

Психология спорта — область психологической науки, изучающая закономерности проявления и формирования психологических механизмов в спортивной деятельности.

В условиях жесткой конкурентности в спорте высших достижений, когда для достижения результатов требуется кропотливая работа в течение многих лет, огромное значение приобретает психологический фактор подготовки спортсменов. Участие психологов в подготовке спортсменов не ограничивается только формированием оптимального психического состояния перед соревнованием. Развитие современной психологической науки также позволяет перенести часть истощающих физических тренировок в ментальную сферу.

Спорт заключается в преодолении изначально заданных границ физических возможностей человека, это акт самосовершенствования человека, развивающий его волевую сферу. Спорт также это игра, которая приносит радость и позволяет в косвенной форме выражать основные потребности человека.



Психология спорта направлена на:

- Повышение эффективности тренировки спортсмена за счет формирования двигательных навыков и умений, создания психологических условий для достижения высоких показателей силы, выносливости, ловкости движений, развитие специализированных видов восприятия (чувства времени, дистанции);
- помощь спортсменам в познании себя. Психолог может помочь спортсмену выстроить систему жизненных ценностей и ориентиров, поддерживать мотивацию к далекой, но заветной цели. Формирования желанных и достоверных целей и

промежуточных этапов их достижения.

- Обучение спортсменов навыкам саморегуляции
- Создание оптимальных условий преодоления последствий проигрыша или травмы
- Формирование долгосрочных перспектив с учетом плавного выхода из спортивной карьеры и реализации в других областях деятельности.



Психологическое обеспечение спортивной деятельности – комплекс мероприятий, направленный на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования.

- ознакомительно- образовательная работа
- психодиагностика
- рекомендации тренерам и спортсменам
- психопрофилактика

- обучение приемам саморегуляции

- идеомоторная тренировка

В психологии сейчас разработано достаточно методов эффективной работы со спортсменами, включая и применение новейших психофизиологических технологий.

Фундаментальные проблемы психологии спорта – вопросы понимания психологических и психофизиологических факторов, влияющих на спортивную деятельность, и, наоборот, изучение влияния физической активности на психологическую сферу человека.

Психология помогает сформировать у спортсмена такие качества как целеустремленность, осознанность, концентрированность, уверенность, обучает приемам релаксации, визуализации, способствует грамотной периодизации тренировочного процесса.