

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Авторы: Сарэбу В.П., студентка 2 курса, СФ Баш ГУ, РБ, г. Стерлитамак

Волкова Е.А., старший преподаватель СФ Баш ГУ, РБ, г. Стерлитамак

Authors: Sarebu V.P., 1st year student, SF Bash GU, RB, g. Sterlitamak

Volkova E.A., senior lecturer of SF Bash State University, RB, Sterlitamak

Аннотация:

Статья посвящена проблеме снижения физической активности студентов, которая связана с переходом на дистанционное обучение. Рассматривается влияние малоподвижного образа жизни в условиях самоизоляции, которые отрицательно сказывается на здоровье учащихся. Предлагаются варианты повышения активности в домашних условиях. Рекомендации представленные в данной статье могут быть использованы не только студентами, но и другими возрастными категориями людей, оказавшимися в условиях пандемии без возможности вести привычный образ жизни.

Annotation:

The article is devoted to the problem of reducing the physical activity of students, which is associated with the transition to distance learning. The article deals with the influence of a sedentary lifestyle in conditions of self-isolation, which negatively affects the health of students. Options for increasing activity at home are offered. The recommendations presented in this article can be used not only by students, but also by other age groups of people who find themselves in a pandemic without the opportunity to lead a normal life.

Ключевые слова:

психология, физическая культура, спорт, спортивная деятельность, Международное общество спортивной психологии (МОСП), спортивный психолог

Keywords:

psychology, physical culture, sports, sports activities, International Society of Sports Psychology (ISSP), sports psychologist

Психология физической культуры и спорта – специальная отрасль психологической науки, изучающая закономерности проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спорта.[2]

Учения о психологии сейчас изменяются, и психология все больше и больше внедряется в разные науки. Психологические аспекты начали обладать важностью и в физической культуре и спорте. Восприятие внутренних и внешних факторов напрямую связаны с сознанием человека. Под внешними факторами понимается организация, содержание, условия тренировок. А под внутренними факторами – вся совокупность индивидуальных, личностных способностей спортсмена. Отношение спортсмена к тому, что он делает на тренировках, может увеличить или наоборот снизить показатели спортивной деятельности. В связи с этим можно сделать вывод, что психология в физической культуре и спорте имеет большое значение.[3]

Переживание чрезмерного волнения и страха в области спортивной психологии приводит к частому обращению к специалистам. Наиболее частая причина обращения к специалисту в этой области – это переживание чрезмерного волнения и страха. Сильное волнение заключается в недостаточном развитии навыков саморегуляции. Это может быть признаком глубоких и сильных страхов таких как, страх совершить ошибку, проиграть, упасть. Страх – полезная эмоция, позволяющая мобилизоваться и показать лучшие результаты. Спортсмен, который не чувствует страха перед соревнованиями, как правило, выступают хуже. Цель спортивного психолога – научить спортсмена контролировать страх.

Спортивный психолог также работает с такой эмоцией как раздражение, которое есть всегда. Спортсмены жалуются на сниженный эмоциональный фон, беспричинное раздражение. Раздражение является симптомом неудовлетворенной потребности. Спортивный психолог помогает найти истинную причину, которая не удовлетворяется. Также помогает

спортсмену осознать то, что происходит в его жизни, стимулировать совершение сознательных жизненных выборов.

Психология спорта и физической культуры развивается во всем мире. Сегодня в этой области работают приблизительно 2700 человек в 61 стране. Большинство специалистов в области психологии спорта и физической культуры живут в Северной Америке и Европе. В последнее десятилетие значительно выросло число специалистов в Латинской Америке, Азии и Африке.

Спортивные психологи России и Германии начали свою деятельность в то время, когда Колмен Гриффит работал в университете штата Иллинойс. В 1965 г. было основано Международное общество спортивной психологии (МОСП). Его деятельность была направлена на популяризацию спортивной психологии во всем мире. МОСП было спонсором 8го Международного конгресса по спортивной психологии, на котором рассматривались такие проблемы, как деятельность человека, личность, усвоение двигательных навыков, психология тренерской деятельности. С 1970 г. МОСП также является спонсором «Международного журнала спортивной психологии». Большая заслуга в развитии спортивной психологии в мире принадлежит итальянскому специалисту Ферруччио Антонелли, который был первым президентом МОСП и первым редактором «Международного журнала спортивной психологии». Психология спорта и физической культуры завоевала признание во всем мире и продолжает развиваться. [3]

В область спортивной деятельности входят: подготовка к соревнованиям (тренировка) и участие в них, общение внутри спортивных команд или групп и управление ими требует специальных знаний и умений. Поэтому в психологии спорта выделяются такие разделы, как обучение и воспитание в спорте; физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов; психологические особенности личности спортсмена, тренера, руководителя спортивной команды, психология спортивного коллектива, психодиагностика и спортивная психогигиена и др.

Большое значение для спортивной практики имеют разделы, в которых изучаются особенности отдельных видов спорта (психология плавания, психология пулевой стрельбы, футбола, шахмат и т.д.).

Особое место в психологии спорта занимает решение проблем, существующих в соревновательной деятельности по отдельным видам спорта. Психология спорта призвана раскрывать закономерности психической деятельности спортсменов и тренеров в конкретных специфических условиях тренировок и соревнований, чтобы с помощью специальных психологических методов и средств, сделать процесс подготовки и участие спортсменов в спортивной борьбе оптимальным и продуктивным. [1]

Список используемой литературы:

1. Гогунев Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000.
2. Лукин Ю.А., Шелкунова Т.В., Психология физической культуры и спорта, Красноярск – Лесосибирск, 2018
3. Яковлев Б.П. Бабушкин Г.Д., Науменко Е.А., Психология физической культуры [Электронный курс] учебник/ под ред. Яковлев Б.П. Бабушкин Г.Д. – М.: Издательство «Спорт», 2016
4. <http://sportfiction.ru/books/osnovy-psikhologii-sporta-i-fizicheskoy-kultury/?bookpart=190686>