

Индивидуальный проект

# Психологические особенности личности спортсмена

Выполнил:  
ученик 10 класса «В»  
Лынов Владислав

Руководитель проекта:  
Горбанёва Елизавета  
Владимировна,  
педагог-психолог

# *Введение*

**Цель проекта** – исследовать психологические особенности личности спортсмена.

**Задачи проекта:**

1. Изучить психологическую литературу по теме проекта
2. Охарактеризовать спортивную психологию и спортивную деятельность
3. Описать психологические особенности личности спортсмена, в частности, футболиста
4. Провести эмпирическое исследование и разработать проектный продукт

**Объект исследования** – является человек, занимающийся спортивной деятельностью, – спортсмен.

**Предмет исследования** – психологические особенности личности и деятельности спортсменов в различных условиях тренировки и соревнований.

# *Методы, применяемые в работе*

Использовались методы исследования:

- методы сбора теоретической информации:  
анализ, синтез, аналогия, индукция
  
- методы сбора эмпирических данных – путём проведения опроса и дальнейшей обработки данных.

# *Теоретический раздел*

## *Основы психологии спорта. Спортивная деятельность*

**Психология спорта** – наука о психологических закономерностях спортивной деятельности; особенностях психических процессов, психических свойств, психических состояний у спортсменов, проблемах личности и коллектива в спорте

В спортивной деятельности выделяются свои разделы психологии:

- 1) обучение и воспитание в спорте;
- 2) физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов;
- 3) психологические особенности личности спортсмена, тренера, руководителя спортивной команды (группы);
- 4) психология спортивного коллектива;
- 5) психодиагностика и спортивная психогигиена и др.



Рисунок 1. Характеристики личности, которые определяют успешность спортивного результата

# Личностные особенности спортсмена. Мотивационная сфера.

Страхи и опасения спортсменов можно классифицировать на несколько категорий:

- 1) личные опасения о результате выступления;
- 2) социальные последствия результата выступления;
- 3) боязнь получить травму, мысли о необходимости бросить спорт из-за возраста и аналогичные страхи, связанные с физиологическим состоянием организма спортсмена
- 4) страхи по поводу последствий своей собственной агрессии или агрессии со стороны других.



Рисунок 2. Шкала тревожности в спортивной деятельности



# Психологические особенности личности спортсмена в футболе



Качества, необходимые футболисту:

- высокая способность приспособления психики к самым разнообразным воздействиям,
- творческая реализация двигательных возможностей на основе предвидения замыслов соперника и партнеров по команде,
- быстрое и точное (правильное) тактическое мышление,
- высокая степень коллективной интеграции и дисциплины владение своими эмоциональными переживаниями, а также специализированное развитие тех или иных психических функций и волевых качеств футболистов.



# Практический раздел

## Эмпирическое исследование

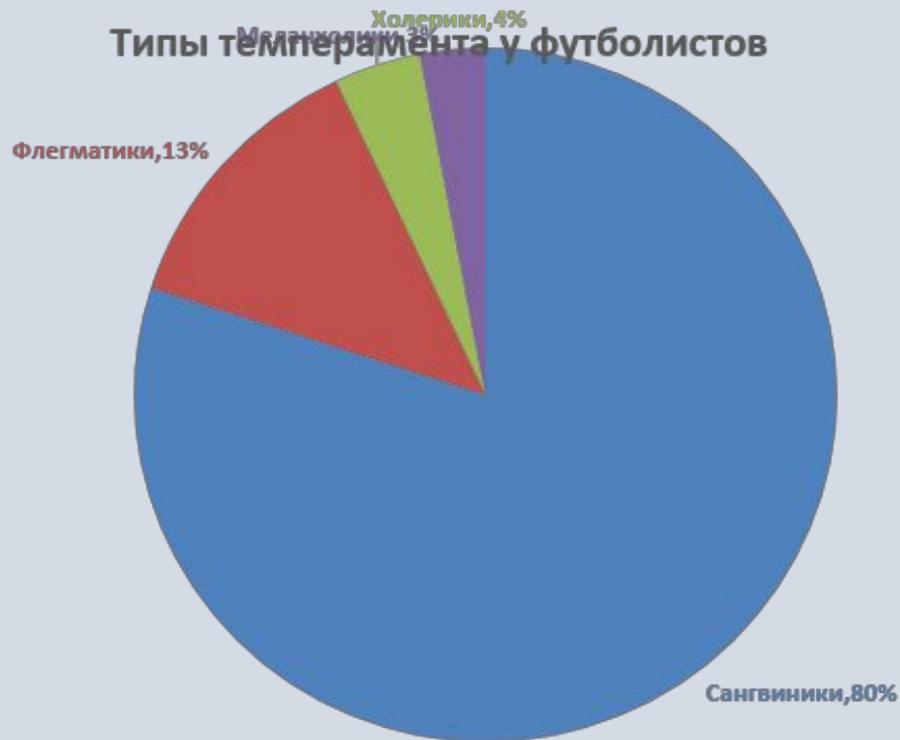


Диаграмма 1. Процентное соотношение типов темперамента

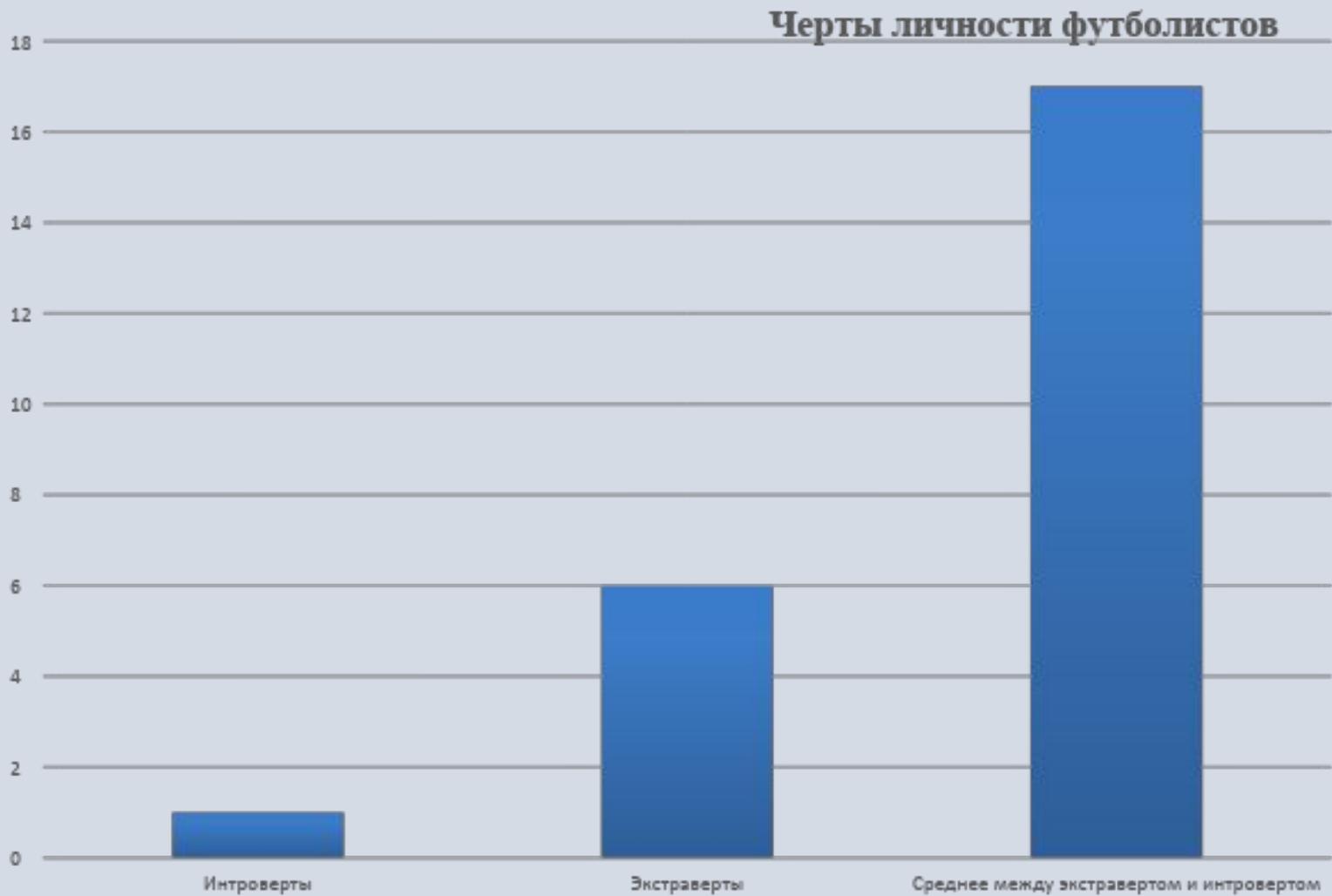


Диаграмма 2. Личностные особенности футболистов

# *Проектный продукт*



2004



2022

# Заключение

## *Итоги работы:*

- ✓ достигнута основная цель проекта
- ✓ выполнены поставленные задачи проекта
- ✓ проведено эмпирическое исследование
- ✓ создан проектный продукт



# *Список использованной литературы*

- 1) Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
- 2) Стресс и тревога в спорте: сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 288 с
- 3) Огородова Т. В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль: ЯрГУ, 2013. — 120 с.
- 4) Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. — М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. — 576 с.
- 5) Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб: Питер, 2012. — 352 с.

***Спасибо за внимание!***