

УДК 796

*Т.Д.Карамыше*

*в*

*студент 3 курса, группы АИС31*

*СФ УУНИТ*

*Россия, г. Стерлитамак*

*Шейко. Г. А*

*Старший преподаватель КФВ СФ УУНИТ*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА: ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.**

**Аннотация:** Статья посвящена изучению роли психологии в физической культуре и спорте. Рассматривается значение психологической подготовки в достижении спортивных результатов и гармоничного развития личности спортсмена. Особое внимание уделяется влиянию психологических факторов на студентов, участвующих в спортивной деятельности, а также проблемам и задачам спортивной психологии в образовательной среде.

**Ключевые слова:** психология, физическая культура, спорт, спортивная деятельность, Международное общество спортивной психологии (МОСП), спортивный психолог.

UDC 796

*T.D.Karamyshev*

*3rd year student, AIS group 31*

*SF UUNIT*

*Russia, Sterlitamak*

*Sheiko. G. A*

*senior lecturer of KFV SF UUNIT*

**PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND  
SPORTS: IMPACT ON SPORTS ACTIVITIES**

**Abstract:** This article explores the psychological aspects of physical culture and sports, focusing on their influence on students and their overall physical activity. It addresses the challenges posed by a sedentary lifestyle, particularly in the context of distance learning, and its negative impact on student health. The article suggests strategies to enhance physical activity in home settings and emphasizes the importance of sports psychology in improving self-regulation and emotional stability in athletes. These recommendations are applicable not only to students but also to other age groups facing similar circumstances during periods of restricted movement.

**Keywords:** psychology, physical culture, sports, sports activities, students, distance learning, self-regulation, emotional stability, sports psychology.

Психология физической культуры и спорта представляет собой отдельное направление психологической науки, которое занимается изучением психических процессов, происходящих в специфических условиях тренировок и физического воспитания. Современные представления о психологии меняются, что приводит к ее интеграции в другие науки, в том числе и физическую культуру. Важность психологических факторов в спорте заметно возросла. Внутренние и внешние факторы влияют на сознание спортсмена и его результаты. Внешние факторы включают организацию и содержание тренировок, тогда как внутренние охватывают личностные особенности спортсмена. Настроение и отношение к тренировочному процессу могут существенно повысить или, наоборот, снизить спортивные достижения.

Сегодня в этой области трудятся более 2700 специалистов в 61 стране мира, большая часть которых находится в Северной Америке и Европе. В последние годы отмечен рост числа специалистов в Латинской Америке, Азии и Африке. Особую роль в развитии спортивной психологии сыграло основанное в 1965 году Международное общество спортивной психологии (МОСП), цель которого — распространение и популяризация

данной дисциплины. МОСП также поддерживает «Международный журнал спортивной психологии», который освещает важные вопросы в этой области, включая психодиагностику, психогигиену и подготовку спортсменов.

Излишнее волнение и страх перед соревнованиями — распространенные явления, с которыми спортсмены часто обращаются к спортивным психологам. Эти эмоции могут быть вызваны недостаточным уровнем саморегуляции и страхом ошибок. Однако умеренное переживание страха может стать стимулом для достижения лучших результатов. Специалисты в области спортивной психологии помогают спортсменам научиться управлять своими эмоциями, снижая их негативное воздействие на результаты.

Спортивные психологи работают не только с такими эмоциями, как страх, но и с раздражением. Это состояние часто возникает у спортсменов и связано с неудовлетворенными потребностями. Специалисты помогают выявить причины раздражения и предлагают стратегии для его снижения, что способствует улучшению общего эмоционального состояния и производительности спортсмена.

Одним из ключевых аспектов работы спортивного психолога является помощь спортсменам в управлении своими эмоциями, такими как страх и волнение. Эти эмоции могут оказывать как негативное, так и позитивное влияние на результаты. Например, страх совершить ошибку или проиграть может стимулировать спортсмена мобилизоваться, но в то же время чрезмерное волнение связано с недостатком навыков саморегуляции. Задача спортивного психолога — помочь спортсмену контролировать свои эмоции, чтобы они не мешали успешному выступлению.

Важную роль в спортивной психологии играет работа со студентами, которые активно занимаются спортом или физической

культурой. Для студентов, особенно участвующих в соревнованиях, важно не только физическое, но и психологическое состояние. Подготовка к соревнованиям, переживания из-за результатов, взаимодействие в команде — всё это оказывает влияние на их психику. Спортивные психологи помогают студентам справляться с волнением, стрессом и поддерживать высокий уровень мотивации. Это особенно важно в условиях, когда учебная нагрузка и личные амбиции могут создавать дополнительное эмоциональное давление.

Особое внимание в спортивной психологии уделяется различным аспектам подготовки спортсменов: физической, тактической и психологической. В спортивную деятельность входят как подготовка к соревнованиям, так и участие в них. Важной составляющей является и работа с командами, тренерами и руководителями спортивных коллективов. Психологические тренировки позволяют оптимизировать процессы подготовки к соревнованиям и повысить эффективность тренировок, что непосредственно влияет на результаты соревнований.

Спортивная психология не только фокусируется на индивидуальных спортсменах, но и активно взаимодействует с тренерскими штабами и спортивными организациями. Это сотрудничество позволяет создать благоприятную атмосферу для тренировок и соревнований, где каждый член команды чувствует поддержку и уверенность. Психологи помогают тренерам разрабатывать стратегии мотивации, которые учитывают индивидуальные особенности каждого спортсмена, а также способствуют улучшению коммуникации внутри команды. Такой подход позволяет не только повысить личные достижения спортсменов, но и укрепить командный дух, что особенно важно в игровых видах спорта, где успех зависит от слаженной работы всей команды.

Таким образом, психология спорта и физической культуры играет ключевую роль в обеспечении психической устойчивости и гармоничного

развития спортсменов. Понимание особенностей психики в спортивных условиях помогает улучшать результаты и справляться с эмоциональными и физическими нагрузками в процессе тренировок и соревнований.

#### **Список 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. – 240с.
2. Лукин Ю.А., Шелкунова Т.В., “Психология физической культуры и спорта”, Красноярск – Лесосибирск, 2018 – 320с.
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 – 116 с.
4. Кравцов, А. В. (2010). “Психология спорта: теория и практика”. Москва: Издательство “Физкультура и спорт”. - 153 с.