УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА
♦♦♦♦♦
PSYCHOLOGY OF STUDENT SPORTS

Антипова Софья Николаевна
студентка группы 24-ЭБ-ЭК 1,
Институт экономики управления и бизнеса (ИЭУБ),
Кубанский государственный технологический университет
sofya.antipova.2006@mail.ru

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Даначева Мария Алексеевна
студентка группы 24-ЭБ-ЭК 1,
Институт экономики управления и бизнеса (ИЭУБ),
Кубанский государственный технологический университет
mdanacheva22@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается значение психологии в студенческом спорте и её влияние на достижение высоких результатов студентами спортсменами. Особое внимание уделяется таким психологическим аспектам, как мотивация и уверенность в себе, которые авторы считают ключевыми факторами успеха в спортивной деятельности. Подчеркивается важность интеграции психологической подготовки в тренировочном и учебно-воспитательном процессе, как для спортсменов, так и для тренеров. Освоение психологических методов способствует повышению эффективности выступлений и улучшению спортивных результатов в студенческом спорте.

Ключевые слова: спорт, психология, психология спорта, тренировки, упражнения.

Antipova Sofya Nikolaevna
Student of the 24-EB-EK 1 group,
Institute of Economics, Management,
and Business (IEMB),
Kuban State Technological University
sofya.antipova.2006@mail.ru

Pitkin Victor Alexandrovich
Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Zayats Sergey Igorevich
Student of group 24-PB-PR2,
Institute of Food
and Processing Industry (IPiPP),
Kuban State Technological University
vaska-zayac@mail.ru

Annotation. The article examines the importance of psychology in student sports and its impact on the achievement of high results by student athletes. Particular attention is paid to such psychological aspects as motivation and self-confidence, which the authors consider key factors for success in sports activities. The importance of integrating psychological preparation in the training and educational process for both athletes and coaches is emphasized. Mastering psychological methods helps to increase the effectiveness of performances and improve athletic results in student sports.

Keywords: sports, psychology, sports psychology, training, exercises.

В достижении высоких результатов в студенческом спорте ключевую роль играет спортивная психология. Она становится одним из ключевых факторов, способствующих стремлению спортсменов к успеху. Мотивация в спорте – это внутренний или внешний стимул, побуждающий спортсмена к действию, усиливающий его стремление достигать поставленных целей, развиваться и добиваться высоких результатов [1].

– Внутренняя мотивация: Студенты, которые занимаются спортом из-за любви к процессу, чаще всего более устойчивы к стрессам и трудностям;

– Внешняя мотивация: Награды, признание и социальные статусы могут служить мощными внешними стимулами [2].

Ещё одним немаловажным фактором успешной психологии спорта является уверенность в себе. Уверенность в себе отражается в нашей способности верить в собственные силы и способности, принимать решения, решать проблемы и достигать поставленных целей. Она связана с психологическим состоянием и влияет на наше поведение, социальные интеракции и мотивацию [3]. Благодаря ей, спортсмены достигают больших успехов, легче преодолевают трудности и показывают совершенно невообразимые результаты.

Физическая подготовка является обязательной дисциплиной, студент, находящийся в процессе обучения, должен уделять большое внимание состоянию своего

здоровья, так как от этого зависит его психическое и физическое благополучие, что напрямую влияет на умственные способности, необходимые для дальнейшего качественного обучения [4, 5, 6].

Немаловажный вклад в психологию спорта вносит тренер и его умение как правильно поставить задачи перед началом соревнований, так и создать командный дух. Атмосфера внутри команды должна быть дружелюбной, студенты и тренер должны поддерживать каждого члена команды, что обязательно повысит мотивацию и результаты как всей команды, так и отдельных её членов.

Медиа и болельщики имеют большое влияние на психологию спорта, ведь от их действий напрямую зависит психологическое состояние спортсменов. Позитивное окружение повышает энтузиазм и стремление к победе, негативное же наоборот, давит и разрушает настрой спортсмена и понижает его уверенность в своих силах.

В целом физическая культура и спорт оказывает сильное воздействие на психическое здоровье человека. Регулярные занятия спортом [7, 8] и активный образ жизни могут помочь справиться с депрессией, тревогой и стрессом, повысить уровень самооценки, настроения и бодрости на протяжении всего дня. Привитие здоровых привычек сегодняшней молодежи обеспечит здоровье будущих специалистов и руководителей, здоровье молодых семей, здоровье следующих поколений и здоровье страны [9, 10].

Чтобы бороться с негативным влиянием используются такие методы как визуализация, аффирмация и ментальные тренировки. Спортсменов учат этим методам, или же они сами их изучают в стремление поддержания высокого уровня мотивации и готовности к соревнованиям.

Визуализация – это техника, при которой спортсмены представляют себе успешное выполнение своих действий или достижение целей. Спортсмены могут мысленно проигрывать весь процесс соревнования, начиная от разминки до завершения выступления, представляя себя в идеальной форме и самым успешным.

Аффирмация – это использование положительных утверждений для изменения мышления и повышения уверенности в себе. Спортсмены могут использовать аффирмации для укрепления уверенности, снижения стресса и фокусировки на желаемую цель.

Ментальные тренировки – это комплекс техник, направленных на развитие психической устойчивости и концентрации. Самые распространенные виды ментальных тренировок это:

1. Медитация
2. Дыхательный практики
3. Психологическая работа с специалистом

Совмещение этих техник помогает повысить эффективность тренировок и результаты на соревнованиях. Профессиональные спортсмены применяют их в своей работе, чтобы поддерживать своё психологическое состояние для достижения поставленных целей.

Следует подчеркнуть, что для того, чтобы занятия спортом давали максимальную пользу необходимым условием, является регулярность занятий и оптимальность нагрузки, обратить внимание на свое здоровье и начать заниматься физической культурой, чтобы получить все преимущества, которые приносит активный образ жизни [11, 12].

Литература

1. Горбунова В.И. Мотивация достижения успеха у спортсменов. – С.12–16.
2. Сердюкова Е.А. Психология спорта: как мотивация и Установка влияют на успех в спорте и физической культуре. Педагогические проблемы здоровьеформирования детей, молодежи, населения: Сборник материалов XX Всероссийской с Международным участием научно-практической конференции молодых ученых и студентов, Екатеринбург, 07 ноября 2024 года. – Екатеринбург : 2024. – С. 240–243.
3. Гончарова А.А. Спорт и уверенность в себе: влияние физической активности на самооценку и самоуважение. Наука молодых – будущее России: Сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза, 2023. – С. 273–275.

4. Питкин В.А. Игровые виды спорта в физическом развитии студентов / В.А. Питкин, М.Е. Захаров // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 4. – С. 350–352.
5. Питкин В.А. Здоровый образ жизни студента и его составляющие в период обучения в ВУЗе / В.А. Питкин, М.А. Демишев // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 4. – С. 280–283.
6. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 316–321.
7. Питкин В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой / В.А. Питкин, Д.Д. Иванова, Л.А. Холодная // Проблемы современного образования. – 2019. – № 5. – С. 171–177.
8. Фитнес программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Н. Еременко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 126–130.
9. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В.Н. Еременко [и др.] // Современное педагогическое исследование. – 2018. – № 3. – С. 59–62.
10. Безгласная А.Д. Роль ведения ЗОЖ в жизни студента / А.Д. Безгласная, К.М. Потицкая, В.Н. Еременко // В сборнике: Педагогика, психология, языкознание: социально-культурные парадигмы. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Рязань, 2023. – С. 35–37.
11. Питкин В.А. Физическая культура как способ преодоления стресса у студентов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2023. – Т. 12. – № 3(44). – С. 75–77.
12. Питкин В.А. Методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 266–269.

References

1. Gorbunova V.I. Motivation for achieving success in athletes. – P. 12–16.
2. Serdyukova E.A. Psychology of sport: how motivation and attitude influence success in sport and physical education. Pedagogical problems of health formation of children, youth, population: Collection of materials of the XX All-Russian scientific and practical conference of young scientists and students with international participation, Ekaterinburg, November 07, 2024. – Ekaterinburg, 2024. – P. 240–243.
3. Goncharova A.A. Sport and self-confidence: the influence of physical activity on self-esteem and self-respect. Science of the young is the future of Russia: Collection of articles of the VI All-Russian scientific and practical conference. – Penza, 2023. – P. 273–275.
4. Pitkin V.A. Game sports in the physical development of students / V.A. Pitkin, M.E. Zakharov // Science. Engineering. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 4. – P. 350–352.
5. Pitkin V.A. Healthy lifestyle of a student and its components during the period of study at the university / V.A. Pitkin, M.A. Demishev // Science. Engineering. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 4. – P. 280–283.
6. Pitkin V.A. Formation of a healthy lifestyle culture in the system of continuous education // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 7(209). – P. 316–321.
7. Pitkin V.A. Increasing motivation for physical education / V.A. Pitkin, D.D. Ivanova, L.A. Kholodnaya // Problems of modern education. – 2021. – № 5. – P. 171–177.
8. Fitness programs in the system of physical culture classes at the university / V.N. Eremenko [et al.] // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2021. – № 5(195). – P. 126–130.
9. Increasing the motivation for physical education among students // V.N. Eremenko [et al.] // Modern pedagogical research. – 2018. – № 3. – P. 59–62.
10. Bezglasnaya A.D. The role of maintaining a healthy lifestyle in the life of a student / A.D. Bezglasnaya, K.M. Potitskaya, V.N. Eremenko // In the collection: Pedagogy, psychology, linguistics: sociocultural paradigms. Materials of the IX All-Russian Scientific and Practical Conferenc. – Ryazan, 2023. – P. 35–37.
11. Pitkin V.A. Physical culture as a way to overcome stress in students // Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. – 2023. – Vol. 12. – № 3(44). – P. 75–77.
12. Pitkin V.A. Methods of body correction using physical exercises. Scientific notes of the University named after. P.F. Lesgafta. – 2023. – № 8(222). – P. 266–269.