

Лекция:

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОТБОРА В СПОРТЕ»

Лектор: к.п.н., доцент
кафедры ФК и С

Ю.В. Смирнова

- Отбор — это процесс, сочетающий в себе установление определенных критических уровней выполнения действия и наблюдение за его поведением. Если критический уровень выполнения действия определяется уровнем психических качеств, то поведение во многом обусловлено личностными особенностями спортсмена.
- Цель процесса отбора - предсказание успеха..

Компоненты пригодности:

- Относящиеся к *направленности личности* (интерес, стремление к совершенствованию),
- Относящиеся к *волевым качествам* (решительность, смелость, и т.д.),
- Относящиеся к *эмоциональной устойчивости* (устойчивость при воздействии экстремальных факторов, толерантность)
- Относящиеся к *психическим качествам* (широкое распределение внимания, скорость и точность сенсомоторных реакций, оперативная память и т.д.). .

- Важнейшая группа компонентов пригодности — *свойства нервной системы*. Они непосредственно не входят в способности, но связаны с процессом их развития и представляют собой физиологическую базу способностей

Критерии спортивной пригодности -

- Это следующие подструктуры индивида:
- подструктура на уровне нервных процессов;
- подструктура на уровне психических процессов;
- структура на уровне личностной направленности и социально обусловленных отношений. Это — высшая структура. Она выполняет функцию объединения подструктур в единую структуру пригодности.

Подструктура на уровне нервных процессов

- — включает, в себя нейродинамические свойства силы, подвижности, лабильности, динамичности и баланса процессов возбуждения и торможения.

Сила нервных процессов

- определяет выносливость нервной системы при воздействии сильных или длительных раздражителей. Сильная нервная система становится существенным фактором развития специальных способностей.

Особенно важна для видов спорта, связанных с продолжительной монотонной работой,. Здесь как бы сочетаются психофизиологические и личностные оценки пригодности.

Подвижность нервных процессов

- — условие развития способности к быстрым перестройкам структуры действий при изменении тактического репертуара в борьбе против разных соперников.

Лабильность нервных процессов

- - проявляется больше в быстроте движений, быстроте сенсомоторного реагирования, «взрывных» действиях, но, при этом, в какой-то степени также связана с развитием скоростных возможностей спортсмена..

Быстрота «вработываемости»

- психологические проявления динамичности нервных процессов, то есть, способность «с ходу» включиться в напряженную деятельность.

Устойчивый баланс нервных процессов

- = обеспечивает реакции при воздействии стресс-факторов и стабильность соревновательной деятельности спортсменов

- После 20 лет заканчивается формирование способностей, меньше зависящих от свойств нервной системы: способностей к быстрой восприятия ситуации при большом числе составляющих ее элементов и быстрому выбору адекватного решения; к прогнозированию наиболее вероятного изменения ситуации; к длительному удержанию внимания при непрерывной и психически напряженной работе; к точным упреждающим (антиципирующим) действиям эмоциональной устойчивости в сложных условиях боя.

Подструктура спортивной пригодности на уровне психических качеств

- «В состав каждой способности человека пригодным к выполнению определенной деятельности, всегда входят некоторые операции посредством которых эта деятельность осуществляется; но ядро способности — это не усвоенная операция, а те психические процессы, посредством которых эта операция регулируется, качество этих процессов» (С.Л. Рубинштейн)

Психические качества, важные в видах спорта

В циклических видах спорта основную роль играют:

- стабильность мышечно-двигательных дифференцировок,
- «чувство темпа»,
- «чувство ритма»,
- способность к адекватным самооценкам функционального состояния (для выбора момента старта, финального ускорения),
- устойчивость к болевым ощущениям. .

Психические качества, важные в видах спорта

В скоростно-силовых видах спорта:

- концентрация внимания,
- психические качества, связанные с высокой стабильностью нервных процессов, что обеспечивает "взрывную" работу нервно-мышечного аппарата, тонкое «чувство времени».. .

Психические качества, важные в видах спорта

В сложно-координационных видах спорта необходим комплекс качеств:

- мышечно-двигательные дифференцировки,
- точная временная ориентировка,
- «чувство ритма» . .

Типичные компенсации

- :
- а) недостатки тактического мышления компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и распределением внимания, «чувством времени», «чувством дистанции»
- б) недостатки распределения внимания компенсируются быстротой восприятия и мыслительных операций, точностью мышечно-двигательных дифференцировок;

Типичные компенсации

- в) недостатки переключения внимания компенсируются быстротой двигательных реакций, способностью точно прогнозировать изменение ситуации в ближайшем будущем, «чувством времени»;**
- г) недостатки быстроты двигательных реакций компенсируются способностью к прогнозированию, «чувством дистанции», «чувством времени», распределением внимания и его устойчивостью, тактическим мышлением;**
- д) недостатки точности мышечно-двигательных дифференцировок компенсируются вниманием, быстротой двигательных реакций, «чувством времени».**

Психические качества

В зависимости от степени чувствительности к тренировочным нагрузкам психические качества можно делить на: *сензитивные, элективные и индифферентные*

Сензитивные качества

- - характеризуются высокой чувствительностью к любым тренировочным нагрузкам. К ним относится «чувство времени», показатели которого значительно меняются как под влиянием любого тренировочного занятия, так и в процессе изменения тренированности в течение спортивного сезона.

Элективные качества

- Отличаются избирательным изменением при воздействии нагрузок, различных как по характеру, так и по длительности.

Установлено, что у представителе спортивных игр и единоборств быстрота простой психической реакции практически не изменяется в процессе тренировочного занятия, но элективна к воздействию напряжения предсоревновательных ситуаций.

Индивидуальные качества

- не изменяют основных своих параметров во время тренировочного процесса. Так, точность сенсомоторной координации дифференцируется только по признаку индивидуальных различий и принадлежности спортсмена к определенному амплу.

- Психические качества также дифференцируются на основе оценки их значимости для эффективной спортивной деятельности . По этому принципу их можно разделить на референтные (значимые) и незначимые.

- Такие особенности психических качеств должны учитываться при спортивном отборе, когда необходимо оценить уровень специальных способностей.
- **Особое внимание!** необходимо обращать на качества, индифферентные к воздействию временных состояний, определяемые главным образом врожденными данными спортсмена.

Внимание!!!

- *когда необходимо провести отбор на конкретное соревнование спортсмена из группы высокого класса, решающими должны быть оценки сензитивных и элективных качеств, поскольку именно они определяют степень тренированности на данный момент времени.*

Требования к спортсмену, содержащиеся в психоспортограмме, охватывают четыре уровня:

- **медицинские** - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта.
- **физические** - уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора.
- **психофизиологические** - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.
- **личностные и социально-психологические** - требования к особенностям личности и межличностным отношениям спортсмена (мотивация, чувство долга, эмоциональная устойчивость, волевой самоконтроль, лидерство, агрессивность, коммуникабельность, конфликтность, толерантность и т.д.).

Алгоритм процедуры профессиональной психодиагностики

$$A_i = \sum_{j=1}^n a_j X_{ij}$$

где A_i - оценка психологической пригодности i -го спортсмена.
 X_{ij} - оценка i -го психологического показателя i -го спортсмена по одному из тестов.
 a_j - весовой коэффициент i -го показателя.
 n - общее число показателей.

- Интегральный показатель, определяемый методами факторного анализа, полнее и разностороннее описывает психологию личности спортсмена, а интегральный показатель полученный методами регрессионного анализа точнее прогнозирует успешность спортивной деятельности.

Модели свойств личности спортсмена для психологического отбора на следующих уровнях:

- - *свойства личности* (свойства ВНД, тип темперамента, мотивация, характер) Данная модель отражает наиболее консервативные качества индивида и служит целям *долгосрочного* прогноза.
- - *психические процессы и психомоторные качества* (внимание, мышление, память, реакции, специализированные чувства). Эти качества поддаются развитию, а модель отражает уровень психофизической подготовленности спортсмена на определенном этапе учебно-тренировочного процесса и служит целям *среднесрочного* прогноза.
- - *психические состояния* (тревога, напряжение, стресс, монотония, апатия и др.)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

