

**Методика психологического  
обеспечения спортивной  
подготовки. Диагностика и  
коррекция неблагоприятных  
психических состояний  
(спортсмена и тренера?)**

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Деятельность в спорте высших достижений\*(?)  
является **экстремальной!**

## Факторы экстремальности:

- Опасности обусловленные внешними условиями тренировки и соревнований;
- Опасности обусловленные внутренними условиями тренировки и соревнований и самого спортсмена и команды

\*с какого этапа подготовки она становится экстремальной?

## **Опасности обусловленные внешними условиями тренировки и соревнований;**

- Действия спортсмена связаны с риском обуслов. Видом спорта (парашютный спорт, альпинизм, и др.)
- Несовершенный инвентарь и оборудование, или его отсутствие;
- Неблагоприятные климатические условия;
- Не соответствие условий тренировки санитарно-гигиеническим нормам;
- Психически дискомфортные условия жизни ( работа, учеба, быт, восстановление).

# Опасности обусловленные внутренними условиями тренировки и соревнований и самого спортсмена и команды

- 1) Несоответствие между выполняемой работой и спортивным результатом;
- 2) Степень напряжения превышающая индивидуальные возможности спортсмена на данном этапе подготовки;
- 3) Негативные реакции на физиологический или психический стресс;
- 4) Болезни и травмы;
- 5) Рискованные и травмоопасные ситуации;
- 6) Высокая степень мнительности;
- 7) Негативное отношение к партнерам, соперникам, тренерам;
- 8) Негативные чувства и эмоции (разочарование, страх, зависть, жадность, стыд, агрессивность и др.);
- 9) Неблагоприятный психологический климат в команде;
- 0) Конкуренция.

Главный объективный фактор экстремальности во всех видах спорта это большие физические и психические нагрузки

Экстремальная деятельность провоцирует стойкий дистресс, т. е. неблагоприятное психическое состояние. Основной особенностью этого явления является тенденция не только не исчезать со временем, но и становиться более выраженным, а также проявляться внезапно на фоне общего благополучия.

Дистресс является реакцией не столько на физическое воздействие, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Это в большей степени продукт образа мыслей и оценки ситуации, степени обученности способам управления, стратегии поведения, их адекватному выбору(Г. Селье).

Традиционная система подготовки высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям во многом исчерпывает свои возможности, базирующиеся на общих закономерностях адаптации организма к нагрузкам.

**Все более очевидно, что только при тренировочной нагрузке, адекватной психотипу спортсмена, повышается реактивность центральной нервной системы и совершенствуются механизмы обеспечения спортивной деятельности в экстремальных условиях.**

# **ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

- **Общая и специальная**
- **Спортсмена и тренера**

## **направления психологического обеспечения**

- **психологическая диагностика(спортивный отбор, контроль готовности и др.);**
- **психологическое консультирование;**
- **психологическая коррекция и восстановление;**
- **социометрия.**

# Показатели психологической диагностики

- 1) индивидуальные реакции на несоответствие между выполняемой работой и эффектом в виде спортивного результата;
- 2) степень напряжения деятельности, по-разному оцениваемая спортсменами с различными индивидуальными особенностями;
- 3) индивидуальная динамика состояния тренированности и особенно спортивной формы, и различные оценки такого состояния со стороны спортсмена;
- 4) индивидуальная переносимость максимальных нагрузок;
- 5) особенности реакций на отдельные компоненты физиологического или психического стресса;
- 6) отношение к рискованным, травмоопасным ситуациям;
- 7) мнительность при оценке собственных возможностей и возможностей соперников (в том числе и отношение к «неудобным» соперникам);
- 8) специфика формирования установок на выполнение экстремальных действий.
- 9) отношение к постоянным психоэмоциональным нагрузкам тренировочной деятельности;
- 10) специфика мотиваций и потребностей, эмоционально-волевой и



# **Психологическая коррекция и восстановление. Средства и методы**

**Педагогические методы** (смена: характера нагрузки, условий тренировки, тренера, партнеров, характер отдыха и быта и др.);

**Психологические методики**(аутогенная, ПМТ, идеомоторная, психотерапия, гипноз, психоанализ, и др.);

**Физиотерапевтические**(электросон, термо, гидро, свето, музыка и др.);

**Фармакологические**(ноотропы, бета-блокаторы, адаптоагненты) и