

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ



Источники психического напряжения в СД (стрессфактор) □

- → монотония, ¶
- → сенсорное утомление в следствие высоких требований к скорости и точности сенсомоторных реакций ¶
- → риск травм, жесткий непосредственный контакт, деятельность в условиях: ситуационной неопределенности и постоянной смены обстановки, лимита времени на принятие решения □

Ведущие психические процессы □

- → ощущения (зрительные, слуховые, тактильные, мышечно-сухожильно-суставные, приоритетивные, кинестетические, вестибулярные, абсолютный и дифференциальный порог, интенсивность ...) ¶
- → восприятие (времени, пространства, движений, усилий; целостность, константность ...) ¶
- → внимание (концентрация, устойчивость, переключение, распределение и объем) ¶
- → память: моторная, образная, словесно-логическая (скорость запоминания и воспроизведения, точность воспроизведения, объем, длительность ...), кратковременная-долговременная ¶
- → мышление (конкретность, предметность, абстрактность, образность ...), продуктивность мыслительных операций: анализ-синтез, сравнение, обобщение, абстрагирование и т.д. (глубина, широта, гибкость, подвижность, скорость, логичность, критичность, оригинальность, самостоятельность, экономичность, прогностичность или вероятностное прогнозирование ...) и воображение □

ПСИХОЛОГ В СПОРТЕ, ЗАПРОСЫ ТРЕНЕРА

- Предстартовые состояния
- Мотивация
- Свойства личности спортсмена
- Ведущие психические процессы

3



Психологическая подготовка к тренировочному процессу и к соревнованиям

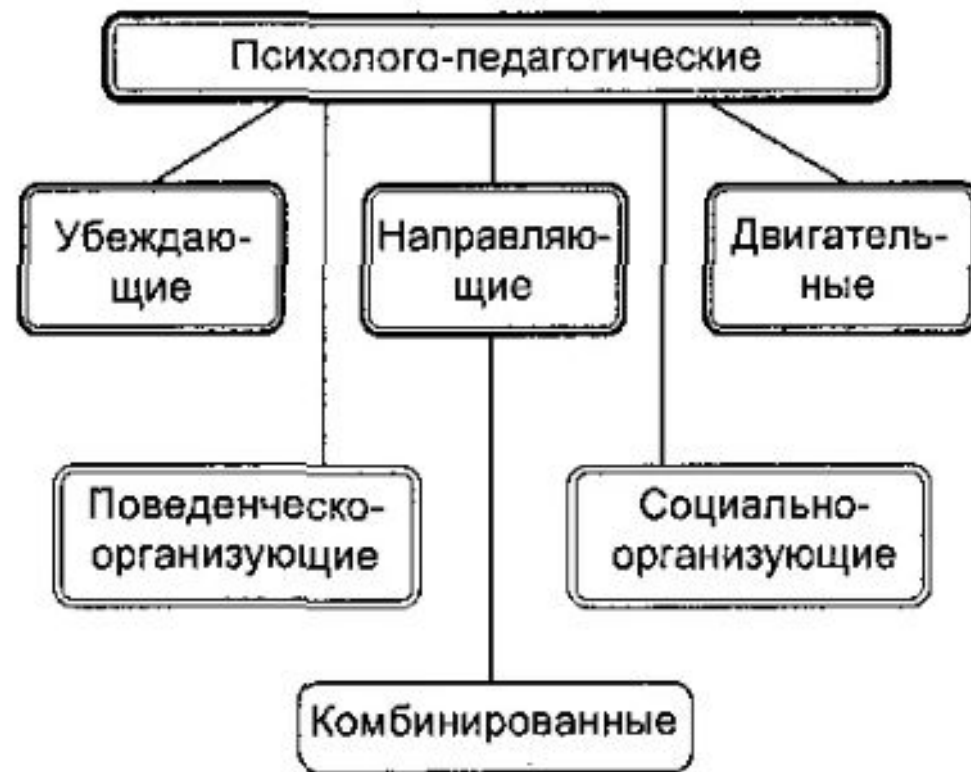
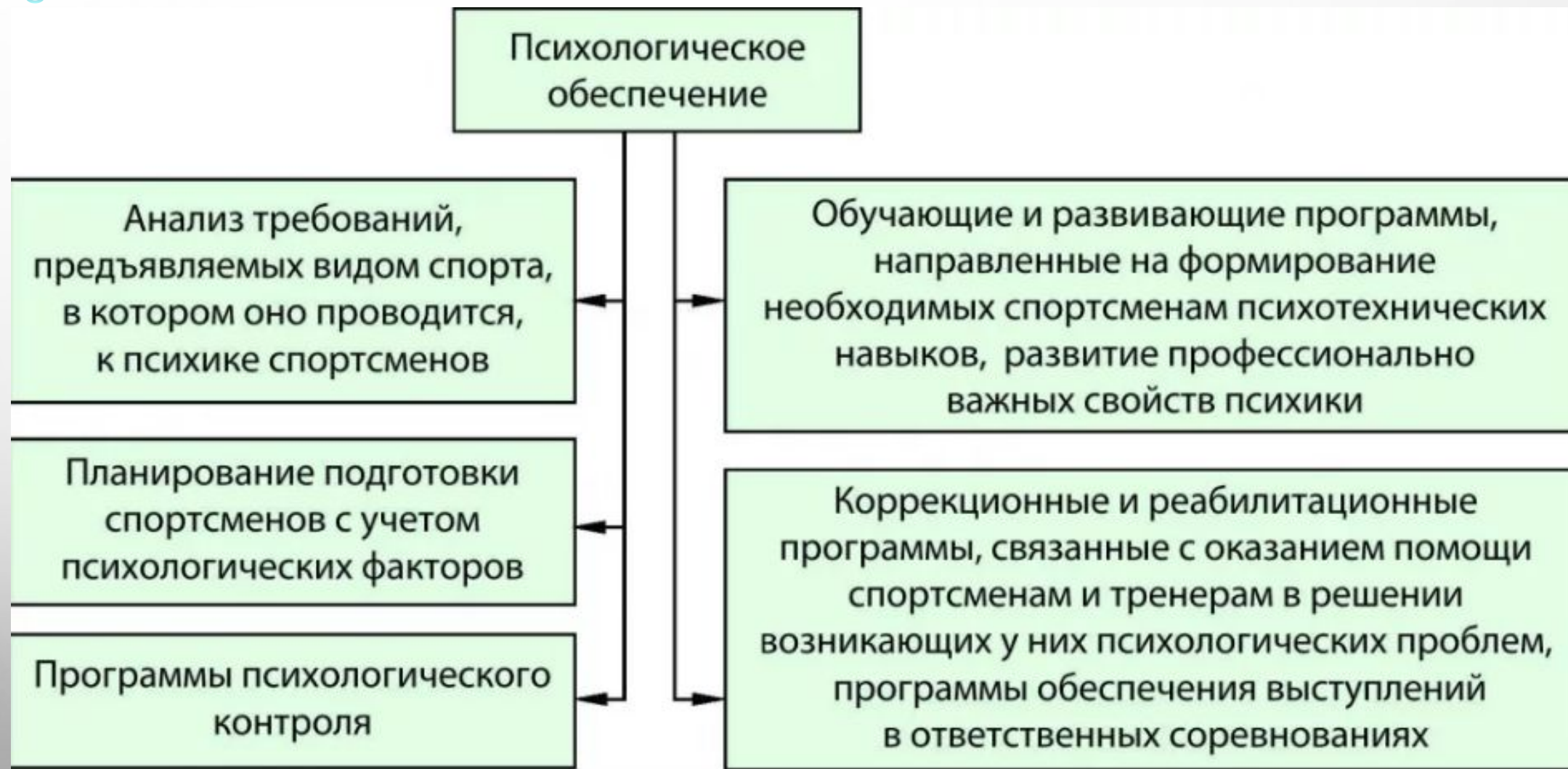


Рис. 35. Средства и методы психической подготовки спортсмена



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ

- Психологический контроль в спорте направлен на **проверку степени соответствия психических свойств, уровня развития психических процессов и состояний спортсмена требованиям вида спорта, целям и задачам этапа подготовки и возрастным особенностям спортсменов.**
- Психологический контроль оценивает индивидуально-психологические **особенностей личности** спортсмена, состояние **психических процессов**, совокупность общих и специальных **способностей**, проявления **психических состояний** в **экстремальных (стрессовых) условиях соревнований** .
- Данные психологического контроля необходимо сопоставлять с результатами педагогического и медико-биологического контроля.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

связан с изучением особенностей взаимоотношений в спортивной команде, климата, сплоченности, совместимости, лидерства, руководства, их влиянием на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности и др.

- Спортивная конкуренция (в определенных пределах) в команде стимулирует у стремление повышать физическую и техническую подготовленность.

Типология человека и предстартовые реакции





ПРО КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ

Система
комплексного
контроля

Педагогический

Биомеханический

Медико-биологический

Биохимический

Психологический

The diagram illustrates a 'System of Complex Control' (Система комплексного контроля) as a central concept. This system is composed of five distinct, interconnected components, each represented by a rounded rectangular box. The components are: Pedagogical (Педагогический), Biomechanical (Биомеханический), Medical-biological (Медико-биологический), Biochemical (Биохимический), and Psychological (Психологический). A horizontal line connects the top of these five boxes, indicating their integration into a single system. The entire diagram is set against a light gray background with decorative blue circuit-like patterns in the corners.

В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

- оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, общих и специальных психомоторных способностей, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др.
- Педагогический контроль обусловлен содержанием учебно-воспитательного процесса и соревновательной деятельности, включает совокупность организационно-методических мероприятий, направленных на своевременное получение объективной и полной информации о степени овладения техникой и тактикой вида спорта, об уровне развития двигательных качеств на каждом этапе обучения (В.А. Булкин, 1983; М.А. Годик, 1980; В.М. Зациорский, 1982 и др.).

ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

- Педагогический: время (скорость) прохождения дистанции; темп и ритм движений; число двигательных циклов; параметры тренировочных нагрузок.
- Биомеханический: длина шага, вектор усилия при опорных взаимодействиях, упруговязкие свойства мышц, угловые и линейные перемещения звеньев тела и их скорость
- Медико-биологический: ЧСС, вариабельность ритма сердца, ЭКГ, АД, ЖЕЛ, АнП.
- Биохимический: концентрация лактата, гемоглобина, глюкозы, АЛТ, АСТ
- Психологический: время простой реакции, тремор, чувство времени, ритмотемповая чувствительность

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

- **Педагогический:** параметры разбега, разгона снаряда (кол-во шагов, их скорость длина), направление и амплитуда финального усилия, скорость вылета, время пробегания и число беговых циклов.
- **Биомеханический:** вектор усилия при опорных взаимодействиях, продолжительность опорных и безопорных фаз, угол и скорость вылета ОЦТ в прыжках, угловые и линейные перемещения звеньев тела и их скорость, величина взрывной силы, параметры межмышечной координации.
- **Медико-биологический:** ЧСС, вариабельность ритма сердца, ЭКГ, АД, параметры нервно-мышечной системы (статическая и динамическая сила мышечных групп, латентное время напряжения и сокращения мышц, М-ответ, время сенсомоторных реакций), параметры гормонального статуса.
- **Биохимический:** используются реже и имеют меньшее значение (концентрация лактата, гемоглобина, глюкозы, АЛТ, АСТ)
- **Психологический:** чувство времени, реакция на движущийся объект, точность дифференцировки усилий, тремор, теппинг-тест

ЕДИНОБОРСТВА

- Педагогический и биомеханический: количество и эффективность атакующих и защитных действий, параметры тренировочной нагрузки, усилия, развиваемые при взаимодействии с соперником, взрывная сила ведущих мышц, сила удара, импульс силы, быстрота проведения удара.
- Медико-биологический: ЧСС, вариабельность ритма сердца, ЭКГ, АД, биопотенциалы мозга, параметры нервно-мышечной системы (тонус мышц, латентное время напряжения и сокращения мышц, М-ответ, время сенсомоторных реакций), линейные размеры тела, подкожный жир, параметры гормонального статуса.
- Биохимический: концентрация лактата, глюкозы, мочевины в крови, кетоновые тела.
- Психологический: быстрота и точность реакции выбора, реакция на движущийся объект, точность дифференцировки усилий, тремор, теппинг-тест

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

- Педагогический и биомеханический: параметры технико-тактической подготовленности (эффективность, активность, разнообразие объем или количество игровых действий), параметры специальной силы, быстроты, ловкости, сила удара, скорость/дальность полета мяча/шайбы.
- Медико-биологический: ЧСС, вариабельность ритма сердца, ЭКГ, АД, вестибулярная устойчивость, упругоэластические свойства мышц.
- Биохимический: концентрация лактата, глюкозы, мочевины в крови, креатинин, катехоламины в моче.
- Психологический: параметры, характеризующие психомоторные качества (перцептивные, моторные, мыслительные), быстрота и точность реакции выбора, реакция на движущийся объект, точность дифференцировки усилий, тремор, теппинг-тест

СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА

- Педагогический: количество элементов высшей сложности, коэффициент трудности прыжков, амплитуда движения на снарядах, высота вылета со снаряда, высота бросков предмета, темп, ритм, музыкальность.
- Биомеханический: величина и направление силы отталкивания от опоры, момент сил, вращения, раскачивания, размахивания, моменты инерции тела, угловые скорости и ускорения, импульс силы, траектории движений.
- Медико-биологический: параметры, характеризующие систему анализаторов (вестибулярного, зрительного, тактильного), ЧСС, вариабельность ритма сердца, ЭКГ, АД, вестибулярная устойчивость, координационные пробы.
- Биохимический: применяется редко (концентрация лактата, глюкозы, мочевины в крови, креатинин).
- Психологический: параметры, характеризующие психомоторные качества (перцептивные, моторные, мыслительные), свойства личности, нервной системы, эмоциональной устойчивости точность дифференцировки усилий, тремор, теппинг-тест

- Комплексный контроль предусматривает практическую реализацию различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса (годовой цикл, мезоцикл, микроцикл, отдельные занятия) для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамике.
- **Контроль является одним из наиболее информативных элементов системы управления подготовкой спортсменов, так как позволяет обеспечивать непрерывное сравнение фактических результатов с планируемыми и в соответствии с ними корректировку педагогического процесса**
- На основе комплексного контроля можно оценить эффективность тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса



Рис. Показатели и критерии оценки комплексного контроля в спортивной деятельности

КОНТРОЛЬ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

- **Этапный контроль** позволяет оценить состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта в течение длительного промежутка времени (год, макроцикл, период, этап).
- **Текущий контроль** предназначен для оценки состояния спортсмена, изменяющегося под влиянием одного или нескольких тренировочных занятий, микроциклов, и служит основой для планирования ближайших и перспективных тренировочных нагрузок.
- **Оперативный контроль** предусматривает оценку состояния спортсмена и реакций организма в ходе одного тренировочного занятия на определенную физическую нагрузку

Так же выделяют три аналогичных типа состояний спортсмена.