Савельева. – Текст : электронный // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2020. - № 3 (43). – С. 162-168. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sporta-v-zhizni-sportsmena>
2. Заочинский М. С. Актуальные проблемы психологии спорта / М. С. Заочинский. – Текст : электронный // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2021. - № 7(59). - С. 12-16. Режим доступа <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-psihologii-sporta>
3. Воронов Н. А. Психологические факторы, влияющие на результат выступления спортсмена в соревнованиях / Н. А. Воронов. - Текст электронный // Международный журнал гуманитарных и

естественных наук. - 2018. Режим доступа:
<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-vliyauschie-na-rezultat-vystupleniya-sportsmena-v-sorevnovaniyah>

PSYCHOLOGICAL PREPARATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Bagomedova L. M.

Scientific supervisor – Dvoynikova E. S.

Maykop State Technical University

Keywords: *sports psychology, athletes, psychology calp reparation, mental state, sport.*

The work is devoted to the study of the psychology of sports. Sports psychology is used in practice in various sports. It is aimed at educating and forming certain qualities and skills in athletes to achieve high results