

# Современные подходы в спортивной деятельности – психологический аспект



1. Спортивная психология – теория и практика.
2. Психические состояния – условие успеха или причина провала.
3. Индивидуальные особенности спортсмена как фактор готовности.
4. Психологическая подготовка тренера.
5. Психологическое обеспечение и сопровождение в спорте.



# 1. Спортивная психология теория и практика

**Психология спорта** - это область прикладных знаний о закономерностях поведения, когнитивной и двигательной активности человека в экстремальных условиях спортивной деятельности.

**Объект** – соревновательная деятельность спортсменов.

**Предмет** - закономерности развития и функционирование психики человека в специфических условиях спортивной деятельности.

- **Цель психологии спорта** – изучение психологических закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.

# **Задачи спортивной психологии**

- 1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена:**
  - Психологический анализ соревнований.
  - Выявления характера влияния соревнований на спортсменов.
  - Определения требований предъявляемых соревнованиями к психики спортсменов.
  - Определение совокупности индивидуально - психологических качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления.
  - Психологический анализ условий тренировки.
- 2. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивной тренировки.**
  - Психологическое обоснование методов и средств тренировки.
  - Определение путей максимального использования возможностей организма спортсмена.
  - Разработка психоспортограмм.
  - Моделирование соревновательной обстановки.
- 3. Разработка психологических основ для подготовки спортсменов к соревнованиям.**
  - Изучение закономерности психики в условиях соревнований.
  - Исследование психических состояний в условиях предсоревновательных и соревновательных.
  - Обеспечивать психопрофилактику.
- 4. Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности.**

(гуманизация – расширение содержания СД, профилактика травматизма, переутомления, предупреждение профессиональных заболеваний и деформации личности).
- 5. Изучение социально психологических явлений в спортивном коллективе.**
  - Выявление социально – психологических мотивов поведения.
  - Изучение закономерностей межличностного общения в спортивных командах, установление роли тренера.

# Психологические особенности тренировочной деятельности

- Обучение и воспитание направлены на развитие личности спортсмена.
- Совершенствование психологических процессов и свойств личности.
- Адаптация к возрастающим психическим и физическим нагрузкам.
- Систематическое повышение ранее достигнутого.
- Подчинение себя строгой дисциплине.
- Отношение спортсмена к тренировочной деятельности через систему мотивации.
- Наличие специфического общения.
- Наличие психического напряжения (перенапряжения).
- Психологические особенности соревновательной деятельности:
  - Соревнование обладает стимулирующим влиянием.
  - Во время участия присутствует стремление к победе или улучшению результата.
  - Влияние на статус спортсмена в обществе.
  - Результаты имеют личную значимость (целесообразность затрат, времени и усилий).
  - Соревнования как специфический фактор оказывает как положительное так отрицательное влияние на результат деятельности и на самого спортсмена

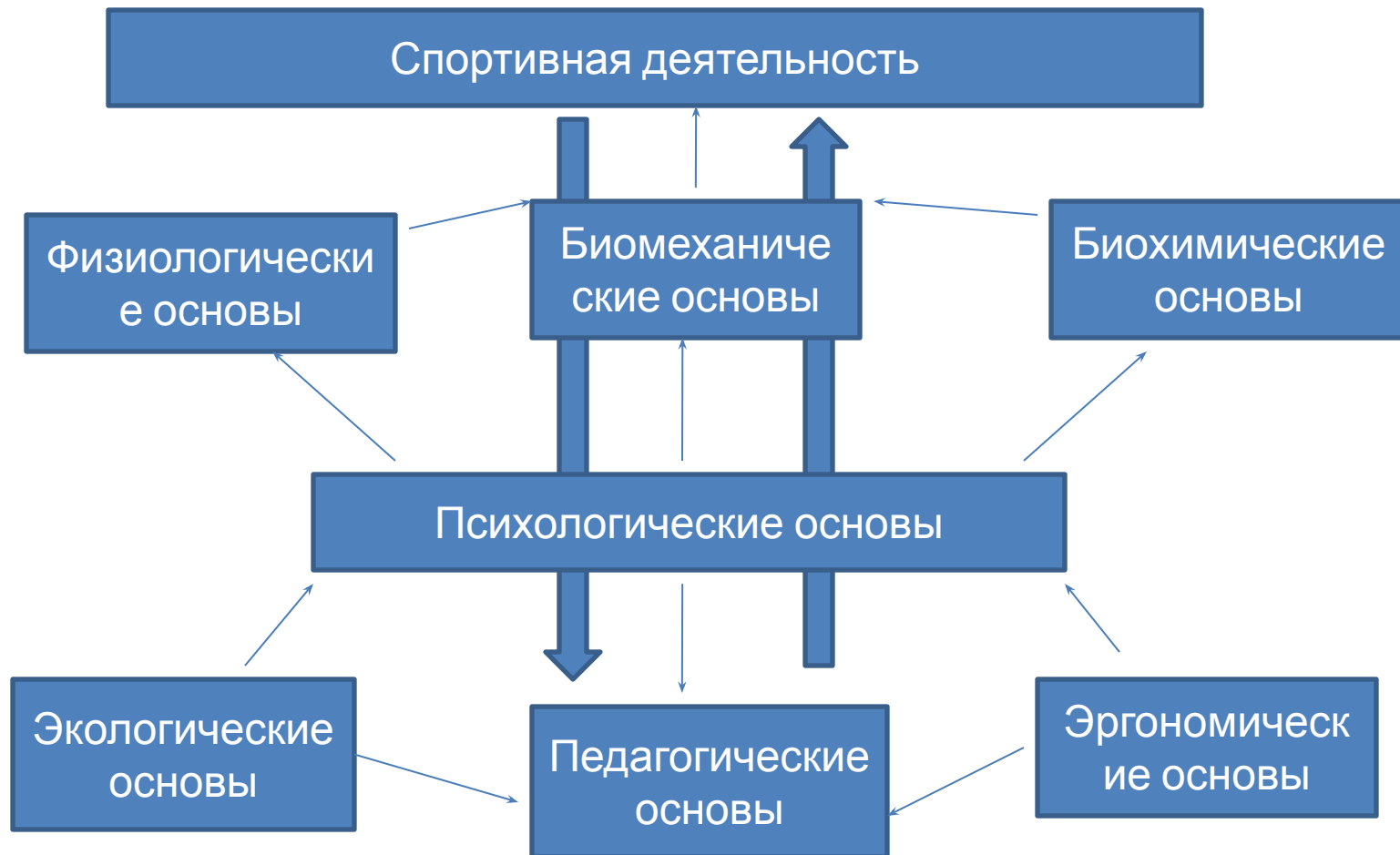
# Психологическая систематика видов спорта (Т.Т. Дзамгаров, А.Ц. Пуни)

Группы видов спорта и соревновательных упражнений		Взаимодействие партнеров	Противоборство противников	
I	Футбол, хоккей, регби, баскетбол, водное поло	Совместно-взаимосвязанные действия	<b>Жесткий физический контакт</b>	НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ПРОТИВОБОРСТВО
II	Бокс, борьба, фехтование	Совместно – индивидуальные действия		
III	Волейбол, теннис (парный разряд) Бадминтон (парный разряд)	Совместно-взаимосвязанные действия		
IV	Теннис (одиночный разряд) Бадминтон (одиночный разряд)	Совместно – индивидуальные действия		
V	Гребля (кроме одиночек), тандем, командная гонка преследования (велоспорт), батут (синхронные прыжки)	Совместно – синергические действия	<b>Условный физический контакт</b>	
VI	Эстафеты (л/А), эстафеты (плавание) Эстафеты (лыжный спорт)	Совместно- последовательные действия		
VII	Бег, ходьба, плавание, лыжные гонки, спринт (велоспорт), гребля (одиночки)	Совместно – индивидуальные действия		
VIII	Акробатика (парная и групповая), фигурное катание (парное), спортивные танцы на льду.	Совместно-взаимосвязанные действия	<b>Отсутствие физического контакта</b>	ОПОСРЕДОВАННОЕ ПРОТИВОБОРСТВО
IX	Спортивная гимнастика, акробатика (прыжки). Фигурное катание (одиночное), прыжки, метания (Л/а), тяжелая атлетика, слалом.	Совместно – индивидуальные действия		





# Научные основы спортивной деятельности



# Группы проблем психологии спорта

- проблемы занимающихся спортивной деятельностью
- проблемы тренера, преподавателя, методиста, спортивного функционера
- проблемы организации проведения спортивных мероприятий

# Проблемы занимающихся спортивной деятельностью

- Психологические аспекты спортивной ориентации и отбора.
- Мотивы и мотивация занятия спортивной деятельностью.
- Психологические аспекты физической, тактической и тактической подготовки спортсмена.
- Психологические основы контроля и управления СД.
- Психологические средства восстановления функциональной работоспособности психологической свежести
- Психологическая подготовка спортсмена.
- Оптимизация социально – психологического климата в спортивном коллективе.

# Проблемы тренера преподавателя ФВ - психологическая подготовленность

- Отношение к деятельности психолога
- Стилъ деятельности
- Совместимость тренер-спортсмен
- Поведение перед, во время и после соревнований
- Секундирование
- Психологическое выгорание

# Проблемы организации и проведения спортивных мероприятий

- Психология менеджмента в спорте
- Психология маркетинга в спорте
- Психологические аспекты организации спортивных зрелищ
- Психология поведения болельщиков
- Психологические факторы организации внешних условий занятий спортом

# Интегральные проблемы психологии спорта

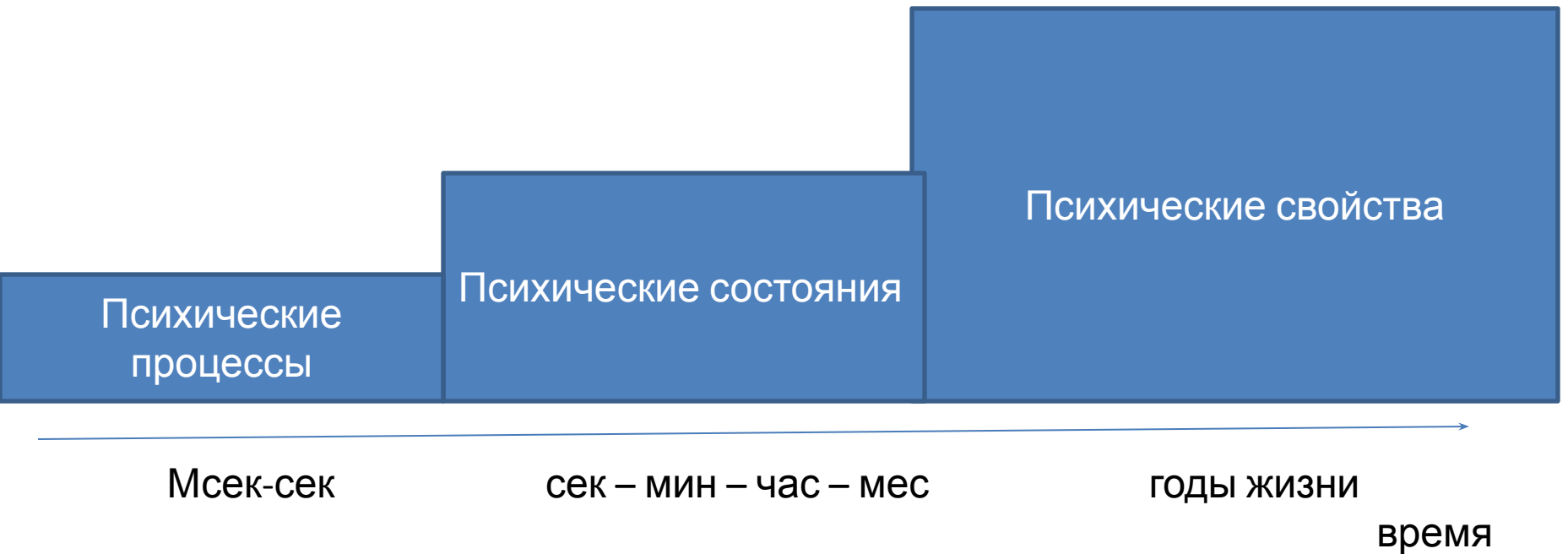
- Проблема индивидуализации подготовки спортсмена
- Проблема надежности спортивной деятельности



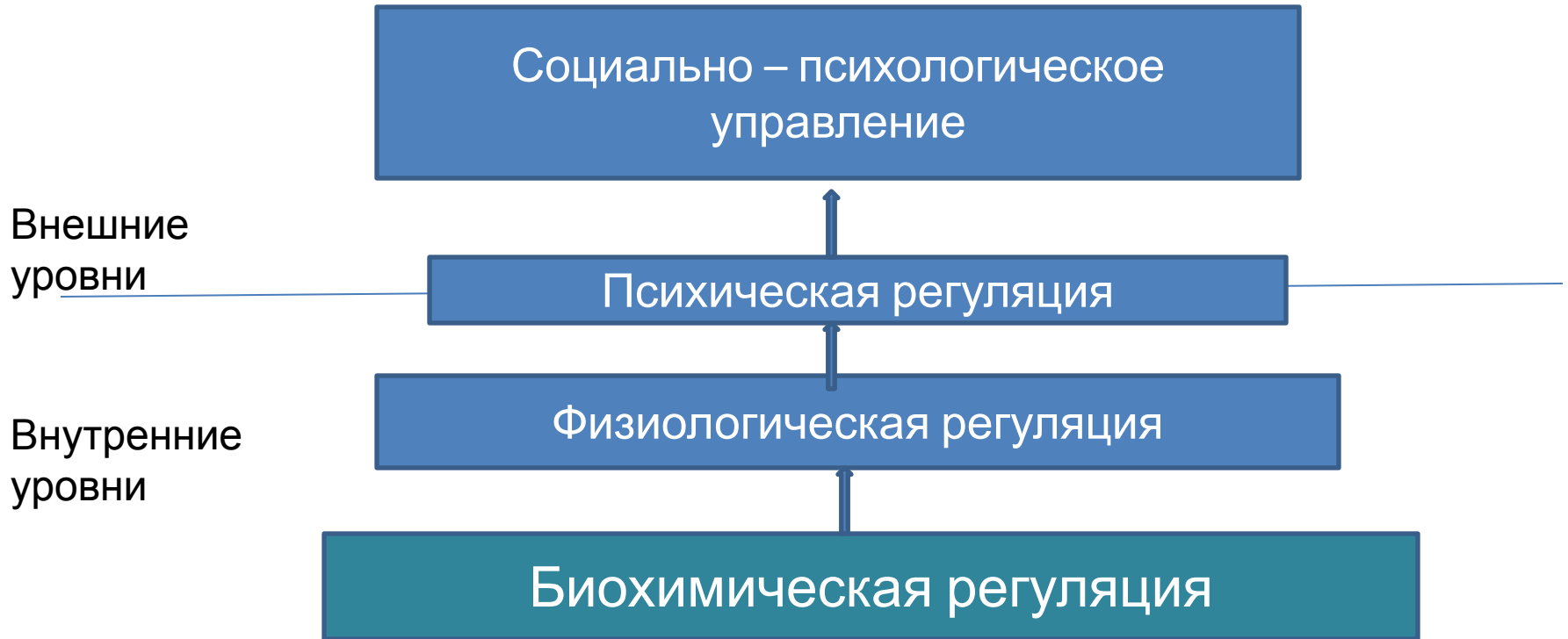
2. Психические состояния условие успеха или провала



# Соотношение категорий психических явлений



# Уровни функционирования соматики и психики человека



## Виды психических состояний человека

Психическое состояние представляет собой целостное проявление (реакцию) в той или иной ситуации

<b>1</b> <b>По отношению к деятельности</b>	<b>2</b> <b>По степени устойчивости</b>	<b>3</b> <b>По источнику</b>	<b>4</b> <b>По эмоциональному фону</b>	<b>5</b> <b>По психическому тону</b>
-предрабочие -рабочие - послерабочие	- перманентные -текущие - актуальные (оперативные)	-реактивные (эмоциональные) - активные (интеллектуальные и волевые)	- положительные - отрицательные - амбивалентные	- стенические - астенические

# Психическое состояние спортсмена

## Связанные с тренировочным процессом

Психическое напряжение  
острое

- А) под влиянием физ. нагрузок;
  - состояние «угрозы отказа»
  - состояние «мертвой точки»
- Б) под влиянием однообразия деятельности:
  - Монотония и психическое напряжение
  - эмоциональная адаптация

хроническое

## Связанные с соревнованиями

### А) предстартовые:

- «состояние психической готовности»
- «стартовая лихорадка»
- «стартовая апатия»

Б) собственно соревновательные

- В) после соревновательные:
- «победные состояния»
  - фрустрация

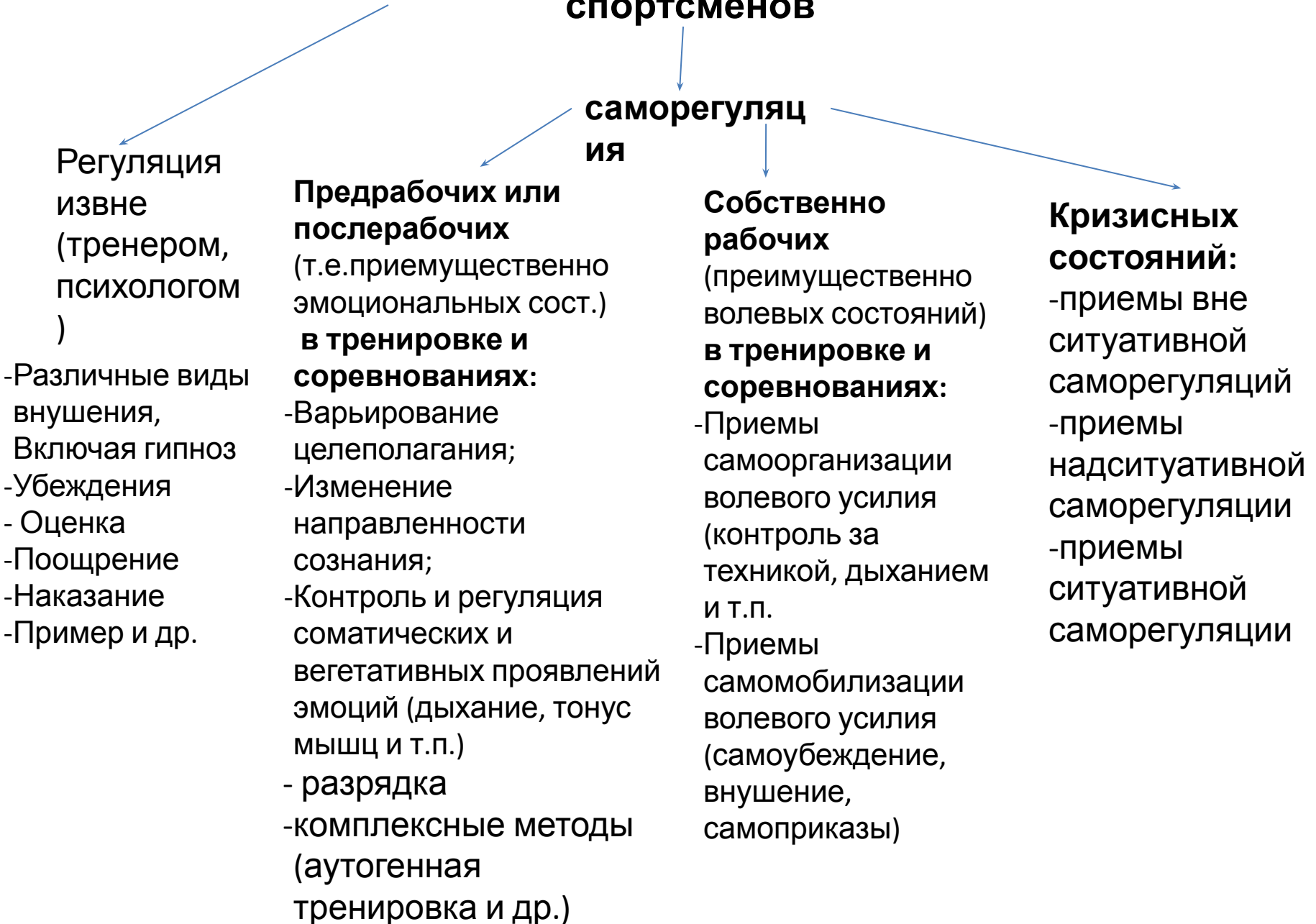
## Кризисные состояния

- А) возрастные кризисы
- Б) кризисы-переходы спортивной карьеры
- В) ситуационные кризисы

# *Причины динамики психических состояний*

- Значимость соревнований;
- Состав участников соревнований;
- Организация соревнований;
- Поведение окружающих спортсмена людей;
- Индивидуальные психологические особенности;
- Особенности вида спорта и соревновательного упражнения;
- Степень овладения способами саморегуляции;
- Психологический климат в коллективе

# Приемы регуляции психических состояний спортсменов



# Схема саморегуляции спортсменом психического состояния перед стартом



Ключ к победе:

## Комбинации приемов

### Предстартовая лихорадка

- А) изменение направлений мыслей;
- Б) использование успокаивающего варианта разминки;
- В) применение аутогенной тренировки (успокоение);
- Г) воздействие на поведение.

### Стартовая апатия

- А) произвольное переключение внимания на раздражители, повышающие возбуждение;
- Б) использование возбуждающего варианта разминки;
- В) аутогенная тренировка (мобилизация);
- Г) активные приемы самомассажа





### 3. Индивидуальные особенности спортсмена как фактор ГОТОВНОСТИ

СУБЪЕКТ  
(интеллектуальный  
возраст)

ЛИЧНОСТЬ  
(социальный  
возраст)

ЧЕЛОВЕК  
(паспортный  
возраст)

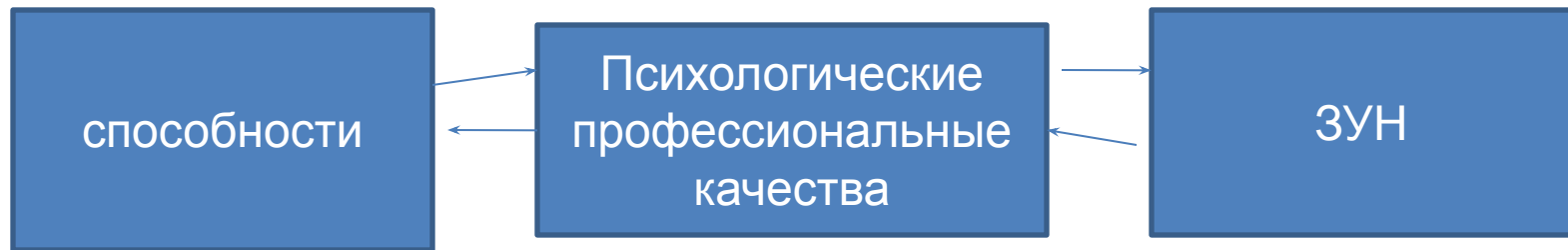
ИНДИВИД  
(биологический возраст)

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ  
(психологический возраст)

Макрохарактеристики

человека

## Взаимосвязи психологических профессиональных качеств



**Психологические профессиональные качества** – индивидуально – психологические свойства личности актуально выражающие потенциальные возможности человека в определенной деятельности и являющиеся основой для приобретения специальных ЗУН

Личность

Модельные  
компоненты

**Поведенчески  
й**

- Тип НС
- Темперамент
- Характер

**Мотивационный**

- Интерес к виду спорта
- Уровень притязаний
- ЦО

**Интеллектуальн  
ый**

- Психомоторика
- Спец.восприятие
- Оперативные (память, внимание, мышление)

**Эмоционально-волевой**

- Эмоц. устойчивость
- Саморегуляция
- Волевые качества

**Коммуникативный**

- отношения с тренером
- отношение с партнерами
- отношение с соперниками

**Гендерный**

- маскулинность
- феминность
- андрогения

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

**ОБОБЩЕННАЯ МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА**

# Проявление свойств НС у представителей некоторых видов спорта

ВИДЫ СПОРТА	Преобладающая тенденция в типологии НС				
	подвижность			уравновешенность	
	Сила НС	Возб.	Торм.	внешние	внутр
Л/А (бегуны 100,200 м)	Слабая	Подвижная	подвижна	Преобл. В	Уравнове ш.
Прыгуны в воду	слабая	подвижная	подвижна	Уравнов.	Уравнове ш.
Л/Г	средняя	Инерт.	Инерт.	Уравн.	Уравн.
Акробаты	слабая	Подв.	Подв.	Уравн.	Уравн.
Велосипедисты (трек)	Слаб.	Подв.	Подв.	Уравн.	Уравн.

Широкий

трене  
р

футболи  
ст

1

2

Внутренни  
й

Внешний

3

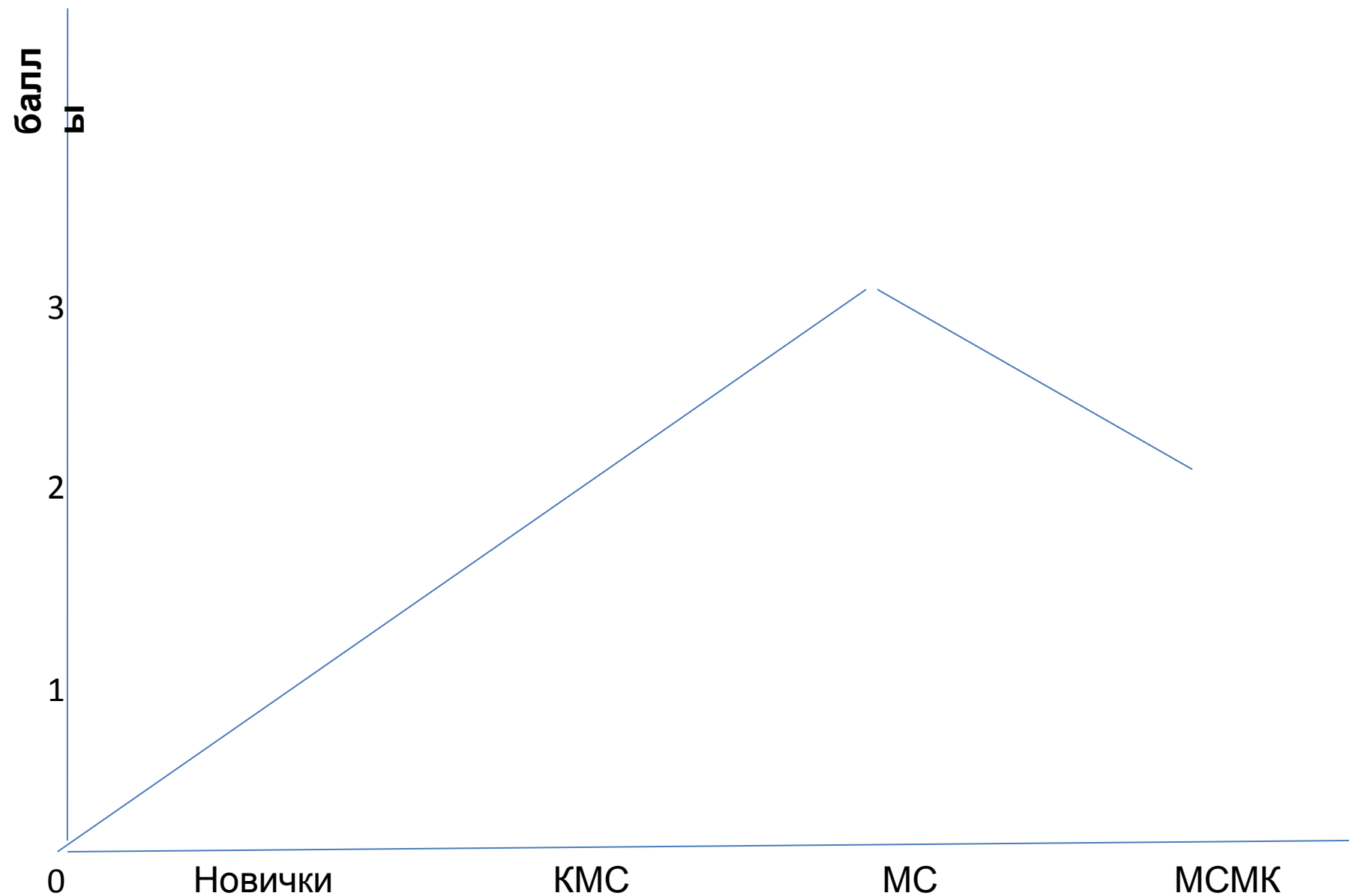
4

Циклические  
виды,  
Тяжелая атлетика

боулин  
г

Узкий

**Типы внимания (Р.М.)**



**Характеристика уровня мотивации достижения теннисистов разной квалификации**

<b>Виды спорта</b>	<b>Виды психической деятельности</b>	<b>Необходимые индивидуальные особенности</b>
Гольф, городки, кегли, стрельба (стендовая, пулевая, из лука)	Сенсорно-моторный	Развитие органов чувств, сенсомоторные качества.
Л/А, плавание, тяжелая атлетика, лыжный спорт, гребля академическая на байдарках и каноэ.	Мобилизирующе-функциональный	Сенсомоторные качества, волевые (мобилизация воли, упорство, стойкость, способность к овладению средствами передвижения).
Фигурное катание на коньках, велосипедах, спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду	Координационно-эстетический	Артистичность, эстетичность, творческие, сенсомоторные качества.
Автомобильный, мотоспорт, авиационный, планеризм, парашютный, ныряние, бобслей, горнолыжный	Связанный с риском	Чувство риска, смелость, самообладание, решительность, восприимчивость, эмоциональная устойчивость, технические навыки и способности.



**Продолжение таблицы**

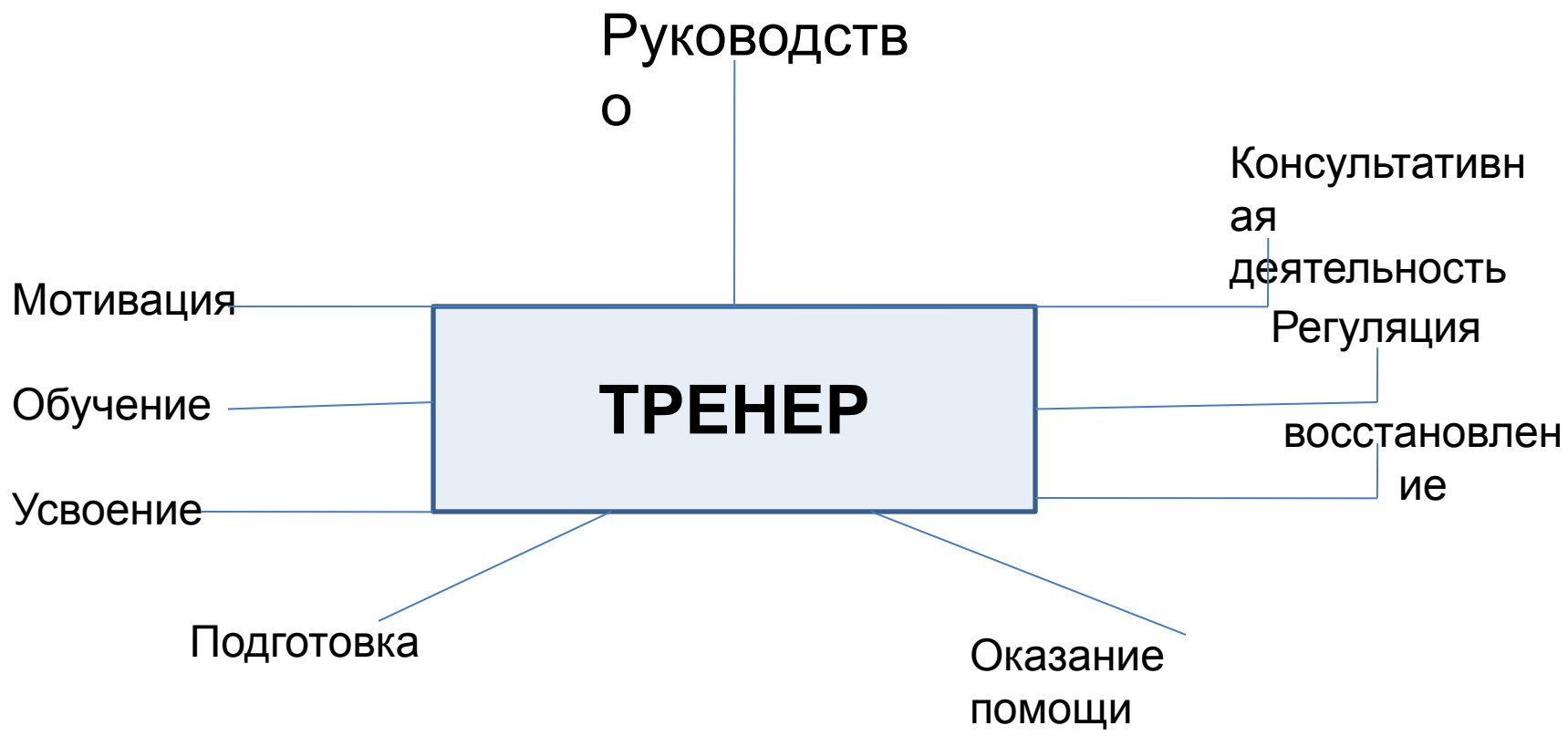
<b>Виды спорта</b>	<b>Виды психической деятельности</b>	<b>Необходимые индивидуальные особенности</b>
Бокс, дзюдо, борьба	-	Эвристические способности (предвосхищение, тактическое чутье, способность к принятию решений, выносливость, сенсомоторные качества)
Бадминтон, теннис, настольный теннис, фехтование	Индивидуально - эвристический	Эвристические способности, сенсомоторные качества. Способность к владению спортивными снарядами.
Шахматы	-	Эвристические способности (предвосхищение, стратегия, способность к комбинации)
Спортивные игры	Командно - эвристический	Эвристические способности (предвосхищение, стратегия, способность к комбинации в условиях командной деятельности)



## 4. Психологическая подготовка тренера

# Специфика деятельности

1. Постоянное общение со своими учениками (ответственность за физическое здоровье и личностное развитие)
2. Наличие профессионального риска (ожидание высоких результатов учеников)
3. Стрессогенность (высокое нервное эмоциональное напряжение).
4. Оторванность от дома от семьи.
5. Широкий круг «контактирования» (родители, администрация, судьи, журналисты и т.д.).
6. Неизбежные падения после взлетов (нестабильность социального статуса тренера).
7. Публичность (обсуждение деятельности тренера в СМИ).



Функции тренера

# Знания и умения тренера

- Гностические
- Конструктивные
- Организаторские
- Коммуникативные
- Творчески – исследовательские

# Психологическая характеристика успешных тренеров

Открытость , общительность, эмоциональная устойчивость, способность управлять спортсменами, высокий интеллект, уверенность в себе, практичность, новаторство, предприимчивость, решительность, самостоятельность

**(исследования Хендри).**

# Факторы эффективного общения

## Внешние

### Обстановка общения

- Официальная
- Интимная

### Психологические характеристики учащихся

- Социальный статус
- Возрастные и половые особенности
- Свойства темперамента и характера
- Психологические установки
- Мотивы

## Внутренние

### Психологические характеристики учителя

- Педагогический такт
- Способности к эмпатии
- Наблюдательность
- Правдивость
- авторитет

# Психологический такт

Отличительные характеристики тактичности

- Естественность и простота обращения (без фамильярности);
- Доверие (без попустительств);
- Серьезность тона (без натянутости);
- Ирония и юмор (без насмешливости);
- Требовательность (без мелочности и грубости);
- Доброжелательность (без заласкивания);
- Деловой тон (без раздражительности);
- Своевременность воспитательного воздействия (без поспешности);
- Принципиальность (без упрямства);
- Внимательность и чуткость (без акцента);
- Обучение (без подчеркивания своего превосходства);
- Выслушивание (без выражения безразличия).



# Культура речи

- **Компоненты культуры речи:**

- Грамотность построения фраз,
- Простота и ясность изложения,
- Выразительность,
- Интонация и тональность,
- Темп речи, паузы,
- Динамика звучания голоса,
- Дикция,
- Образность речи

- **Грамотное произношение слов из быденной речи**

- Правильное ударение в словах,
- Исключение диалектных слов.

- **Правильное использование специальной терминологии**

- Исключение режущих слух устойчивых выражений,
- Исключение лишних слов в командах,
- Исключение жаргонных и модных словечек.

- **Немногословие**

- **Речедвигательная координация**



## 5. Психологическое обеспечение и сопровождение в спорте

**Психологическое обеспечение** – комплекс мероприятий направленный на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнований.

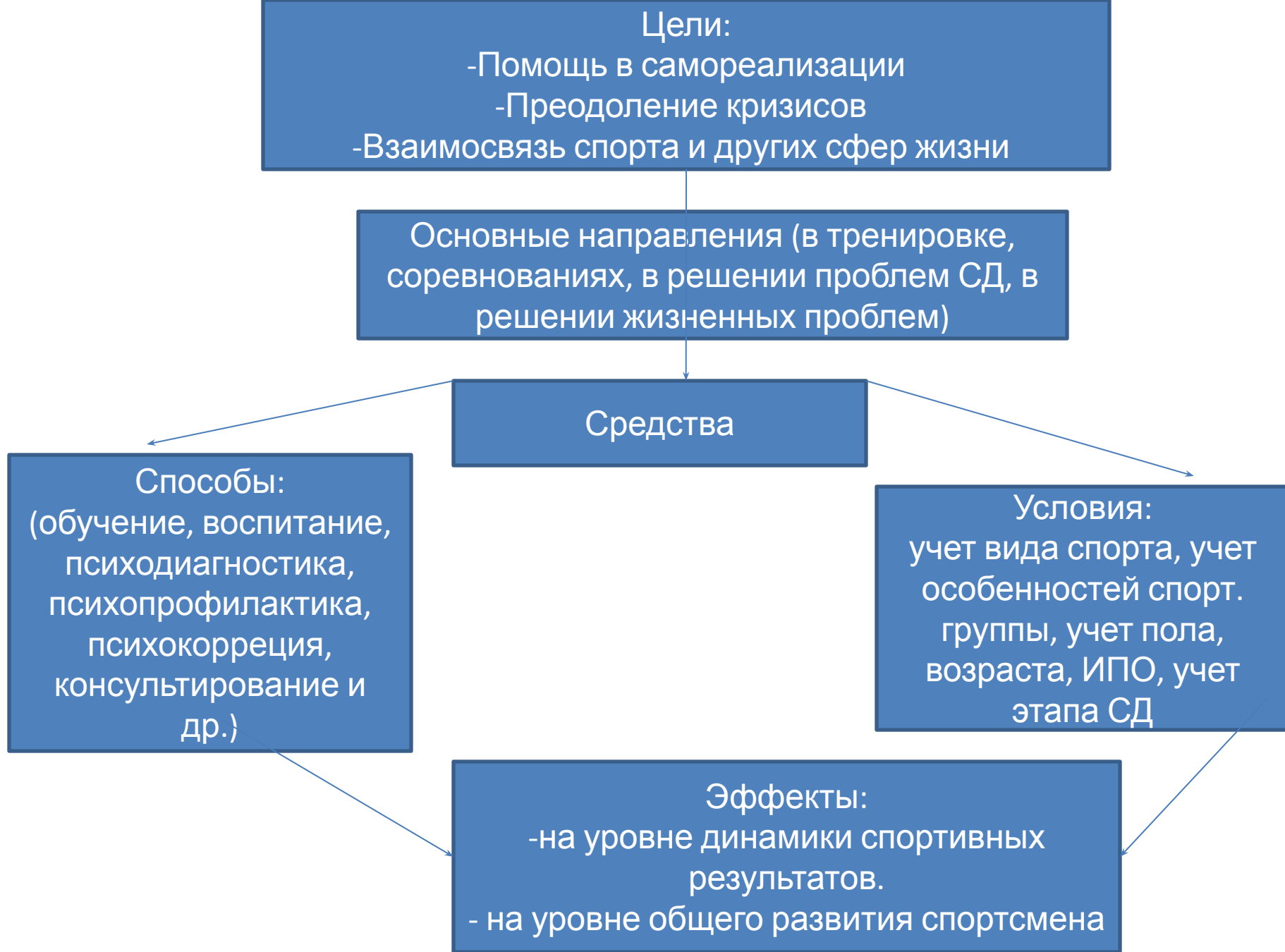
**Психологическое сопровождение** – это система общих и частных технологий психологической помощи спортсмену, а также особенности их применения на каждом этапе спортивной деятельности.

Блок-схема системы комплексного психологического контроля в спорте (Ю.Я. Киселев)

№	<b>Формы психологического контроля</b>	<b>Психологические особенности</b>	<b>Область применения</b>
1	Углубленный специализированный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- социально-психологический статус в команде;</li> <li>- направленность личности, мотивация;</li> <li>- свойства н.с., темперамент</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивная ориентация, отбор в команду;</li> <li>- индивидуализация многолетнего и годовичного планирования;</li> <li>- формирование ИССД;</li> <li>- выбор индивидуально-оптимальной стратегии подготовки</li> </ul>
2	Этапный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- относительно постоянные конфликты и состояния;</li> <li>- психические процессы и регуляторные функции</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение индивидуальной, оптимальной тактики педагогических воздействий;</li> <li>- разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности;</li> <li>- выявление лиц нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции</li> </ul>
3	Текущий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активность;</li> <li>- актуальные эмоциональные состояния</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление индивидуально адекватных средств психологической подготовки;</li> <li>- экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену</li> </ul>
4	Оперативный	- состояния непосредственной психической готовности к действию	- экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

## Схема психологического обеспечения спортивной диагностики (по Г.Д. Горбунову)

	<i>Основные разделы</i>	<i>Направление раздела</i>	<i>Объекты исследования, воздействия</i>
1	Психодиагностика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в процессе отбора</li> <li>- в тренировочном процессе</li> <li>- в соревнованиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортсмены</li> <li>• Спортивные команды</li> </ul>
2	Психолого-педагогические и психо-гигиенические рекомендации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- к занятиям определенным видам спорта</li> <li>- к тренировочному процессу</li> <li>- к соревнованиям вообще или к конкретному соревнованию</li> <li>- к спортивному режиму, к спортивной жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортсмены</li> <li>• Тренеры</li> <li>• Руководители</li> <li>• Массажист</li> <li>• Врач</li> <li>• Родители</li> <li>• Партнеры</li> </ul>
3	Психологическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу,</li> <li>-общая к соревнованиям,</li> <li>-специальная к конкретному соревнованию</li> <li>- коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортсмены</li> <li>• Тренеры</li> </ul>
4	Ситуативное управление состоянием и поведением	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перед или между тренировочными занятиями</li> <li>- при выполнении отдельных упр. в тренировке</li> <li>- в определенном тренировочном периоде</li> <li>- перед соревнованиями</li> <li>- непосредственно перед стартом</li> <li>- во время и после соревнований</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортсмены</li> </ul>



**Модель системы психологического сопровождения**

## ***Психодиагностика в спорте***

**Спортивная психодиагностика** - это прикладной раздел психологии спорта, предметом которой являются измерение и контроль психических особенностей спортивной деятельности и ее исполнителей - спортсменов.

Практическое использование психодиагностики в спорте позволяет решать следующие задачи:

- обеспечить отбор спортсменов и снизить субъективный отсев из команд;
- определять степень и уровень готовности спортсмена и команды к предстоящим соревнованиям;
- разработать адекватные методы индивидуальной подготовки спортсменов, а соответственно сократить время и затраты на спортивную подготовку;
- разработать и предложить тренеру индивидуальные рекомендации по работе со спортсменом или командой.

## *Классификации методов психодиагностики (Й.Шванцаре)*

- 1) по используемому материалу (вербальные, невербальные, манипуляционные, тесты «бумаги и карандаша» и т.д.);
- 2) по количеству получаемых показателей (простые и комплексные);
- 3) тесты с «правильным» решением и тесты с возможностью различных ответов;
- 4) по психической активности испытуемых:
  - интроспективные (сообщение испытуемого о личном опыте, отношениях), анкеты, беседа;
  - экстроспективные (наблюдение и оценка разнообразных проявлений);
  - проективные. Испытуемый проецирует неосознаваемые свойства личности (внутренние конфликты, скрытые влечения и др.) на малоструктурированные, многозначные стимулы;
  - исполнительные. Испытуемый осуществляет какое-либо действие (перцепционное, мыслительное, моторное), количественный уровень и качественные особенности которого являются показателем интеллектуальных и личностных черт.



# Классификации психодиагностических методов по В.К.

Гайде, В.П.Захарову представлена по следующим

## ОСНОВАНИЯМ:

- 1) по качеству: стандартизованные, не стандартизованные;
- 2) по назначению:
  - общедиагностические (тесты личности по типу опросников Р.Кеттелла или Г.Айзенка, тесты общего интеллекта);
  - тесты профессиональной пригодности;
  - тесты специальных способностей (технических, музыкальных, тесты для пилотов);
  - тесты достижений;
- 3) по материалу, которым оперирует испытуемый:
  - бланковые;
  - предметные (кубики Кооса, «сложение фигур» из набора Векслера);
  - аппаратурные (устройства для изучения особенностей внимания и т.д.);
- 4) по количеству обследуемых: индивидуальные и групповые;
- 5) по форме ответа: устные и письменные;
- 6) по ведущей ориентации: тесты на скорость, тесты мощности, смешанные тесты. В тестах мощности задачи трудны и время решения не ограничено; исследователя интересует как успешность, так и способ решения задачи;
- 7) по степени однородности задач: гомогенные и гетерогенные, которые отличаются тем, что:
  - в гомогенных тестах задачи схожи друг с другом и применяются для измерения вполне определенных личностных и интеллектуальных свойств;
  - в гетерогенных тестах задачи разнообразны и применяются для оценки разнообразных характеристик интеллекта;
- 8) по комплексности: изолированные тесты и тестовые наборы (батареи);
- 9) по характеру ответов на задачи тесты с предписанными ответами тесты со свободными ответами;
- 10) по области охвата психического: тесты личности и интеллектуальные тесты;
- 11) по характеру умственных действий: вербальные и невербальные.

В психодиагностике нет ни одного универсального приема диагностирования, что требует от диагноста специальных знаний, профессионального опыта, интуиции и культуры диагностирования.

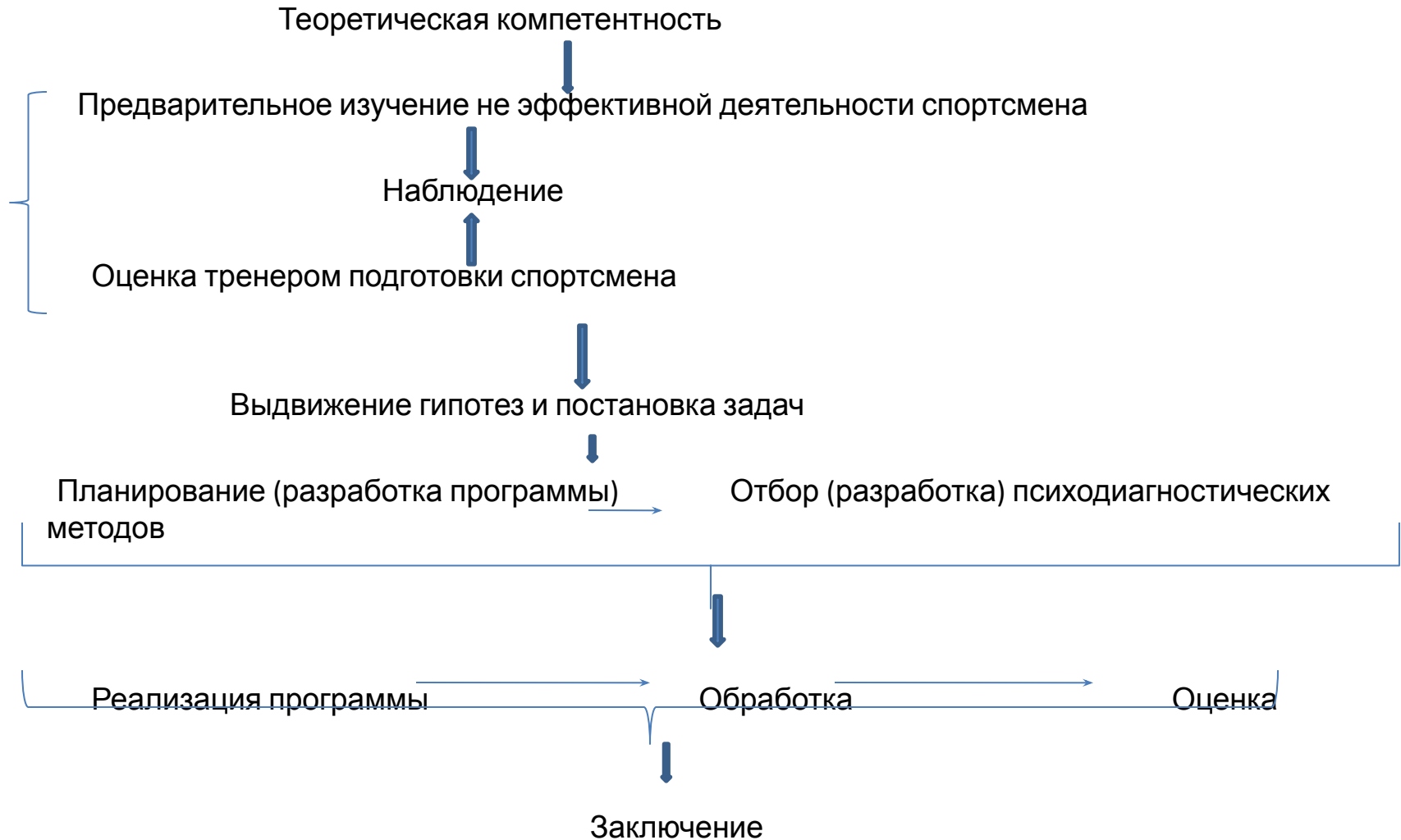


схема диагностического процесса

# процедура диагностики

включает четыре этапа:

- Планирование,
- Проведение,
- Обработка,
- Оценка (которая может быть отражена в письменном заключении).

*1 этап* Планирование обследования или разработка программы обусловлено рядом факторов:

- практической задачей (профотбор, консультирование, экспертиза и т. д.),
- определением предмета психодиагностики (черт личности, эмоциональных и функциональных состояний, мотивационно-смысловой сферы и т.д.),
- количеством обследуемых (индивидуальная или групповая диагностика),
- подбором соответствующих методик, их комплексностью, достоверностью, подготовкой стимульного материала,
- ответственностью за последствия выводов.

На этапе планирования составляют схему обследования, определяют состав и количество испытуемых, необходимое число измерений, выбирают математико-статистический способ обработки

## 2 этап Обеспечение условий проведения обследования.

1. Лучшим помещением является специально оборудованная комната.

-устранение помех и постороннего вмешательства.

- расположить в нужном порядке весь тестовой материал, в случае использования аппаратуры продумать соответствие условий тестирования стандартизации обстановки.

-установления контакта с испытуемым. (Доброжелательные доверительные отношения с испытуемым спортсменом - залог качественного обследования).

2. Спортсмен должен быть проинформирован о целях обследования, о возможностях использования результатов. Ничто не может быть применено во вред личности. Диагност обязан тщательно проинструктировать испытуемого по каждому тесту)

3. Личность диагноста. (Внешность, характер, манера поведения и речи, настроение, так же как и уровень профессиональных знаний, владение диагностом методикой, безусловно, влияют на успешность обследования)

4. Психодиагносту полезно перед непосредственным проведением обследования (даже, если оно проводится в учебных целях) самому поработать в качестве испытуемого. От психодиагноста требуется соблюдать спокойствие, нейтральность, постоянную внимательность, четкость в работе.

5. Инструкция испытуемому должна быть ясной, четкой, краткой и однозначной. Процедура диагностирования накладывает на создателей и интерпретаторов методик высокую моральную ответственность за судьбу людей, подвергающихся тестированию.

6. Все полученные результаты, заносятся в протокол обследования. Форма протокола продумывается заранее. В необходимом случае разрабатывают знаковую систему, необходимую для регистрации речевых или поведенческих реакций испытуемого, заготавливают опросные листы, ключи или трафареты с прорезями.

*3 этап Обработка* полученных данных представляет собой очень ответственный и трудоемкий процесс. Он включает в себя анализ данных, сопоставление с другими результатами, обобщение и интерпретацию. Это возможно только при достаточном профессиональном опыте и умении пользоваться методами статистической обработки данных.

*4 этап Оценка* - не менее важный и морально ответственный момент - это написание *заключения* о проведенном обследовании. Одно дело дать оценку (диагноз) - годен или не годен, болен или не болен и т.д., и совсем другое дать развернутую оценку с рекомендациями или заключение. Отметим также, что написание заключения порой занимает гораздо больше времени, чем проведение всей диагностики.

# Литература

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: - 2000 г.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – Спб.: - 2008.
3. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. - Academia. - 2010.
4. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004.
5. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учебн. пособие. – СПб.: издательство «Центр карьеры», - 1999.
6. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002.
7. Кузьменко Г.А. Психолого – педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. – М.: Советский спорт, 2008.
8. Кузьменко Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе занчемых качеств личности: уч. пособие. – М.: Советский спорт, 2010.
9. Психология спорта: Хрестоматия / А.Е. Тарас; Харвест, 2007.
10. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007.
11. Алексеев А.В. Психагогика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
12. Педагогическая библиотека URL: <http://www.pedlib.ru/Books/4/0324/>