

***Психологические
закономерности
формирования личности в
тренировочном процессе.***



Спортивная тренировка

- педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определённых качеств, способностей и формирования необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших спортивных результатов.



Цель спортивной тренировки

Достижение максимально возможного уровня подготовленности, который гарантирует демонстрацию запланированных спортивных результатов

Для достижения этой цели в процессе тренировки решаются следующие основные задачи:

- Освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- Развитие физических способностей и повышение возможностей функциональных систем организма;
- Совершенствование психических процессов, функций, морально –этических, эмоционально-волевых, эстетических, интеллектуальных и других психических качеств личности, которые обеспечивают максимальную мобилизацию и концентрацию усилий спортсмена.
- Приобретение теоретических и практических знаний.
- Совокупность задач определяет содержание тренировки.

**СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ
ИСПОЛЬЗУЮТСЯ**

Для ускорения восстановления работоспособности и усиления тренировочных воздействий

Для становления, развития и сохранения тренированности и подготовленности спортсмена

подразделяются

Собственно-тренировочные

Естественно-средовые

Материально-технические

психологические

Медико-биологические

Виды подготовки спортсмена

- **Техническая**- обучение технике движений.
- **Физическая** – развитие физических качеств.
- **Тактическая** – овладение тактическим мастерством.
- **Психологическая**- формирование психических функций, процессов, состояний и свойств личности.
- **Интеллектуальная** – развитие интеллектуальных способностей, без которых не возможно достижение высоких спортивных результатов.

Задатки- природные предпосылки проявления того или иного качества, форм деятельности.

Способности- свойства личности, определяющие возможность успешно приобретать ЗУН.

Темперамент – устойчивое свойство личности, которое определяет динамику психической деятельности.

Личность – это человек, как носитель общественных, социальных отношений, способный быть самостоятельным и успешным в обществе.

ых, социальных успешным в обществе.

Направленность личности – свойство личности, которое характеризует её влечения, желания, интересы, склонности.

Характер – это совокупность устойчивых и существенных, индивидуальных свойств личности, которое отражает отношение к себе и окружающему миру.

Личность – это человек, как носитель общественных, социальных отношений, способный быть самостоятельным и успешным в обществе.

В процессе тренировок у занимающихся формируются такие свойства личности, которые обеспечивают успешное решение задач как в спорте, так и в жизни.

- **Формирование мотивов.** Мотивы имеют как личностную, так и общественную ценность, и выступают в качестве внутренних побудителей к деятельности.
- **Формирование волевых качеств.**

Воля развивается и закрепляется в процессе преодоления как субъективных (характер, темперамент), так и объективных трудностей (интенсивность тренировок, соблюдение режима)

Основные волевые качества, формирующиеся в процессе спортивной тренировки

- **Целеустремлённость** – ясное определение задач и целей.
- **Настойчивость и упорство** -стремление достичь намеченной цели.
- **Инициативность и самостоятельность**- проявление находчивости, сообразительности. Умение противостоять дурным влияниям.
- **Решительность и смелость** – готовность действовать без колебаний.
- **Выдержка и самообладание** – управление своими действиями и чувствами.

Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности.

В процессе спортивной тренировки происходит не только совершенствование физических качеств и умений, но и формируются характер и направленность личности, от проявления которых зависит успех в спортивной и в повседневной жизни.

Спасибо за внимание.