М. И. Болотова

доктор педагогических наук, доцент,

заведующий кафедрой физической культуры

М. А. Хасанов, 1-й курс, лечебный факультут

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Оренбургский государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Оренбург

*Эл.почта: maksimnormalinyu126@gmail.com*

**Методика проведения физкультурных занятий при реабилитации после травм**

**Введение**

**Психология спорта** — это область психологии, которая изучает психологические аспекты спортивной деятельности и физической активности. Она сосредоточена на том, как психологические факторы влияют на спортивные результаты, а также на том, как спорт и физическая активность влияют на психическое здоровье и поведение спортсменов.

Некоторые ключевые аспекты психологии спорта включают:

1.*Мотивация*: Понимание того, что движет спортсменами, позволяет тренерам и спортсменам настраиваться на достижения. Мотивация может быть внутренней (желание достичь личных целей) или внешней (поощрение от тренеров, признание других).

2.*Сосредоточение*: Важно уметь концентрироваться на задаче, особенно в условиях соревнования. Тренировка внимания и концентрации может помочь спортсменам избежать отвлекающих факторов.

3.*Стресс и управление им*: Соревновательный стресс может негативно сказываться на производительности. Психологи учат спортсменов методам управления стрессом, таким как визуализация, релаксация и дыхательные упражнения.

4.*Командная динамика*: В командных видах спорта важно понимать взаимодействие между игроками, а также роль лидерства и командной сплоченности.

5.*Психологическая подготовка*: Это включает использование различных методов, таких как визуализация, позитивное мышление и саморазговор, для улучшения спортивных результатов.

6.*Психическое здоровье*: Психология спорта также исследует влияние спорта на общее психическое здоровье, включая возможные проблемы, такие как тревожность и депрессия, которые могут возникать у спортсменов.

7.*Восстановление и реабилитация*: Психология играет важную роль в процессе восстановления после травм, помогая спортсменам справиться с эмоциями и восстановить уверенность в своих силах.

Профессионалы в этой области, такие как спортивные психологи, работают с атлетами, командами и тренерами, чтобы развивать ментальные навыки и справляться с психологическими аспектами спорта.

Основные понятия и задачи психологии спорта

**Мотивация**

Мотивация играет центральную роль в спортивной деятельности. Она определяет стремление спортсмена к тренировкам, соревнованиям и преодолению трудностей. Мотивация может быть внутренней (искренний интерес, удовольствие от процесса) и внешней (награды, признание). Каждый спортсмен уникален, и понимание его мотивационных факторов позволяет тренерам выстраивать эффективные индивидуальные программы подготовки.

*Стресс и управление им*

Спортивные соревнования часто сопряжены с высоким уровнем стресса. Умение управлять стрессом может оказать большое влияние на результаты. Психологи спорта обучают спортсменов методам релаксации, техникам визуализации и другим стратегиям, которые помогают справляться с волнением и напряжением перед соревнованиями.

*Командная динамика*

Для командных видов спорта важна не только индивидуальная подготовка, но и взаимодействие между членами команды. Психология спорта изучает динамику командных отношений, лидерство, командный дух и коммуникацию. Успех команды во многом зависит от того, насколько хорошо спортсмены умеют работать друг с другом, поддерживать и разделять общие цели.

*Психологическая подготовка спортсменов*

Психологическая подготовка включает в себя различные методы и техники, направленные на развитие психологических навыков, необходимых для успеха в спорте. Это может быть:

*Визуализация*: Спортсмены представляют себе успешное выполнение технических элементов и достижение целей, что помогает повысить уверенность и подготовленность.

*Постановка целей*: Совершенно необходима для того, чтобы спортсмены могли целенаправленно двигаться к их достижению. Цели должны быть специфическими, измеримыми, достижимыми, значимыми и ограниченными во времени (SMART).

*Психологическая устойчивость*: Развитие способности справляться с неудачами и стрессами, что важно для поддержания мотивации и уверенности.

Травмы и их психологические аспекты

Травмы являются неотъемлемой частью спортивной деятельности, и их психологические последствия могут быть значительными. Спортсмены могут испытывать страх, депрессию и тревогу в связи с возможностью повторной травмы или длительной реабилитации. Психологи работают с такими спортсменами, помогая им преодолевать эмоциональные трудности и возвращаться к спорту.

**Заключение**

Психология спорта играет важную роль в подготовке и успехе спортсменов. Она рассматривает не только физические, но и психологические аспекты выполнения спортивных задач. Понимание мотивации, управление стрессом и развитие командных навыков — ключ к успешной спортивной карьере. Современные достижения в этой области помогают спортсменам достигать высоких результатов, раскрывая их потенциал и улучшая качество жизни как на спортивной арене, так и за ее пределами.

Литература:

* "Психология спортсмена" - И. А. Вербицкий.
* "Спортивная психология. Научный взгляд на физическую активность" - Н. В. Богданова
* "Психология спорта. Теория и практика" - А. Г. Куликов
* "Эмоциональное состояние спортсмена: психологические аспекты" - В. В. Шапошников