

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Д. Л. Грицев, В. В. Царун

(ГГТУ им. П. О. Сухого, Гомель, Беларусь)

Аннотация. Психологические навыки могут ускорить реабилитацию после спортивных травм. Важно понимать, что не существует какого-то конкретного психологического навыка, который помогал бы в реабилитации. Каждый полученный психологический навык должен быть индивидуализирован с учетом психологического состояния человека и вида спорта, которым он занимается.

Ключевые слова: спортивная психология, центрирующее дыхание, соревновательный стресс, соревновательная тревожность.

Спортивная психология — это научное исследование людей и их поведения в контексте спорта, а также практическое применение полученных знаний. Спортивные психологи определяют принципы и рекомендации, которые профессионалы могут использовать, чтобы помочь детям и взрослым заниматься спортом и физическими упражнениями, получать от них пользу как в командных, так и в индивидуальных видах спорта. У спортивных психологов есть две цели, когда речь идет о спортивной психологии. Во-первых, понять, как психологические факторы влияют на физические показатели человека, а во-вторых, понять, как занятия спортом и физическими упражнениями влияют на психическое развитие, здоровье и благополучие человека. Спортивная психология занимается повышением результативности за счет управления эмоциями и минимизацией психологических последствий травм и плохой результативности. Некоторые из наиболее важных навыков, которым обучают, — это постановка целей, расслабление, визуализация, внутренний диалог, осознанность и контроль, концентрация, уверенность в себе, ритуалы, атрибутивная тренировка и периодизация. Крайне важно изучать и понимать отдельные навыки в спортивной психологии [1].

В исследовании изучалась эффективность центрирующего дыхания на результативность бросков со штрафной линии у юных спортсменов в возрасте от 10 до 11 лет. Исследование проводилось с участием двух спортсменок и трех спортсменов. Было обнаружено, что центрирующее дыхание является полезным инструментом для улучшения результатов спортсмена. Результаты этого исследования показали, что сосредоточенность на текущей задаче, дыхание и другие психологические навыки полезны в различных видах спорта.

Тревожность и негативные стрессовые факторы – наиболее распространенные психологические проблемы, сопровождающие спортивные травмы. Реакция спортсмена на травму, также известная как когнитивная оценка, зависит от ситуативных и личностных факторов. Кроме того, поведенческие и эмоциональные реакции влияют на психическое и физическое восстановление после травмы. Навыки преодоления трудностей в спортивной психологии очень важны для полноценного и здорового восстановления спортсмена. Мысленные образы, расслабление, позитивный внутренний диалог и постановка целей – это примеры на-

выков преодоления трудностей, которые могут влиять на положительные поведенческие и эмоциональные результаты, такие как снижение тревожности и позитивный настрой.

Соревновательный стресс – наиболее часто изучаемая область в спортивной психологии. Чтобы понять, как снизить соревновательный стресс, важно изучить взаимосвязь между использованием базовых психологических навыков и интенсивностью, направленностью соревновательного стресса. Психологические навыки могут использоваться по отдельности или в сочетании.

Возвращение спортсменов к соревнованиям после спортивной травмы имеет решающее значение для спортивных тренеров и физиотерапевтов. Негативные психологические реакции на травму часто приводят к тому, что спортсмены не соблюдают режим реабилитации или восстанавливаются слишком долго, что побуждает тех, кто работает с травмированными спортсменами, искать дополнительные стратегии для улучшения процесса реабилитации в целом. Во время нее после спортивной травмы можно использовать психологические навыки, чтобы мотивировать спортсменов соблюдать режим реабилитации, ускорить восстановление, контролировать уровень тревожности и повысить уверенность в себе. Кроме того, спортивные тренеры и физиотерапевты лучше всего подходят для обучения спортсменов использованию психологических методов для улучшения процесса восстановления. Однако те, кто негативно относится к определенным психологическим навыкам, с меньшей вероятностью будут применять их во время реабилитации. Следовательно, получение формального обучения, вероятно, повысит позитивное отношение к использованию психологических навыков и повысит вероятность их использования во время реабилитации. В целом спортивные тренеры и физиотерапевты положительно относятся к эффективности психологических навыков для улучшения процесса реабилитации.

Среди различных направлений исследований в области спортивной психологии наиболее часто изучаемой темой является соревновательная тревожность. Соревновательная тревожность может оказывать потенциально разрушительное воздействие на спортсмена в условиях соревнований. При изучении взаимосвязи между использованием базовых психологических навыков и интенсивностью, направленностью соревновательной тревожности было обнаружено, что участники сохраняли интенсивность своей тревожной реакции перед соревнованиями и могли использовать постановку целей, визуализацию или вну-

тренинговый диалог, чтобы интерпретировать симптомы тревожности как способствующие достижению результатов. Также были отмечены более высокий уровень уверенности в себе и оптимистичный настрой перед предстоящими соревнованиями. Психологические навыки, в том числе постановка целей, визуализация, внутренний диалог и расслабление, помогли справиться с тревогой.

Спортивная психология — это научное исследование спортсменов и их поведения в спорте. Она также включает в себя практическое применение знаний в области спортивной психологии и интеграцию психосоциальных подходов. Спортивная психология может помочь в восстановлении после различных травм, которые могут возникнуть во время спортивных соревнований, тренировок или упражнений. Доказано, что спортивная психология ускоряет процесс восстановления и помогает травмированному спортсмену выработать более позитивный настрой и подход к восстановлению.

Спортивная психология может быть важным фактором, влияющим на улучшение результатов в различных видах спорта. Интеграция психологии в повседневную жизнь, включая тренировки, соревнования и упражнения, также может помочь спортсменам предотвращать «застревания» в сложных ситуациях. Каждый спортсмен на любом уровне может столкнуться с «застреванием». Изучение психологических навыков, преподаваемых в рамках спортивной психологии, может помочь спортсменам лучше справляться с «застреванием» или предотвращать его. Тренеры, физиотерапевты, родители и спортсмены — все они несут ответственность за изучение и применение основ спортивной психологии, расслабление, внутренний диалог и постановка целей — все это примеры психологических навыков в спортивной психологии, ведь спортивная психология может помочь контролировать тревожные реакции, снизить вероятность того, что спортсмен окажется в затруднительном положении, и, что самое важное, придать спортсмену позитивный настрой, уверенность в себе, усердие и мотивацию. Благодаря этим приемам, спортсмен достигает успеха в победе на различных соревнованиях.

Список литературы

1. Переживание спортивной травмы: [сайт]. – Москва, 2006–2024. – URL: <https://npsj.ru/articles/article/2676/> (дата обращения: 26.10.2024).