

Молодое научное направление – экономическая теория счастья – предлагает важные выводы как для современной экономической политики, так и для экономической теории в широком смысле.

«Экономика счастья» четко показывает, что для беднейших стран и стран с развивающимися рынками повышение ВВП решит две задачи – повышение материального благосостояния и улучшение ментального благополучия граждан.

Что касается развитых стран, то, поскольку в них проблема достижения высокого уровня материального благосостояния решена (высокий уровень дохода на душу населения, низкая детская смертность, для каждого жителя открыт доступ к образованию и медицинскому обеспечению, гарантированы гражданские права и свободы), на первый план выходит проблема повышения ментального благополучия.

Не менее важны выводы «экономики счастья» и для экономической теории в целом.

Они расширяют исследовательское поле. Сегодня уже недостаточно говорить о том, что экономическая теория исследует только проблему рационального использования ограниченных ресурсов для максимального удовлетворения материальных потребностей людей. Экономическая теория должна обрисовывать пути максимизации эмоционального благополучия человечества.

Литература.

1. Википедия Свободная энциклопедия Валовое национальное счастье // [Электронный ресурс] Режим доступа:[https://ru.wikipedia.org/wiki/Валовое\\_национальное\\_счастье](https://ru.wikipedia.org/wiki/Валовое_национальное_счастье)
2. Tour52.ru Рейтинг самых счастливых стран мира // [Электронный ресурс] Режим доступа:[http://www.tour52.ru/info/top-10/samye\\_schastlivye\\_strany\\_mira.html](http://www.tour52.ru/info/top-10/samye_schastlivye_strany_mira.html)
3. Happyplanetindex // [Электронный ресурс] Режим доступа:<http://www.happyplanetindex.org/data/>
4. Антипина О. Экономическая теория счастья как направление научных исследований // Вопросы экономики. – 2012. – №2. – С. 94–107.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В КОНТЕКСТЕ НАУЧНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ**

*Е.С. Терентьев, студент группы 17Б41,*

*научный руководитель: Воробьева Т.В.*

*Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского*

*Томского политехнического университета*

*652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26*

Спортивная психология является важной составляющей современного спорта. Психолог, являющийся наставником спортсмена, помогает ему бороться с внутренними страхами, настраиваться на победу и, в итоге, показывать хорошие результаты. Психологическая подготовка приводит к спортивному выигрышу, поэтому является предметом специальных научных исследований.

Объект — спортсмен

Предмет — психологическая готовность спортсмена к спортивной деятельности

Цель исследования — систематизация знаний о психологии спорта и ее влиянии на спортивный результат.

Задачи исследования:

1. Дать определение понятию «психология спорта»
2. Определить задачи современной психологии спорта
3. Определить значение стресса в спортивной деятельности
4. Рассмотреть влияние межгрупповых отношений, межличностных отношений в коллективе на спортивные достижения

Психология спорта считается довольно молодой отраслью психологической науки. Упоминание о ней впервые появилось в статьях основателя Олимпийских игр Пьера де Кубертена в самом начале XX столетия. Годом же рождения этого направления в психологии можно считать 1913 год, когда по инициативе МОК был организован конгресс, посвященный именно вопросам психологии спорта. В 1965 году в Риме было организовано Международное общество психологии спорта (сокращенно - ИССП), что стало свидетельством международного признания спортивной психологии как отдельного направления психологии. ИСПП с 1970 года начинает издавать «Международный журнал психологии спорта». В 1967 году появилось Североамериканское общество психологии спорта, а в 1969 году - Европейская ассоциация психологии спорта. Затем в разные годы аналогич-

ные организации были открыты в Японии, Англии, ФРГ, Франции, Австралии, Бразилии и многих других странах. По настоящему активно психология спорта, как отдельное направления психологии, стало развиваться с начала 1960-х годов XX века. При этом в самом начале упор был сделан на так называемую дифференциальную психологию, то есть изучение различий спортсменов по индивидуальным характеристикам. Кроме того, изучались возможности и способности спортсмена действовать в условиях стресса и способы увеличения эффективности тренировок. Чуть позже фронт изучаемых спортивной психологией вопросов заметно расширился. Стали разрабатываться программы, с учетом специфики не только индивидуальных способностей спортсменов, но и конкретного вида спорта. При этом использовались достижения общей, педагогической, социальной и возрастной психологии (индивидуальная работа со спортсменом, коллективные тренинги и т.д.). Шла разработка программ соответствующих тренировочных комплексов для повышения психической и физической тренированности спортсменов, их этической, эмоционально-волевой и коллективистской подготовленности. Особое внимание уделялось вопросам мотивации спортсменов, причем не только в период их участия на соревнованиях, но и по ходу тренировок. Довольно детально исследовались способы и пути формирования узкоспециализированных восприятий спортсменов - чувства дистанции, чувства времени, колебания скорости движущегося объекта, «чувство мяча», «чувство воды», предвосхищения развития событий (интуиция, антиципация). Также значительное внимание уделялось развитию способов воображения, улучшения наблюдательности, тактического и стратегического мышления, качественного взаимодействия в группах.

Психология спорта — это некая область психологической науки, изучающая закономерности формирования и проявления различных психологических механизмов в какой-либо спортивной деятельности. «Основное предназначение психологии физического воспитания — это оптимизация воспитательно-образовательного процесса, осуществляемого в типичных формах физической культуры, используя закономерности и особенности психического развития человека для формирования его личности как социального существа» — пишет Е.Н. Гогунев в книге «Психология физического воспитания и спорта».

Спортивная психология является довольно молодым направлением психологической науки. 1913 год можно считать годом ее рождения, так как именно в этом году был образован конгресс, посвященный именно вопросам спортивной психологии. Изначально упор был сделан на дифференциальную психологию, т.е. изучение различий спортсменов по индивидуальным характеристикам.

Современная психология спорта решает несколько задач:

- Повышение эффективности тренировочного процесса благодаря формированию определенного уровня мотивации
- Создание определенных психологических условий для достижения высоких силовых показателей, наилучшей выносливости, ловкости
- Грамотная психологическая подготовка спортсмена к выступлению на соревнованиях
- Произвольная психическая регуляция
- Повышение у спортсмена силы воли в тот момент, когда этот показатель находится либо на недостаточном для успешных спортивных выступлений уровне, либо этот показатель слишком высок и есть риск того, что спортсмен может «перегореть» еще до начала соревнований.
- Оперативная помощь спортсмену, которая предполагает работу со спортсменом в наиболее тяжелые для него моменты — от снятия предстартовых волнений и борьбы со стрессом до поддержки в случае неуспешных выступлений и связанных с ними волнений.

Кроме этого, современная психология спорта выделяет в отдельное направление исследования, которые рассматривают грамотное формирование команд, проблемы межгрупповых отношений, межличностных отношений в коллективе. Без спортивного психолога сложно представить работу спортивного клуба и, тем более сборной страны. В олимпийских сборных имеются психологи для каждого вида спорта. Своевременное определение особенностей психики и разработка для каждого занимающегося индивидуального плана развития способностей, стратегии предсоревновательного и соревновательного поведения - это тоже область деятельности спортивного психолога.

История спорта знает много примеров, когда слово, сказанное вовремя, пауза, жест и т.п. решили судьбу упорного противостояния. В спортивной психологии для такой деятельности есть специальное название — секундирование, которое пришло из дуэльного прошлого. Поэтому спортивный психолог — это именно тот человек, который может самостоятельно, с помощью тренера или товарищей по команде оказать небольшое, но решающее воздействие на психику спортсмена. Спортивный психолог может помочь спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений. Ведь именно находясь в комфортном психологическом состоянии у спортсмена наибольший шанс одержать победу над противниками.

Проблема изучения психических состояний, а, особенно — состояния готовности к спортивной деятельности, которое характеризуется определенным единством ряда компонентов на физиологическом, психологическом и социальном уровне, является весьма важной для спорта. В настоящее время подготовка квалифицированных спортсменов представляет сложный многоэтапный процесс в многолетнем периоде. В данном процессе возникает необходимость учитывать адаптацию спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, индивидуальные особенности формирования спортивного мастерства в зависимости от динамики и структуры психических и физических качеств, индивидуально сочетания специальных способностей, а также психического статуса спортсмена. Становится все более очевидным тот факт, что только при тренировочной нагрузке, адекватной психотипу спортсмена, повышается работоспособность центральной нервной системы в экстремальных условиях, сопровождающих спортсмена в любом крупном соревновании. Выходит, что без выраженной напряженности психики, без стресса невозможна полная адаптация к нагрузкам. А раз нет адаптации к нагрузкам, значит невозможен высокий уровень тренированности спортсмена. Деятельность в таких условиях часто провоцирует сильный дистресс (разрушительный процесс, ухудшающий протекание психофизиологических функций). В процессе соревновательной и тренировочной деятельности к дистрессу необходимо адаптироваться. Адаптация проявляется при такой деятельности, которая требует высокую степень волевых усилий спортсмена.

Любой человек, который следит за спортивной жизнью, может вспомнить случаи, когда спортсмен, в победе которого были уверены все, вдруг показывает совсем иной результат. Такие случаи встречаются довольно часто. Объясняются они тем, что спортсмен переволновался, или, как говорят в простонародье, «перегорел». Неожиданным событием может стать и восхождение на пьедестал участника, за которым раньше не числилось выдающихся побед. Общность этих противоположных друг другу событий в психологическом настрое спортсмена. Для создания правильного настроения, прежде всего, является постановка целей. Зачастую, без ясных целей тренировки попросту теряют смысл. Как раз с цели и начинается успешный путь.

Другим аспектом психологического настроения является страх. Страх может негативно сказываться на результатах. Он способен сделать из чемпиона проигравшего. Полностью избавиться от этого чувства невозможно, но сила победителя в его умении преодолеть страх.

У спортсмена, как обычного человека, также всегда есть и жизненные планы, которые не связаны со спортом, это и его семья, и личная жизнь, и учеба, и бизнес. И везде надо решать различные задачи. Ведь очень активная жизнь требует от спортсменов много сил. Спортивному психологу очень важно научить спортсмена правильно воспринимать и проигрывать, и победу, чтобы ни одно, ни другое не мешало продолжать развиваться и уверенно идти к победе, к покорению новых вершин.

Литература.

1. Словарь практического психолога. — М.: АСТ, Харвест. С. Ю. Головин. 1998
2. Психология спорта — СПб, 2008, Е.П. Ильин
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
4. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь-справочник / Сост. Е.Н.Сурков; Под ред. В.У.Агеевца. — СПб., 1996.