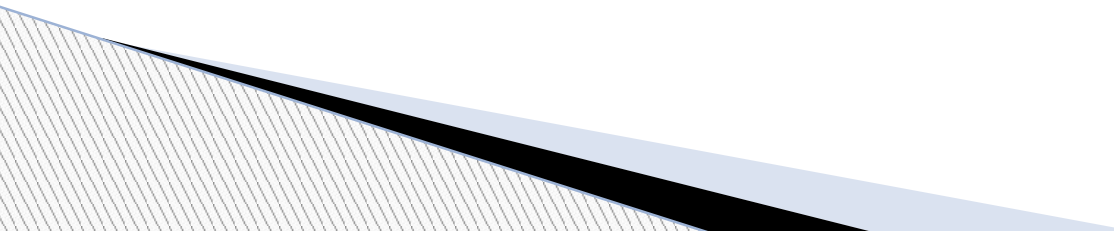




Психология физической культуры

Лекция 5

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

- **Объектом,** управления в спортивной тренировке является поведение спортсмена и его состояние.
 - **Целью** управления тренировочным процессом является оптимизация поведения спортсмена, целесообразное развитие тренированности и подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.
- 

- Управление тренировочным процессом предусматривает комплексное использование как возможностей системы спортивной тренировки так и внутренировочных и внесоревновательных факторов системы спортивной подготовки.
- С одной стороны, это определяет чрезвычайную сложность управления в спортивной тренировке, а с другой стороны, его большую эффективность в случае обоснованности реализованных решений.

□ Основой для управления процессом спортивной тренировки служат многообразные и постоянно изменяющиеся возможности спортсмена информация о которых поступает от спортсмена при помощи обратных связей четырех типов:

- сведения о состоянии спортсмена;
- сведения о поведении спортсмена;
- данные о срочном тренировочном эффекте;
- сведения об отставленном и кумулятивном тренировочном эффекте.

Контроль спортивной деятельности

- Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.
- Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных

Виды контроля

- Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.
- Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.
- Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

- В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др.
- Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.
- Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Принципиальным положением медико-биологического контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются

Психофизиологические проявления состояний

тренированности и «спортивной формы», которые важны в прогнозе результативности спортивной деятельности.

Часто эти состояния, по сути, не дифференцируются и связываются:

- со свойствами личности спортсмена, формируемыми в процессе многолетней тренировки;
- с «перманентным состоянием, длящимся недели и месяцы»;
- с оперативным состоянием готовности к конкретным соревнованиям.

Некоторые методики диагностики состояния тренированности и спортивной формы

- электро-биопотенциометрия (градиент БЭП);
- простая сенсомоторная реакция;
- реакция на движущийся объект;
- теппинг-тест и динамометрия в оптимальном и максимальном вариантах;
- тест на «чувство времени» - отмеривание времени;
- методика дозирования темпа и статического усилия;
- 30-секундный теппинг-тест в максимальном темпе,
- бланковые тесты: САН и шкала реактивной тревожности.

□ В диагностике психических состояний в спортивной деятельности в качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

□ Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями.

В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации;
- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени .

Спасибо за внимание!

