# Проблема гармоничного развития личности в контексте психологии высших достижений в спорте

Физическое воспитание является важной составляющей гармоничного развития личности. Это особенно актуально в современном мире, где физическая активность играет все более важную роль в нашей жизни. Физическое воспитание способствует развитию навыков формирования прочного психоэмоционального фона, необходимого для высших достижений в спорте.

Общепризнанно, что физическая активность необходима для здоровья и хорошего самочувствия, однако стало очевидным, что психологические аспекты физического воспитания имеют гораздо большее значение, чем предполагалось ранее. Было установлено, что занятия физическими упражнениями повышают уверенность в себе и остроту мышления, а также способствуют развитию эмоционального равновесия, силы, координации и других навыков, важных для занятий спортом. Регулярная физическая активность помогает снизить уровень стресса и способствует повышению остроты ума, развитию творческого мышления и повышению продуктивности на всех этапах жизни.

Стремясь к успеху в спорте, нельзя недооценивать важность успешного сочетания умственных и двигательных способностей, поэтому изучение психологии высших достижений в спорте становится чрезвычайно актуальным. Психология высших достижений включает в себя такие аспекты, как целеполагание, мотивация, приемы саморегуляции, используемые в стремлении к совершенству, все это помогает спортсменам лучше контролировать свои эмоции, сохранять концентрацию на достижении цели даже в трудные моменты или при противодействии соперников.

Задача тренеров, работающих с начинающими спортсменами, состоит не только в физической, но и в психологической поддержке: психологи утверждают, что недостаточно обладать природными талантами или высоким техническим мастерством, нужно быть готовым изучить психологический аспект стремления к совершенству как на поле, так и вне его. Это включает в себя такие вопросы, как восстановление сил после тяжелых тренировок; распознавание потенциальных признаков, ведущих к выгоранию; понимание того, почему психологическая поддержка со стороны (например, семьи или команды) может помочь предотвратить усталость, которая со временем может привести к травмам, и т. д.. Юным спортсменам необходимо не только стремиться к высоким результатам, но и иметь рядом с собой человека, который будет работать с ними на всех уровнях: оказывать как этическую, так и психологическую поддержку в трудные моменты, чтобы не попасть в ловушки, такие как синдром перетренированности, который может привести к разочарованию из-за отсутствия результатов, несмотря на упорный труд, из-за неизвестных проблем вне поля, мешающих улучшению результатов, несмотря на строгий режим ежедневных тренировок.

По мнению психологов, овладение техниками эмоциональной регуляции должно быть включено в привычный распорядок дня спортсмена так же, как и любая другая тренировочная программа, разработанная тренером, таким образом, создается прочный фундамент, позволяющий стремиться к цели, не жертвуя внутренним спокойствием. Это позволяет спортсмену испытать уникальное состояние, известное как «состояние потока», когда человек полностью погружается в действие или задачу — результат очень полезен, если его способности соответствуют цели, поставленной перед достижением состояния потока — это еще больше увеличивает шансы на успех, основанные на чисто психологической способности сохранять концентрацию внимания и контролировать эмоции, что бы ни происходило в процессе.

В заключение следует отметить, что физическое воспитание дает нам возможность развивать общую физическую подготовку и учиться наилучшим образом использовать имеющуюся энергию для повышения спортивных результатов в различных обстоятельствах. Она дает нам информацию о том, как избежать потенциальных проблем, препятствующих достижению максимального потенциала, и как стремиться к совершенству, закладывая основы на всю жизнь, позволяющие лучше справляться с ситуациями, требующими как эмоциональных, так и физических усилий.