

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Сибирский государственный университет физической культуры
и спорта»

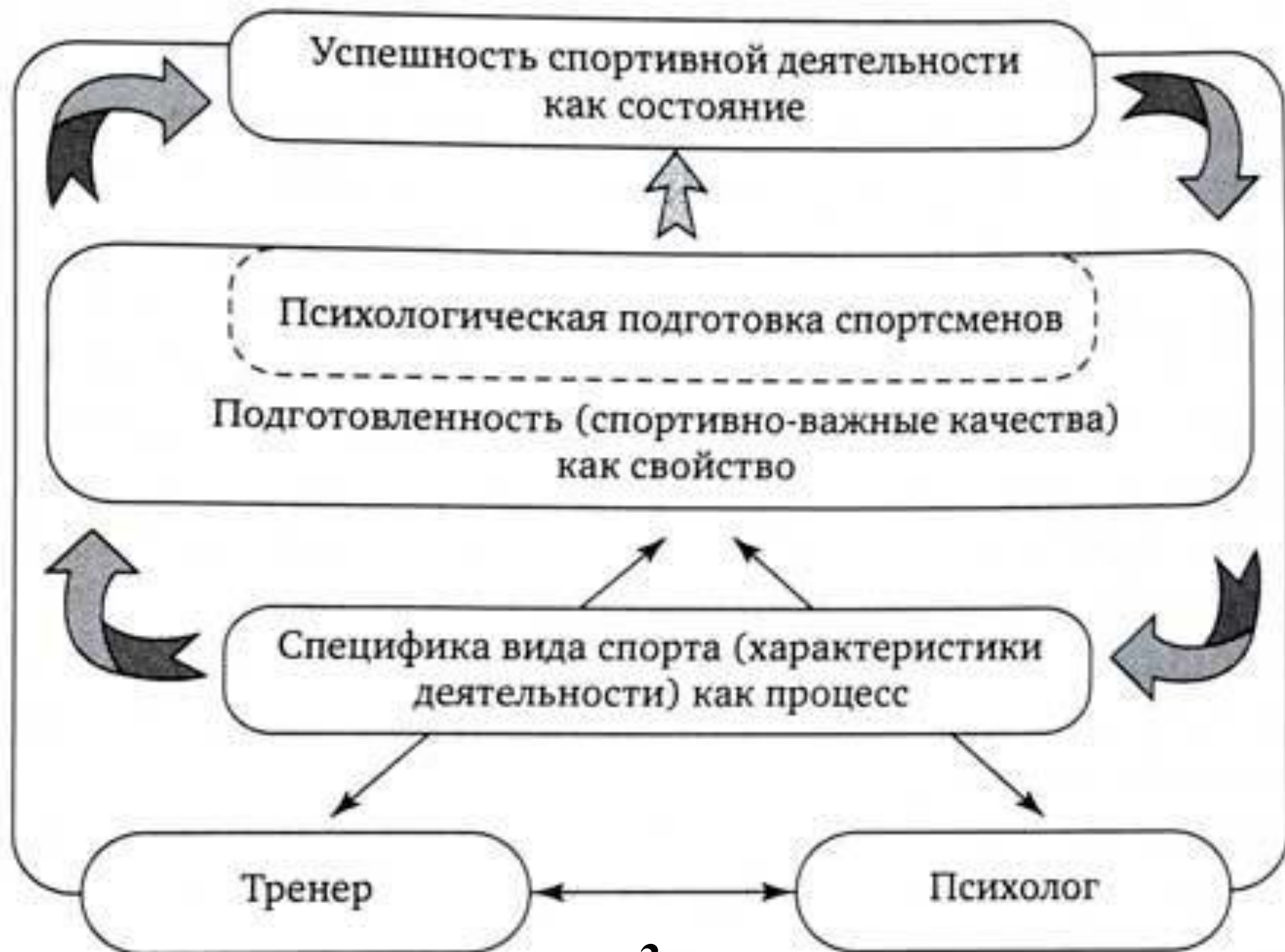
Предмет: "Профессионально-спортивное совершенствование"
**Психологическая подготовка спортсменов
индивидуальных и командных видов спорта**


Выполнил:
Писковой И.С.

Омск-2018

Виды подготовки спортсмена

- **Техническая**- обучение технике движений.
- **Физическая** – развитие физических качеств.
- **Тактическая** – овладение тактическим мастерством.
- **Психологическая**- формирование психических функций, процессов, состояний и свойств личности.
- **Интеллектуальная** – развитие интеллектуальных способностей, без которых не возможно достижение высоких спортивных результатов.



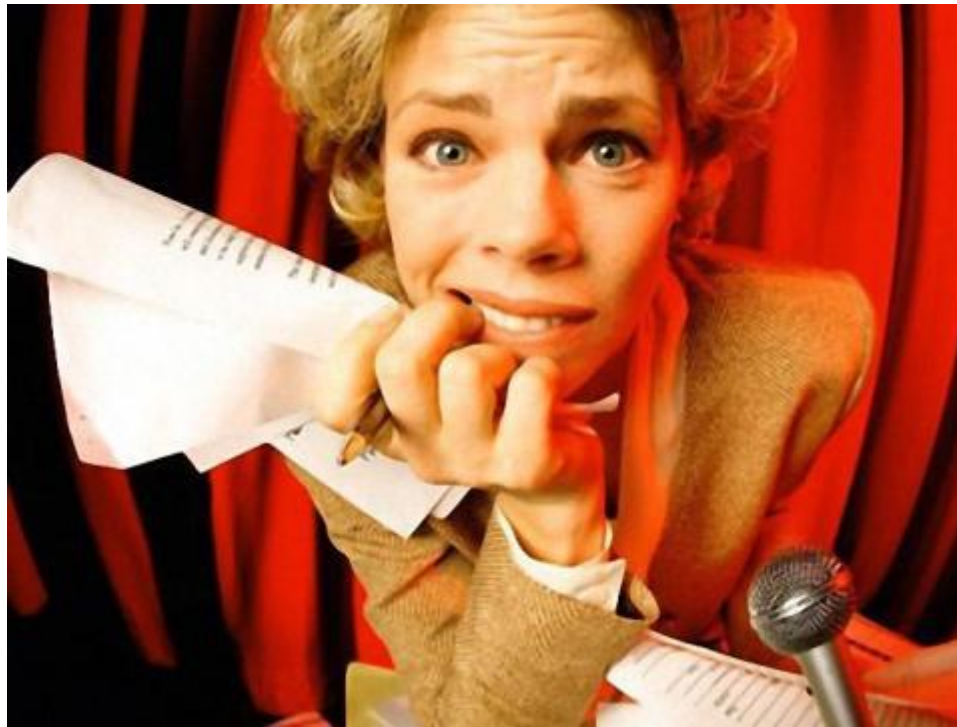


Психической подготовка спортсмена должна быть связано с использованием определенных принципов:

- принцип сознательности;
- принцип систематичности;
- принцип всесторонности;
- принцип индивидуализации.

Понятие и виды предстартовых эмоциональных состояний

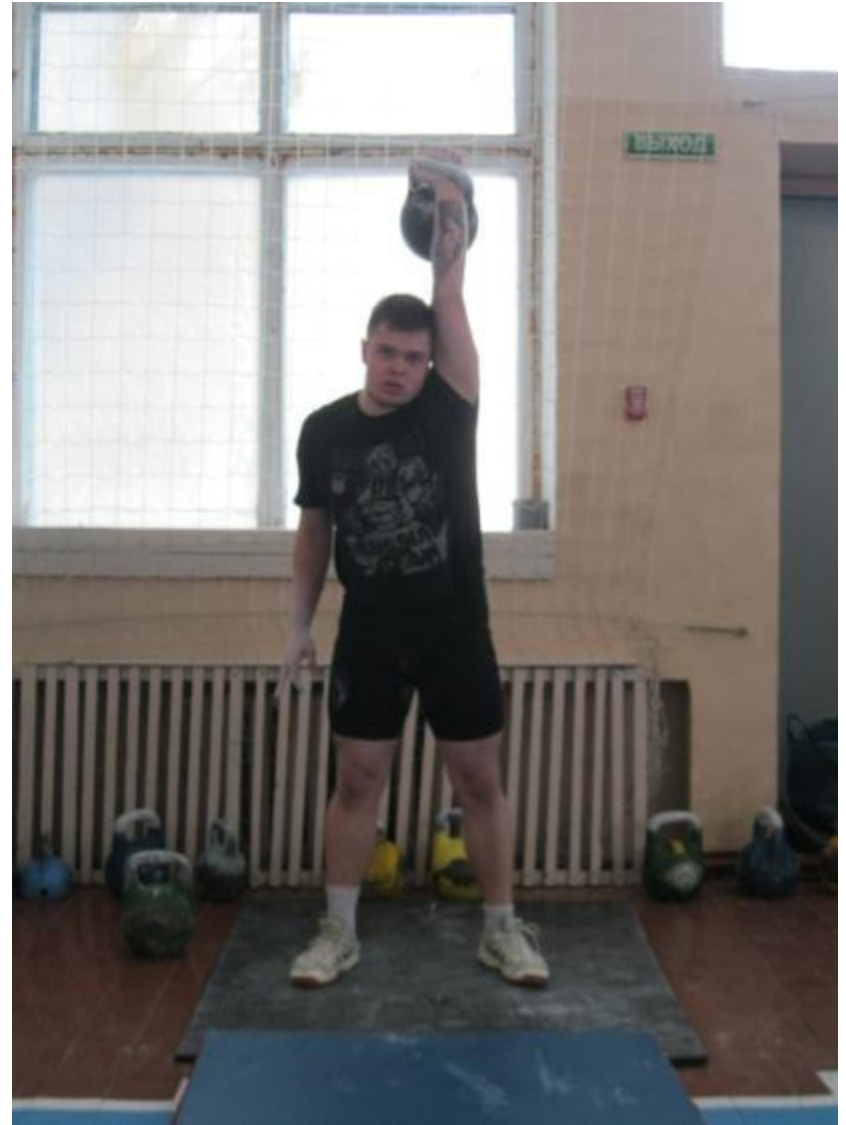
Предстартовые состояния — это состояния, которые возникают у человека в ожидании значимых событий, исход которых трудно прогнозировать.



Состояние боевой готовности

Ощущения:

- подъем сил, энергии и активности
- возникает своеобразное вдохновение
- уверен в успехе
- обострено восприятие, особенно специализированное («чувство воды», «чувство льда», «чувство мяча»)
- Спортсмен обладает высокой помехоустойчивостью к неблагоприятным факторам



Предстартовая лихорадка

- неустойчивость переживаний
- страдает память
- внимание рассеяно
- сон нарушен



- спортсмен проявляет суетливость, торопливость
- неадекватно реагирует на обычные раздражители.

Предстартовая апатия



длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение

Также может появиться :
-при перетренированности спортсмена
-когда деятельность не представляет для него интереса

Сопровождается:

- общей вялостью, сонливостью
- снижением быстроты движений и ухудшением координации,
- ослаблением внимания и процессов восприятия;; - неуверенностью в своих силах, страхом перед соперником, и т.д



Роль предстартовых состояний в достижениях спортсмена

→ состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда способствуют эффективности его деятельности.

→ слишком рано возникающее предстартовое возбуждение приводит к быстрой истощаемости нервного потенциала, снижает психическую готовность к предстоящей деятельности.

→ Полное отсутствие волнения иногда может свидетельствовать об эмоциональном выгорании, о завышенной самооценке, о низком уровне ответственности.



Психологическая подготовка и роль в регуляции предстартовых состояний спортсмена

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств

начальная подготовка:

- нормированию интереса к спорту
- специфических качеств , необходимых в спорте (трудолюбие на тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе)
- положительных межличностных отношений в спортивных группах
- развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля



учебно-тренировочные группы

- развитие спортивного интеллекта
- способности к саморегуляции
- нормировании волевых черт характера
- улучшении взаимодействий в спортивной команде,
- создании общей психической подготовленности к соревнованиям.



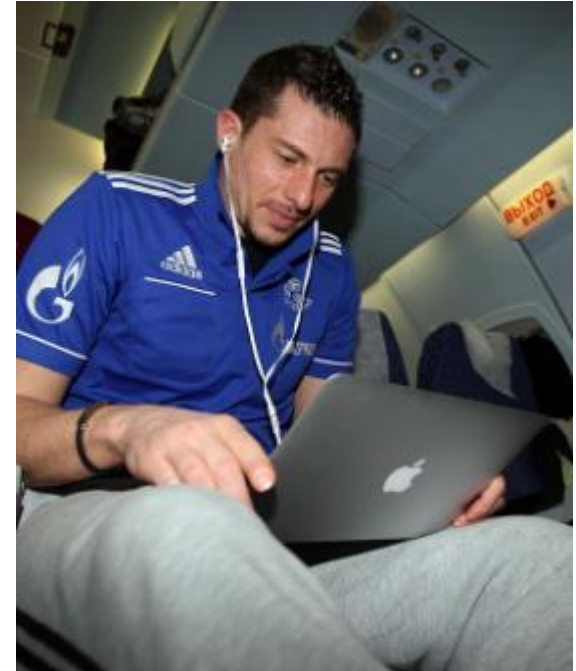
группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

- совершенствованию волевых черт характера
- специализированных восприятий
- сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления
- способности к саморегуляции –
- нормированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности
- способности к нервно-психическому восстановлению



Методы регуляции предстартового состояния

- психическая саморегуляция
- прогрессивная релаксация (расслабление)
- разминка
- использование дыхательных упражнений.
- снижение уровня притязаний
- метода десенсибилизации
- моделирование соревновательных условий
- занятия по интересам
- массаж



Голос тренера

Одним из средств регуляции предстартовых состояний является беседа тренера со спортсменом. Пред соревнованиями тренер должен в спокойном тоне напомнить спортсмену о деталях тактического плана выступления, привести факты, доказывающие, что спортсмен в состоянии завершить соревнования с положительным результатом. Однако нельзя ограничиваться только беседой. Необходимо, чтобы спортсмен научился сам снижать или даже полностью снимать отрицательную предстартовую напряженность.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Сибирский государственный университет физической культуры
и спорта»

Предмет: "Профессионально-спортивное совершенствование"
**Психологическая подготовка спортсменов
индивидуальных и командных видов спорта**

Выполнил:
Писковой И.С.

Омск-2018