

88.8
В93
СА-388267

Н.Л. Высочина

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ



Н.Л. Высочина

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ



Москва
2021

Государственное бюджетное
учреждение культуры
«Оренбургская областная универсальная
научная библиотека им. Н.К. Крупской»

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
Глава 1. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ РАЗРАБОТКИ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ	10
1.1. Исторические предпосылки научной разработки и совершенствования понятийного аппарата в спортивной психологии	11
1.2. Содержание и проблемы психологической подготовки в современном олимпийском спорте	23
1.3. Роль психологических факторов в процессе спортивной подготовки	35
1.3.1. Особенности психологического обеспечения тренировочной деятельности спортсменов и факторы, влияющие на ее оптимизацию	36
1.3.2. Внутренние психологические факторы и их влияние на результативность соревновательной деятельности	42
1.3.3. Факторы внешней среды и их влияние на соревновательную деятельность и на психическое состояние спортсменов	44
1.4. Психодиагностика и психокоррекция как базовые составляющие психологического обеспечения спортивной деятельности	45
1.5. Управление и контроль психологической подготовки спортсменов в олимпийском спорте	49
Выводы к главе 1	52

Глава 1.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

Высокий уровень интенсивности и значительные физические нагрузки спортсменов существенно влияют на состояние их психики. Среди многочисленных мнений специалистов можно выделить подход В.Н. Платонова (2013), который указывает, что у атлетов высокой квалификации ежедневный объем тренировочных занятий и сопутствующих мероприятий достигает 5–8 ч. В процессе многолетней подготовки спортсмен может активно функционировать в таком режиме более десяти лет. Вследствие этого отношения спортсменов с коллегами, тренером, врачом и др., а также сформированный на тренировках и соревнованиях психологический микроклимат обуславливают доминирующую роль спорта в их жизни и деятельности. Однако сосредоточение внимания только на спортивной деятельности и абстрагирование от других жизненных приоритетов часто приводит спортсменов к отсутствию разносторонних интересов и возможностей их удовлетворения в процессе многолетней подготовки, что заметно влияет на то, что спортсмены уделяют недостаточно внимания уровню своего образования, интеллекта, участию в общественных мероприятиях и культурной жизни общества, а также личным отношениям. А это может создавать трудности в области коммуникаций, потому что такой образ жизни способствует более позднему эмоциональному созреванию личности. В итоге возникает психологический феномен, при котором основной и практически единственной формой самовосприятия выступает «я – спортсмен». Наибольшей проблемой в этой ситуации является отсутствие у спортсмена полноценной социальной адаптации, особенно после завершения им спортивной карьеры на заключительном этапе многолетней подготовки [252].

Отдельного внимания заслуживает исследование в области изменения мотивационных приоритетов у спортсменов в олимпийском спорте, особенно в условиях повышения значимости материальной составляющей, формирования и развития мотивации достижения успеха с учетом всех сфер жизнедеятельности спортсмена, выработки волевых и морально-этических личностных качеств.

Глава 2.

ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА И МЕТОДОЛОГИЯ ИХ ДИАГНОСТИКИ

2.1. Роль психических познавательных и эмоционально-волевых процессов в деятельности спортсменов

Успешное выполнение спортивной деятельности сопряжено с активностью всех психических познавательных процессов спортсмена, которые обуславливают механизм восприятия, переработки и хранения информации. По сути, они являются фундаментальной основой для формирования тактики и стратегии спортсмена, его способности к обучению, анализа соревновательной деятельности, умения творчески мыслить и развивать свои физические возможности, работать над ошибками и др.

На основании изучения и обобщения теоретического материала по данному вопросу в главе 1 нами была сформирована структура психических процессов личности спортсмена (рис. 2.1).

К наиболее значимым в деятельности спортсмена психическим познавательным процессам относятся: ощущение, восприятие, память, внимание, мышление, воображение.

Эмоционально-волевые процессы по своей значимости в деятельности спортсмена не менее важны, однако они требуют от него умения произвольно управлять своим состоянием, что чаще всего проявляется перед стартом [34, 151]. И чем выше уровень квалификации спортсмена, чем ответственнее соревнования, тем в большей степени эти психические процессы должны быть подвержены контролю психики, что является неотъемлемой частью психологической подготовки к соревнованиям [98, 353].

Эмоциональные психические процессы характеризуют отношение спортсмена к себе и к окружающему миру через его чувства, эмоции, настроение, аффекты и переживания. Положительные эмоции могут быть мощным стимулом для занятий спортом и стремления к новым победам. В то же время негативное эмоциональное состояние деструктивно влияет на результативность выступлений спортсмена и в зависимости от причин его возникновения и сте-

пени переживаний оказывает отрицательный эффект, который может сохраняться длительное время. В связи с этим необходимо своевременно проводить диагностические мероприятия в форме различных видов психологического контроля для поддержания оптимального уровня функционирования эмоциональных процессов у спортсмена.

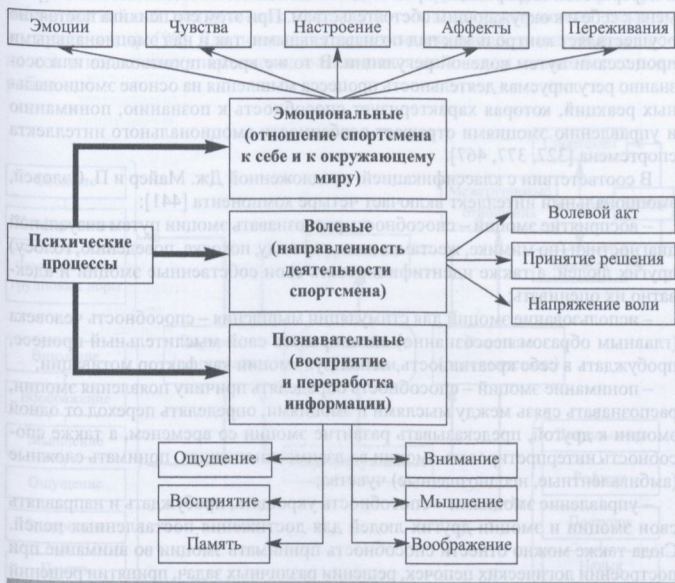


Рис. 2.1. Структура психических процессов личности спортсмена

Волевые психические процессы представляют собой одну из сложнейших систем в психике спортсмена, поскольку они во многом определяют эффективность его деятельности. В практике спортивной подготовки целеустремленные, высокомотивированные и работоспособные спортсмены, обладающие комплексом хорошо развитых волевых качеств, часто превосходят более одаренных коллег, но не имеющих таких волевых особенностей, за счет настойчивости, веры в себя и колоссального труда. Воля позволяет спортсмену сознательно управлять своими эмоциями и чувствами, контролировать свое поведение и деятельность, настраиваться на достижение конкретных целей, преодолевать препятствия, подавлять страх, физические недомогания и др. [98, 218, 461].

Характеристика ментальных способностей спортсмена и способы их формирования (антиципация, пространственно-временная ориентация, стрессоустойчивость, саморегуляция, коммуникативность и т.д.). В современной психологии спорта все чаще применяется понятие «ментальные способности». В таком понимании психологических способностей спортсмена раскрывается содержательная сторона этого явления, что дает представление о принципах его детерминации.

Исследование способностей спортсмена (рис. 2.27) в контексте психологического обеспечения его подготовки предусматривает рассмотрение структуры способностей как комплекса психомоторных характеристик, отражающих успешное функционирование интеллектуально-мыслительных или ментальных (ментальность – от лат. *Mens, mentis* – ум, интеллект) процессов.



Рис. 2.27. Структура способностей спортсмена

Способность к антиципации в наибольшей степени проявляется в ситуациях, когда спортсмен имеет жесткие ограничения по времени и должен за короткое время принять правильное решение, почти не имея возможности обдумать свои действия. Например, в спортивных играх, единоборствах, сложно-координационных видах спорта.

В основе механизма антиципации лежит накопленный опыт спортсмена и особенности формирования процессов запоминания информации [94]. Многократное повторение двигательных актов в процессе тренировки приводит к образованию в коре головного мозга спортсмена устойчивых нервных связей, обуславливающих автоматические рефлекторные действия в сложных сорев-

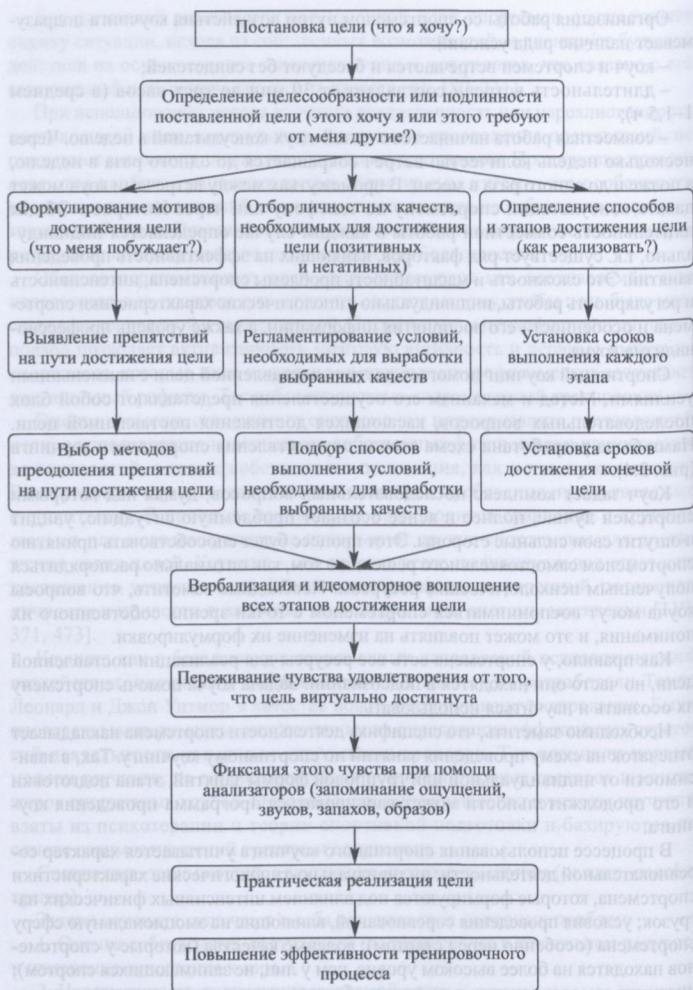


Рис. 3.4. Этапы осуществления спортивного коучинга

Конец ознакомительного фрагмента

Уважаемый читатель!

**Размещение полного текста данного
произведения невозможно в связи с ограничениями
по IV части ГР РФ.**

**Эту книгу вы можете почитать в Оренбургской
областной универсальной научной библиотеке
им. Н. К. Крупской по адресу: г. Оренбург,
ул. Советская, 20; тел. для справок: (3532) 60-61-28**