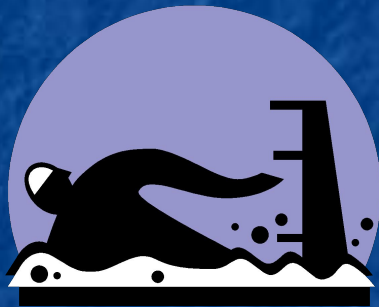


***Психологические
закономерности
формирования личности в
тренировочном процессе.***

Спортивная тренировка

- педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определённых качеств, способностей и формирования необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших спортивных результатов.



Цель спортивной тренировки

Достижение максимально возможного уровня подготовленности, который гарантирует демонстрацию запланированных спортивных результатов

Для достижения этой цели в процессе тренировки решаются следующие основные задачи:

- Освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- Развитие физических способностей и повышение возможностей функциональных систем организма;
- Совершенствование психических процессов, функций, морально –этических, эмоционально-волевых, эстетических, интеллектуальных и других психических качеств личности, которые обеспечивают максимальную мобилизацию и концентрацию усилий спортсмена.
- Приобретение теоретических и практических знаний.
- Совокупность задач определяет содержание тренировки.

**СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ
ИСПОЛЬЗУЮТСЯ**

**Для ускорения восстановления
работоспособности и усиления
тренировочных воздействий**

**Для становления, развития и
сохранения тренированности и
подготовленности спортсмена**

подразделяются

**Собственно-
тренировочные**

**Естественно-
средовые**

**Материально-
технические**

психологические

**Медико-
биологические**

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.

Задатки-
природные
предпосылки
проявления того
или иного
качества, форм
деятельности.

Способности-
свойства личности,
определяющие
возможность
успешно
приобретать ЗУН.

Темперамент –
устойчивое свойство
личности, которое
определяет динамику
психической
деятельности.

**Личность – это человек, как
носитель общественных,
социальных отношений,
способный быть
самостоятельным и
успешным в обществе.**

**ых, социальных
успешным в обществе.**

Направленность
личности – свойство
личности, которое
характеризует её
влечения, желания,
интересы,
склонности.

Характер – это
совокупность устойчивых и
существенных,
индивидуальных свойств
личности, которое
отражает отношение к
себе и окружающему миру.

**Личность – это чел
отношений, способ**

В процессе тренировок у занимающихся формируются такие свойства личности, которые обеспечивают успешное решение задач как в спорте, так и в жизни.

- **Формирование мотивов.** Мотивы имеют как личностную, так и общественную ценность, и выступают в качестве внутренних побудителей к деятельности.
- **Формирование волевых качеств.**

Воля развивается и закрепляется в процессе преодоления как субъективных (характер, темперамент), так и объективных трудностей (интенсивность тренировок, соблюдение режима)

Основные волевые качества, формирующиеся в процессе спортивной тренировки

- **Целеустремлённость** – ясное определение задач и целей.
- **Настойчивость и упорство** -стремление достичь намеченной цели.
- **Инициативность и самостоятельность**- проявление находчивости, сообразительности. Умение противостоять дурным влияниям.
- **Решительность и смелость** – готовность действовать без колебаний.
- **Выдержка и самообладание** – управление своими действиями и чувствами.

Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности.

В процессе спортивной тренировки происходит не только совершенствование физических качеств и умений, но и формируются характер и направленность личности, от проявления которых зависит успех в спортивной и в повседневной жизни.

Спасибо за внимание.