



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ:
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

**Медицинский психолог ГБУ «Донецкий
врачебно физкультурный диспансер»:
Дейнеко Марина Витальевна**

**СПОРТ ЭТО БИЕНИЕ ТВОЕГО СЕРДЦА,
ТВОЁ ДЫХАНИЕ, ЭТО
ТВОЙ РИТМ ЖИЗНИ...**



— [MIRPOZITIVA.RU](http://mirpozitiva.ru) —

КЛАССИФИКАЦИЯ СТРАХОВ И ОПАСЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ ДЕЛИТСЯ НА НЕСКОЛЬКО КАТЕГОРИЙ:

- Личные опасения о результате выступления
- Социальные последствия результата выступления
- Боязнь получить травму, мысли о необходимости бросить спорт из-за возраста и аналогичные страхи, связанные с физиологическим состоянием организма спортсмена
- Страхи по поводу последствий своей собственной агрессии или агрессии со стороны других



**ВСЁ ВРЕМЯ ПЕРЕЖИВАТЬ
ИЗ-ЗА ПРОШЛЫХ ОШИБОК –
САМАЯ ГРУБАЯ ОШИБКА.**

© МОХАММЕД АЛИ



- **Психологическое сопровождение** в спорте означает содействие в достижении максимальных для данного спортсмена результатов и создании благоприятных условий для его профессионального и личностного развития, и оно должно осуществляться на всех этапах спортивной карьеры
- **Психологическая подготовка** – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию



ТРЕВОЖНОСТЬ:

- **Личностная тревожность**, выражается в стабильной склонности человека реагировать на различные социальные ситуации повышением тревоги и беспокойства
- **Ситуативная тревожность** говорит о состоянии тревоги только в тех ситуациях, которые имеют отношение к определенным стрессовым факторам, тревога не возникает в отличных от этих условий ситуациях



*УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ МОЖЕТ
МЕНЯТЬСЯ В ХОДЕ СОРЕВНОВАНИЙ,
ПОЭТОМУ*
**ГЛАВНОЙ ЗАДАЧЕЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНА
ЯВЛЯЕТСЯ УМЕНИЕ СОХРАНЯТЬ**
ОПТИМАЛЬНУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ





ПОБЕЖДАЕТ В ЭТОЙ ЖИЗНИ ТОЛЬКО ТОТ,
КТО ПОБЕДИЛ САМ СЕБЯ...
ТОТ, КТО ПОБЕДИЛ СВОЙ СТРАХ,
СВОЮ ЛЕНЬ И СВОЮ НЕУВЕРЕННОСТЬ...

© ХАВЬЕР ЭРНАНДЕС

ТЕМПЕРАМЕНТ:

- **сангвиник:** сила, подвижность, уравновешенность;
- **холерик:** сила, подвижность, неуравновешенность;
- **флегматик:** сила, инертность, уравновешенность;
- **меланхолик:** слабость, инертность (подвижность), неуравновешенность.



Типологические особенности свойств нервной системы в разных видах спорта

Виды спорта	Типологические особенности
Спортивная гимнастика	Сильная нервная система, инертность возбуждения и торможения, уравновешенность по внутреннему и внешнему балансу
Художественная гимнастика	Слабая нервная система, инертность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему и внутреннему балансу
Тяжелая атлетика	Слабая нервная система, инертность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему и внутреннему балансу
Борьба классическая	Сильная нервная система, инертность возбуждения и торможения, уравновешенность по внутреннему и внешнему балансу
Волейбол	Сила нервной системы разная, подвижность возбуждения, уравновешенность по внутреннему и внешнему балансу
Футбол	Слабая нервная система, инертность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему балансу, преобладание возбуждения или уравновешенность по внутреннему балансу

ОСНОВНОЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ:

- «теппинг-тест» (методика определения свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина);
- методика Спилберга – Ханина (определение уровня личностной и ситуативной тревожности);
- тест Айзенка (определение типа темперамента).



Максимальный спортивный результат

Индивидуально-биологические свойства

1. Свойства нервной системы:
 - сила – слабость
 - подвижность – инертность
 - уравновешенность – неуравновешенность
2. Тип темперамента
3. Особенности реакций
4. Психомоторный контроль
5. Индивидуальные биоритмы

Способность к максимальной мобилизации

1. Мотивация
2. Доминантность (E)
3. Агрессивность (H)
4. Внутренняя дисциплина, исполнительность (G)
5. Волевой самоконтроль (Q3)

Способность к психической саморегуляции

1. Тревога (F1)
2. Эмоциональная уравновешенность (C)
3. Стресс-толерантность (F3)
4. Фрустрация (Q4)
5. Волевой самоконтроль (Q3)

A profile photograph of Mike Tyson, looking towards the left. He is wearing a patterned jacket. The background shows a landscape with hills under a bright sky. The lighting is dramatic, with strong highlights on his face and jacket.

КОГДА МНЕ ТЯЖЕЛО,
Я ВСЕГДА НАПОМИНАЮ
СЕБЕ О ТОМ, ЧТО
ЕСЛИ Я СДАМСЯ —
ЛУЧШЕ НЕ СТАНЕТ.

Mike Tyson

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА:

- Базовая психодиагностика - определение свойств темперамента, уровня тревожности, эмоционально-волевой сферы, диагностика стрессоустойчивости, готовности к риску, мотивационной направленности и т.д.
- Программирование подготовки
- Мониторинг и оперативная диагностика
- Дополнительные мероприятия (коррекция)
- Создание адекватного психического состояния
- Секундирование
- Компенсация негативных последствий (восстановление)



«Дисциплина, вера и знания делают человека лучше. Каждый должен стремиться к тому, чтобы узнать что-то новое, каждый должен во что-то верить и каждый должен уметь контролировать себя.»



— Джордж Сент-Пьер

WWW.PUNCHERSTORE.RU



**БЛАГОДАРИМ ЗА
ВНИМАНИЕ!**

