

# **Предмет, цели, задачи, история развития психологии физической культуры и психологии спорта**

**ВОПРОСЫ ЛЕКЦИИ:**

- 1. Предмет, цели, и задачи ФК.**
- 2. История развития психологии ФК и Спорта**
- 3. Основы физического воспитания**
- 4. Спортивная психология. Практические умения и навыки спортивного психолога**

# Вопросы:

- 1) Предмет, цели и задачи психологии физической культуры и спорта
- 2) История развития психологии ФК и Спорта
- 3) Практические умения и навыки спортивного психолога

# Определение

**Психология физического воспитания и спорта** - это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

# Цели психологии ФК

**Цели физического** воспитания можно сформулировать как образовательные, воспитательные и 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**)

# Цели психологии спорта

**Основные цели психологии спорта —** это изучение психологических закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, и разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.

# Психология физической культуры и спорта

Психология  
физического  
воспитания

учащиеся, учитель  
физической культуры,  
педагогический  
процесс

Разделы

Спортивная  
психология

спортсмен, тренер,  
психолог, зрители,  
спортивная  
деятельность

Объект

Предмет

Формирование психических процессов, состояний и  
свойств личности  
в процессе

ФВ учащихся

спортивной  
деятельности

# Задачи психологии физической культуры и спорта:

## **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**

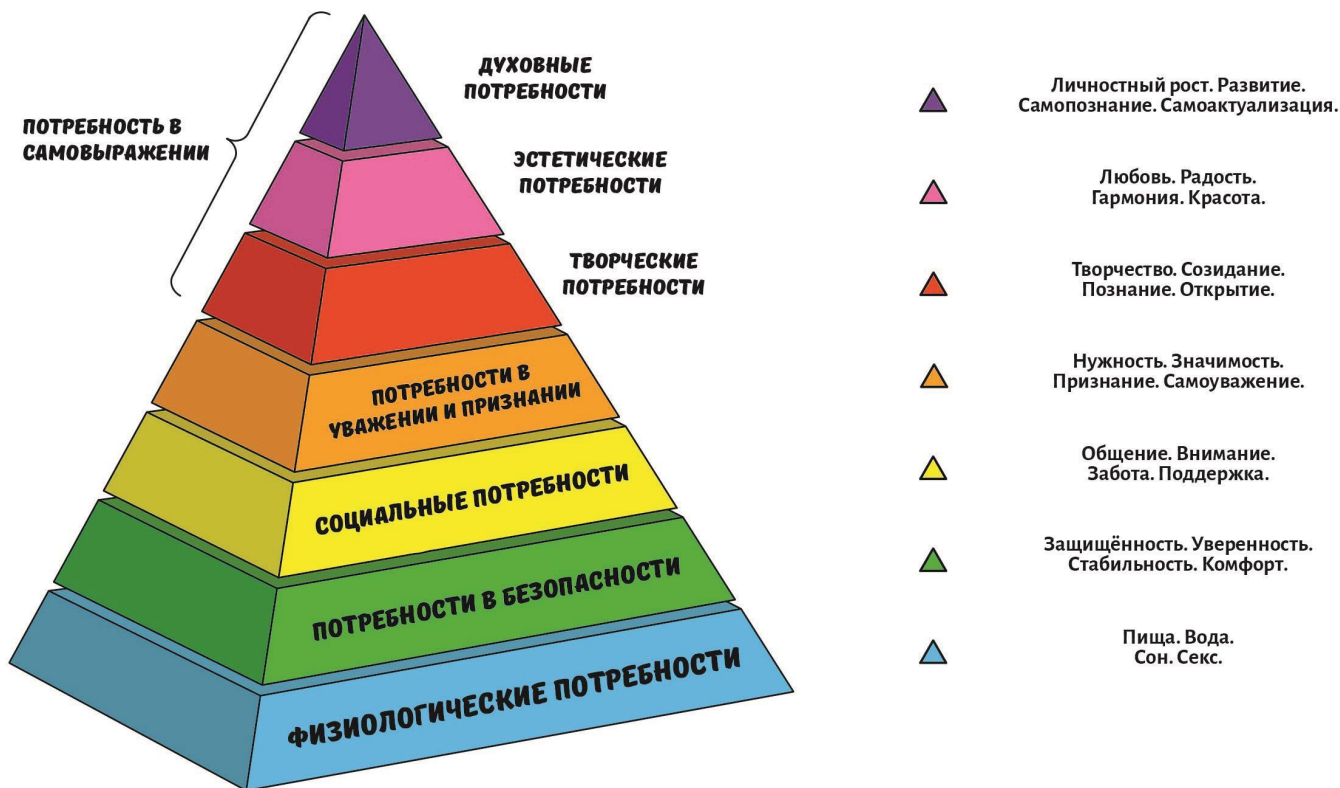
- а) обеспечить нравственное, гражданское и трудовое воспитание;
- б) воспитать волю, позитивные качества характера, положительные эмоции и эстетические потребности личности;

## **3) Конкретные задачи:**

- а) психологический анализ соревнований;
- б) выявление характера влияния соревнований на спортсменов;
- в) определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;
- г) определение совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях;
- д) психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта: исследование их влияния на психику спортсмена с целью поиска организационных форм, которые способствуют формированию требуемых психологических качеств.

# Где можно расположить потребность у человека в физической культуре и спорте?

## Пирамида потребностей по Маслоу





# Физиологические потребности

## Потребность в двигательной активности

Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины. Гормоны счастья снимают нервное напряжение и повышают тонус. В результате отрицательные эмоции исчезают, а уровень работоспособности, напротив, взлетает. Когда скелетные мышцы включаются в работу, происходит активация окислительно-восстановительных процессов, все органы и системы человека «просыпаются» и включаются в деятельность.

Поддержание организма в тонусе необходимо для сохранения здоровья. У пожилых людей, регулярно занимающихся спортом, органы работают лучше и соответствуют возрастным нормам людей, которые на 5-7 лет моложе.

Двигательная активность дошкольников стимулирует не только физическое, но и умственное развитие. Дети, которые с малых лет лишены физической нагрузки, вырастают болезненными и слабыми.

- Пример, Морито – терапия

# Потребность в безопасности

Для нашего биологического вида укрепление физической формы было мощным фактором выживания, личной безопасности и адаптации к миру, первой основой построения социальной иерархии. Сейчас этот вопрос становится не настолько важным но еще сохраняет свое значение, как генетический фактор.



**Социальные потребности** Большинство видов физической активности вышло из социальных трудовых потребностей людей. Многие виды спорта, имеют под собой основу из трудовых действий. Комплекс ГТО.





# Потребность в уважении и признании

ПО ВЕРСИИ FORBES HARCORD.COM

**Н** **САМЫЕ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМЫЕ СПОРТСМЕНЫ ДЕСЯТИЛЕТИЯ**

1		<b>ФЛОЙД МЕЙВЕЗЕР</b> БОКС	<b>915</b> млн \$
2		<b>КРИШТИАНУ РОНАЛДУ</b> ФУТБОЛ	<b>800</b> млн \$
3		<b>ЛИОНЕЛЬ МЕССИ</b> ФУТБОЛ	<b>750</b> млн \$
4		<b>ЛЕБРОН ДЖЕЙМС</b> БАСКЕТБОЛ	<b>680</b> млн \$
5		<b>РОДЖЕР ФЕДЕРЕР</b> ТЕННИС	<b>640</b> млн \$
6		<b>ТАЙГЕР ВУДС</b> ГОЛЬФ	<b>615</b> млн \$
7		<b>ФИЛ МИКЕЛЬСОН</b> ГОЛЬФ	<b>480</b> млн \$
8		<b>МЭННИ ПАКЬЯО</b> БОКС	<b>435</b> млн \$
9		<b>КЕВИН ДЮРАНТ</b> БАСКЕТБОЛ	<b>425</b> млн \$
10		<b>ЛЬЮИС ХЭМИЛТОН</b> ФОРМУЛА 1	<b>400</b> млн \$

# Потребность в уважении и признании



# Потребность в самовыражении

## Абрахам Маслоу

Мотивация и личность (1954 г.)

1. Человек обладает **врожденным стремлением к самоактуализации**, причем это стремление к максимальному раскрытию своих способностей и задатков выступает наивысшей человеческой потребностью (удовлетворение этих потребностей дает наибольший толчок к мотивации)
2. Чтобы наивысшая потребность проявилась, человек должен удовлетворить всю иерархию нижележащих потребностей (основание).

3. Комплекс Ионы (уклонение, избегание в полной мере использовать свой потенциал).


*Люди боятся изменить свое неинтересное, ограниченное, но налаженное существование, боятся оторваться от всего привычного, потерять контроль над тем, что уже есть.*

*Насыщенная, полнокровная жизнь многим представляется невыносимо трудной.*



*«Если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют вам ваши способности, я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастливы всю жизнь»*





НЕВОЗМОЖНО — ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ  
ГРОМКОЕ СЛОВО, ЗА КОТОРЫМ ПРЯЧУТСЯ  
МАЛЕНЬКИЕ ЛЮДИ.  
ИМ ПРОЩЕ ЖИТЬ В ПРИВЫЧНОМ МИРЕ,  
ЧЕМ НАЙТИ В СЕБЕ СИЛЫ ЧТО-ТО  
ИЗМЕНИТЬ. НЕВОЗМОЖНОЕ — ЭТО НЕ ФАКТ.  
ЭТО ТОЛЬКО МНЕНИЕ.  
НЕВОЗМОЖНОЕ — ЭТО НЕ ПРИГОВОР.  
ЭТО ВЫЗОВ. НЕВОЗМОЖНОЕ — ЭТО ШАНС  
ПРОЯВИТЬ СЕБЯ.  
НЕВОЗМОЖНО — ЭТО НЕ НАВСЕГДА.  
НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО.

Мухаммед Али

FISHKI.NET



Майкл Фелпс, американский пловец


Если ты хочешь быть лучше остальных, то  
приготовься делать то, что остальные не  
хотят делать





**А В СПОРТЕ ТОТ, КТО ХОЧЕТ ДОБИТЬСЯ УБЕДИТЕЛЬНЫХ ПОБЕД,  
ОБЯЗАН ПЫТАТЬСЯ ПРЫГНУТЬ ВЫШЕ ГОЛОВЫ.**

**Лев Яшин**

**FISHKI** 

# Подходы и принципы психологии физической культуры

- Основные подходы которые используются в психологии ФКиС это:
- Бихевиористский ( стимул – реакция, например материальное стимулирование и прочее)
- Психофизиологический ( изучение физиологических процессов головного мозга и их связи с двигательной активностью)
- Когнитивно – бихевиористский ( фактор обуславливающий поведение – это мышление и восприятие, наши представления)

# 2. История развития психологии ФК и Спорта

**Психология спорта** - молодая отрасль научного знания, но она имеет свою историю.

## 1. Первый этап развития, (зарождение психологии спорта и фк)

Вначале изучался вопрос о влиянии занятий физическими упражнениями на психические процессы человека. В дальнейшем психология спорта расширила круг исследовательской работы. В первую очередь это коснулось вопросов специфики спорта как особо трудного в психологическом отношении вида деятельности человека. В этот период большое значение уделялось роли сознания в спортивной деятельности, характеристике спортивных двигательных навыков, особенностям познавательных, эмоциональных и волевых процессов, их роли в спорте, а также исследованиям предстартовых и стартовых психических состояний и т.д. В этот период началось и изучение специфики различных видов спорта.

**Период зарождения связан в основном с двумя школами:**

**ГЦОЛИФКа** (руководитель - профессор П.А.Рудик) и **ГДОИФКа им. П.Ф.Лесгафта** (руководитель - профессор А.Ц. Пүни).

**2. Второй этап ( Этап становления).** Психология спорта и ФК стала приобретать профессиональную направленность как прикладная отрасль знания. Теперь возростала роль разработки теоретических аспектов и методической основы спорта, которые необходимы в решении практических проблем. Существенно также, что на этом этапе психология спорта стала опираться, в основном, на теорию и методику спорта. Вначале значительное внимание уделялось воспитанию и развитию волевых качеств, затем сформировалась идея психологической подготовки спортсменов, столь же необходимой, как техническая или физическая.

Разрабатывались проблемы общей психологической подготовки, совмещающей особенности технической, физической и тактической, а кроме того, и вопросы воспитания личности спортсмена и формирования спортивного коллектива. Особое место занимали исследования в области психологических особенностей «спортивной формы».

**3. Третий этап (современность).** Характерно сохранение психологии спорта как познавательно-практической дисциплины. Сохраняя прежние направления работы и учитывая существующие сегодня проблемы психологии спорта, этот этап развития психологической науки о спорте отличается тем, что в ходе исследовательской деятельности учитываются проблемы, связанные с перспективами развития спорта. Практика современного спорта, его бурное развитие обуславливают необходимость создавать новые формы, методы и средства организации спортивной деятельности и управления ею. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введения новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов.

# Основные персоналии, чей вклад и труды нужно знать по психологии ФК

Г. Кольб, которого в США считают родоначальником спортивной психологии, труды по психологии двигательной активности.

Норман Трипплетт провел эксперимент, который можно отнести в равной степени к области как социальной, так и спортивной психологии. Будучи любителем велосипедного спорта, он обратил внимание, что в парных или групповых состязаниях гонщики показывают более высокий результат, чем в индивидуальных состязаниях. В США его эксперимент принято считать началом новой науки.

Колмен Гриффит, которого американцы называют "отцом-основателем" спортивной психологии, провел свои первые исследования с участием студентов, занимающихся спортом — футболом и баскетболом. В дальнейшем он написал ряд работ, "Психология спортсменов" (1922) "Психология тренерской деятельности", "Психология спорта"- классика спортивной психологии. Открыл спортивную лабораторию в 1925 г.

# **Основные персоналии, чей вклад и труды нужно знать по психологии ФК**

И. П. Павлов, лауреат Нобелевской премии — в 55 лет.

В. М. Бехтерев, открывший первую в России лабораторию экспериментальной психологии при клинике в Казани (1885) и разработавший теоретические основы психотерапии.

Основоположник российской физиологической школы И. М. Сеченов (1829— 1905).

Основатель ленинградской (петербургской) школы спортивной психологии А. Ц. Пуни.

Первая в мире научно обоснованная концепция физического воспитания, опирающаяся на анатомо-физиологические, гигиенические и психологические основы, была разработана российским врачом и педагогом Петром Францевичем Лесгафтом (1837—1909). В известном труде Петра Францевича "Руководство по физическому образованию детей школьного возраста" (1901) был отдельный раздел— "Психология движений". В признание заслуг ученого в 1919 г. его имя было присвоено созданному на базе Лесгафтовских курсов Государственному институту физической культуры в Петрограде.

# Основные персоналии, чьи труды нужно знать по психологии ФК и С

- Проблема волевой подготовки спортсменов (А. Ц. Пуни, К. П. Жаров, Б. Н. Смирнов).
- Психологическая подготовка в спорте (А. Ц. Пуни, Б. А. Вяткин, А. В. Родионов, Ю. Я. Киселев, Г. Д. Горбунов, А. Сопов, Г. Д. Бабушкин, П.А. Рудик, А.Н.Веракса, А.Е. Ловягина, Е.Е. Хвацкая).
- Психорегуляции в спорте (Л.Гиссен, А. В. Алексеев, В. П. Некрасов, В. Н. Смоленцева)
- Психодиагностика (В. Л. Марищук, А. В. Родионов)
- Психическая надёжность в спорте и мотивация (В. А. Плахтиенко, Р.М. Загайнов);
- Психология спортивного коллектива (Ю. Л. Ханин, Е. И. Румянцева, Ю. А. Коломейцев);
- Психические состояния (Е. П. Ильин, А. В. Алексеев, Л.М. Аболин, А.О.Прохоров);
- Идеомоторика в спорте (А. А. Белкин.).



# Актуальные современные проблемы психологии физической культуры и психологии спорта

Как одна из наук о спорте, спортивная психология более всего связана с теорией и методикой физического воспитания (психология физического воспитания), физиологией спорта (психофизиология спорта), спортивной гигиеной (психогигиена спорта), спортивной медициной, биомеханикой спорта, кинезиологией, спортивной метрологией и т.д.

Не следует забывать и о том, что в спортивной психологии используется значительный арсенал вспомогательных методов, реализующих достижения математики, статистики, кибернетики, электроники, моделирования. Вместе с тем достижения спортивной психологии находят применение в создании различной техники, в приборном и демонстрационном обеспечении судейства соревнований, входят органичной составной частью в многочисленные информационные формы.

# 3. Основы физического воспитания

1. Занятия физической культурой и спортом должны носить общественно полезный характер.
2. С помощью физических упражнений должны развиваться интеллектуальные способности, нравственные качества, на основе которых совершенствуются волевые и физические качества.
3. Спортивная деятельность должна быть инициативной и творческой. В этом случае у занимающихся формируется самостоятельное принятие учебных задач за собственные, что будет способствовать формированию личности.
4. Занятия физической культурой должны быть интересными. Если у занимающихся сформирован глубокий и устойчивый интерес к спорту, то это уже залог его воспитательного воздействия. Занятия спортом должны быть удовольствием и игрой, а не кропотливой трудоемкой работой, которая для начинающих спортсменов неинтересна.
5. Используемые в спортивной деятельности наказания не должны вызывать у занимающихся отвращения к спортивному наставнику и самой деятельности.

- Создание положительного эмоционального фона – одна из задач учителя на каждом уроке, которая может решаться по следующим направлениям: а) создание соответствующей обстановки на уроке. Эстетика зала, опрятная форма учащихся и учителя, эстетика их поведения, краткость и четкость подаваемых команд, присутствие шуток, не оскорбляющей учеников, – все это является необходимым для повышения и поддержания активности учащихся; б) использование на уроке игрового и соревновательного методов. Использовать их рекомендуется во второй части урока.
- В младших классах – чаще использовать игру, учитывая, что она является действенным средством в физическом развитии учащихся, и также в воспитании моральных и волевых качеств. При организации игр в младших классах учителю лучше играть одну из ролей участников; в) разнообразие средств и методов на уроке физкультуры. У
- учителю необходимо помнить, что всякая однообразная деятельность утомляет и приводит к состоянию монотонии и психическому пресыщению. В состоянии монотонии имеют место потери интереса к выполняемым заданиям, ослабление внимания, появление скуки.
- Психическое пресыщение характеризуется усилением психического возбуждения, появлением отвращения к деятельности, усилением раздражительности и озлобленности; г) использование музыкального сопровождения на уроке при проведении первой части (ходьбы, бега,

- Оптимальная загруженность учащихся на уроке обеспечивается следующими путями: а) устранением ненужных пауз (ожидание при выполнении упражнений), что достигается установкой дополнительных снарядов (гимнастика), наличием мяча у каждого ученика (волейбол, баскетбол), выполнением в паузах подводных упражнений; б) осуществлением контроля за учащимися на уроке. Это действенное средство для повышения их активности (особенно двигательной); в) максимальным включением в деятельность всех учащихся (имеются в виду и освобожденные от занятий физкультурой). Педагоги и учащиеся должны уяснить, что учащиеся освобождаются в час от выполнения физических упражнений, а не от урока. Поэтому освобожденные должны всегда присутствовать на уроке, где бы он ни проводился. Полезно привлекать их к страховке, организации игры, к анализу деятельности отдельных учащихся и т. д. Присутствие школьников-спортсменов на уроках также обязательно.

# АКТИВИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- Соблюдение дидактических принципов – важнейшее условие эффективной организации уроков. Принцип оптимальной трудности заданий предусматривает учет: - координационной сложности упражнения; - величины затрачиваемых усилий; - боязни выполнять упражнение; - осмысленности задания учащимися. Принцип прогрессирования трудности учебных заданий (постепенное увеличение нагрузки). Принцип сознательности. Принцип связи обучения с жизнью, практикой. Принцип подкрепления. Он включает: - проявление учителем внимания ко всем учащимся при выполнении упражнений; - сообщение учащимся об ошибках (указать причины их возникновения) и правильности выполнения упражнения; - поощрение учащихся с использованием похвалы, оценки индивидуально и перед классом. 18 Принцип дифференцированного подхода к учащимся, который предполагает индивидуальный темп овладения упражнениями; индивидуализацию нагрузки и воздействий учителя на учащихся.

# Вопрос 4. Практические умения и навыки спортивного психолога

Можно выделить два основных направления:

1. образовательное – связанное с обучением спортсменов и тренеров психологическим методам, методикам, техникам повышения качества выступления спортсменов или с просвещением тренеров в области психологического знания;
2. консультативное – направленное, прежде всего, на оказание помощи спортсменам в решении их личностных проблем.
3. Психолог должен уметь осуществлять: психологическую диагностику, психологическую коррекцию, психологическое просвещение, и психологическое консультирование

# Проблемы психологической диагностики

- Постановка гипотезы психологической (В чем сложность?)
- Подбор диагностических методов ( свободное ориентирование в методологическом поле и владение конкретными методиками психодиагностики в спорте и ФК
- Интерпретация результатов и выработка соответствующих практических рекомендаций

# Примеры диагностических методик, применяемых в психологии ФКиС

## МОТИВАЦИЯ УСПЕХА И БОЯЗНЬ НЕУДАЧИ (ОПРОСНИК А. А. РЕАНА)

На приведенные ниже вопросы необходимо ответить «да» или «нет». Отвечать на вопросы следует достаточно быстро, подолгу не задумываясь. Ответ, первым пришедший в голову, как правило, и является наиболее точным.

### ТЕСТ

1. Включаясь в работу, надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативы.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо заниженно легкие задания, либо нереально трудные.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности ухудшается.
10. Я склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Я склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если рискую, то с умом, а не бесшабашно.
13. Я не очень настойчив при достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.
15. В случае неудачи при выполнении задания его притягательность для меня снижается.
16. При чередовании успехов и неудач я больше склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограниченного времени результативность деятельности у меня улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели.
20. Если я сам выбрал для себя задание, то в случае неудачи его притягательность только возрастает.



- **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**

- *КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ*

- Ответ «ДА»: 1,2,3,6,8, 10, 11, 12. 14, 16, 18, 19,20.

- Ответ «НЕТ»: 4, 5. 7,9, 13, 15, 17.

- **ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

- За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

- Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

- Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

- Если количество набранных баллов от 8 до 13; то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8,9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12,13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

# Примеры диагностических методик, применяемых в психологии ФКиС

## Теппинг тест

Тест для определения свойств нервной системы по психомоторным показателям.

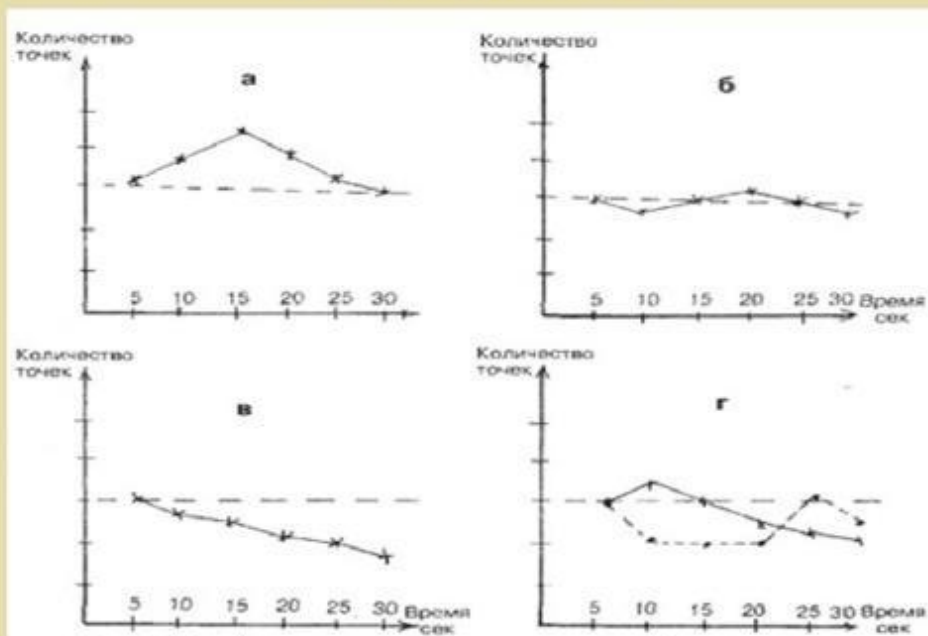
Для проведения теппинг-теста понадобятся определенные бланки-листы, с ориентировочным размером 203×283, на которых будут изображены по три в ряд шесть равных прямоугольников. Также среди необходимых вещей – секундомер и карандаш.

# Бланк методики Теппинг - тест

Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П.Ильина.  
(теппинг-тест)

1	2	3
4	5	6

# Теппинг Тест



**Рис. 2.** Графики: а — выпуклого типа; б — ровного типа; в — нисходящего типа; г — промежуточного и вогнутого типов. Горизонтальная линия — линия, отмечающая уровень начального темпа работы в первые 5 секунд.

# Примеры диагностических методик, применяемых в психологии ФКиС

## Теппинг тест (инструкция)

Сейчас мы будем проставлять точки в квадратах. Начнем с самого первого квадрата. Далее будем двигаться исключительно по часовой стрелке. Каждый переход с одного квадрата на другой осуществляется не прерывая работы и только по команде экспериментатора. Все время, выделенное на проставление точек, работайте в максимальном для себя ритме. На каждый квадрат будет дано 5 секунд, в течение которых необходимо проставить максимально возможное количество точек.

*Экспериментатор дает сигнал «Начали», далее через каждые 5 секунд он дает новый сигнал «Перейти на другой квадрат», по окончании 5 секунд проставления точек в 6-ом квадрате экспериментатор дает последний сигнал «Стоп».*

# Теппинг тест (интерпретация)

Для того, чтобы обработать результаты теппинг-теста, прежде всего необходимо подсчитать получившееся в каждом квадрате количество точек. Далее следует построить график работоспособности испытуемого в соответствии с полученными результатами, для этого 5-секундные промежутки времени надо отложить на оси абсцисс, а подсчитанное количество точек в каждом квадрате отложить на оси ординат.

# Теппинг тест (интерпретация)

Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Опыт проводится последовательно — сначала правой, а затем левой рукой. Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на **пять** типов:

**выпуклый тип** — темп нарастает до максимального в первые 10-15 секунд работы; далее к 25-30 секундам он может снизиться ниже исходного уровня, то есть того уровня, который наблюдался в первые 5 секунд работы; этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;

**ровный тип** — максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы; этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы;

**нисходящий тип** — взятый испытуемым максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы; этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

**промежуточный тип** — темп работы снижается после первых 10-15 секунд; этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы — средне-слабая нервная система;

**вогнутый тип** — первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня; вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.



# **Опросник «Стресс-симптом-тест» Р. Фрестера**

**Тест позволяет определять влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на эмоциональное состояние спортсмена и его успешность. Данный тест включает в себя 21 стресс-фактор, которые наиболее часто встречаются в ходе соревнований. Задача испытуемого — оценить по 9-балльной шкале силу воздействия каждого из них на его психику. По итогам теста выводится общая оценка, а также отдельная по каждому стресс-фактору.**

**Опросник:**

- 1. Неудача на старте.**
- 2. Предшествующие плохие тренировки и низкие соревновательные результаты.**
- 3. Конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье.**
- 4. Плохое физическое самочувствие.**
- 5. Необъективное судейство.**
- 6. Отсрочка старта, начала соревнования.**
- 7. Положение фаворита перед соревнованием.**
- 8. Упрёки тренера, товарищей во время выступления.**
- 9. Чрезмерная напряженность на старте.**
- 10. Повышенное волнение, плохой сон за день или несколько дней до соревнования.**

- **11. Плохое материальное оснащение соревнований.**
- **12. Предшествующая неудача на соревновании.**
- **13. Значительное превосходство соперника.**
- **14. Неожиданно высокие результаты соперника.**
- **15. Незнакомый соперник, отсутствие сведений о нем.**
- **16. Завышенные требования тренера.**
- **17. Длительный переезд к месту соревнования.**
- **18. Постоянно преследующая мысль о необходимости успешно выполнить поставленные задачи.**
- **19. Зрительные, акустические и тактильные помехи.**
- **20. Предшествующее поражение от предстоящего противника.**
- **21. Негативные реакции зрителей».**

# Проективные методики

- Известные методы:
- Тест портретных выборов Л. Сонди,
- Тест “ТАТ” ( тематический аппертурный тест)
- Тест фрустрационных реакций Ф. Розенцвейга,
- Тест «Дерево»,
- Тест «Человек под дождём»

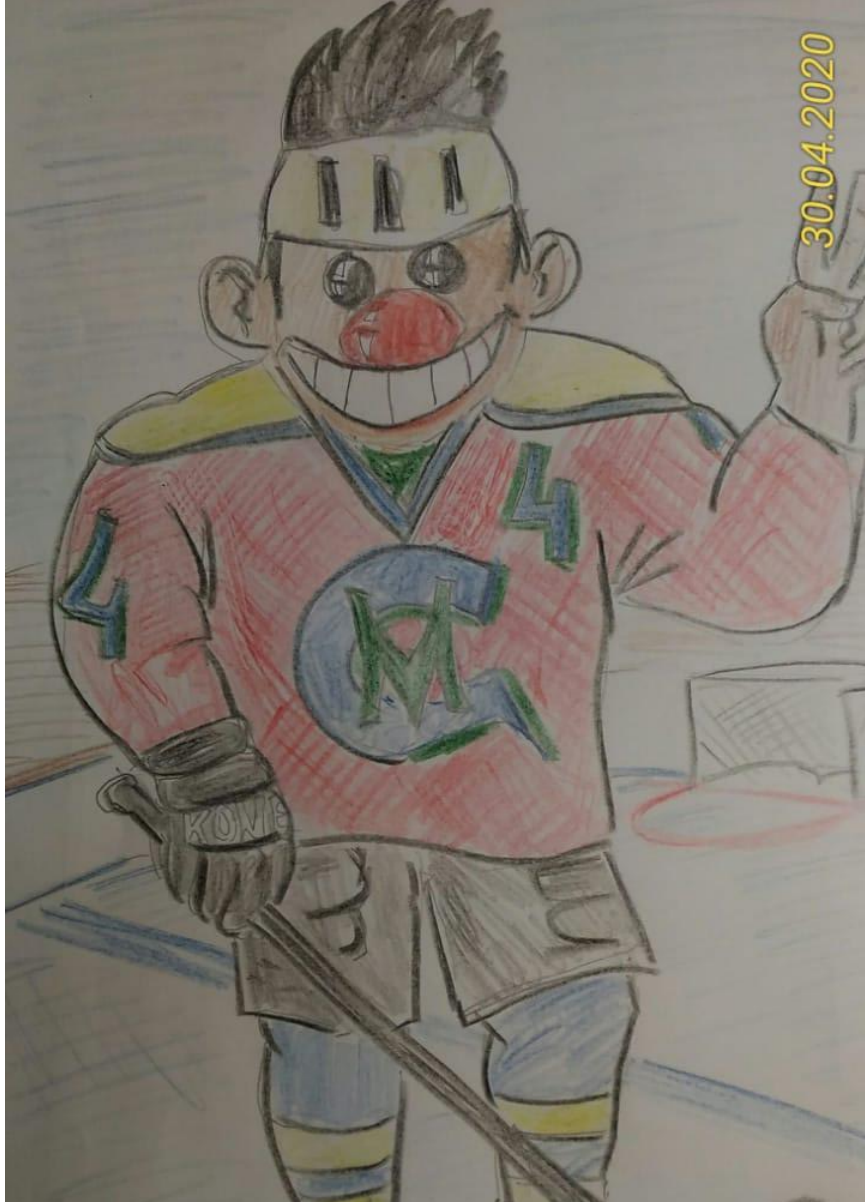


ЧИРКОВ НИКИТА

НОРНИКЕЛЬ АСНАС  
НОРНИКЕЛЬ

ЗАДАНИЕ: Назови цвета





# Психологическая коррекция

- Предполагает умение изменять психологические характеристики объекта
- На практике владение навыками тренинговой работы, ведения терапевтических коррекционных программ

# Психологическое просвещение

- Умение составлять комплексные программы по психологическому просвещению (спортсменов, воспитанников, родителей юных спортсменов, администрации спортивных школ, клубов и других заинтересованных лиц)
- Владение основами общей, возрастной, социальной, педагогической и спортивной психологии



# Психологическое консультирование

- Навыки консультативной работы
- Владение методологией консультативной работы
- Знание теорий личности

# Чем чаще всего занимается психолог в области спорта?

- Спортивной профориентацией
- Управление психологическим состоянием спортсмена
- Стресс-менеджментом у занимающихся спортом
- Управлением вниманием и контролем за концентрацией
- Психологическими травмами занимающихся спортом во время спортивной деятельности
- Развитием коммуникативных умений спортсменов, тренеров и т.д.
- Управление мотивацией (особенно мотивацией достижения) и развитием целеполагания в занятиях физической культурой и спортом
- Ментальная практика (идеомоторные тренировки, аутотренинг)
- Формирование команды, анализом групповой динамики команды (Team Building)
- Эффективной организацией времени занимающихся спортом (Time Management)

# Литература

1. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. – СПб.: Питер, 2003. – С.470-483
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 160 С.
3. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. – СПб.: Питер, 2003.
4. Ильина М.Н., Ильин Е.П. Об одном из условий диагностирования силы нервной системы по возбуждению с помощью теппинг-теста // Психофизиологические особенности спортивной деятельности – Л., 1975. – С.183-186.
5. Лебедева Л.Д., Никанорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. - СПб.: «Речь», 2006 – 332 С.
6. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / Пер. с англ. С.Коледа – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000 – С.89-91
7. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Изд-во «Просвещение», 1984. – С.87-92 6.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов // Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.64-66
9. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. - 2-е изд.- М.: Издательство Юрайт, 2017. - 161 с. 2. Занковец В.Э