

*Белорусский государственный университет физической культуры  
Кафедра психологии*



**Лекция 3  
«Психологическое  
обеспечение спортивной  
деятельности»**

***Tel. (+37517) 2506324***

**<http://www.psysport.by>**



1. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Психические состояния спортсменов.

3. Значение и место психологической подготовки в спортивной деятельности.

4. Основы психорегуляции в спорте.  
Классификация методов психорегуляции



# 1. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

**СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА** – организованный педагогический процесс использования системы физических упражнений

*Задачи (определяются видами подготовки):*

- обучение техническим и тактическим действиям в избранном виде спорта;
- совершенствование физических качеств;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена

**Цель** спортивной тренировки – управление развитием и совершенствованием качеств и способностей спортсмена, обуславливающих уровень достижений

# Психологические особенности учебно-тренировочного процесса

**1. Совершенствование процессов, состояний, свойств личности**

**2. Адаптация к возрастающими физическим и психическим нагрузкам**

**3. Требования к дисциплине и соблюдению режима**

**4. Специфическое общение с тренером и товарищами по команде**

**5. Наличие психического напряжения (перенапряжения)**

# Стадии психического перенапряжения (по Г.Д.Горбунову)

<i>Стадии</i>	<i>Характерные признаки</i>
<b>I – Нервозность</b>	Капризность, неустойчивость настроения, внутренняя (сдерживаемая) раздражительность, неприятные, иногда болезненные ощущения в мышцах, внутренних органах
<b>II – Порочная стеничность</b>	Нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятности
<b>III – Астеничность</b>	Общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сензитивность

# СПОРТИВНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ



*Сущность соревнования:*

- подведение итогов учебно-тренировочной деятельности;
- состязательная борьба за победу, за первенство, за личный результат в форме непосредственного или опосредованного противоборства по какому-либо из видов спорта ;
- характеризуется рядом психологических особенностей, многогранными процессами и специфическими состояниями

**Цель** соревнования – достижение победы либо лучшего результата (независимо от уровня достижений спортсмена)

# Психологические особенности соревнования

**1. Соревнование – условие формирования личности спортсмена**

**2. Соревнование имеет общественную значимость**

**3. Соревнование имеет личную значимость**

**4. Соревнование обладает стимулирующим влиянием**

**5. Соревнование способствует проявлению экстраординарных эмоциональных состояний**

## Стресс-факторы соревнований:

- масштаб соревнований;
- личная значимость соревнований;
- состав участников соревнований;
- подготовленность спортсмена;
- особенности вида спорта и соревновательных упражнений;
- психологический климат;
- организация соревнований;
- отношение и поведение зрителей;
- психологические особенности личности спортсменов

- *сопоставление с определенными социальными стандартами*

**Объективная  
соревновательная  
ситуация**

- *отношение спортсмена к предстоящему соревнованию*

**Возможные  
последствия  
результата**

**Соревнование  
как процесс**

**Субъективная  
соревновательная  
ситуация**

- *положительная, отрицательная или нейтральная оценка достигнутого*

**Результат  
соревнования**

- *определение цели на каждое конкретное соревнование*

# 1. Объективная соревновательная ситуация

условия, которые  
практически мало  
зависят от  
конкретного  
спортсмена или  
команды

- *правила соревнований,*
- *условия жеребьевки,*
- *уровень подготовленности соперников,*
- *рейтинговые системы, погодные условия,*
- *традиции освещения соревнований в прессе,*
- *проведение телевизионной трансляции,*
- *компетентность болельщиков...*

## 2. Субъективная соревновательная ситуация

Важно чтобы соревнование имело субъективный, личностный смысл для его участников. Обязательным является:

- **Определение цели на каждое конкретное соревнование**

В спортивной психологии используется понятие «целевая установка».

Ее формирование для каждого конкретного спортсмена должно учитывать реальные возможности спортсмена – уровень его спортивной подготовленности, в том числе и психологической.

- **Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию**

Изучение отношения личности спортсменов к соревнованию может служить исходной предпосылкой к анализу их психической готовности.

Существует три основные формы отношения спортсменов к соревнованию:

- активное
- пассивное
- отрицательное

- **Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию**

- **Активное**

- Осознанная постановка целей и задач (выполнить разряд, попасть в команду...)

- **Пассивное**

- Понимание целей и задач, но возможность отказа от их выполнения

- **Негативное**

- Цели и задачи не определены (как пробежится...)

### 3. Результат соревновательного действия

Результат, который спортсмен показал на соревнованиях можно рассматривать как определенный показатель мастерства в единицах времени, массы, длины, очках, баллах, голах или занятом месте.

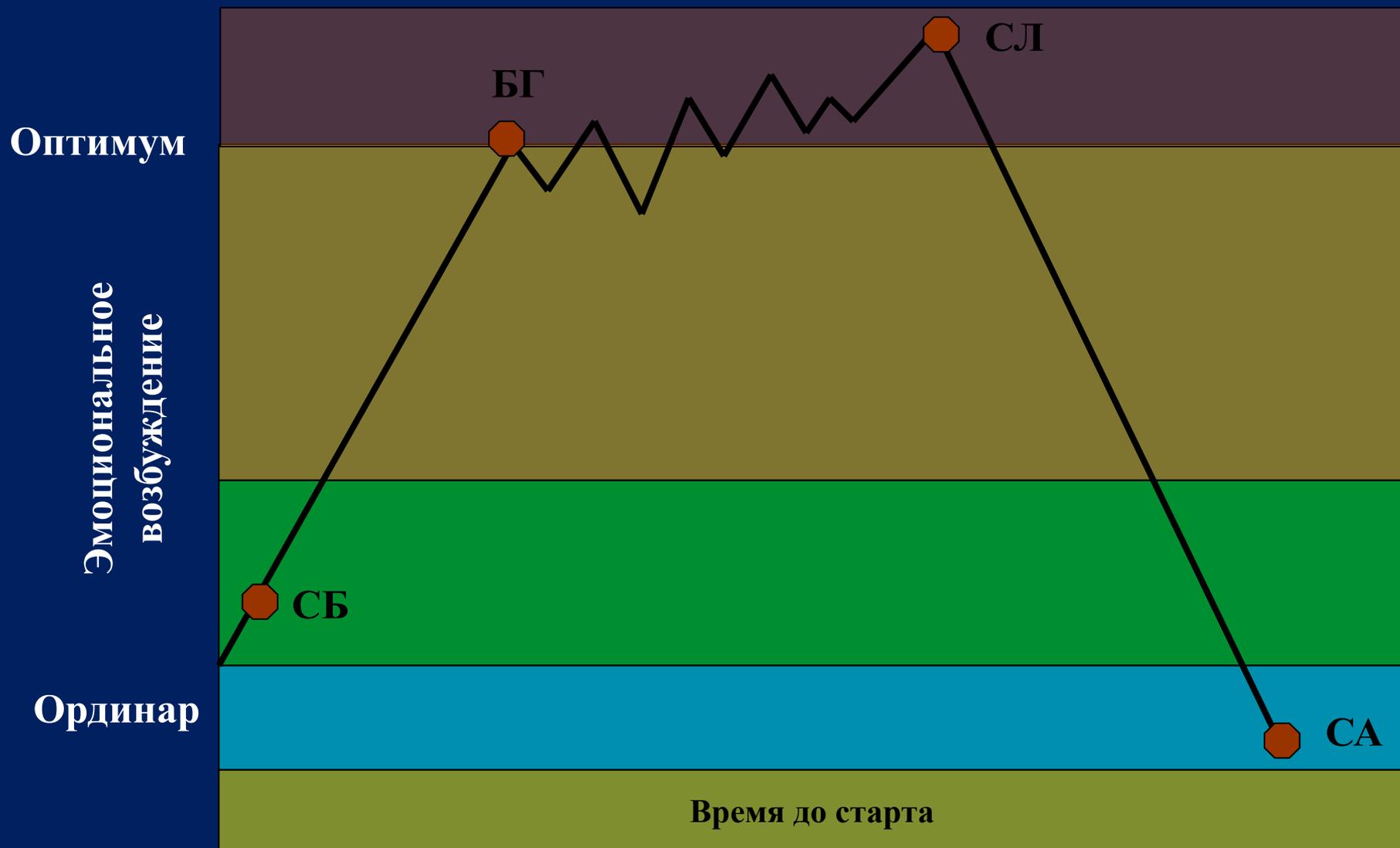
### 4. Возможные последствия результата

После того как результат достигнут, процесс соревнования переходит в стадию реализации последствий результата, где происходит сопоставление с определенными социальными стандартами, дается положительная, отрицательная или нейтральная оценка достигнутого.

# Отличия тренировки от соревнований

<b>Тренировка</b>	<b>Соревнование</b>
<b>Специфика мотивации</b>	
Дальняя (процесс)	Ближняя (результат)
<b>Уровень регуляции</b>	
Волевая	Эмоциональная
<b>Отношение</b>	
Должен-могу-хочу	Хочу-могу-должен
<b>Психические состояния</b>	
Обусловлены нагрузкой	Обусловлены стресс-факторами
<b>Напряжение</b>	
Процессуальное	Результативное

## 2. Психические состояния спортсменов



Динамика психического состояния

# Психические состояния спортсмена

Связанные с  
тренировочным процессом

Психическое  
перенапряжение

Острое

Хрони-  
ческое

Под влиянием физических  
нагрузок:

- «угроза отказа»
- «мертвая точка»

Под влиянием однообразия  
деятельности:

- монотония и психическое пресыщение
- эмоциональная адаптация и эмоциональное пресыщение

Связанные с  
соревнованиями

1. Предстартовые:
  - «боевая готовность»
  - «стартовая лихорадка»
  - «стартовая апатия»
2. Собственно  
соревновательные
3. Послесоревновательные
  - «победные состояния»
  - фрустрация

Кризисные состояния

- Возрастные кризисы
- Кризисы-переходы  
спортивной карьеры
- Ситуативные кризисы

# Состояние боевой готовности

Благоприятное психическое состояние, позволяющее спортсмену максимальное реализовать свои возможности (подготовленность), а при высоком подъеме и резервные возможности



## Психологические признаки:

- адекватная самооценка;
- оптимальный уровень психического напряжения;
- уверенность в своих силах;
- стремление вести борьбу в полную силу и до конца;
- ускоренное протекание психических процессов, двигательных реакций;
- высокая помехоустойчивость

# Предстартовая лихорадка

Неблагоприятное психическое состояние, которое может развиваться при недостаточной готовности и наличии достаточно выраженных сомнений в успехе, как у новичков, так и опытных спортсменов

Психологические признаки:

- сверхвысокий уровень психического напряжения;
- отрицательный эмоциональный фон (тревожность, лихорадочное нетерпение, раздражительность);
- гиперстеничность;
- самоуверенность или маятникообразные колебания самооценки;
- нарушения в функционировании интеллектуальных процессов и психомоторики;
- низкая помехоустойчивость



# Предстартовая апатия

Неблагоприятное психическое состояние, которое может развиваться вследствие низкой мотивации, либо как итог хронического либо острого психического перенапряжения («апатия» после «лихорадки»)



Психологические признаки:

- пониженный уровень психического напряжения;
- эмоциональное безразличие (вялость, сонливость);
- астеничность;
- заниженная самооценка и мотивация избегания неудачи;
- нарушения в функционировании интеллектуальных процессов и психомоторики;
- неуверенность в своих силах  
неспособность собраться

# Состояние самоуспокоенности

Неблагоприятное психическое состояние, которое характеризуется недооценкой сложности соревновательной борьбы



## Психологические признаки:

- невысокая способность к анализу и осмыслению ситуации;
- излишняя самоуверенность;
- недооценка своего соперника и переоценка своих возможностей;
- низкая личная значимость соревнования для спортсмена;
- снижение мотивации

# Послесоревновательные психические состояния

Возникновение эмоциональных переживаний зависит от многих факторов:

- от общественной **значимости результата** соревновательной деятельности;
- от пережитых спортсменом объективных и субъективных **трудностей**;
- от проявления **личностных качеств** спортсмена
- от результата соревнований, соответствующего **уровню притязаний** данного спортсмена





при успехе  
спортсмен переживает  
удовлетворение,  
радость, уверенность  
в своих силах,  
желание  
тренироваться и  
другие  
положительные  
эмоции



при неудаче  
спортсмен переживает  
эмоции  
разочарования,  
мнительности,  
неудовольствия,  
огорчения,  
неуверенности в своих  
силах

# Радость победы



- устойчивое чувство удовлетворенности собой,
- гордость за свою команду,
- жизнерадостное настроением
- уверенность в своих силах,
- желание тренироваться.



# Горечь поражения



- разочарование,
- неуверенность в своих силах,
- нежелание тренироваться
- МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ОТКАЗУ ОТ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, ВЫЗВАТЬ ДЕПРЕССИЮ



### 3. Значение и место психологической подготовки в спортивной деятельности

Впервые проблема психологической подготовки была выдвинута советскими психологами спорта в 1956 г. на I-м Всесоюзном совещании по психологии спорта в докладе А.А. Лалаяна (зав. каф. психологии Ереванского ИФК).



# История возникновения проблемы психологической подготовки

- Психологические основы физической, технической, тактической подготовок
- Психологическая подготовка
- Психологическое обеспечение
- Психологическое сопровождение

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

— это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для спортсмена свойств личности



# Психологическая подготовка

## со стороны тренера и (или) психолога

- как «система мероприятий», в нее включаются все виды психологической помощи: воспитание, обучение, психодиагностика, психопрофилактика, психокоррекция, просвещение, консультирование, тренинги...

## со стороны спортсмена

- как процесс психического самосовершенствования, формирования психологических составляющих спортивного результата – мотивации, психических процессов, состояний и свойств, самоконтроля и саморегуляции, опыта решения проблем...

# Работа по запросу (проблема)



- Психологическая подготовка
  - Формирование интереса к виду спорта...
- Воспитание спортивно-важных качеств личности...
- Управление психическим состоянием...
- Социальная адаптация...

тренер

психолог

Работа по предупреждению проблем

Цель психологической подготовки –  
процесс создания, поддержания и  
восстановления состояния психической  
готовности спортсмена



## *Задачи психологической подготовки:*

1. Формирование психологической культуры.
2. Формирование мотивации и положительного отношения к деятельности.
3. Обучение навыкам регуляции и саморегуляции.
4. Формирование благоприятных физических и психических состояний.
5. Учет психологических основ в процессе Ф-Т-Т подготовок.
6. Создание положительной психологической атмосферы в спортивном коллективе.

# •ВИДЫ

## •Общая

- к тренировочному процессу

- к соревновательной деятельности



волевая)

Специальная

- непосредственная

- послесоревновательная

# Общая психологическая подготовка

Цель: формирование личности  
(специальных свойств)



## Задачи:

1. Адаптация спортсменов к тренировочной деятельности и соревновательной ситуации
2. Формирование мотивации спортивной деятельности.
3. Использование психологических основ при обучении двигательным действиям (*совершенствование восприятия, развитие внимания...*).
4. Обучение приемам моделирования соревновательных действий в процессе тренировки.
5. Обучение приемам регуляции и саморегуляции (*приучение спортсменов к самоконтролю*).

# *Специальная психологическая подготовка*

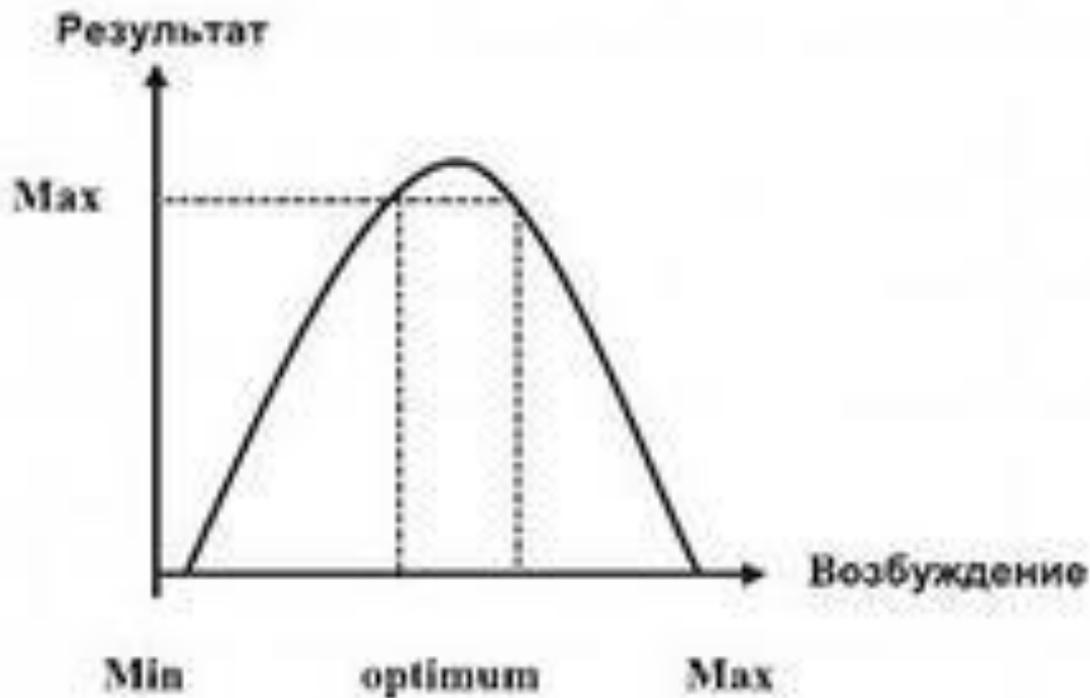
Цель: формирование состояния психической готовности к соревнованиям



## Задачи:

1. Поддержание уровня эмоционального возбуждения на «оптимальном».
2. Актуализация методов регуляции и саморегуляции (за 1-2 мес. до...).
3. Совершенствование психических качеств для реализации технических и тактических действий.

# Оптимальное боевое состояние (ОБС)



Система звеньев специальной  
психологической подготовки (*А.Ц.Пуни*)



## 4. Основы психорегуляции в спорте. Классификация методов психорегуляции



– система воздействия на сознание и подсознание спортсмена с целью:

- управления его состоянием и поведением,
- обеспечения нервно-психической свежести
- гармонического развития личности.

# Психорегуляция

1.

как способность  
спортсмена управлять  
своими мыслями,  
чувствами, действиями;  
проявлением  
собственных физических  
и технических  
возможностей

2.

как процесс  
использования средств  
психорегуляции на  
тренировках и  
соревнованиях,  
способствующих  
оптимальному боевому  
состоянию

# *Направления психорегуляции*

## **1. Психопрофилактика**

## **2. Психогигиена**

## **3. Психическая реабилитация**



# Классификация методов психорегуляции

## По способу воздействия

**Гетерогенные**

**Аутогенные**

## По содержанию

**Вербальные**

**Невербальные**

## По технике оснащения

**Аппаратурные**

**Безаппаратурные**

## По манере использования

**Контактные**

**Бесконтактные**





## *Методы гетерорегуляции:*

- вербальные и невербальные,
- гипносуггестивные,
- внушение в бодрствующем состоянии (беседа, убеждение, приказ)
- секундирование спортсмена,
- аппаратурные и безаппаратурные

# *Методы ауторегуляции*

## *1. Простейшие :*

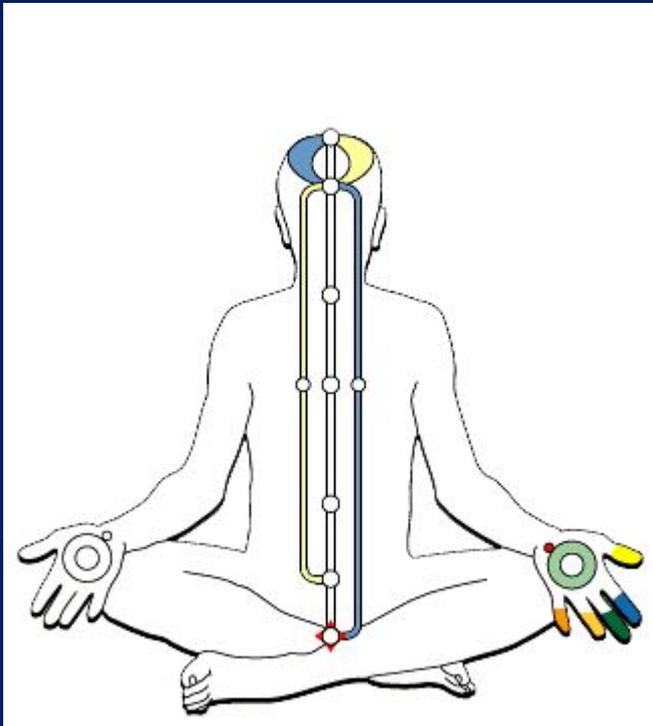
- ✓ контроль и регуляция внешних проявлений эмоций;
- ✓ изменение содержания сознания.

## *2. Комплексные:*

- ✓ аутогенная тренировка;
- ✓ психомышечная и психорегулирующая тренировка;
- ✓ идеомоторная тренировка....



**ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ** – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (*т.е. это самостоятельное, без помощи извне, управление самим собой*).



«Человек есть система в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая...»  
*Павлов И.П (физиолог, академик)*

# Направления саморегуляции:

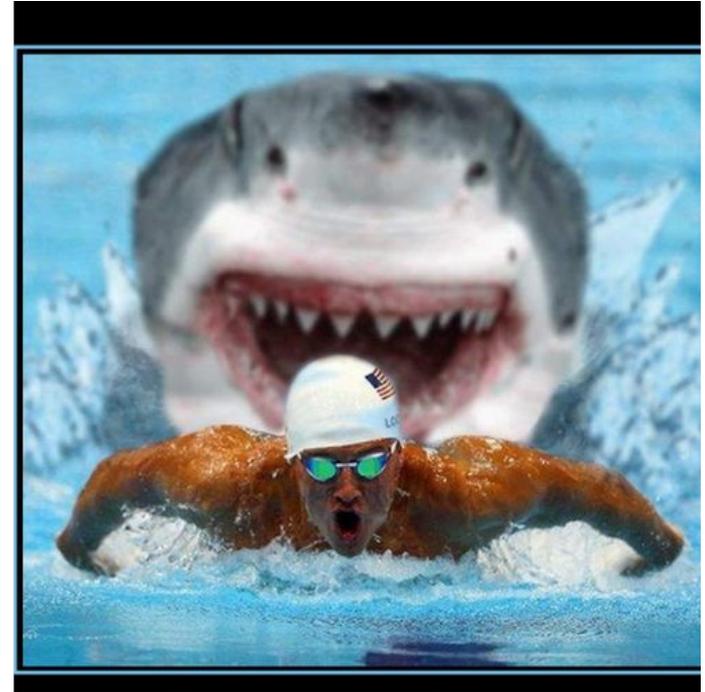
- **самоубеждение**  
(воздействие на самого себя с помощью логических доводов)

- **самовнушение**  
(беспрекословная вера, способная действовать на сознание как бы в обход логике)



# Ментальный имаготренинг

- Имаго-тренинг является разновидностью аутогенной тренировки.
- Имаго – от лат. образ.
- Валерий Авдеев – артист Москонцерта, является автором этого метода.



*Метод заключается в том, что человек, концентрируясь на некоем образе, вызывает в своем теле различные изменения, зависящие от образа.*

**Групповые варианты – психодрама и социодрама**



- Мировой рекордсмен по спортивному плаванию Марк Спитц использовал в своей имаготренировке образ прыгающего со стартовой тумбочки тигра,

Рекордсмен мира австралиец Холландер (800, 1500 м в/с) отождествлял себя в своей ментальной тренировке и на соревнованиях с образом маленькой рыбки, пугливо убегающей от желающей проглотить ее акулы.





- Известный спринтер Джесси Оуэне, прозванный “черной пулей” (мировой рекорд в беге на 100 м — 10,2 с на Берлинской Олимпиаде 1936 г.), использовал образ пули, выстреливаемой со стартового пистолета.



Вживаясь в избранный образ, спортсмен растормаживает свои скрытые возможности, демонстрируя высшие результаты .



*Существует большое число психотехнических упражнений для имаготренинга*

Принятая «маска-образ» создает спортсмену эффект «психологической защиты» и делает его недостижимым для соперников уже на старте.

# Идеомоторная тренировка

Идеомоторная тренировка (ИТ) (от греч. *idea* – понятие, представление; *moveo, ēre* – движение) – мысленная (идеальная) тренировка с помощью представления движения.



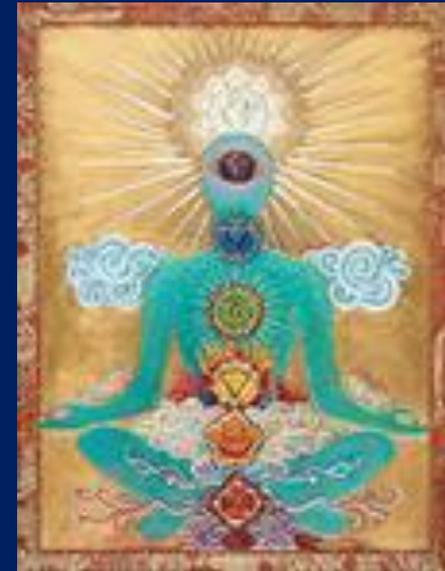
# Большой вклад в разработку концепции идеомоторной тренировки внес А.Ц.Пуни

функции  
представления  
движения

- Программирующая
- Тренирующая
- Регулирующая

# Медитация

**Медитация** (латинское *meditatio*, от *meditor* – размышляю, обдумываю), умственное действие, направленное на приведение психики человека к состоянию углублённой сосредоточенности



# Дыхательные упражнения



частота

быстрое -  
неглубокое

быстрое -  
глубокое

глубина

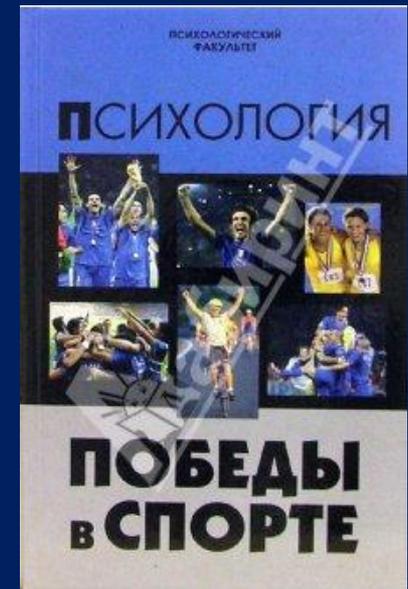
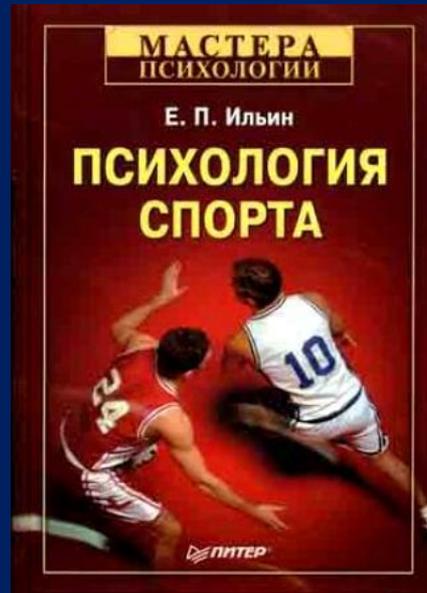
медленное -  
неглубокое

медленное -  
глубокое

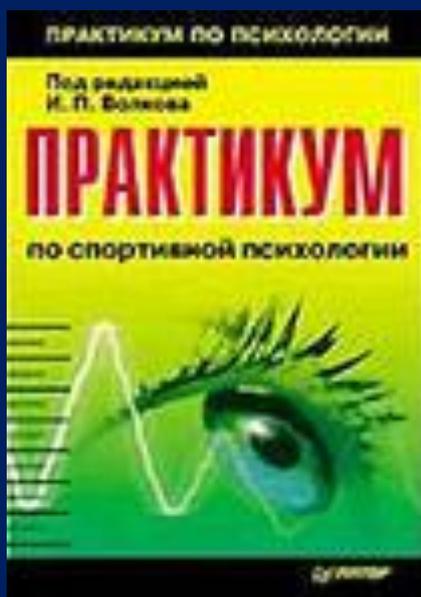
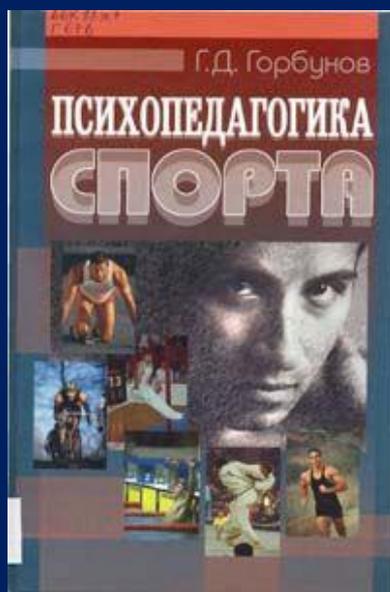
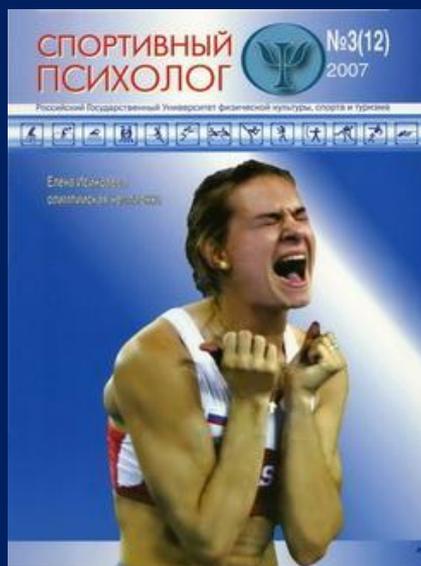
*Спасибо за внимание!*

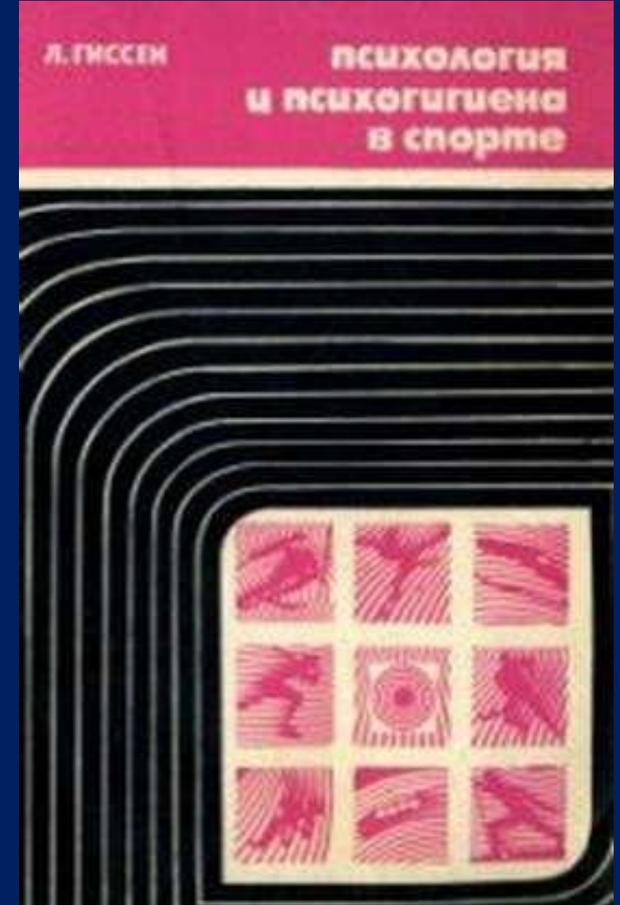
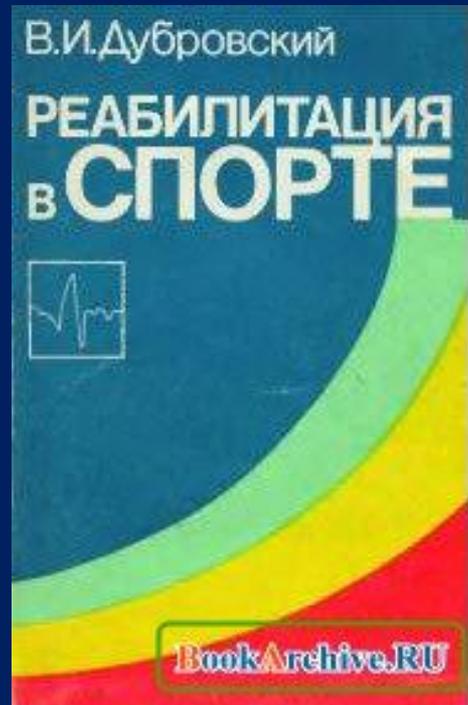


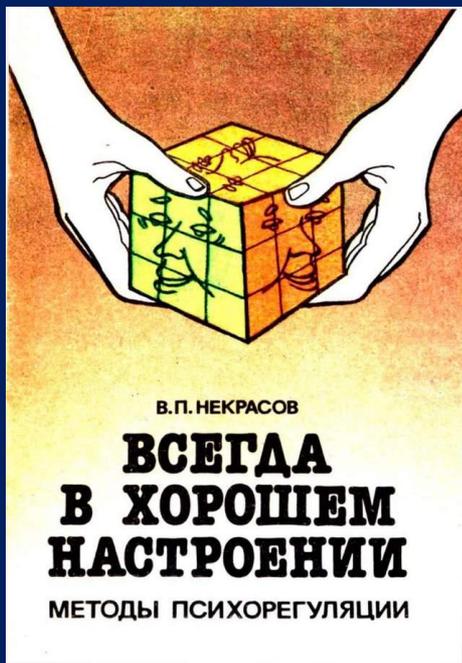
# Рекомендуемая литература (основная):



# Рекомендуемая литература (дополнительная):



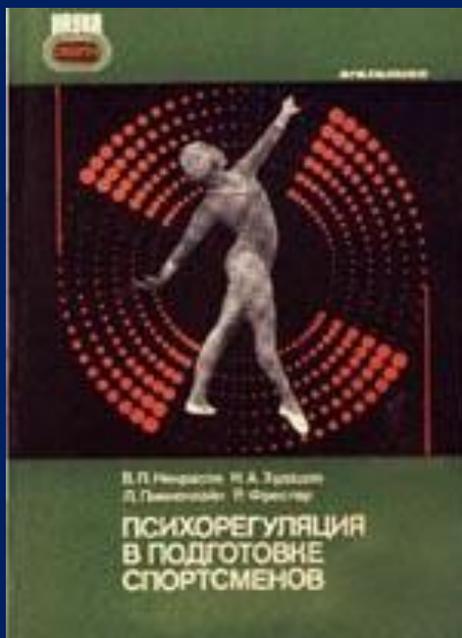




В.П. НЕКРАСОВ

# ВСЕГДА В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ

МЕТОДЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ



В.П. Некрасов, Н.А. Турбина,  
Д.Павловский, Р.Френкель

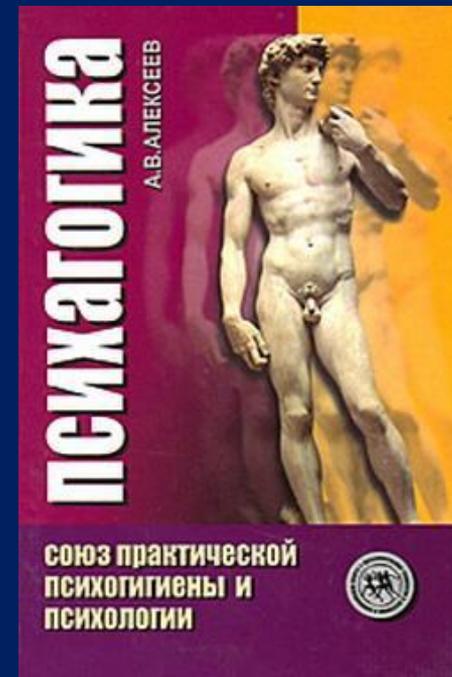
ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ  
В ПОДГОТОВКЕ  
СПОРТСМЕНОВ



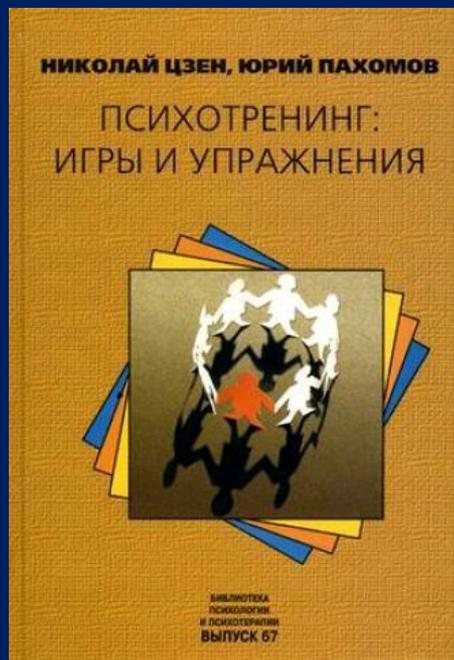
**СИСТЕМА**  
Ауто ...  
Гипно ...  
Идео ...  
Моторика ...

А.В. АЛЕКСЕЕВ

**ПУТЬ К ТОЧНОСТИ**



А.В. АЛЕКСЕЕВ  
**ПСИХАГОГИКА**  
союз практической  
психогигиены и  
психологии



НИКОЛАЙ ЦЗЕН, ЮРИЙ ПАХОМОВ

ПСИХОТРЕНИНГ:  
ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ



БИБЛИОТЕКА  
ПСИХОЛОГИИ  
И ПСИХОТЕРАПИИ  
ВЫПУСК 67



А.И. САВОСТЬЯНОВ

ОСНОВЫ  
ПРАКТИЧЕСКОЙ  
ПСИХОГИГИЕНЫ



ПСИХОЛОГИИ  
И ПСИХОТЕРАПИИ

А. Г. Грецов



ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ  
САМОРЕГУЛЯЦИИ



ЖУРАВЛЕВ Д. В.

Психологическая регуляция и  
оптимизация функциональных  
состояний спортсмена

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



МОСКВА, 2009

33  
М & О

В. И. Моросанова



САМОРЕГУЛЯЦИЯ  
И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ  
ЧЕЛОВЕКА

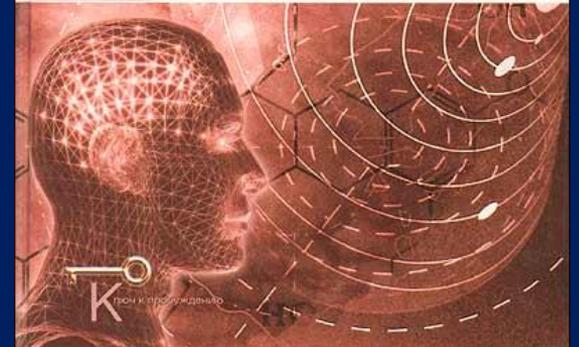
Наука



СЕРГЕЙ  
КЛЮЧНИКОВ

**М**АСТЕР  
САМОРЕГУЛЯЦИИ  
как реализовать  
потенциал сознания

УПРАЖНЕНИЯ И ПСИХОТЕХНИКИ



новая психология саморазвития

