

«ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА»

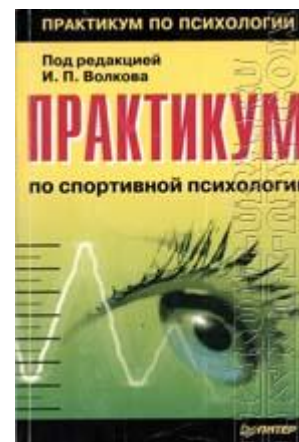
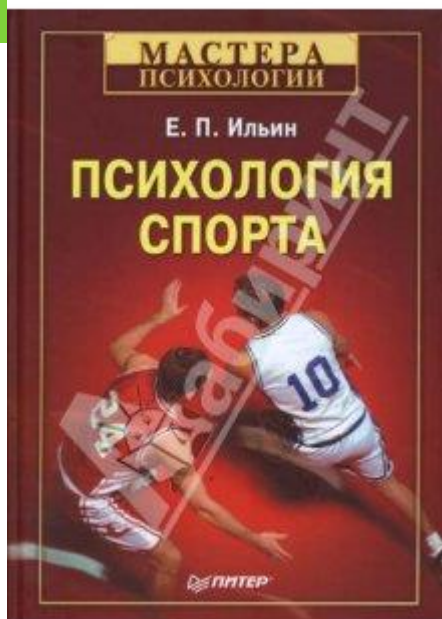


*Надо непременно
встряхивать себя
физически, чтобы быть
здоровым нравственно.
Л.Н. Толстой*





литература



Специфика спорта как вида деятельности

Спорт – одно из любимых детищ цивилизации

Достигая успеха, спортсмен, тренер видят, чувствуют себя в центре событий, происходящих вокруг них.

И для многих типажей личности, представленных в спорте, это оказывается превыше всего в системе ценностных ориентаций.



Психология спорта



Психология спорта изучает закономерности психической деятельности людей в условиях тренировок и соревнований.

Психология спорта принадлежит к числу очень молодых прикладных отраслей психологической науки.

Понятие «**психология спорта**» впервые появилось в статьях Пьера де Кубертена – основателя Олимпийских игр современности.

психология спорта

- детерминируется двумя науками: психологической и спортивной.
- Именно они составляют основу психологии спорта, это ее «теоретические корни».
- психология спорта не случайно выделена как отдельная наука, призванная изучать специфический, глубоко особый вид деятельности человека — **спорт**.

История применения психологических знаний в спорте

В период 1920—1940 гг. немногочисленные исследования в области спортивной психологии велись в США, Германии и некоторых других странах. Несмотря на интересные исследования, проводившиеся отдельными учеными в ряде стран в первой половине XX века, эта область психологии не получила международного признания как самостоятельная научная дисциплина.



История применения психологических знаний в спорте

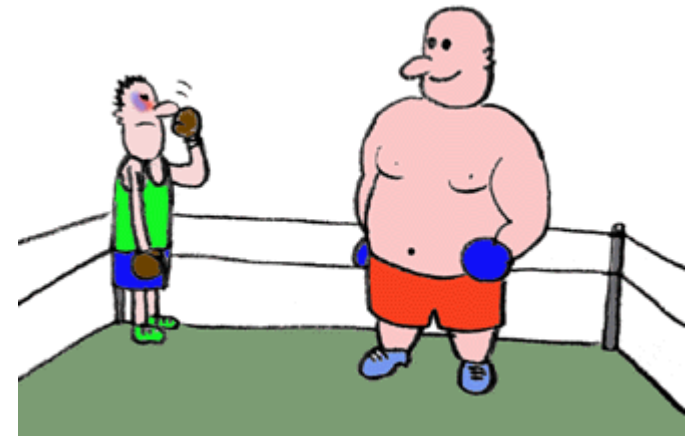


- Интенсивное развитие психологии спорта началось уже после Второй мировой войны. Послевоенное развитие психологии физического воспитания и спорта характеризовалось большим сближением ее с практикой.
- В 1965 г. по инициативе Итальянской федерации спортивной медицины в Риме был организован первый конгресс по психологии спорта. Было создано Международное общество психологии спорта.
- За последние тридцать лет публиковалось большое количество психологических работ, посвященных исследованию спортсменов и спортивной деятельности. Спортивная психология утвердила себя как научная и практическая дисциплина и может рассматриваться как самостоятельная отрасль психологического знания.

- В 20-30-е годы это была проблема влияния физических нагрузок на психическую сферу человека,
- в 40-50-е - формирование и совершенствование двигательного навыка,
- в 50-60-е - эмоционально-волевая подготовка,
- в 70-80-е - психологическая подготовка к соревнованиям и саморегуляция,
- в 80-90-е - глобальная проблема психологического обеспечения спортивной деятельности включая использование гипноза, транса, нейролингвистического программирования для формирования и совершенствования спортивного характера, для лучшего восстановления после тренировочных нагрузок, для вскрытия глубинных резервов спортсменов



С ходом времени
центральные, ведущие
проблемы сменяли друг
друга, но задача не только
исследовать, но и оказывать
позитивное психолого-
педагогическое воздействие
оставалась главной.



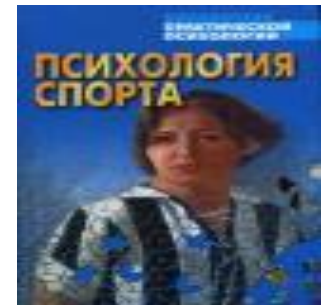
Цели и задачи психологии спорта

- *Изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях;*
- *Разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.*



Это направлено на решение следующих задач:

- Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:
- Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивных тренировок.
- Разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов.
- Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе.



На современном этапе развития спорта все большее значение приобретает психологическая подготовленность

- В предсоревновательной подготовке важную роль начинают играть различные психические процессы и состояния, возрастает значение психологических факторов.
- Разработка методов предсоревновательной подготовки спортсменов — одна из главных функций психологии спорта

Предмет спортивной психологии

□ *психологические особенности спортивной деятельности в ее разнообразных видах;*

□ *психологические особенности личности спортсмена.*



Педагогическая направленность психологии физического воспитания

- физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу
- физическое воспитание отличается тем, что формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза



Психологические особенности тренировочной деятельности:

- обучение и воспитание, направленные на развитие личности спортсмена;
- совершенствование психологических процессов и свойств личности;
- адаптация к возрастающим физическим и психологическим нагрузкам;
- систематическое повышение ранее достигнутого и ставшего уже привычным уровня физического и психического развития (преодоление самого себя);
- подчинение себя строгой дисциплине, режима жизни решаемым задачам;
- отношение спортсмена к тренировочной деятельности и совершенство его системы мотивации;
- наличие специфического общения: 1) с тренером, который стремится побудить спортсмена к объемной и качественной работе (часто на пределе возможностей); 2) с товарищами, которые часто выступают в роли соперников или конкурентов;
- наличие психического напряжения, которое при определенных условиях может привести к психическому перенапряжению.

Психологические особенности соревновательной деятельности:

- соревнование обладает стимулирующим влиянием;
- во время участия в соревнованиях у спортсмена присутствует стремление к победе или к улучшению результативности выступления;
- соревнования влияют на статус спортсмена в обществе, включаются в оценку жизненных достижений. Они всегда социально значимы, их результаты получают широкую общественную известность и оценку;
- результаты соревнований лично значимы для спортсменов, служат проверкой правильности или неправильности избранного пути и целесообразности затрат времени и усилий;
- соревнования — это специфический фактор, создающий экстраординарные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают влияние (положительное или отрицательное) на процесс и результат деятельности спортсмена.

Психологическая систематика видов спорта

- в большом количестве видов спорта;
- в большом числе соревновательных упражнений, входящих в отдельные виды спорта;
- в исключительном разнообразии содержательной и процессуальной стороны спортивной деятельности (биомеханические, энергетические, средовые и психологические особенности).

физическое воспитание




- это педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе .

Цели физического воспитания

- образовательные,
- воспитательные
- оздоровительные, которые направлены на обеспечение физического и психического здоровья и гармоничного развития личности согласно определенной концепции (формирование подготовленности к труду и быту, создание потребности в занятиях физической культурой)

Задачи

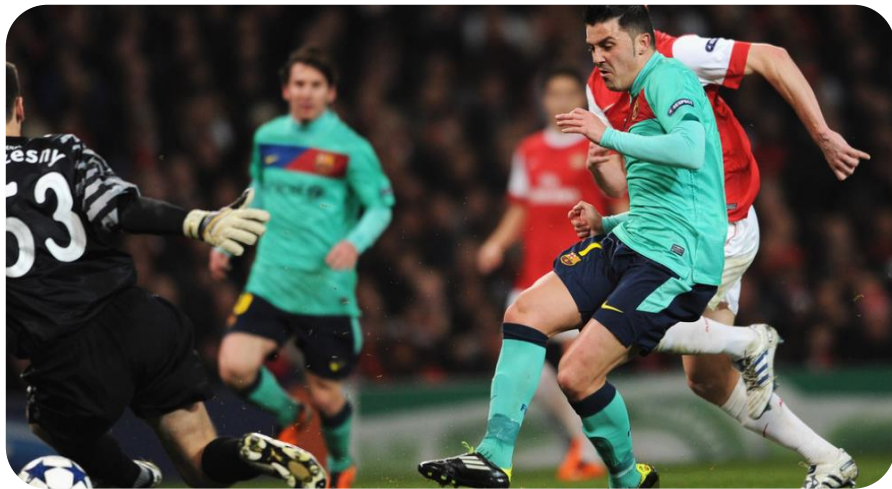
- 1. Специфические задачи
 - а) оптимизировать процесс воспитания человека, учитывая проблемы развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, а также упрочение и сохранение здоровья;
 - б) ставить образовательные задачи, предусматривающие системное формирование необходимого в жизни индивидуального фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.
- 2. Общепедагогические задачи
 - а) обеспечить нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание;
 - б) воспитать волю, позитивные качества характера, положительные эмоции и эстетические потребности личности.



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.



Главный критерий деятельности практического психолога спорта – быть полезным спортсмену и тренеру, своим непосредственным участием способствовать росту спортивных результатов и совершенствованию личности спортсмена.



Специфика спорта – в зрелищности, привлекающей на стадионы и другие спортивные сооружения, к телеэкранам, в кинозалы многомиллионные массы людей, переживающих перипетии спортивных поединков, активно выражающих свои симпатии и антипатии спортсменам и командам. Эти зрелища несут в себе могучий эмоциональный заряд, влияющих на эмоциональную жизнь болельщиков.

Важнейшая задача спортивной психологии XXI века

- создание системы психологических программ, обеспечивающих решение задач, постоянно встающих перед тренером, спортсменом при подготовке и выступлении в соревновании: «выведение команды, спортсмена, на уровень психологической стабильности»; «управление психологической стабильностью спортсмена на протяжении соревновательного сезона»;
- вывод команды, спортсмена на пик спортивной формы»; «формирование психической надежности спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях»; «управление психическим состоянием спортсмена при подготовке и участии в наиболее ответственных соревнованиях»;

Важнейшая задача спортивной психологии XXI века

- «формирование психологической готовности тренера к управлению командой, спортсменом в экстремальных условиях соревновательной деятельности» и технологии их внедрения в учебно-тренировочный и соревновательный процесс.
- превращение методов психорегуляции в методы психоформирующей тренировки.
- Именно возможность решения этих задач непосредственно в процессе тренировок и будет основной особенностью этих программ и технологий.

Пьедестал почета в спорте – один их символов выделения своего «Я». Пребывая на высшей ступеньке почета, спортсмен чувствует себя в единственном на данный момент в центре искусственно созданной ситуации в мире спорта.





*Если не бегаешь, пока
здоров, придется
побегать, когда
заболеешь.*

*Гораций
(Квинт Гораций Флакк)*

Спортивный психолог

- Современная спортивная деятельность требует участия профессиональных психологов в решении многих проблем, поэтому введена специализация студентов в области спортивной психологии
- К спортивному психологу предъявляются высокие профессиональные требования в области практической психологии. Его работа состоит в психологическом обеспечении подготовки спортсмена и спортивной деятельности

Формирование готовности к деятельности должно быть направлено на решение следующих частных задач:

- ориентацию на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена (например, стремление к значимой победе и признанию общества);
- - формирование психических "внутренних опор" (уверенность в способности добиться успеха, надежда на высокий уровень собственного мастерства, даже на благоприятное стечение обстоятельств - везение);
- - преодоление психических барьеров, различных фобий, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретными обстоятельствами, с конкретными соперниками;
- - психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- - создание программы управления процессами релаксации и мобилизации.



- Знание спортивным психологом общих черт, особенностей и конкретики своей профессиональной деятельности, ее структуры, содержания и практики является необходимой предпосылкой ее успешного осуществления.



Профессиональные умения.

- представляют собой действия и «техники» психолога.
- выступают исходными элементами целостной технологии работы в соответствии с интересами спортсмена, тренера, команды, а также приемы мобилизации психических состояний, активизации психических ресурсов.
- В числе базовых компонентов можно выделить и способность регулировать свою мыслительную деятельность, психические состояния, осуществлять весь комплекс деятельностных элементов, образующих целостную технологию продуктивного профессионального труда психолога.
- Наиболее значимыми психологическими качествами спортивного психолога являются: самостоятельность суждений, проницательность, умение адаптироваться к различным условиям и факторам.

Профессиональная позиция.

- представляет устойчивую систему отношений спортивного психолога, включающую конкретные установки, систему личных предпочтений и оценок внутреннего и внешнего опыта. Профессиональная позиция выступает общей детерминантой его активности.

Профессиональные знания

- составляют основу формирования психолого-педагогической культуры. Они включают мотивационное звено, ансамбль профессиональных действий диагностического, развивающего, формирующего, терапевтического, корректировочного и консультационного характера и, что очень важно, способы компенсации собственных недостатков.

Акмеологические инварианты

- представляют компоненты профессионализма, которые обуславливают творческий потенциал. Предвидение, проницательность, притязания, мотивацию достижения, саморазвитие и другие, не востребованные ранее, профессионально значимые качества и индивидуальные особенности.
- Видение спортивным психологом стратегии достижения вершин профессионализма и следование логике продвижения к ним предполагают прохождение ряда этапов, каждый из которых означает взятие очередного рубежа компетентности.

Работа практического психолога в спорте

*Психолого-педагогические и
психогигиенические
рекомендации*

Психодиагностика

Психологическую подготовка



Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена

Психодиагностика в спорте – это использование методов психологии для оценки тех психических процессов, состояний и качеств спортсменов, от которых зависит успех спортивной деятельности.



Психодиагностика в спорте

- Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, спланировать и более эффективно осуществить систему воздействия на спортсменов.



Цель психодиагностики:



- изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности, в частности:
 - 1) особенности проявления и развития психических процессов;
 - 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
 - 3) свойства личности;
 - 4) социально-психологические особенности деятельности.

Психодиагностика
осуществляется с целью
спортивного отбора, в
тренировочном процессе и
во время соревнований.



2. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации;

- Они могут быть адресованы тренеру, спортсмену, руководителям, массажисту, врачу, семье, товарищам - всем тем, кто вступает в контакт со спортсменом и своими словами и действиями может влиять на его психическое состояние.
- Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации могут относиться к отбору учеников для занятия определенным видом спорта, определенному тренировочному занятию или циклу, соревнованиям или определенному соревнованию и спортивному режиму

Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации могут относиться к отбору учеников для занятия определенным видом спорта, определенному тренировочному занятию или циклу, соревнованиям или определенному соревнованию и спортивному режиму.



3. Психологическая подготовка

- Выделяют психологическую подготовку тренера и спортсмена. В свою очередь, в психологической подготовке спортсмена различают четыре ее вида:
 - а) психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;
 - б) общая психологическая подготовка к соревнованиям;
 - в) специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию;
 - г) коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.



4. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена .

- Такое управление осуществляется в тех случаях, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена. Управление может осуществляться за день до соревнований или в день соревнований, непосредственно перед стартом (секундирование), в перерывах между соревновательными упражнениями (а иногда и в ходе их выполнения), а также после соревнований. Аналогично в тренировке: перед занятием, при выполнении отдельных упражнений, после занятия либо в определенном тренировочном цикле



Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена осуществляется в тех случаях, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена.

психолог в спорте должен быть не только специалистом по диагностике, но и педагогом-психологом

- Спорту нужен психолог, который может, длительно находясь на учебно-тренировочных сборах, сжиться со спортсменами, организовать коллектив и настроение в нем
- Он должен воспитывать значимые для спорта свойства личности, создавать нужные психические состояния, проводить сеансы гипноза, внушенного отдыха, тренинга, группового психотренинга.



Проблемы, с которыми сталкивается спортивный психолог



- Недоверие тренеров («К нам уже приходил один, так и ушел»);
- Ожидание от психолога немедленного результата или чуда;
- Отсутствие технологичных решений для различных видов спорта;
- Недостаток нормативного и технического обеспечения

Главный критерий деятельности практического психолога спорта

- быть полезным спортсмену и тренеру, своим непосредственным участием способствовать росту спортивных результатов и совершенствованию личности спортсмена



Профессиональная подготовка психолога

1. базовым теоретическим, психолого-педагогическим образованием;
2. овладением методами психологического исследования и грамотной интерпретацией получаемых данных;
3. овладением методами
4. психолого-педагогического воздействия.



Специфическая психологическая тренинговая программа

- Обучение релаксации, самоинструкциям, имагинации;
- Перенос умений на специфические спортивные ситуации;
- Моделирование поведения в условиях близких к соревнованиям;
- Саморегуляция во время соревнований



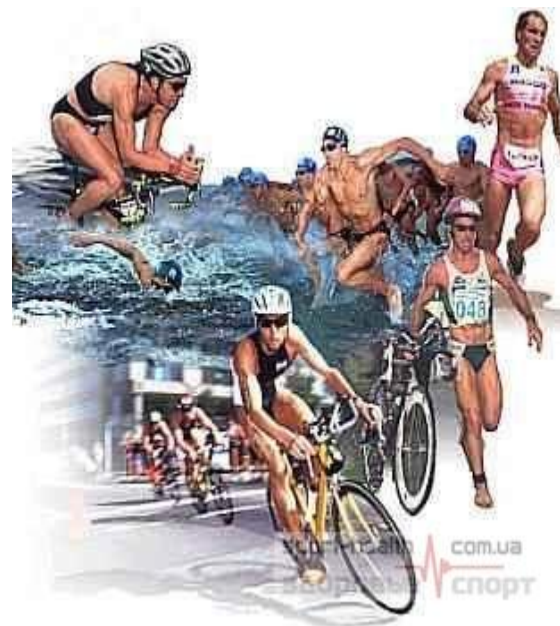
Олимпийские психологические стратегии (Wang 2010)

- Манипулирование со внутренними стимулами (самоинструкции, правильный фокус внимания)
- Реструктурирование процесса мышления и внешних стимулов
- Положительные подкрепления тренера
- Работа с видеоклипами (сравнения)



Психологические статус олимпийских чемпионов перед и в течении соревнований

- Тотальная и полная концентрация на актуальных задачах
- Полный контроль, чувство ненапряженности, отсутствие чувства страха и провала
- Высокое чувство доверия к себе и мало сомнений
- Ненапряженная концентрация



Какие существуют психологические формы

- ❑ Когнитивно-поведенческая терапия
- ❑ Самоинструкции
- ❑ Когнитивное реструктурирование
- ❑ Изменение иррационального мышления
- ❑ Медитации и ментальная практика
- ❑ Тренинг контроля внимания
- ❑ Постановка целей



Специфическая психологическая тренинговая программа

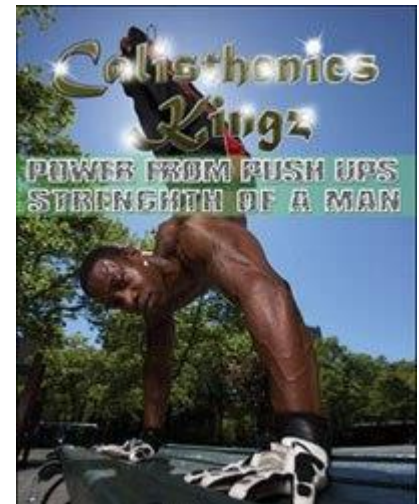
- Обучение релаксации, самоинструкциям,
- Перенос умений на специфические спортивные ситуации;
- Моделирование поведения в условиях близких к соревнованиям;
- Саморегуляция во время соревнований



Требования к личности психолога

- 1. высокий интеллект;
- 2. теоретическая подготовка и опыт практической работы;
- 3. поведенческая гибкость;
- 4. коммуникабельность и способность устанавливать доверительные отношения;
- 5. личный опыт в качестве спортсмена;
- 6. чувство юмора;
- 7. способность к сопереживанию, эмпатичность;
- 8. терпимость и выдержка;
- 9. вовлеченность в работу.

- Практическая психология спорта, по мнению Г.Д. Горбунова, вполне может быть названа спортивно-педагогической психологией или спортивно-психологической педагогией, но лучше всего для восприятия и точнее по сути — психопедагогией спорта (Горбунов, 1986, с. 19).



Психологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов сборных команд

- Начиная с 2010 г. в программы этапного и текущего обследования (ЭКО и ТО) сборных команд страны включен блок оценки психологического состояния спортсмена.
- Комплексным научным группам (КНГ) должны регулярно оценивать «психоэмоциональное» состояние спортсменов и содержательная направленность такой оценки регламентирована соответствующими документами Центра спортивной подготовки сборных команд страны (ЦСП).

По новому положению ЦСП психологический блок ЭКО предусматривает регистрацию следующих показателей:

- уровня саморегуляции психических состояний и самоконтроля,
- волевой мобилизации,
- уровня притязаний
- самооценки,
- потребности.

Программа ТО, реализуемая в условиях сборов, должна включать оценку

- уровня ситуативной тревожности,
- эмоционального состояния,
- агрессивности,
- психофизиологической работоспособности,
- мотивационного состояния,
- оценку самочувствия,
- активности,
- настроения и степени психического утомления.

Этапное комплексное обследование

заполнения спортсменом личной карточки, содержащей основные сведения о спортсмене - ФИО, вид спорта, разряд, звание, главное спортивное достижение, название и дату последнего и ближайшего соревнования.

После этого всем заполненным анкетам присваивается соответствующий код и они становятся «обезличенными» для всех, кроме психолога (члена КНГ), тренера и самого спортсмена.



Мы рекомендуем следующее содержание

психологического блока ЭКО:

- Опросник «Оценка психической надежности» (автор В.Э.Мильман) для оценки уровня саморегуляции и самоконтроля,
- - Опросник «Оценка силы и длительности волевого усилия» для оценки волевой мобилизации,
- - Опросник «Исследование самооценки» (авторы Дембо-Рубинштейн, модификация П.В.Яньшина) для оценки уровня притязаний и самооценки,
- - Опросник «Диагностика личностных и групповых базовых потребностей» (автор Маслоу) для оценки потребностей.
- При желании эту батарею можно дополнить опросником «Степень хронического утомления» (автор А.Б. Леонова.) и цветовым тестом Люшера.

Тестирование начинается с вводной инструкции, решающей следующие задачи

- 1) установление доверительных рабочих отношений спортсмена с психологами, проводящими данное обследование,
- 2) гарантии конфиденциальности получаемой информации,
- 3) ознакомление с процедурой заполнения предлагаемых бланковых методик,
- 4) мотивация спортсмена на сознательную, самостоятельную и ответственную работу,
- 5) дополнительное информирование спортсмена о возможностях последующей индивидуальной психологической подготовки или психологической помощи в сложных жизненных ситуациях.

Для оценки «психоэмоционального» состояния спортсменов в условиях сборов (ТО) мы предлагаем использовать набор показателей, которые можно отнести к трем условным блокам

- функциональному,
- поведенческому
- психологическому.



Психодиагностика личности спортсмена



Цель профессионального спорта:

- раскрытие биологических резервов, адаптационных возможностей организма на предельных или околопредельных уровнях;
- целостное духовно-физическое самосовершенствование личности человека.

Компоненты спортивной деятельности:



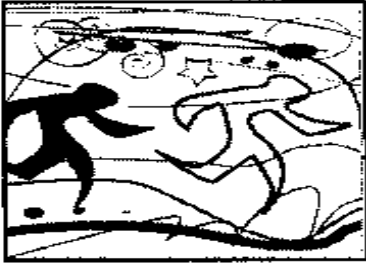
- 1) базовая подготовка;
- 2) начальная спортивная специализация;
- 3) углубленная спортивная специализация или спортивное совершенствование;
- 4) высшее спортивное мастерство;
- 5) поддержание спортивной формы и активного спортивного долголетия.

Концепция профессиональной деятельности:

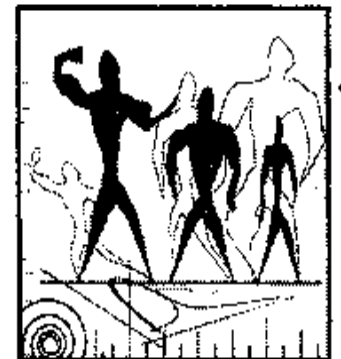
- 1) профессиональное самоопределение (вход в профессию);
- 2) профессиональная подготовка;
- 3) профессиональная адаптация;
- 4) повышение профессиональной квалификации;
- 5) выход из профессии (адаптация к новым условиям жизнедеятельности).

Концептуальная модель психологического обеспечения спортивной деятельности



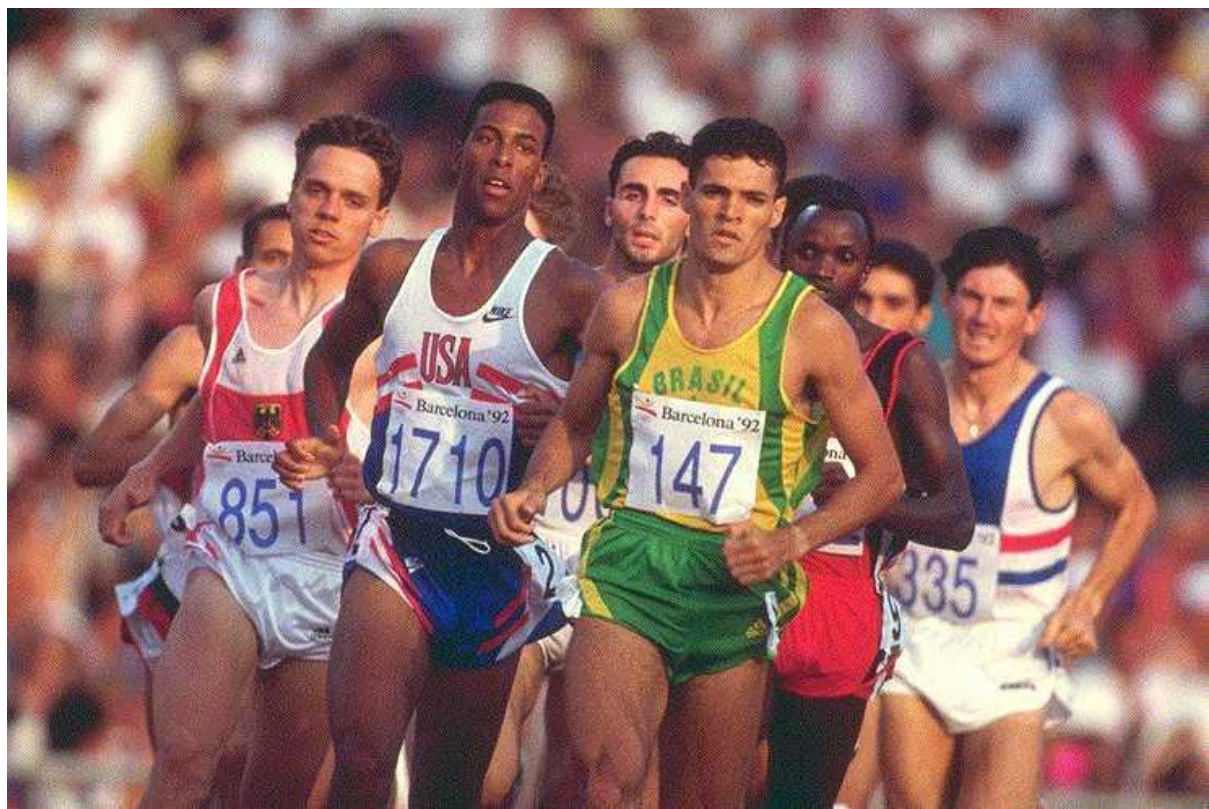


Психодиагностика в спорте – это исследование и оценка спортивно-важных качеств, индивидуальных и личностных особенностей, установок и состояний и готовности спортсменов к соревнованиям.

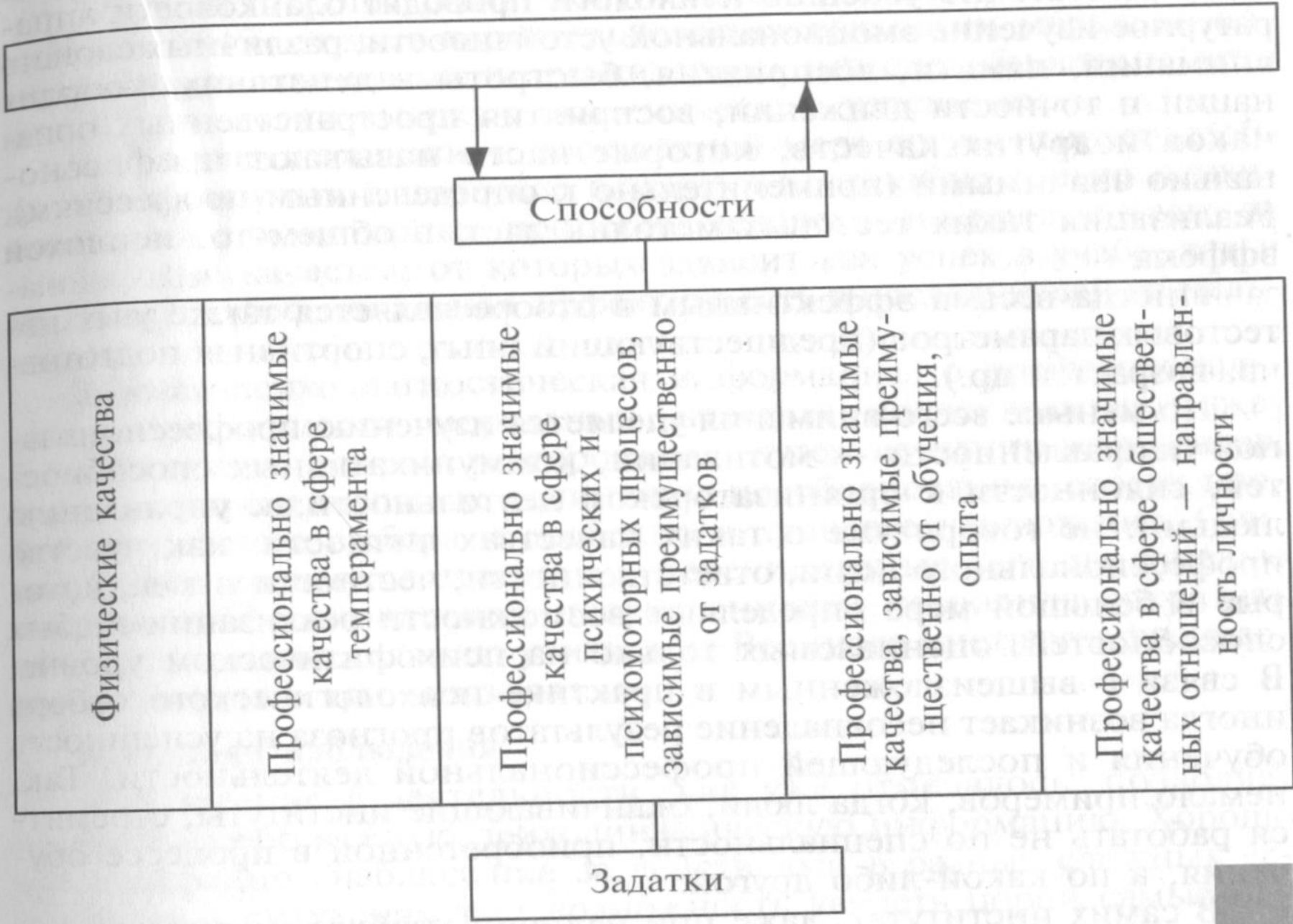


Оценка способностей

Способность - свойство личности, являющееся условием успешного выполнения определенных видов деятельности.



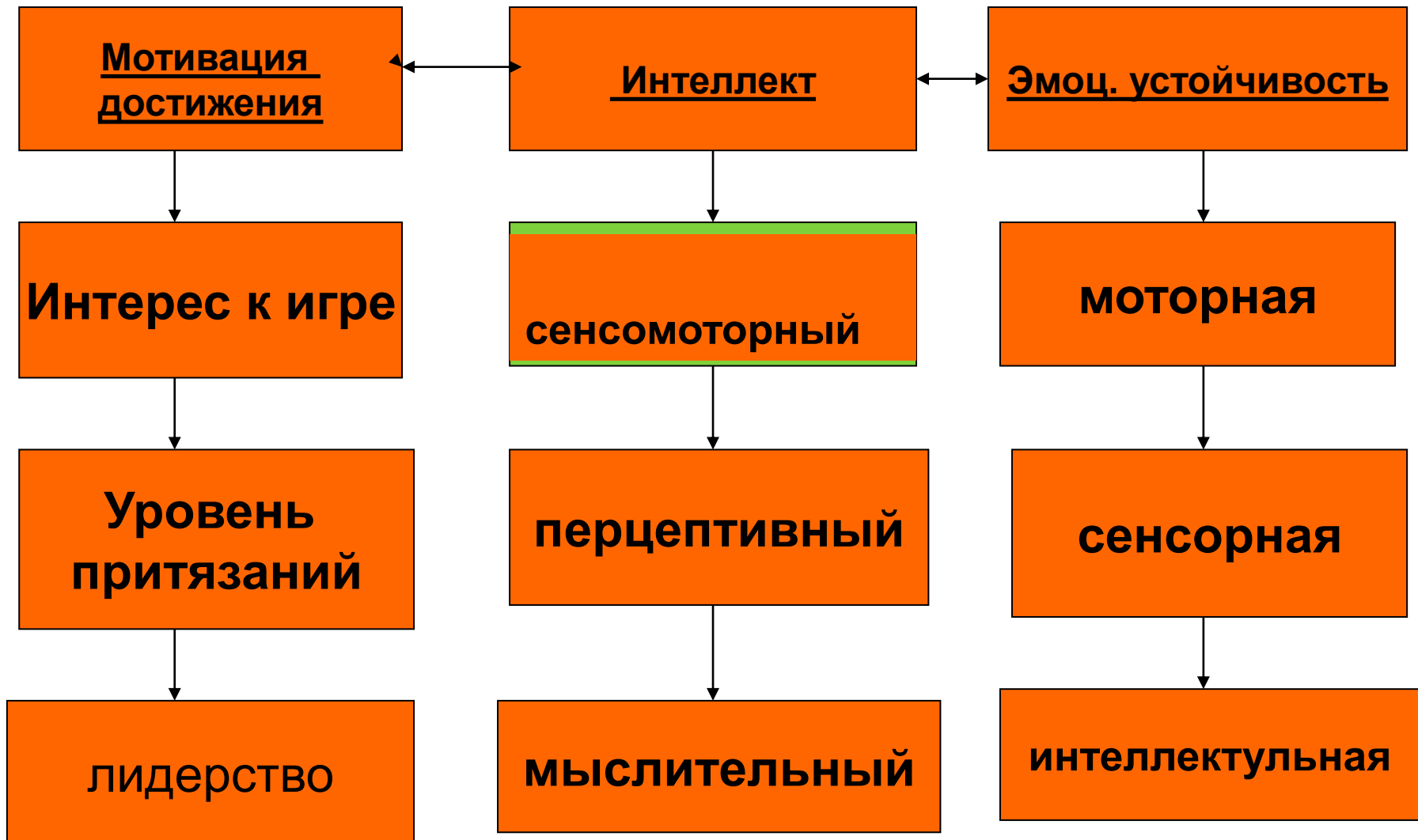
Профессионально значимые качества в структуре способностей



Основные направления психодиагностики в спорте:

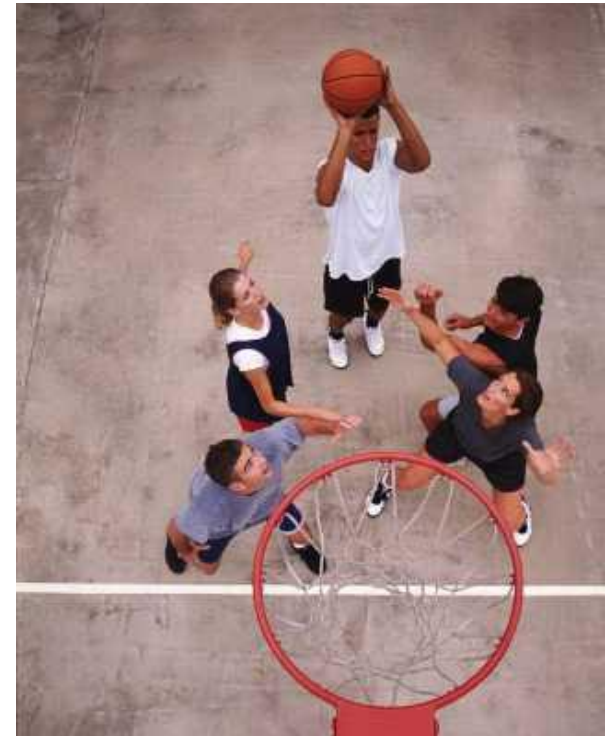
- 1) Выяснение того, каким видом спорта целесообразно заниматься новичку (ребенку или подростку);**
- 2) Формирование спортивного коллектива, выступающего на соревнованиях;**
- 3) Отбор спортсменов с одинаково высоким уровнем квалификации (комплектование команды) для включения их, например, в национальную олимпийскую команду.**

Этап 1: Выяснение того, каким видом спорта целесообразно заниматься новичку (ребенку или подростку);



Этап 2: Спортивная селекция.

- Отбор ребенка (подростка) для определенного вида спорта;
- Отбор перспективных молодых спортсменов в команды высшей лиги.



Этап 3: Комплектование команд.

Отбор спортсменов в олимпийские команды РФ,
в сборные команды ведомств и обществ для
участия в первенствах России, международных
соревнованиях.



Виды психодиагностических методик.

Изучение индивидуальных особенностей личности спортсмена:

- изучение направленности, интересов;**
- личностные, характеризующие структурные компоненты личности;**
- исследование личности спортсмена в системе общественных отношений, его авторитетности в коллективе;**
- изучение особенностей мышления;**

-выявление патологических особенностей психики;

-определение творческих способностей;

-изучение психических процессов;

-исследование психомоторных процессов, координации и точности движений;

-диагностика эмоционально-волевой сферы;

- оценки психических состояний.

По форме применения:

- **наблюдение (в естественных условиях, в процессе тестирования);**
- **беседа (индив. и группов.);**
- **опросники и анкеты (открытые и закрытые);**
- **социометрические методики;**
- **тесты;**
- **специальные контрольные физические упражнения;**
- **комплексные методики.**

Карта личности спортсмена:

<u>Подструктура</u>	<u>Группа качеств</u>	<u>Отдельные качества, умения, навыки.</u>
I. Социально-психологическая	<u>Отношение к себе</u>	Правдивость, Честность Самокритичность Требовательность к себе Общительность Отзывчивость Дружелюбие Чувство собственного достоинства Дисциплинированность

	Отношение к обществу	- Готовность прийти на помощь; - Орган. способности;
	Отношение к труду	- Трудолюбие и интенсивность труда; - Аккуратность в труде; - Ответственн.

Интересы

- **Интерес к спорту;**
- **Интерес к своему виду спорта;**
- **Интерес к медико-биологическим вопросам физкультуры и спорта;**
- **Широта интересов;**
- **Глубина интересов.**

Способности

- Устойчивость интересов;
- Двигательные;
- Сенсомоторные
(психомоторные);
- Спортивная одаренность.

Интеллект

- Активность мышления;
- Самостоятельность;
- Логичность мышления;
- Умственные качества

Эмоциональная сфера	Психофизиологические качества	<ul style="list-style-type: none">- Внимание;- Память;- Мышление;- Скорость переработки информации
	Эмоциональная сфера	<ul style="list-style-type: none">- Отсутствие повышенной нервозности;- Осторожность;- Эмоциональная устойчивость;- Тревожность;- Фрустрация;- Эмоциональная возбудимость;- Эмоционально-моторная устойчивость

Волевые

- Стеничность

эмоций;

-Самообладание;

- Настойчивость;

- Решительность;


**- Умение мобилизовать свои
резервы**

	Психомоторика	<ul style="list-style-type: none">-Скорость реакций;-Умение работать в оптимальном темпе;
Профессиональная	Спортивный результат	<ul style="list-style-type: none">-Наивысшее спортивное достижение;- Способность превышать в соревнованиях тренировочный результат;

		<ul style="list-style-type: none">-Стабильность результатов;-Динамика результатов;
	Техническое мастерство	<ul style="list-style-type: none">- Арсенал технических приемов в условиях стресса;- Техника на фоне утомления;
	Тактическое мастерство	<ul style="list-style-type: none">-Умение строить программы действий;- Умение сочетать простые действия со сложными

		<ul style="list-style-type: none">- Умение быстро перестроить свою деятельность;- Умение не теряться в сложной обстановке.
	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none">- Состояние специальных физических качеств;- Объем тренировочных нагрузок.

	Восстанавли- ваемость	<ul style="list-style-type: none">-Способность восстанавливаться во время соревнований;-Способность восстанавливаться между соревнованиями
Медико-биологическая	Анатомо-морфологические	<ul style="list-style-type: none">-Росто-весовой показатель;-Силовой индекс;- Жировая масса; - Мышечная масса;- Рост;- Вес

	Физические качества	<ul style="list-style-type: none">- Выносливость общая;- Скорость;- Сила;- Ловкость
	Тип ВНД	<ul style="list-style-type: none">- Сила возбуждательных процессов;- Сила тормозных процессов;- Уравновеш. нервных процессов

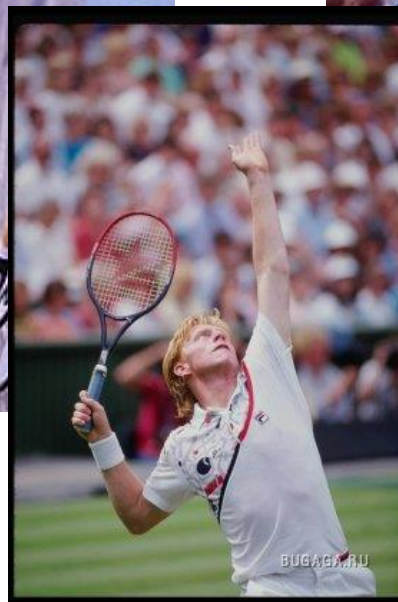
Физические качества

- Выносливость общая;
- Скорость;
- Сила;
- Ловкость

Тип ВНД

- Сила возбуждательных процессов;
- Сила тормозных процессов;
- Уравновеш. нервных процессов

1. Общительный
2. Взрывной
3. Дисциплинированный
4. Агрессивный
5. Боевой
6. Сосредоточенный
7. Любящий риск



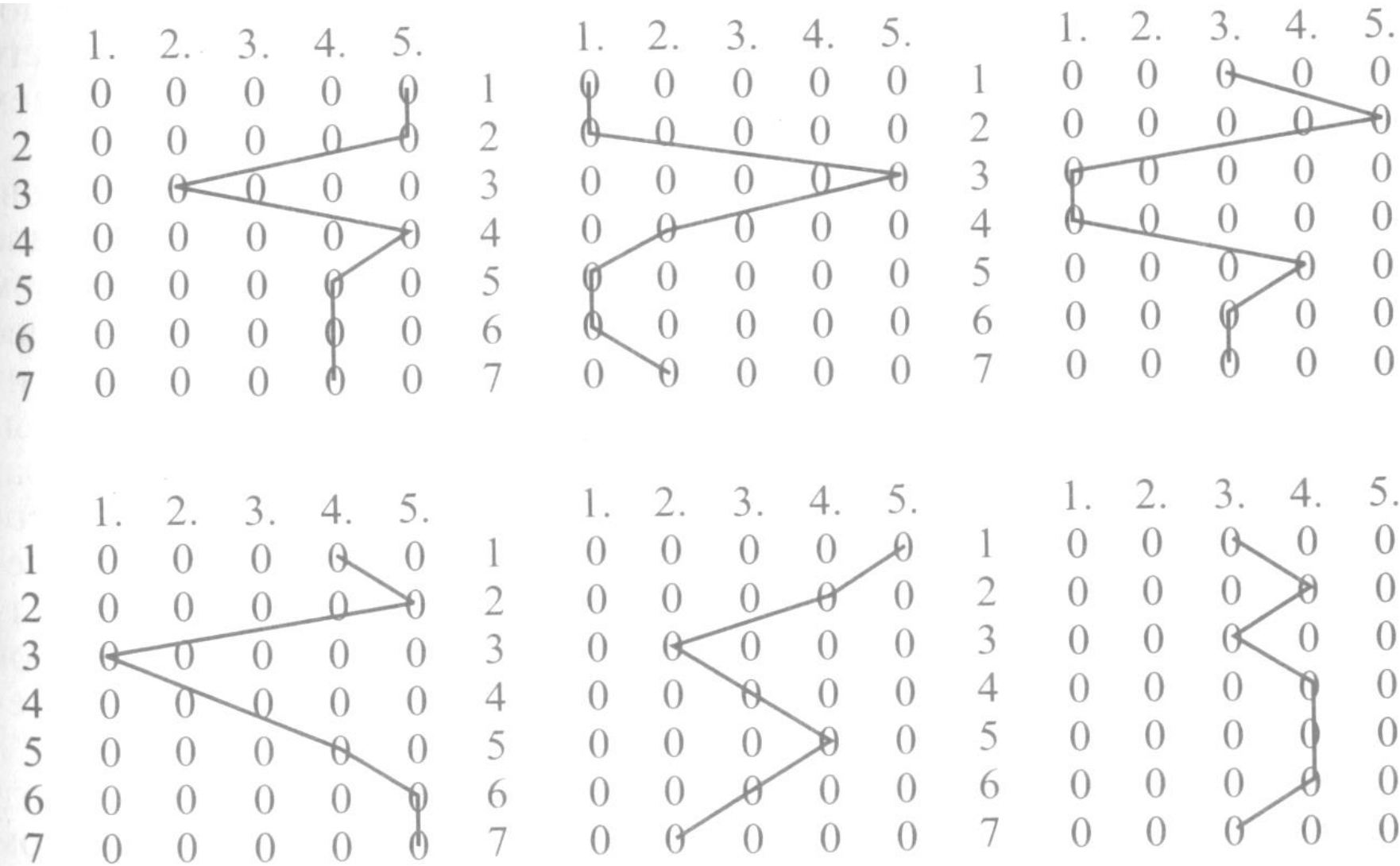
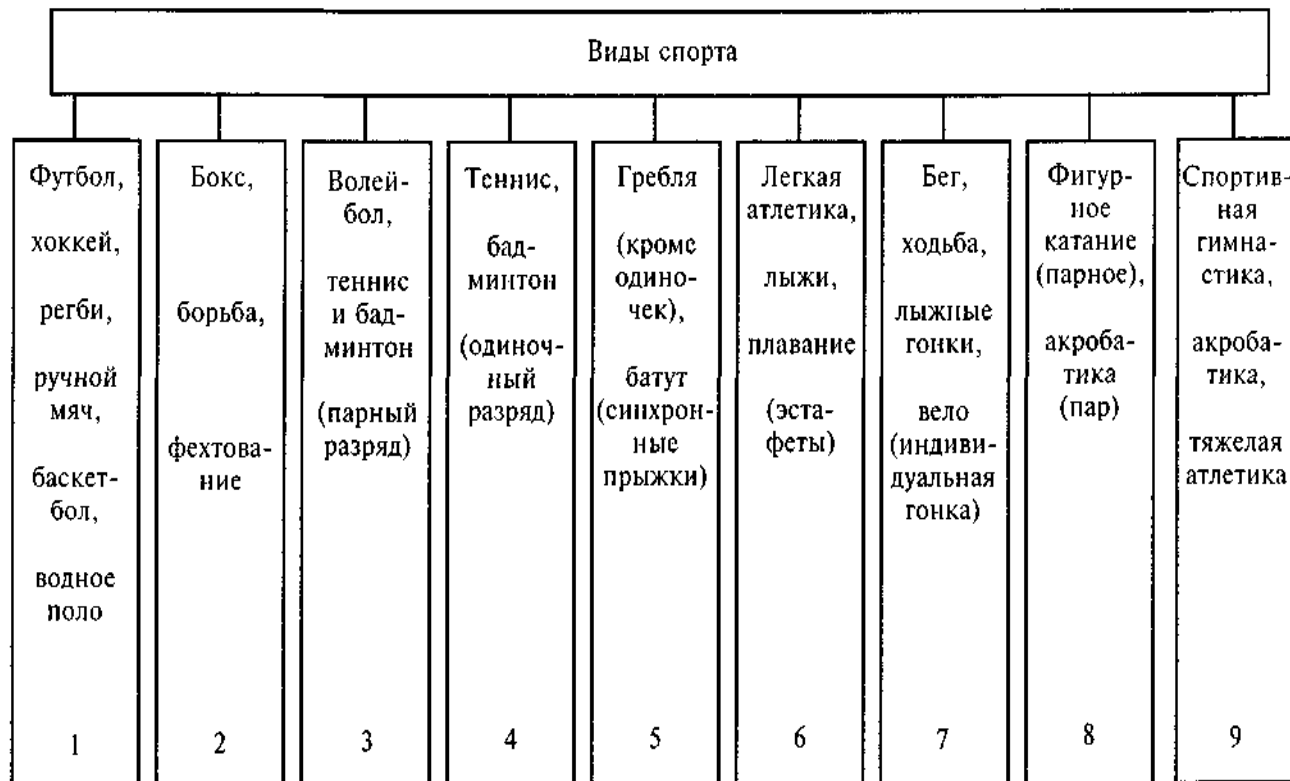
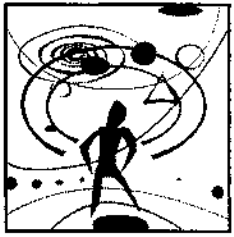


Рис. 1. Графическое изображение профилей личности представителей некоторых видов спорта.

1. Плавание. 2. Горные лыжи. Теннис. Бадминтон. 3. Атлетическая гимнастика. 4. Бег. 5. Велоспорт. 6. Лыжи беговые

Схема 3





В психологии выделяют три стадии психического перенапряжения, имеющие общие и специфические для каждой из них признаки.



Общие признаки:



- быстрая утомляемость,
- снижение работоспособности,
- расстройство сна,
- отсутствие чувства свежести бодрости после сна,
- эпизодические головные боли.

Специфические признаки:

- **Нервозность** — капризность, неустойчивость настроения, внутренняя раздражительность, возникновение неприятных ощущений (в основном мышечные). Вначале эти признаки проявляются нечасто и выражены неярко.
- **Капризность:** спортсмен остается дисциплинированным, организованным, как обычно, качественно выполняет задание тренера, но периодически выражает недовольство общением, заданием, условиями и т.д. Это проявляется в мимике, жестах, тоне речи. Такую реакцию можно рассматривать как своеобразную адаптацию к возрастающим нервно-психическим напряжениям. Но оставлять их без внимания нельзя.
- **Неустойчивость настроения:** проявляется в быстрой смене и неадекватности реакции. Незначительный успех вызывает бурную радость, которая может быстро смениться неудовольствием всем, что окружает.

Специфические признаки

- **Внутренняя раздражительность:** чаще всего выражается в мимике и пантомимике, в поведенческих актах не проявляется.
- **Неприятные ощущения:** в определенной мере являются оправданием спортсмена в тех случаях, когда он отказывается выполнять какие-либо задания или неудачно выступает в соревнованиях.
- Такие настроения необходимо мягко, но неуклонно пресекать. Жалобы чаще всего бывают на болезненные ощущения, но они, как правило, быстро проходят.
- **Прочная стеничность** — нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятностей.
- **Нарастающая, несдерживаемая раздражительность** выражается в том, что спортсмен утрачивает самообладание, направляя свой гнев на товарищей, тренера, совершенно случайных людей; некоторое время он еще пытается объяснить причины гнева, затем теряет самокритичность, все реже испытывает угрызения совести; становится нетерпимым к недостаткам окружающих людей.
- **Эмоциональная неустойчивость**, т.е. неустойчивость настроения, приводит к резким колебаниям работоспособности.

- **Внутреннее беспокойство, т.е. напряженное ожидание неприятностей**, которое выражается в том, что спортсмен воспринимает как отклонение от нормы то, что раньше казалось ему естественным, само собой разумеющимся.

- **Астеничность** — общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сенситивность.
- **Общий депрессивный фон настроения** — это подавленность, угнетенность, заторможенность, отсутствие бодрости, снижающие мотивацию деятельности.
- **Тревожность** — это нарушение внутреннего психического комфорта, беспокойство или страх в ситуациях, ранее относительно безразличных для спортсмена.
- **Неуверенность в своих силах** возникает у спортсмена вследствие возникновения мысли о несоответствии своих возможностей достижению поставленной цели. В крайних случаях приводит его к отказу от достижения цели и уходу из спорта.
- **Высокая ранимость, сенситивность** — свойства психики, приводящие к тому, что спортсмен очень чутко реагирует на малейшее недоброжелательство во взаимоотношениях, на изменение режима тренировочных занятий или задач соревнований.
- Зная признаки психического перенапряжения, тренер может вносить коррективы в тренировочный процесс спортсмена сообразно с динамикой его психического состояния.



ПОДАВАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ПРИМЕР



Проиграть не страшно.
Страшно когда после поражения
ты бросаешь все.

Когда ты пропускаешь тренировки,
тренируется кто-то другой,

Чтобы надрать тебе задницу!



Тренировка и есть то место где
отдыхают душой и телом...





**Спасибо за
внимание!**