



# Психолого-педагогическое сопровождение тренировочного процесса



Демидова Татьяна Петровна, доцент  
кандидат психологических наук

## По мнению А.А. Осиповой, к общим неблагоприятным факторам личностного развития относят:

- - отсутствие самоконтроля, саморегуляции, волевых установок;
- - излишняя эмоциональная возбудимость, склонность к аффективным действиям;
- - негативное отношение к социальным контактам, отсутствие близких друзей, значимых людей,
- - несформированность идеалов;
- - замкнутость, неверие в свои силы, пессимизм, отсутствие смысла жизни.
- - склонность к алкоголизации, табакокурению, агрессии;
- - отрицательное отношение к учению, отсутствие внеучебных интересов;
- - длительное пребывание в неблагоприятных условиях («проблемные» семьи);
- - отсутствие интересов, жизненных планов и перспектив;
- - неразвитость представлений о себе, своей позиции в личностном самоопределении;
- - обращенность к прошлому;

## Основные задачи спортивного учреждения

- Создание условий для оздоровления и физического развития, воспитания развития детского и юношеского спорта, всестороннего развития детей и молодежи ,адаптация к самостоятельной жизни, содействие духовному и физическому развитию детей и молодежи, воспитание гражданственности и патриотизма:
- личностное и физическое развитие учащихся;
- приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям;
- удовлетворение образовательных потребностей и запросов учащихся, направленных на развитие их способностей в сфере физической культуры и спорта.

# Психолого-педагогическое сопровождение

- создание необходимых **условий** для развития способностей, сохранения психического здоровья, удовлетворения потребностей в самоутверждении и самореализации, как расширение возможностей формирования спортивного потенциала растущего человека.
- **Под психологическим потенциалом спортсмена** понимают
- « компетентность в избранном виде спорта (когнитивный компонент),
- способность продуктивному выполнению спортивной деятельности (деятельностный компонент),
- качества личности, позволяющие эффективно руководить своими взаимоотношениями и взаимодействовать в рамках тренировочного процесса

# Психологические особенности личности тренера

## Общие педагогические требования:

- 1) высокий уровень нравственного самосознания;
- 2) педагогическое образование;
- 3) широкий идейно-политический кругозор;
- 4) устойчивые морально-волевые качества;
- 5) интерес к современным достижениям в педагогике, психологии и биологии;
- 6) высокий общий культурный уровень;
- 7) умение управлять собой в любых условиях;
- 8) хорошие организаторские способности;
- 9) умение руководить коллективом и пользоваться авторитетом у своих учеников.

## Специальные требования к тренерской деятельности:

- 1) знание теоретических и методических основ физического воспитания, медицинского контроля;
- 2) умение владеть технико-тактическими навыками и знание современных научно-методических достижений по своему виду спорта;
- 3) умение выбрать наиболее способных к данному виду спорта лиц;
- 4) способность планировать перспективную подготовку спортсменов, учитывая их индивидуальные особенности;
- 5) умение воспитывать у своих учеников стремление регулярно заниматься спортом;
- 6) способность подготовить спортсмена к достижению высших результатов на соревнованиях.



# Психической подготовкой

- называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Понятие «поддержка личности» А.Б. Крылова рассматривает как профессиональную деятельность тренера направленную на оказание помощи детям в решении затруднений, возникающих в ходе тренировочного процесса, а также проблем личностного и социального развития.

# Становление личности спортсмена проходит несколько стадий

Первая стадия связана с зарождением и формированием намерений занятия спортом под влиянием общего развития личности и первоначальной ориентировки в различных сферах спорта

- *Психологическим критерием* успешности прохождения этой стадии является соответствующий общественным потребностям и потребностям самой личности выбор вида спорта.

*Вторая стадия* – это период обучения и воспитания, то есть целенаправленной подготовки по избранному виду спорта и овладение всеми тонкостями спортивного мастерства.

- *Психологическим критерием* успешного прохождения этой стадии является самоопределение личности, то есть формирование отношения к себе как к субъекту избранной спортивной деятельности и спортивной направленности, в которой достаточно чётко отражаются установки на развитие личностно значимых качеств спортсмена.

*Третья стадия* – активное вхождение в спортивную среду, отражающее переход учащегося к новому типу деятельности – к спортивной подготовке в разных его формах в условиях реального тренировочного процесса

- *Психологическим критерием* успешного прохождения данной стадии служит активное овладение спортивными ЗУН в условиях реального тренировочного процесса и продуктивных отношений с тренером, нахождение себя в спорте

*Четвертая стадия* предполагает полную или частичную реализацию спортивных устремлений личности в конкретных спортивных достижениях

- *Психологический критерий* успешного прохождения этой стадии – степень овладения операциональной стороной спортивной деятельности, уровень сформированности значимых для занятия спорта качеств личности, отношение к спорту, мера мастерства



# Психологическое сопровождение -

это совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов.

Только глубокий анализ особенностей спортивной тренировки и механизмов воздействия на психику, выбор адекватных форм и средств подготовки, взаимодействие всех участников тренировочного процесса позволит максимально полно реализовать потенциал спортсмена и сохранить высокий уровень соревновательных достижений. (Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник )

# Основными задачами психолого-педагогического содействия развития и саморазвития личности учащихся в тренировочном процессе являются:

- формирование потребности в спортивных знаниях, умениях, желание использовать их в интересах собственного развития;
- развитие спортивных компетенций учащихся;
- воспитание трудолюбия, ответственности, уверенности в себе;
- помощь учащимся в определении и оценке своих спортивных возможностей;
- отслеживание динамики спортивного развития и личностного роста учащегося;
- развитие личностных качеств и творческого потенциала в тренировочном процессе;
- овладение методами и приёмами саморегуляции;
- помощь и содействие в решении возникающих проблем общения, разрешение конфликтов в ходе тренировочного процесса;
- обучение навыкам самопознания, самоанализа, критериях оценки спортивных достижений

# Спортивную деятельность можно охарактеризовать с двух сторон:

- с одной стороны, она, как и любая человеческая деятельность, является «единицей жизни» спортсмена, основным способом взаимодействия спортсмена с окружающей социальной средой, удовлетворением материальных и духовных потребностей и др.;
- с другой стороны, она является совокупностью целенаправленных двигательных действий, обусловленных достижением определенных целей и посредством решения задач физической, тактической, технической, психологической подготовки спортсмена.

# Задачи тренера

- Повышение уровня эмоциональной устойчивости путем изучения основных свойств нервной системы и темперамента как составляющих эмоциональной устойчивости спортсменов.
- Повышение уровня мотивации достижения, формирование мотивационной установки на достижение успехов в спортивной деятельности.
- Развитие самообладания и волевого самоконтроля обучающихся.
- Повышение уровня смелости, настойчивости
- Развитие уверенности в себе.

Пухова А. Ю. Психолого-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного и воспитательного процесса как необходимое условие эффективности развития волевых качеств спортсмена

# Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:

- психологический анализ соревнований (общий и конкретный по отдельным видам спорта);
- выявление характера влияния соревнований на спортсменов;
- определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;
- определение совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсменам для успешного выступления на соревнованиях;
- психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта.



# Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
<p><b>Эмоциональная устойчивость</b> – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.</p>	<p>Личностный опросник Р. Кэттелла</p>
<p><b>Интроверсия-экстраверсия-</b> направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.</p>	
<p><b>Лидерство</b> – умение управлять собой</p>	
<p><b>Независимость</b> – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.</p>	
<p><b>Мотивация достижения</b> – <i>«справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей»</i>. Мюррей Г.А. (1893-1988)</p>	<p>Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.</p>

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
<p><b>Тревога:</b> 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.</p> <p><b>Тревожность</b> – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.</p>	<p>Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценки ситуативной тревоги,</li> <li>- оценки личностной тревожности.</li> </ul>
<p><b>Агрессивность</b> - настойчивость и активность в преодолении трудностей.</p>	<p>Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки</p>
<p><b>Волевой самоконтроль</b></p>	<p>Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.</p>
<p><b>Склонность к риску</b> - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.</p>	<p>Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса.</p> <p>Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.</p>
<p><b>Адаптивность</b> - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.</p>	<p>Производная от ММРІ «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».</p>
<p><b>Самооценка</b> - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.</p>	<p>Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения.</p> <p>Самооценка индивидуальных особенностей</p>

# Локус контроля( Д. Роттер)

психологический фактор,  
характеризующий тот или иной тип  
личности.

## Экстернальный

- Внешний  
локус  
контроля

## Интернальный

- Внутренний  
локус  
контроля

■ В какой из семей скорее всего вырастут дети с высокой потребностью в достижениях:

- - - где родители очень опекают своих детей;
  - - где родители поощряют в детях самостоятельность;
  - - где родители стараются, чтобы у их детей было много друзей;
  - - где родители сами выбирают, с кем дружить их детям.

# Типы личности

- конформный социально-психологический тип
- доминирующий социально-психологический тип
- сензитивный социально-психологический тип
- инфантильный социально-психологический тип



# Конформный социально-психологический тип

## Деятельность

- Четкие инструкции
- Систематически контролировать действия , особенно в тех случаях когда начинает лгать
- Формировать потребности в продуктивной деятельности
- Пооперациональный контроль деятельности
- Поддержание активности
- Формирование концентрации внимания на деятельности, а не на предполагаемом успехе

## Взаимоотношения

- увлекать учащегося серьезными совместными занятиями, требующими концентрации внимания, напряжения памяти, систематизации виденного и услышанного, и, самое главное, всегда доводить до конца начатое учащимся занятие, не бросая его на полпути при возникновении трудностей.

## Поощрения и наказания

- отказаться от ситуативных наказаний
- принуждать к выполнению заданий, которые должны быть внутренней потребностью
- отказаться от одновременного использования методов наказания и поощрения, когда необходимо только наказание
- следует адекватно относиться к совершаемым учащимся проступкам, не завышать меру наказания или, наоборот, не поощрять безмерно заслуги

# Доминирующий социально-психологический тип

## Деятельность

- Четкая постановка цели деятельности и постоянная ориентировка на цель
- отказаться от сотворения из учащегося кумира публики, ожидая от него чего-то необыкновенного;
- не следует вставать на сторону ребенка в ситуациях, когда он действует в своих личных интересах в ущерб другим;
- необходимо обращать внимание на то, чтобы учащийся усваивал не только внешнюю сторону явлений, а стремился задать тысячу «почему», на которые бы находил собственные объяснения;
- необходимо вместе с учащимся размышлять над всеми проблемами, с которыми он сталкивается в тренировочном процессе

## Взаимоотношения

- во всех случаях, когда учащийся достигает первенства или превосходства над другими, не следует реагировать эмоционально, а по возможности попытаться с учащимся проанализировать, какой ценой достигнут успех, не злорадствует ли он над проигравшим, заострить внимание на переживаниях и ощущениях последних. В случаях поражения учащегося или не достижения превосходства над другими следует обратить внимание, не возникает ли желания отомстить победителям;
- особую роль должен сыграть тренер в оказании помощи учащимся, когда те попадают в депрессивное состояние в результате недостижения своих целей.
- В таких случаях следует особое внимание обратить на нравственность средств и методов достижения цели, а самое главное, помочь учащемуся выбрать цели, адекватные его возможностям, и новое поле деятельности.

## Поощрения и наказания

- Не стремиться сломать их характер
- следует помнить, что никакими запретами, наказаниями нельзя остановить стремление учащегося к доминированию и не следует этого делать, так как он проявляет еще и мощный биологический потенциал в виде высокой социальной и физической активности. Эту активность необходимо направлять на общественно полезную деятельность в сочетании с формированием высокой нравственной культуры

# Сензитивный социально-психологический тип

## Деятельность

- желательно усложнять деятельность учащегося чередовать интеллектуальные действия с моторными
- Пытливый ум учащегося интуитивно стремится к расширению познавательного пространства и получает удовлетворение от процесса действия
- учащийся не всегда умеет показать своих истинных возможностей.
- Раскрывает свои способности, в конкретной спортивной деятельности

## Взаимоотношения

- обращать внимание на то, чтобы формирование у учащегося понятия совести не трансформировались в совесть за проступки других. Важно, чтобы учащийся научился правильно оценивать поступки других людей и выражать свое отношение
- учить учащегося сопротивляться насилию со стороны сверстников или взрослых;

## Поощрения и наказания

- При разрешении конфликтных ситуаций нельзя принимать несправедливое решение, назначать наказание, превышающее меру проступка. Возникшая сильная обида может подтолкнуть учащегося бросить тренировки. Неадекватные меры педагогического воздействия способны привести к неврозу
- необходимо защищать учащегося от нападков, не всегда тактичных и справедливых.
- Важно разобраться в случившемся и принять справедливое решение: эти дети не умеют защищать себя и попадают в конфликтные ситуации, защищая других.

# Инфантильный социально-психологический тип

## Деятельность

- исключить постоянный предупредительный контроль, лишаящий учащегося активной деятельности или поиска таковой
- Нужно помогать только в решении организационных проблем
- создавать ситуации длительной физической и психической нагрузки, где бы учащийся мог реализовать свои потенциальные возможности действовать самостоятельно
- учитывая, что у ребенка слабая воля, недостаточно развито внимание и нет центрированных склонностей к чему-либо, необходимо создавать четкий план тренировки предполагающий нарастание трудностей

## Взаимоотношения

- необходимо снять с учащегося гиперопеку, как бы трудно это не было
- Не допускать ущемления детского самолюбия, не гасить стремления учащегося к самовоспитанию,
- не создавать тупиковых конфликтных ситуаций и следить за тем, чтобы такие, на взгляд учащегося, безвыходные ситуации не складывались в ходе тренировки
- совместно с учащимся необходимо обсуждать его поступки, вызывая критическое отношение к своим действиям;

## Поощрения и наказания

- необходимо отказаться от постоянного стимулирования учащегося к активной деятельности путем незаслуженных поощрений:
- не следует ни поощрять, ни наказывать учащегося, если он капризничает, повышая раз от раза свои категорические требования. В такой ситуации целесообразно использовать метод игнорирования.
- не следует из-за неуспешной деятельности учащегося резко переходить от мер поощрения к наказаниям;
- особо опасно применение запретительных мер, ущемляющих достоинство и самолюбие учащегося

**С первой фазой волевого акта связаны такие качества, как целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержка, которые, в свою очередь, являются проявлением самодетерминации воли.**

*Целеустремленность — это сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности*

*Выдержка — это сознательная и активная установка личности на противостояние препятствующим осуществлению цели факторам, которая проявляется в самообладании и самоконтроле.*

*Решительность — свойство личности, проявляющееся в ее умении принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения.*

*Инициативность — это активная направленность личности на совершение действия*

*Самостоятельность — это сознательная и активная установка личности не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других лиц, действовать на основе своих взглядов и убеждений.*



На всех фазах, особенно на втором и третьем этапе волевого акта, формируются такие качества, как решительность и смелость.

*Решительность -- свойство личности, проявляющееся в ее умении принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения.*

*Смелость - это умение противостоять страху и идти на оправданный риск для достижения своей цели.*

На исполнительном этапе формируются важнейшие волевые качества - *энергичность и настойчивость*, а также *организованность, дисциплина и самоконтроль*

**Энергичность** -- это качество личности, связанное с концентрацией всех ее сил для достижения поставленной цели

**Настойчивость** -- это качество личности, проявляющееся в умении мобилизовать свои силы для постоянной и длительной борьбы с трудностями, преследуя поставленные перед собой цели.

**Организованность** -- качество личности, проявляющееся в способности разумно планировать и упорядочивать ход всей своей деятельности.

**Дисциплинированность** -- это качество личности, проявляющееся в сознательном подчинении своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку, требованиям ведения дела.

**Самоконтроль** -- это качество личности, выражающееся в умении контролировать СВОИ действия, подчинять свое поведение решению сознательно поставленных задач

# Верно или неверно

- Устойчивость внимания повышается с увеличением сложности объекта.
- Чем выше степень активности личности, тем более неустойчиво ее внимание к объекту.
- Механизм кратковременной памяти позволяет информации сохраняться меньше секунды.
- Емкость долговременной памяти и длительность хранения в ней информации зависят от важности запоминаемого материала.
- Информация всегда легче воспроизводится в том же самом контексте, в котором происходило ее запоминание.
- Мы всегда дольше помним о работе, которую успели закончить.
- Кратковременная память существенно улучшается в возрасте от 5 до 11 лет.

# Внимание

- умелое чередование активизации произвольного и непроизвольного, внешнего и внутреннего внимания может обеспечить достаточно высокий уровень продуктивности занятий физической культурой.
- Так, при разучивания физического упражнения, когда ученики осваивают его, важно активизировать произвольное, внешнее внимание, чтобы создать ориентировочную основу деятельности.
- Когда же школьники должны или сами планировать выполнение упражнения, или мысленно повторять его, или осуществлять самоконтроль за его выполнением, необходимо преобладание произвольного, внутреннего внимания.
- При выполнении различных учебных действий могут преобладать те или иные виды внимания. Например, в основной деятельности тренер может актуализировать различные виды внимания и, наоборот, в качестве разрядки может целенаправленно отвлекать внимание воспитанников.

- ■ Экспериментально доказано, что младшие школьники не способны сосредоточенно выполнять подряд 7 - 8 упражнений, даже если на это планировать 8-10 минут.
- Уже на пятом упражнении наблюдается большое число отвлечений.
- В соответствии с особенностями данного периода развития психики, школьники младших классов с трудом концентрируют внимание на собственных мыслях и представлениях.

Следовательно, тренер, работающий со школьниками младших классов, в первую очередь должен: не затягивать выполнение любого упражнения, давать ученикам минимальное количество заданий на самоанализ движений и, объясняя ошибки, больше показывать их.

Тренеру работающему с подростками следует: использовать разнообразные проблемные методы обучения, пользоваться социальной активностью подростка, поддерживать диалог с учениками, проводить индивидуальное обучение, максимально обогатив содержание учебного материала жизненно необходимыми, социально-культурными и социально-экономическими сведениями, которые бы соответствовали современному уровню развития общества.

При выполнении воспитанниками задания тренера:

1. Выбирать оптимальный темп работы для данной группы учеников. Низкий темп расхолаживает, рассредоточивает внимание, высокий — не дает времени сосредоточиться, может вызывать утомление, что тоже приводит к снижению интенсивности внимания.
2. Планировать оптимальный объем работы на тренировку. Слишком большой объем порождает рассеянность, создает условия для формирования неустойчивого внимания как следствие однообразия или утомления, а слишком малый объем — неполную загрузку и появление пауз вследствие отвлечения воспитанников.
3. Вводить соревновательные элементы или игры в процесс тренировки. При этом необходимо помнить, что сильное эмоциональное возбуждение мешает сосредоточить внимание на технической части упражнения, поэтому использовать упражнения, доставляющие детям радость, удовольствие, перед разучиванием техники движений нецелесообразно.
4. Стимулировать внимание учеников в отдельные моменты тренировки, подчеркивая важность выполняемых действий.
5. Постепенно раскрывать в разучиваемом упражнении все новые и новые нюансы. Показывать различные варианты выполнения данного упражнения.
6. Устранять причины отрицательного отношения воспитанников к разучиваемым упражнениям, возникшим, например, из-за боязни.
7. Заранее организовать место для занятия, чтобы не возникали потери времени на поиск спортивного инвентаря, организацию рабочего места (подготовку гимнастического снаряда и т.д.).



# Память

- Известно, что разные движения (их параметры) заучиваются с различной степенью прочности.
- Труднее заучиваются ощущения, возникающие в результате мышечных усилий, необходимых для выполнения тех или иных действий, легче - пространственные параметры действий, еще легче - временные параметры движений.
- Экспериментально доказано, что соотношение степени прочности запоминания по этим параметрам может быть представлено как 7:2:1.
- Известны и особенности запоминания параметров движений согласно возрастным периодам.
- Так, учащиеся I — III классов затрачивают большее количество времени на заучивание движений.
- По сравнению со старшеклассниками, они тратят больше времени: на 50% - заучивая степень мышечных усилий; на 25% - запоминая амплитуды движений; на 11% — усваивая временные соотношения движений.

# ■ Фрустрацию характеризуют:

- - а) разочарование; раздражение;
  - в) «чувство лишения»;
  - г) отчаяние;
  - д) все ответы верны;
  - е) все ответы неверны.

# Определите тип темперамента

- а) Сергей – типичный непоседа, на уроках постоянно вертится, разговаривает с соседом. Говорит очень быстро. Походка порывистая, вприпрыжку. Легко увлекается каким-либо делом, но быстро охладевает. На замечания учителя не реагирует.

# Определите тип темперамента

- б) Саша выделяется своей порывистостью. Увлечшись рассказом учителя, легко приходит в возбужденное состояние и прерывает рассказ разными вопросами. На любой вопрос учителя поднимает руку и отвечает, часто не подумав, невпопад. В раздражении выходит из себя, устраивает драку. На переменах никогда не сидит на месте, бегает по коридору.

# Определите тип темперамента

- в) Олег в классе обычно сидит спокойно, но часто на уроках занимается посторонним делом, не слушает объяснения учителя. На перемене спокоен, но может подставить подножку своему товарищу.

# Определите тип темперамента

- г) Дима – болезненно чувствительный, обидчивый мальчик. Если ему делают замечание, он краснеет, оправдывается, долго расстраивается, переживает. На уроках иногда мешает товарищам, может ущипнуть соседа.



- низкий уровень психической активности,
- замедленность движений,
- сдержанность мимики и речи, быстрая утомляемость,
- высокая эмоциональность, чувствительность ко всему, что происходит вокруг него,
- чуткость к другим – уживчив,
- склонен переживать проблемы внутри себя – склонность к саморазрушению

- сильная нервная система
- легко переключается с одного на другое,
- неуравновешенность нервной системы уменьшает уживчивость с другими людьми
- склонен к резким переменам в настроении,
- вспыльчив, нетерпелив, подвержен эмоциональным срывам



- сильная работоспособная нервная система,
- с трудом переключается в другую работу и приспосабливается к новой обстановке,
- преобладает спокойное ровное настроение,
- чувства отличаются постоянством

- сильная нервная система,
- хорошая работоспособность,
- легко переходит к другой деятельности, к общению с другими людьми
- стремится к частой смене впечатлений
- легко и быстро отзывается на происходящие события
- сравнительно легко переживает неудачи

Типы темперамента по Г. Айзенку

# ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ЧЕРТЫ САНГВИНИЧЕСКОГО ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА

## ПОЗИТИВНЫЕ

- Высокая подвижность;
- Высокая адаптивность;
- Общительность;
- Доброжелательность;
- Жизнерадостность;
- Выразительность мимики и пантомимики.

## НЕГАТИВНЫЕ

- Деятелен при условии интересного дела;
- Тяготится однообразием;
- Малая склонность к самоуглублению;
- В действиях бывает резок;
- Отсутствие усидчивости;
- Недостаточная настойчивость.

# ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ЧЕРТЫ ФЛЕГМАТИЧЕСКОГО ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА

## ПОЗИТИВНЫЕ

- Ровен в отношениях;
- В меру общителен;
- Не обидчив;
- Отличается высокой работоспособностью;
- Настойчив;
- Способен к большому напряжению в работе.

## НЕГАТИВНЫЕ

- Инертность;
- Малоподвижность;
- Требуется время для сосредоточения внимания;
- Медленно принимает решения.

# ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ЧЕРТЫ ХОЛЕРИЧЕСКОГО ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА

## ПОЗИТИВНЫЕ

- ⦿ Высокая активность;
- ⦿ Энергичность;
- ⦿ Быстро уясняет обстановку;
- ⦿ Инициативен;
- ⦿ Общителен;
- ⦿ Решителен;
- ⦿ Возбуждённая убедительная речь.

## НЕГАТИВНЫЕ

- ⦿ Цикличность в работе, в переживаниях, настроениях;
- ⦿ Вспыльчивость;
- ⦿ Резкость в отношениях;
- ⦿ Неустойчивость в поведении.

# ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ЧЕРТЫ МЕЛАНХОЛИЧЕСКОГО ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА

## ПОЗИТИВНЫЕ

- Высокая чувствительность;
- Сердечность;
- Тонкая восприимчивость;
- В привычной обстановке – исполнительный работник.

## НЕГАТИВНЫЕ

- Легкораним и застенчив;
- Мнителен и замкнут;
- Пониженная активность;
- Неуверенность движений;
- Низкая работоспособность

# Роль в общении

**ХОЛЕРИК**

**САНГВИНИК**

**ФЛЕГМАТИК**

**МЕЛАНХОЛИК**

подчиняет,  
непреклонен,  
властен

развлекатель,  
старается всех  
развеселить

спокойный,  
созерцатель

подопечный,  
беззащитный



# Самооценка в зависимости от темперамента

**сангвиник**

*неустойчивая,  
повышенная,  
рассказывает об  
успехах,  
у всех на виду*

**холерик**

*наивысшая,  
стремление к  
первенству,  
соперник*

**флегматик**

*занижена,  
скромен,  
не на виду*

**меланхолик**

*низкая,  
стеснителен,  
в группе  
держится в  
тени*

# Уверенность в зависимости от темперамента

САНГВИНИК

надеется  
на удачу

ХОЛЕРИК

самоуверен,  
скрывает  
слабости

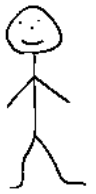
ФЛЕГМАТИК

нет  
самоуверен-  
ности,  
переживает  
за себя,  
не унывает

МЕЛАНХОЛИК

Неуверен в  
себе,  
преувели-  
чивает  
недостатки,  
не верит в  
удачу

# Движения и походка



Укажите, какой стратегией борьбы со стрессом пользуется каждый из описанных ниже персонажей (решает проблему, изменяет свое отношение к ней или, смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм стресса, вызванного ею).

а) Гражданка А. попала в автомобильную катастрофу и получила травму шеи. Она утверждает, что в результате этого несчастного случая стала лучше понимать людей, у которых постоянно что-то болит.

Укажите, какой стратегией борьбы со стрессом пользуется каждый из описанных ниже персонажей (решает проблему, изменяет свое отношение к ней или, смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм стресса, вызванного ею).

б) В ресторане господин Н. и деловой партнер были вынуждены более получаса ждать, пока их обслужат. Н начал отпускать шутки по поводу медлительности официантов и в конце концов решил, что в результате этой задержки у них оказалось больше времени на беседу.

Укажите, какой стратегией борьбы со стрессом пользуется каждый из описанных ниже персонажей (решает проблему, изменяет свое отношение к ней или, смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм стресса, вызванного ею).

в) Начальник крайне низко оценил работу своего сотрудника В. Тот думал о том, чтобы уволиться, перейти в другой отдел или обжаловать решение начальника. В итоге он выбрал последний вариант.



Укажите, какой стратегией борьбы со стрессом пользуется каждый из описанных ниже персонажей (решает проблему, изменяет свое отношение к ней или, смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм стресса, вызванного ею).

г) Стол госпожи Х. в офисе стоит рядом со столом женщины, у которой громкий визгливый голос. Чтобы снять напряжение, госпожа Х. каждый день во время обеденного перерыва совершает спокойную пробежку по парку.

# Система психологического сопровождения тренировочного процесса

**Психорегуляция** - регуляция психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция- вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение ;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- специальные аудио- и видеосеансы.

# Виды саморегуляции:

- - самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- - самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

# Снятие избыточного психического напряжения.

- Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.
- Основные причины избыточного психического напряжения:
- Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.
- Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий как отвлекающего фактора.
- Избыточное волнение в ходе соревнования.
- Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.
- **Десенсибилизация** [лат.de снижение + лат.sensibilis чувствительный] - уменьшение чувствительности организма к повторяющемуся воздействию.
- **Гипносуггестивное воздействие** [< гр.hypnos сон + лат.suggestio внушение] - достижение особого состояния спортсмена, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию.

# Виды саморегуляционных тренировок:

- ❑ Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.
- ❑ **Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г**
- ❑ . Достоинства метода:
- ❑ - повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- ❑ - увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- ❑ - краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.
- ❑ **Седативный** [< лат.sedatio успокоение] – оказывающий успокаивающее действие на центральную нервную систему, не изменяя её нормальных функций.

# Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- - устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- - регуляция сна;
- - краткосрочный отдых;
- - активизация сил организма;
- - укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.



# Психурегулирующая тренировка -

- ❶ вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта.
- ❷ Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

# Психомышечная тренировка

- направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений.
- Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

# Идеомоторная тренировка

- ❶ - представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
  - ❷ - представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
  - ❸ - представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.
- 
- ❹ Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.
  - ❺ Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.
  - ❻ Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

# Преодоление состояния фрустрации

- Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым.
- В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.
- Стратегия - быстрый переход
- - от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- - к энергичным действиям по достижению цели.
- Основное средство – саморегуляция.

# Релаксация

- ❶ Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).
- ❷ Преимущества релаксации перед транквилизаторами.
- ❸ - можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- ❹ - не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- ❺ - в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.



■ Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц.

■ Задачи:

■ - научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

■ - освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

■ - внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражение, и научиться мысленной командой расслаблять их.



# Другие методики

- - наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- - музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- - дыхательные упражнения,
- - специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений,

# Работа с установками

## *Негативная установка*

Я не смогу этого сделать...

Что будет, если я ошибусь...

Я боюсь... (например, что у меня не хватит выдержки)

Мне не хватит силы воли...

Мое слабое место будет заметно окружающим...

Я могу подвести...

Мне поручили такое ответственное дело, а я его завалю...

Противник сильнее..

Все будут смеяться когда я проиграю

Сегодня я не в лучшей форме...

*У меня не хватает времени*

1. Для психологической настройки вам необходимо освоить азы самовнушения. Многие пользуются этим методом интуитивно. Самый распространенный и действенный – внушить себе, что вы – победитель и вы обязаны победить. Этот способ будет эффективен не только в том случае, если он сочетается с высоким уровнем технико-тактической и физической подготовленности, но и с определенными свойствами характера спортсмена, который должен быть всегда нацелен на результат и готов добиваться своей цели при любых обстоятельствах.

2

Еще один способ – внушить себе мысль о том, что предстоящее состязание малозначительно и что результаты его второстепенны. Это помогает расслабиться и не напрягаться психологически. С другой стороны, спортсмен не мотивирует себя на результат, и это безразличие, конечно, может сказаться на его выступлении.

3

Третий способ - внушить себе мысль о том, что вы обязаны показать свой технико-тактический и физический потенциал независимо от условий и характера соревнований, сил противника, возможного исхода. Этот способ чреват перевозбуждением и неадекватностью оценки происходящего. В этом случае возможность выступить неудачно достаточно велика.

4

Некоторые спортсмены используют такие приемы, как спортивная злость и неприязнь к сопернику, создают иллюзию слабости партнера или пытаются полностью отвлечься от предстоящего **соревнования**. Но такие приемы спорны и не всегда могут помочь достигнуть желаемого психологического настроя, некоторые из них противоречат этике и неприемлемы для человека, находящегося в гармонии с внешним миром.

5

Чтобы без особого труда отвлечь себя от мыслей о неблагоприятном исходе боя, расслабиться и успокоиться, необходимо научиться регулировать свое состояние с учетом индивидуальных особенностей. Здесь спортсмену помогут те, кто знает его достаточно хорошо: тренер, психолог, врач. С учетом личных качеств - внимания, восприятия, силы воли и желания работать над собой - они подберут упражнения для регуляции психического состояния спортсмена.



В психологической подготовке у каждого спортсмена должно совершенствоваться умение регулировать свое внутреннее состояние в соответствии с отношением к предстоящему соревнованию.



Умение отвлекаться, управлять своим вниманием, активизировать себя, создавать чувство покоя, расслабленности, концентрировать волевые усилия на выполнение трудного действия – просто необходимы спортсмену и позволяют ему лучшим образом настроиться на предстоящие поединки.

Одним из эффективных способов саморегуляции является самоободрение. Спортсмен может ободрить себя, вообразив, что он достигает цели, предвкусив чувство гордости за себя, за свое успешное выступление.

Он может вспомнить трудные моменты в своей жизни или героизм и мужество уважаемых им людей, ситуации в которых проявлялось стойкость характера и сила духа.

Некоторые бойцы перед выступлением настраивают себя, интуитивно используя самовнушение:

# Самонастрои

■ Я - решительный человек!

■ Я легко принимаю важные решения!

Я умею быстро сориентироваться и  
выбрать наилучший выход!

Я мыслю решительно!

Я абсолютно спокоен!

Я умею легко и быстро найти решение  
в любой сложной ситуации!

Я полон сил и энергии - Здесь и Сейчас!

# Фазы подготовки

В первой фазе спортсмен обязан думать, что ему не важен результат поединка – он ничего для него не значит.

Во второй фазе он убеждает себя, что исход боя predetermined предшествующей подготовкой.

В третьей фазе спортсмен внушает себе, что должен показать на ринге все, на что способен, и не важно, победит он или нет.

в четвертой фазе он полностью убеждает себя в том, что именно в этом поединке раскроет все свои возможности.



# Настройка на соревнование

- Убеждение себя в безоговорочной победе;
- Уменьшить нервное возбуждение перед стартом можно, убеждая себя, что соревнование малозначительно и необязательно стремиться к победе;
- Абстрагироваться от обстановки соревнований, силы противника, возможных результатов и настроиться **на максимальное использование своего технико-тактического и физического потенциала;**
- Создание иллюзий слабости партнеров, внушение неприязни к ним приводят в состояние спортивной злости, которую остается направить в нужное русло.

# Успокоить свою руку

- Поднять руку
- Внимательно посмотреть на нее и сказать « Я хочу, чтобы эта рука успокоилась! »
- (не опускалась, пока не успокоится)
- Дорогая рука, прошу вспомни всех дорогих людей, которых ты касалась,
- вспомни ощущения, когда ты прикасалась к чему то особенному ( маленькому ребенку, котенку, цветку, любимому лицу)
- Вспомни ощущение, когда ты ощущала себя «крылом ангела» и казалось, что ты летишь;
- А теперь распространи это ощущение радости и гармонии по всему телу.
- Я ощущаю как «поют все клетки моего тела» песнь любви и уважения ко мне.