

# Психологічна, теоретична та інтегральна підготовка в спорті

Прохання виключити Ваші мобільні телефони. Дякую!

# Література

1. Грибан Г.П. Волевая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровье, 1993. – 214 с.
2. Козлов Н.И. Истинная правда или учебник для психолога по жизни. – М.: Аст-пресс, 1999. – 480 с.
3. Корнелиус Хелена, Фэйр Шошана Выиграть может каждый. – Луганск: Глобус. – 200 с.
4. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха: Уч. пособие / Автор-составитель Р.Р. Кашапов. – Ижевск: Удм.й ун-т, 1996. – 448 с.
5. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: уч. Пособие. – М.: Просвещение, 1991. – 192 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
7. Рудик П.А. Психологическая структура спортивной деятельности. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 40 с.
8. Полищук Д.А. Велосипедный спорт. – К.: Вища школа, 1986. – С. 103-210.
9. Савченко В.Г. Основи психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації (на матеріалі боксу). Автореф. ... д.пед.н. / 24.00.01. – К.: УДУФВС, 1997. – 48 с.
10. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 334 с.

# Психологічна підготовка

- це цілеспрямований процес, який полягає в формуванні комплексу психічних якостей особистості, що забезпечують ефективно вирішення специфічних завдань тренувальної і змагальної діяльності.

# Процес психічної підготовки спортсмена умовно розділяють на наступні складові частини

(Г. Д. Горбунов, 1982).

1. Підготовка до тривалого і достатньо важкого з максимальними навантаженнями тренувального процесу.
2. Загальна психічна підготовка до змагальної діяльності (завчасні міроприємства).
3. Спеціальна психічна підготовка спортсмена на етапі безпосередньої підготовки до змагань.
4. Корекція психологічного стану спортсмена під час змагань.

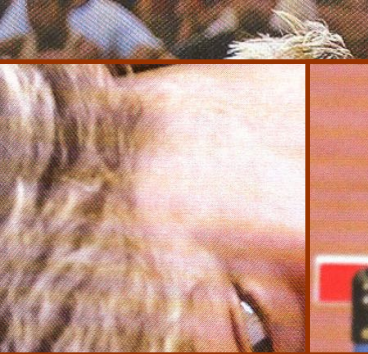
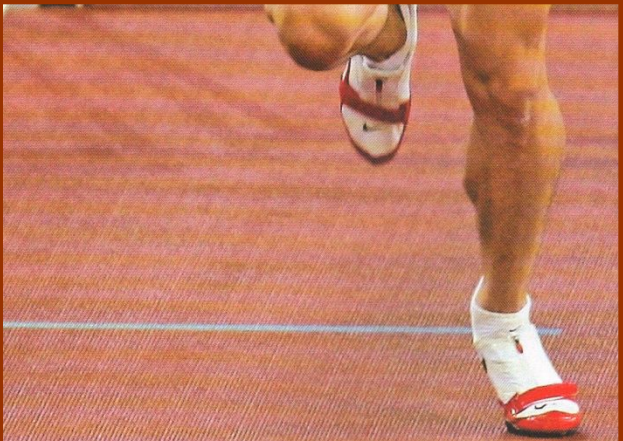


PHOTO: REUTERS



Мария Луи:

# В системі психологічної підготовки виділяють такі напрямки

1. Формування мотивації до занять спортом.
2. Вольова підготовка.
3. Психорегулююче тренування.
4. Вдосконалення реагування.
5. Вдосконалення спеціалізованих умінь.
6. Регулювання психічної напруженості.
7. Вдосконалення толерантності до емоційного стресу.
8. Управління стартовими станами.

# Вольова підготовка включає

1. Регулярну обов'язкову реалізацію тренувальної програми і змагальних установок.
2. Системне введення додаткових труднощів.
3. Використання змагань і Змагального метода.
4. Послідовне посилення функції самовиховання.

# Регулювання психічної напруженості

- вироблення раціональної стратегії відносини спортсмена до помилок і невдач

1. Розглядати помилки і невдачі як прикрі винятки, а успішні - як нормальне і природне стан.
2. Максимально швидко повернутися до успішного виступу, не дозволяючи невдач знизити почуття впевненості у власних силах.
3. Після невдалого виступу відразу зробити аналіз, виявити причини помилок, сформувавши образ успішного виступу і подумки відтворити його.
4. Помилки і невдачі розглядати як фактор подальшого вдосконалення.
5. Несприятливий психологічний вплив помилок і невдач замінювати спогадами про успішні виступи, вдало виконаних діях.



# Для реалізації психологічної підготовки

в тренувальних умовах можуть застосовуватися такі впливи стресового характеру:

1. Збиваючі фактори.
2. Фактори, що ускладнюють діяльність аналізаторів.
3. Обмеження та дефіцит простору і часу для дій.
4. Обмеження та спотворення інформації.
5. Виконання дій на фоні втоми.

# Психологічна структура спортивної діяльності

1. Елементи психомоторики, які забезпечують досконале володіння технікою і тактикою конкретного виду спорту;

Емоційний стан, що виражається в позитивному або негативному для виконання даної спортивної діяльності загальному тонусі нервово-м'язової системи;

Інтелектуально-вольові процеси, найбільш яскраво проявляються в складно-координаційних видах спортивної діяльності, яка характеризується швидко і несподівано мінливими ситуаціями;

Психологічні риси та особливості особистості спортсмена, які проявляються в його відношенні і якості виконання спортивної діяльності в різних ситуаціях.

# Комплексні психічні якості, які визначають рівень спортивних досягнень:

- різні виявлення волі;
- стійкість спортсмена в стресових ситуаціях тренувальної і особливо змагальної діяльності;
- ступінь досконалості кінестетичних і візуальних сприйнятів параметрів рухових дій і оточення;
- здатність до психічної регуляції рухів, забезпеченню ефективної м'язової координації;
- здатність сприймати, організувати й перепрацювати інформацію в умовах дефіциту часу;

# Комплексні психічні якості, які визначають рівень спортивних досягнень:

- досконалість просторово-часових антиципацій як фактора, який підвищує ефективність техніко-тактичних дій спортсмена;
- здатність до формування в структурах головного мозку випереджаючих реакцій, програм, які передують реальним діям, необхідність яких висувається вимогами ефективної змагальної боротьби;
- здатність управляти своєю поведінкою, вчинками в міжособистісних взаємодіях з партнерами та суперниками.

# Психологічний профіль спортсменів високої кваліфікації

- ✓ Почуття переваги та громадської впевненості;  
Самовпевненість і підвищена готовність у  
відстоюванні своїх прав;  
завзятість;  
незговірливість;  
Емоційна стійкість;  
Висока цілеспрямованість;  
екстравертірованность;  
Змагальна агресивність;
- ✓ Воля.

# Предстартові стани спортсменів

бойової готовності

передстартової лихоманки

передстартової апатії.

недостатнє збудження

оптимальне збудження

перезбудження

гальмування внаслідок перезбудження

# Несприятливі стани спортсменів

⚡ Перетренованість;

⚡ Перевтома;

⚡ «Вигорання»

# Несприятливі стани спортсменів

Перетренованість - являє собою аномальне подовження тренувального процесу, що веде до перевтоми.

Перетренованість - веде до зниження спортивного результату.

Однак слід розрізняти «перетренованість» і «високодозоване тренування»



# Несприятливі стани спортсменів

Перевтома - стан, при якому спортсмену важко витримувати стандартний режим тренувальних навантажень

Перевтома - кінцевий результат перетренованості  
Основною психологічною характеристикою перевтоми є депресія.

# Несприятливі стани спортсменів

«Вигорання» - складна психофізіологічна реакція, обумовлена частими, іноді надмірними, але, як правило малоефективними зусиллями, спрямованими на те, щоб задовольнити надмірні тренувальні амбіції або вимоги змагань.

«Вигорання» включає психологічний, емоційний, а іноді і фізичний відхід від активності у відповідь на надмірний стрес або невдоволеність (Smith, 1986), що пов'язано з психологічним і емоційним виснаженням.

# Причини перетренованості й «перегорання»

- ✓ Надмірний рівень стресу і тиску;
- ✓ Надмірний обсяг тренувальної та змагальної діяльності;
- ✓ Фізична знемога;
- ✓ Одноманітність внаслідок занадто великої кількості повторень;
- ✓ Недостатній відпочинок або відсутність нормального сну



а



б



в



г

**Рис.** Структура волевых качеств спортсменов, специализирующихся в беге на длинные дистанции (а), прыжках на лыжах с трамплина (б), гимнастике (в), футболе (г) (Пуни, 1984)

# Риси характеру, притаманні найсильнішим спортсменам:

- почуття переваги та громадської впевненості;
- самовпевненість і підвищена готовність у відстоюванні своїх прав;
- завзятість;
- незговірливість;
- емоційна стійкість
- висока цілеспрямованість;
- екстравертірованість;
- змагальна агресивність;
- воля.

# Вольові якості спортсмена:

цілеспрямованість,

ініціативність,

рішучість,

сміливість,

самовладання,

наполегливість,

стійкість,

витримка.

# УСПЕХ

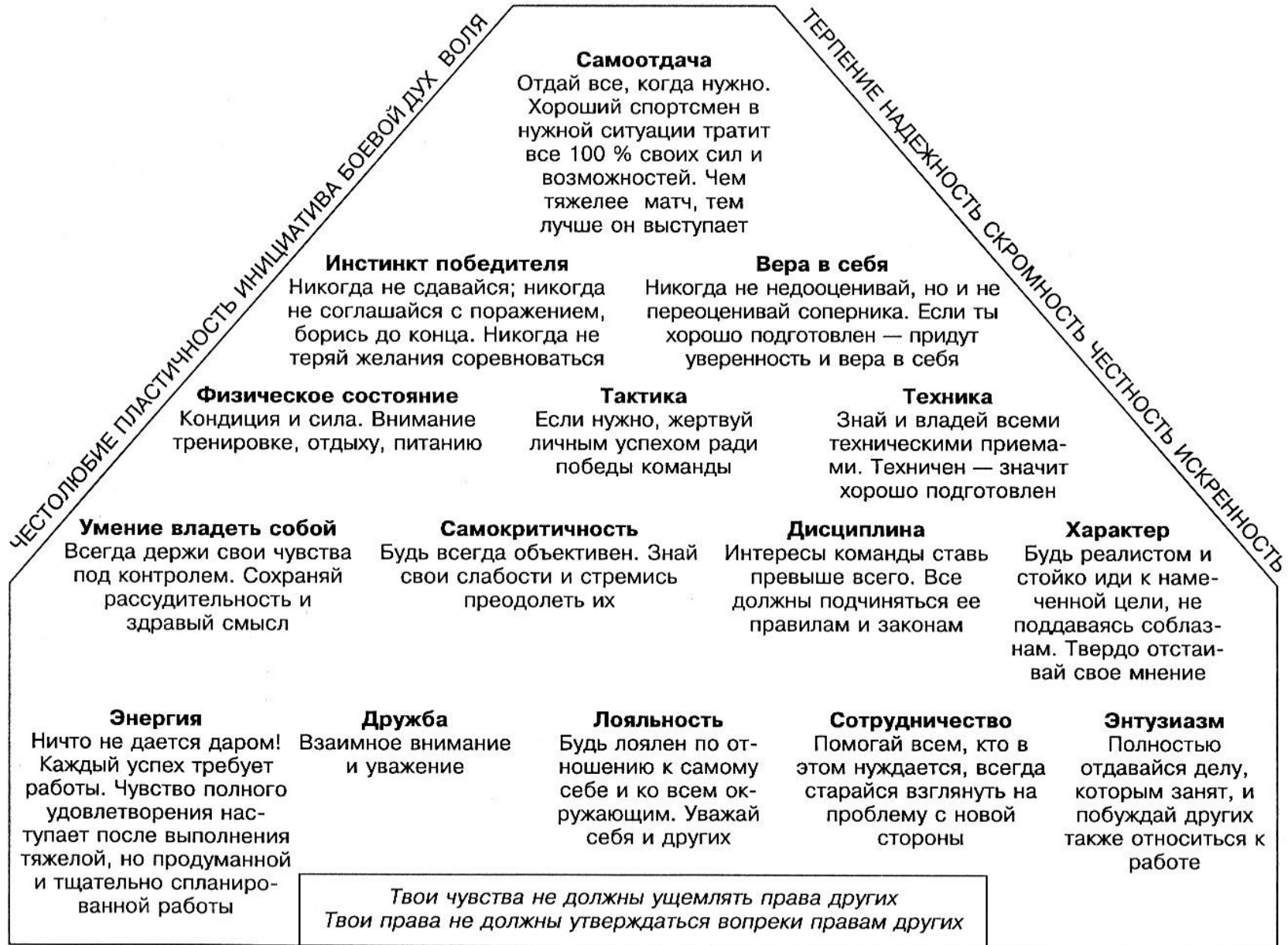


Рис. Психические качества, определяющие успех в спорте высших достижений

# Діагностика, контроль психологічної підготовленості та психологічний супровід

Фамілія, імя \_\_\_\_\_

№п. / п.	Перед Вами 15 утверждений. Оцените их, используя предложенную шкалу.						
		Абсолютно согласен	Согласен	Частично согласен	Частично не согласен	Не согласен	
1.	Я не стыжусь своих эмоций	6	5	4	3	2	1
2.	Я чувствую, что должен делать то, что ждут от меня другие	1	2	3	4	5	6
3.	Я верю, что по сути люди добрые, и им можно доверять	6	5	4	3	2	1
4.	Я могу сердиться на тех, кого люблю	6	5	4	3	2	1
5.	Всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю	1	2	3	4	5	6
6.	Я не воспринимаю своих слабых сторон	1	2	3	4	5	6
7.	Мне могут нравиться люди, чьих поступков я не одобряю	6	5	4	3	2	1
8.	Я боюсь неудач	1	2	3	4	5	6
9.	Я стараюсь не анализировать и не упрощать сложные задачи	1	2	3	4	5	6
10.	Лучше быть самим собой, чем популярным	6	5	4	3	2	1
11.	В моей жизни нет того, чему бы я себя особенно посвятил	6	5	4	3	2	1
12.	Я могу высказать свои чувства, даже когда это может привести к нежелательным последствиям	6	5	4	3	2	1
13.	Я не обязан помогать другим	1	2	3	4	5	6
14.	Я устал от страхов и неадекватности	1	2	3	4	5	6
15.	Меня любят потому, что я люблю	6	5	4	3	2	1

№п. / п.	Перед Вами 12 утверждений. Оцените их, используя предложенную шкалу.					
		Абсолютно согласен	Согласен	Частично согласен, частично не согласен	Не согласен	Абсолютно не согласен
1.	Мои мысли часто противоречат одна другой	1	2	3	4	5
2.	Я могу быть в этот день одного мнения о себе, на следующий – другого	1	2	3	4	5
3.	Я трачу много времени на размышления, каким человеком я являюсь на самом деле	1	2	3	4	5
4.	Иногда я ощущаю, что не являюсь тем человеком, кем призван быть	1	2	3	4	5
5.	Когда я пытаюсь вспомнить, каким человеком я был в прошлом, мне трудно это воссоздать	1	2	3	4	5
6.	Я редко переживаю конфликты между разными частями своей личности	5	4	3	2	1
7.	Иногда я думаю, что знаю других людей лучше, чем самого себя	1	2	3	4	5
8.	Мои представления о себе, кажется, меняются достаточно часто	1	2	3	4	5
9.	Если бы меня попросили описать свою личность, то моё описание каждый раз могло бы заканчиваться по-разному	1	2	3	4	5
10.	Даже если бы я хотел, то не смог бы кому-либо высказать, кем я являюсь на самом деле	1	2	3	4	5
11.	В общем, я имею четкое представление, кто я и кем являюсь	5	4	3	2	1
12.	Мне часто бывает тяжело составить собственное мнение про разные вещи, потому что я не знаю, чего я на самом деле хочу	1	2	3	4	5




Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже суждений и поставьте отметку в той графе («Да» или «Нет»), которая наиболее точно отражает Вашу точку зрения по данному вопросу.

№	Гностический параметр	Да	Нет	Эмоциональный параметр	Да	Нет
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже суждений и поставьте отметку в той графе («Да» или «Нет»), которая наиболее точно отражает Вашу точку зрения по данному вопросу.

№	Поведенческий параметр	Да	Нет
1	Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников		
2	Мне трудно ладить с тренером		
3	Тренер – справедливый человек		
4	Тренер умело подводит меня к соревнованиям		
5	Тренеру явно не хватает чуткости в отношениях с людьми		
6	Слово тренера для меня – закон		
7	Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной		
8	Я вполне доволен тренером		
9	Тренер недостаточно требователен ко мне		
10	Тренер всегда может дать разумный совет		
11	Я полностью доверяю тренеру		
12	Оценка тренера очень важна для меня		
13	Тренер, в основном, работает по шаблону		
14	Работать с тренером – одно удовольствие		
15	Тренер уделяет мне мало внимания		
16	Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей		
17	Тренер плохо чувствует мое настроение		
18	Тренер всегда выслушивает мое мнение		
19	У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет тренер		
20	Я не стану делиться с тренером своими мыслями		
21	Тренер наказывает меня за малейший проступок		
22	Тренер хорошо знает мои слабые и сильные стороны		
23	Я хотел бы стать похожим на тренера		
24	У нас с тренером чисто деловые отношения		



Дякую за увагу!

# Свойства личности взаимосвязаны со специфическими особенностями вида спорта

– У мотиваційно-вольовій сфері - змагальна мотивація, саморегуляція, вольовий самоконтроль, рішучість;

В емоційній сфері - емоційна стійкість, стабільність і стійкість, тривожність;

У комунікативній сфері - високий персональний статус у спортивно-ділових і неформальних взаєминах.