# Психология спорта

Психология спорта – это наука, занимающаяся изучением людей и особенностями их поведения в спортивной деятельности.

Спортивные психологи занимаются изучением поведения людей, проведением исследований, консультированием, обучением, разрабатывают принципы и рекомендации, которые способствуют развитию спортивной деятельности.

Психологи клиницисты в области спорта занимаются профилактикой и коррекцией эмоциональных расстройств, расстройств питания и злоупотребления лекарственных препаратов.

Педагоги в спортивной психологии занимаются развитием коммуникабельности, уверенности и т.д.

### Большинство исследователей занимаются целями:

Изучение воздействия психологического фактора на физическую активность

Изучение влияния занятий спортом на физическое и психическое развитие

### Подходы к изучению явлений:

Бихевиористический – осн. Психофактор, влияющий на результат спортивной деятельности является поощрение и наказание.

Психофизиологические – осн. Фактор это работа головного мозга, кот. Влияет на двигательную активность.

Когнитивно-бихевиористические – развитие интеллекта связано с развитием спортивной деятельности.

Используется в основном третий подход.

Психология спорта возникла в 1900г. 27 тыс. чел. работает в этой области в 61 стране мира. Большинство специалистов работают в США и Европе, возросло их количество в Латинской Америке, Азии. В Германии и России стала развиваться с 1925г.

## Личность в спортивной деятельности

### Выделяют 3 подхода к изучению личности

1. Основан на предположении, что осн. структурные единицы личности – это ее особенности, кот. являются относительно стабильными и постоянным. Знание характерных особенностей личности не всегда позволяет прогнозировать ее поведение в определенной ситуации.
2. Ситуационный – противоположен первому подходу. Воздействие окр. среды и подкрепление для усиления обуславливают модель поведения.
3. Взаимосвязанный подход – согласно этому, ситуация и человек это 2 переменные, кот. совместно обуславливают поведение человека. Чтобы понять поведение человека нужно понять его характерные особенности и конкретную ситуацию.

## Оценка личности

Тест САН (самочувствие, активность, настроение), шкала тревожности Спилберга, исслед. темперамента Айзенка, шкалы самооценки, уверенности и др.

Специальные тесты выглядят как опросники и шкалы. Проективные методики не используются. Используются тесты на познавательные способности.

## Физические нагрузки и личность

Развитие личности и физические нагрузки взаимосвязаны. Есть взаимосвязь и между типами поведенческих реакций А и В и физической нагрузкой.

Тип А – «здесь и теперь» – характеризуется очень сильным чувством срочности, избытком соревновательного побуждения, легко возникающим враждебным отношением. Люди импульсивные, агрессивные. У них часто встречаются сердечно-сосудистые заболевания.

Тип В – «там и тогда».

Проводились 12недельные дыхательные тренировки, у людей снизилась реакция на враждебность, агрессивность, т.о. снимался психический стресс, личность стабилизировалась и принимала некоторые характеристики противоположного типа. Это говорит о том, что изменение структуры поведения типа А с помощью нагрузок может положительно влиять на состояние здоровья.

## Мотивация

Мотивацию можно определить как направление и интенсивность усилия человека. Направление усилия означает, что человек ищет определенные ситуации или стремиться к ним, или что определенные ситуации привлекают его.

Интенсивность усилия – характеризует степень усилий приложенных человеком в определенной ситуации.

Проблема: недостаточно четкое определение мотивации: нечеткое определение понятия мотивация; исследователь не всегда знает, как взаимодействуют спортсмены, из-за этого между ними нет взаимопонимания.

## Различное понимание мотивации

Существуют разные виды мотивации: внутренняя и внешняя, мотивация достижения в форме соревновательного стресса.

Выделяют столько видов мотивации, что понятие самомотивация становиться более ясным.

Ориентация, основанная на характерных особенностях – мотивация основывается на личностных особенностях, т.е. мотивация определяется главным образом самой личностью, ее особенностями.

Ориентация, обусловленная ситуацией.

Комбинированная мотивация. Согласно ей мотивация не является следствием таких индивидуальных характеристик, как особенности личности, потребности, интерес, цели или только таких ситуационных факторов, как стиль тренера. Сущность мотивации можно понять только на основе взаимодействия 2-х этих факторов: мотивация, особенности личности.

5 рекомендаций по созданию мотивации:

1. Мотивация происходит как за счет ситуационных факторов, так и за счет характерных особенностей личности.
2. Следует учитывать существующие множество мотивов: повышение мастерства, достижение успеха, ощущение возбуждения.
3. Следует изменить окружающие условия, чтобы повысить мотивацию.
4. Влияние руководителя на мотивацию.
5. Изменение нежелательных мотивов посредством поведения.

## Мотивация достижения

Это ориентация человека на стремление к успешному выполнению задачи, настойчивость перед лицом неудач и испытание чувства гордости при выполнении.

В спортивном мире мотивацию достижения называют соревновательностью.

Мартенс определил соревновательность как поведение достижения в соревновательном контексте, где соревновательная оценка является ключевым компонентом.

## Соперничество и сотрудничество

Соперничество представляет собой процесс, охватывающий ряд явлений и этапов.

Этапы:

Объективная соревновательная ситуация включает в себя стандарт для сравнения по меньшей мере еще одного человека. Результат спортсмена сравнивают со стандартом в присутствии хотя бы еще одного человека, которому известен критерий сравнения.

Субъективная соревновательная ситуация. Независимо от того находятся ли люди в объективной соревновательной ситуации, поскольку ищут ее или потому, что вынудили к этому обстоятельству, они должны каким-то образом ее оценить. При этом большую роль играют личностные атрибуции человека.

Виды соревновательных ситуаций

1. Соревновательность представляет собой удовольствие от соревнования, достижения успеха в соревновательных ситуациях.
2. Ориентация на победу представляет собой межличностное сравнение и стремление к победе в соревновании. Цель – превзойти соперников.
3. Реакция – решает, участвовать в соревновании или нет.
4. Если спортсмен принимает решение участвовать в соревновании, то на него влияет ряд факторов: внешние (погода, время, способности противника) и мотивация (уверенность в себе, уровень способности).

На этом этапе сравниваются общепринятые стандарты и результаты спортсмена.

## Обратная связь, подкрепление, внутренняя мотивация

Обратная связь необходима для того, чтобы спортсмен мог знать уровень своих достижений. Подкрепление необходимо для того, чтобы спортсмен знал, насколько хорошо он выполняет действия.

Принципы подкрепления:

1. Если выполнение чего-либо приводит к хорошим последствиям, люди стараются повторить данное поведение для получения положительного результата.
2. Если выполнение чего-либо приводит к неприятным последствиям, люди стараются не повторять данное поведение, чтобы избежать более отрицательных последствий.

Недостатки наказания:

1. Нужен индивидуальный подход
2. Может закрепиться отрицательное поведение.

Виды подкреплений:

1. Социальные
2. Материальные
3. Любимый вид деятельности (вместо тренировки организовать соревновательную игру или отдых)
4. Специальные (посещение какой-либо игры, приглашение знаменитого спортсмена, вечеринка)

На начальных этапах тренировок лучше подкреплять спортсмена чаще.

Выбор поведения для поощрения:

1. Поощрение постепенного процесса
2. Поощрение правильного выполнения (не только результата)
3. Поощрение усилий
4. Поощрение ведения честной игры

## Лидерство и общение

Есть формальные и неформальные лидеры.

Качества, присущие лидеру – интеллект, эмпатия, внутренняя мотивация, гибкость, амбициозность, уверенность в своих силах, оптимизм.

4 компонента эффективного лидерства:

1. Стиль тренера (демократический, тоталитарный)
2. Ситуационные факторы – тренер должен учитывать ситуацию и окружающую среду. Ряд ситуационных факторов начинает влиять при планировании эффективного лидерства в спорте, в том числе: командный или индивидуальный вид спорта, интерактивный или коативный вид спорта, количество человек в команде; время, имеющееся в распоряжении; количество помощников, традиции.
3. Характеристики занимающихся – при определении лидерств следует отметить и характеристики занимающихся: пол, уверенность в себе, уровень способностей, личность, национальность, возраст, опыт.
4. Процесс общения – доверительное, уважительное, нужно соблюдать дистанцию.

В процессе общения могут возникнуть 2 проблемы: конфронтация и критика.

При конфронтации никогда не следует «нападать» на другого человека в возбужденном состоянии и не позволять делать это другому.

Как использовать конфронтацию:

1. Конструктивное выражение чувств (оценить ситуацию со стороны)
2. Снять состояние возбуждения, не затрагивать личность человека в состоянии гнева.
3. Способность быть эмпатичным (не навязывать никому своей воли)
4. Постепенность – не следует сразу доказать свою позицию не выслушав оппонента и перегружать его информацией.

С чего следует начинать критику:

1. Положительное высказывание
2. Инструкция с ориентацией на будущее
3. Комплемент

## Тренировка психических умений и навыков

Тренировка психических умений и навыков воспитательной направленности способствует улучшению спортивных результатов.

Этапы программы ТПУ:

1. **Ознакомление.** Продолжительность фазы может колебаться от часа до нескольких дней.
2. **Усвоение.** Направлена на изучение методов и способов психологических умений и навыков.
3. **Фаза практического овладения.** Доведение умений и навыков до автоматизма, обучение регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности; имитация умений и навыков, которые применяются в условиях соревнования.

Программу следует осуществлять с началом сезона физических тренировок. Лучше давать тренировки короткие, но частые, встречи проводить 2-3 раза в неделю. Психолог должен сам посещать физические тренировки.

Проблемы, встречающиеся при осуществлении программы ТПУ: отсутствие убежденности, нехватка времени, отсутствие наблюдения за осуществлением программы, нехватка знаний в области спорта.

## Возбуждение, стресс, тревожность

Психологическое и физиологическое возбуждение взаимосвязаны. Возбуждение может быть положительным и отрицательным.

Тревожность может быть личностной и когнитивной.

**Когнитивная** – плохие мысли, переживания, апатичное состояние.

**Личностная** – приобретенное явление, которое влияет на поведение.

Стресс и его динамика.

1. Потребность. Если нет удовлетворения потребности, наступает состояние фрустрации.
2. Восприятие потребности – люди по-разному относятся к разного рода потребностям.
3. Стрессовая реакция – личностная и когнитивная тревожность начинает расти.
4. Поведенческие последствия – характеризуют реальное поведение человека в состоянии стресса.

Источником стресса может быть неопределенность.

Влияние возбуждения, тревожности на физическую активность.

**Теория «драйва».** Физическая и психическая активность линейны по отношению друг к другу. Выдвинули предположение, что состояние возбуждения больше влияет на достижение положительного результата.

**Теория ∩ (перевернутого У)** – с возбуждением возрастает двигательная активность, но на каком-то этапе спортсмен может «сорваться».

Регуляция уровня возбуждения

Многие тренеры считают, что чем выше уровень возбуждения, тем выше может быть результат. Нужно знать индивидуальный уровень возбуждения.

**Техники снижения уровня тревожности.**

1. Прогрессивное расслабление (расслабление начинается от мелких мышц к крупным). Техника должна доводиться до совершенства. Этому способствует: хорошее, тихое место, ослабить одежду, желательно лечь.
2. Контроль дыхания (отслеживать движения диафрагмы)
3. Релаксация
4. Аутогенная тренировка (самовнушение)
5. Когнетивно-аффективная тренировка снятия стресса (положительные мысли, логическое обоснование того, что все нормально, усвоение умений и навыков)

**Рекомендации по осуществлению релаксации на месте:**

1. Улыбайтесь, когда ощущаете беспокойство
2. Получать удовольствие от ситуации
3. Устраивать стрессовые ситуации во время тренировок
4. Не торопитесь
5. Концентрировать внимание на настоящем
6. Приходить на игру с хорошо разработанным планом

## Злоупотребление различными лекарственными препаратами и пищевые расстройства

Анорексия и булемия самые распространенные заболевания, связанные с потерей веса.

Анорексия – характеризуется повышенным страхом ожирения, значительной потерей веса, отказом поддерживать нормальную массу тела. Может привести к голоданию, заболеваниям сердца и смерти. Человек не считает себя больным.

Булемия (инорексия) – представляет собой анормальную структуру питания, при которой человек боится что, не может прекратить принятие пищи. Это состояние сопровождается депрессией и резкой критикой в свой адрес, человек начинает принимать много пищи в надежде улучшить свое настроение. Как правило, это люди с низкой самооценкой и высокой мнительностью.

При выявлении у человека симптомов этих заболеваний необходимо обратиться к специалисту (психиатру).

Злоупотребление лекарственными препаратами.

Привыкание могут вызывать такие препараты как: стероиды, анаболики, амфетамины и т.д. Эти препараты повышают работоспособность, мышечную массу, уровень успешности все это может привести к появлению психической зависимости.

**Причины, по которым люди занимающиеся спортом принимают препараты:**

1. давление со стороны сверстников
2. любопытство
3. необходимость добиться успеха
4. низкий уровень самооценки

Стимуляторы – повышают активность, снижают утомляемость, могут повышать соревновательность и агрессивность. Побочные действия: тревожность, бессонница, повышение артериального давления, психические расстройства, аритмия, обезвоживание, смерть.

Наркотические болеутоляющие средства – различные виды болеутоляющих препаратов, воздействующих путем психологического стимулирования; снижают болевые ощущения. Побочные действия: сужение зрачков, сухость во рту, тяжесть в конечностях, кожный зуд, снижение аппетита, неспособность концентрировать внимание, вялость, страх, тревожность, физиологическая и психическая зависимость.

Анаболики (тестестероиды) – производные мужского гормона. Повышают силу и выносливость, интенсивность восстановления тренируемости. Повышается риск заболевания печени, ишемической болезни сердца, повышенная агрессивность, потеря координации, бесплодие у мужчин, развитие мужских половых характеристик у женщин.

Бэтаблокаторы – используют для снижения давления, блокировка стимуляторных реакций. Укрепляют ЦНС. Используют в таких видах спорта как стрельба. Появляется сердечная недостаточность, снижение артериального давления, головокружение, бессонница, депрессия, слабость, тошнота, рвота, судороги, диарея, бронхоспазмы.

Диоретики – используются для выведения жидкостей из тканей организма. Масса временно снижается. Повышается уровень холестерина, появляется дискомфорт в желудке, головокружение, спазмы мышц, слабость, нарушение сердечно-сосудистой системы, снижение аэробной выносливости.

Пептидные гормоны (аналоги гормона роста) – помогают подрасти, вытянуться. Повышение силы и выносливости, обеспечение развития мышечной массы. Побочные действия: повышенный рост органов, заболевание щитовидной железы, сокращение продолжительности жизни.

Профилактика:

1. установить причину употребления
2. проинформировать своих подопечных о действии и последствиях препарата
3. ознакомить с санкциями (обычно это дисквалификация)
4. обеспечить положительные примеры

## Перегорание, переутомление, перетренированность

Перетреннированность – объем нагрузки тренировок превышает норму. Ведет к снижению спортивных результатов. В том случае, когда увеличение объема тренировок плохо влияет на спортивные результаты, необходимо выработать более гибкий график тренировок (чаще, но короче).

Переутомление – определяется как конечный результат перетренированности. Основная характеристика – депрессия.

Выгорание – это сложная психофизиологическая реакция, обусловленная частым, иногда чрезмерным, но малоэффективным усилием, направленным на то, чтобы удовлетворить чрезмерные тренировочные или соревновательные потребности. Выгорание включает психологический, эмоциональный, физический ход от активности в ответ на чрезмерный стресс или на неудовлетворенность.

**Характеристики выгорания:**

1. Истощение как физическое, так и психическое в виде потери интереса, энергических ресурсов и веры.
2. Истощение является причиной отрицательной реакции по отношению к другим.
3. Сниженный уровень самооценки, ощущение неуверенности, неудачи и депрессии – все это часто проявляется в низкой производительности или снижении уровня спортивных результатов.
4. Реакция на постоянный, повседневный стресс.

**Причины перетренированности и перегорания**

**Причины перегорания:**

1. Чрезмерный уровень стресса и давления
2. Чрезмерный объем тренировочной и соревновательной деятельности
3. Однообразие, вследствие слишком большого количества повторений
4. Недостаточный отдых и отсутствие нормального сна.
5. Физическое изнеможение

**Причины выгорания:**

1. Тяжелые условия тренировочных занятий
2. Чрезмерное физическое утомление
3. Недостаток времени для полного восстановления после физических нагрузок
4. Однообразие
5. Эмоциональное и физическое изнеможение

**Симптомы перетренированности и выгорания:**

1. Быстрое физическое утомление
2. Психическое изнеможение
3. Апатия, хандра и нарушение сна

**Профилактика и устранение выгорания:**

1. Определение краткосрочных соревновательных и тренировочных целей
2. Общение – тренер, психолог и спортсмен должны постоянно общаться. Весь процесс тренировок должен быть построен на обратных связях.
3. Использование «тайм-аутов»
4. Овладение умениями и навыками саморегуляции
5. Сохранение положительной точки зрения
6. Контроль постренировочных эмоций (как положительных, так и отрицательных)
7. Поддержание высокой спортивной формы (и в период отдыха).