

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
НА ТЕМУ
ТТ «ПСИХОЛОГИЯ
СПОРТА»**



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



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

Соревнование - мощный стрессор, сила психофизиологической нагрузки которого не может быть снижена. Кому из спортсменов не приходилось испытывать перед состязанием странное состояние, когда ощущается дрожь во всем теле, беспокойно лезут в голову навязчивые мысли, вкрадываются сомнения за исход своего выступления. Это так называемое предстартовое состояние.



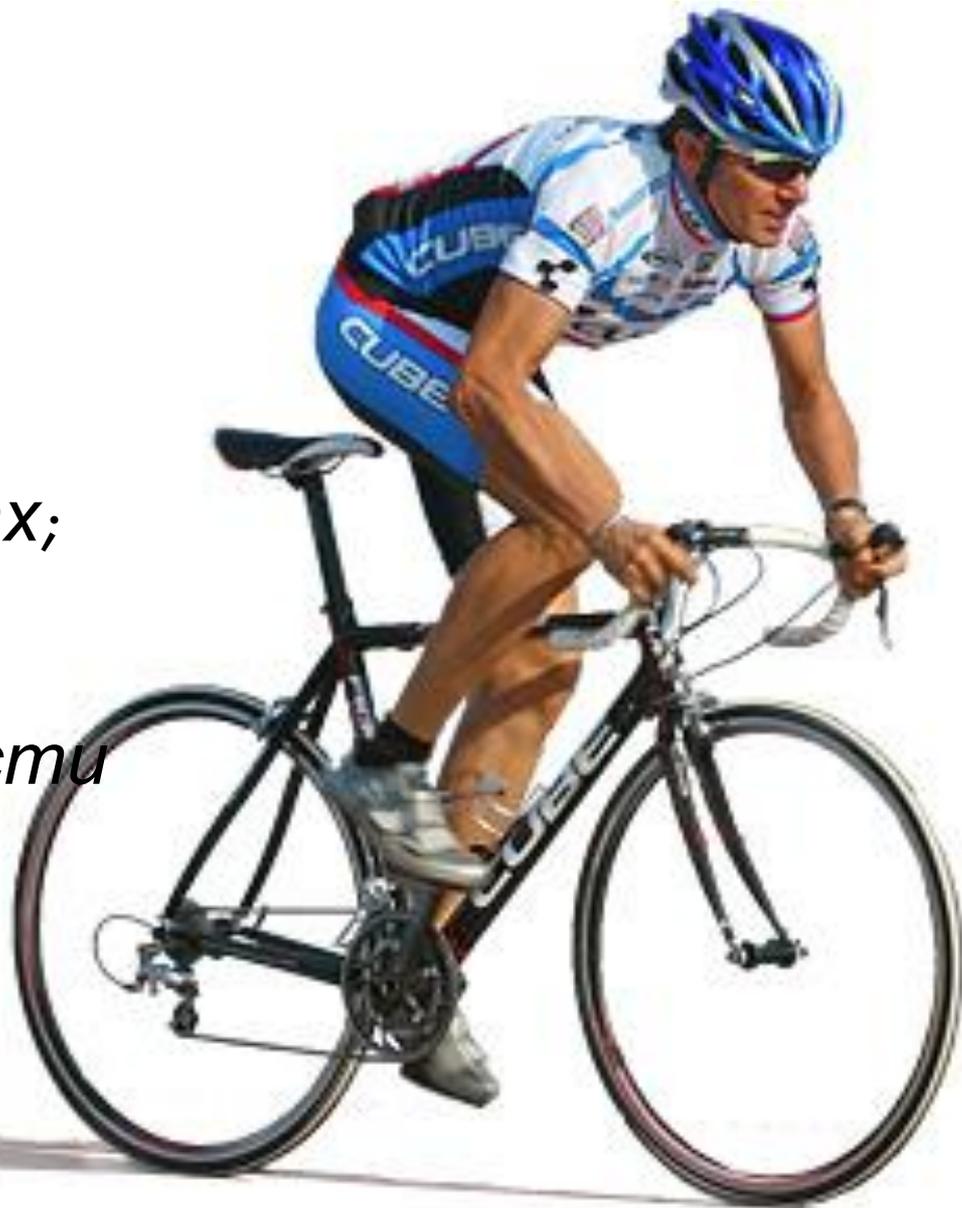
Цели и задачи психологии спорта

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



Предмет спортивной психологии

- *психологические особенности спортивной деятельности в ее разнообразных видах;*
- *психологические особенности личности спортсмена.*



По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- мобилизующие;
- корректирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

Работа практического психолога в спорте

Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации

Психодиагностика

Психологическую подготовку



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



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.





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



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

В. М. Мельниковым (см. схему).

Схема



Он выделяет две группы методов:

- 1) гетерорегуляционные (могут быть реализованы в обычном состоянии бодрствования или в измененном состоянии сознания — гипноз);
- 2) ауторегуляционные (это методы саморегуляции).

Методы гетерорегуляции

Вербальные методы внушения подразделяются на беседу, убеждение, приказ и рациональное внушение (в обычном состоянии).

Убеждение преследует более четкие целевые задачи: настроить спортсмена на конкретную деятельность; убедить в нерациональности того или иного поведения, состояния.

Метод ауторегуляції (это методы саморегуляції).

- методы саморегуляції - это приемы, которые появились в ходе тренировок и соревнований, где их использование тот или иной эффект, связанный с успехом, удачным выступлением на соревнованиях.





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. Возникла и оформилась социальная спортивная психология – отрасль спортивной психологии, изучающая социальную специфику психического отражения в

Специфика спорта как вида

деятельности

Спорт – одно из любимых детищ цивилизации и с момента своего зарождения имеет не только апологетов, но и критиков.

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.



Пьедестал почета в спорте

– один из
символов
выделения
своего «Я».
Пребывая на
высшей
ступеньке почета,
спортсмен
чувствует себя в
единственном на
данный момент в
центре
искусственно
создающей



ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Подготовка самого спортсмена перед соревнованиями носит чисто психологический характер. Надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей борьбе. Тут велика роль тренера. Хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, он должен правильно воздействовать на



*Если не бегаешь, пока
здоров, придется
побегать, когда
заболеешь.
Гораций
(Квинт Гораций Флакк)*

Спасибо за внимание!!!

