



ГЦСМ

**Городской центр
Спортивной Медицины**

Ул. Мельковская, 13

Тел. 388-30-17, 289-88-00

Существует более 155 видов спорта...

Открывается все больше спортивных секций и школ, многие родители задаются вопросом: «Какой вид спорта, подходит именно нашему ребенку?»



«Городской центр спортивной медицины»

благодаря инновационным методам диагностики мы поможем определить те виды спорта, к которым предрасположен ваш ребенок, выявим его индивидуальные способности и задатки.

Спортивная ориентация для детей

включает:

1. МиоСкрин и ЭнергоСкрин (определение генетических факторов формирования мышечной массы и риска нарушений энергетического обмена)
2. Психофизиологическое тестирование на компьютерном комплексе «НС-Психотест»
3. Индивидуальную консультацию врача-психотерапевта



Психофизиологическое тестирование

Методика психофизиологического тестирования предназначена для комплексной оценки эмоционально-психического состояния и психофизиологических свойств и функций детского организма по результатам выполнения тестовых заданий.

С помощью данной методики можно решить следующие практические задачи:

- оценить психологический и психофизиологический статус детей и подростков;
- исследовать внутренние особенности личности: психические свойства и состояния, особенности протекания психических процессов;
- исследовать внешние проявления индивидуальных особенностей личности: поведения, общения, деятельности;
- оценить уровень развития профессионально важных качеств с целью профессиональной и спортивной ориентации детей и подростков;
- оценить эффективность лечения и реабилитационных мероприятий с помощью блока клинических тестов

Психофизиологическое тестирование включает более 100 психологических и психофизиологических методов.

Психофизиологические тесты позволяют оценить:

- психомоторные свойства (время простой двигательной реакции, теппинг, тремор, координацию и т.д.);
- нейродинамические свойства (баланс нервных процессов, силу и выносливость нервной системы, функциональную подвижность нервных процессов, особенности межполушарной асимметрии);
- свойства внимания (концентрацию и устойчивость, помехоустойчивость, избирательность, объем, переключение и распределение);
- отдельные свойства восприятия, памяти, мышления;
- свойства психофизиологической адаптивности.

Психологические тесты направлены на диагностику всего спектра психических явлений:

- психических процессов: восприятия, памяти, внимания, мышления;
- психических свойств личности: темперамента, характера, способностей;
- психических состояний: кратковременных (активности, самочувствия, настроения, напряжения) и долговременных (тревожности, депрессивности, агрессивности и т.д.).

Психофизиологическое тестирование на компьютерном комплексе «НС-Психотест» для спортсменов

Данное тестирование необходимо спортсменам:

- Для определения функциональной и психической подготовленности спортсменов
- При «перетренированности», резком снижении спортивных результатов с целью коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.



Индивидуальные консультации врача-психотерапевта

- В спорте суммарное воздействие соревнований и тренировок может вызывать у спортсменов состояние нервно-психического перенапряжения. С помощью психологического воздействия можно существенно снизить состояние психической напряженности, повлиять на ускорение процессов восстановления организма.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

включает:

1. Определение соревновательной цели.
2. Создание установки на достижение цели.
3. Формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

Групповые занятия с врачом-психотерапевтом

Цель: Объединение людей, как единой группы.

Задачи:

1. Оптимизация форм межличностного взаимодействия.
2. Создание атмосферы доверия и принятия.
3. Умение высказывать личное мнение.
4. Получение навыков психологической защиты.
5. Развитие коллективного мышления в процессе поиска позитивного выхода из сложной жизненной ситуации. Приобретение опыта совещания как духовного и интеллектуального обмена.
6. Выработка готовности к неожиданным ситуациям.
7. Содействие избавлению от страха перед неожиданной ситуацией и, как следствие, снижение агрессии.
8. Выработка способности делиться опытом позитивного поступка, обучать других.



Групповые занятия с врачом-психотерапевтом

За время прохождения тренинга у участников появляется навык устанавливать и поддерживать новые контакты, возникает чувство того, что они не каждый за себя, а они - группа, команда, в которой каждый может надеяться на помощь, поддержку и понимание.

Участники учатся думать и действовать в положительном ключе, находить позитивное в любой ситуации. Кроме того, что важно, участники учатся понимать, что кроме **прав** существует **ответственность**, которую каждый из них несет сам и, что взятие ответственности за свои слова и действия на себя, дает больше свободы, чем они себе представляют.