МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 73 ИМ. А.Ф. ЧЕРНОНОГА

Индивидуальный проект

Психологические особенности личности спортсмена

Выполнил:
ученик 10 класса «В»
Лынов Владислав

Руководитель проекта:
Горбанёва Елизавета
Владимировна,
педагог-психолог

Воронеж 2022

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

All
ACCOR LIVE LIMITLESS
10
PARIS

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

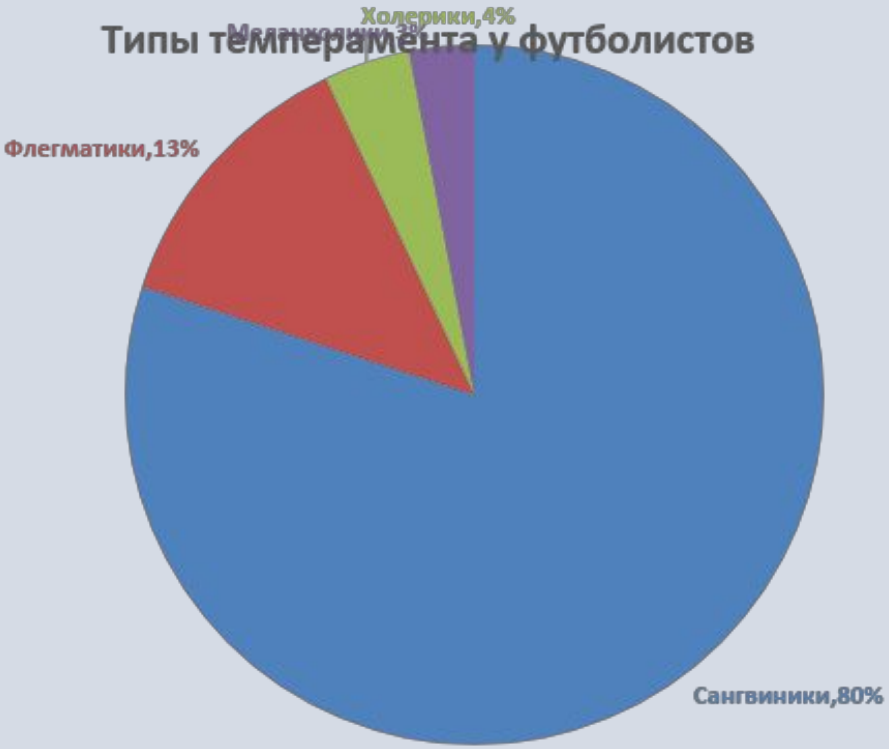


Диаграмма 1. Процентное соотношение типов темперамента

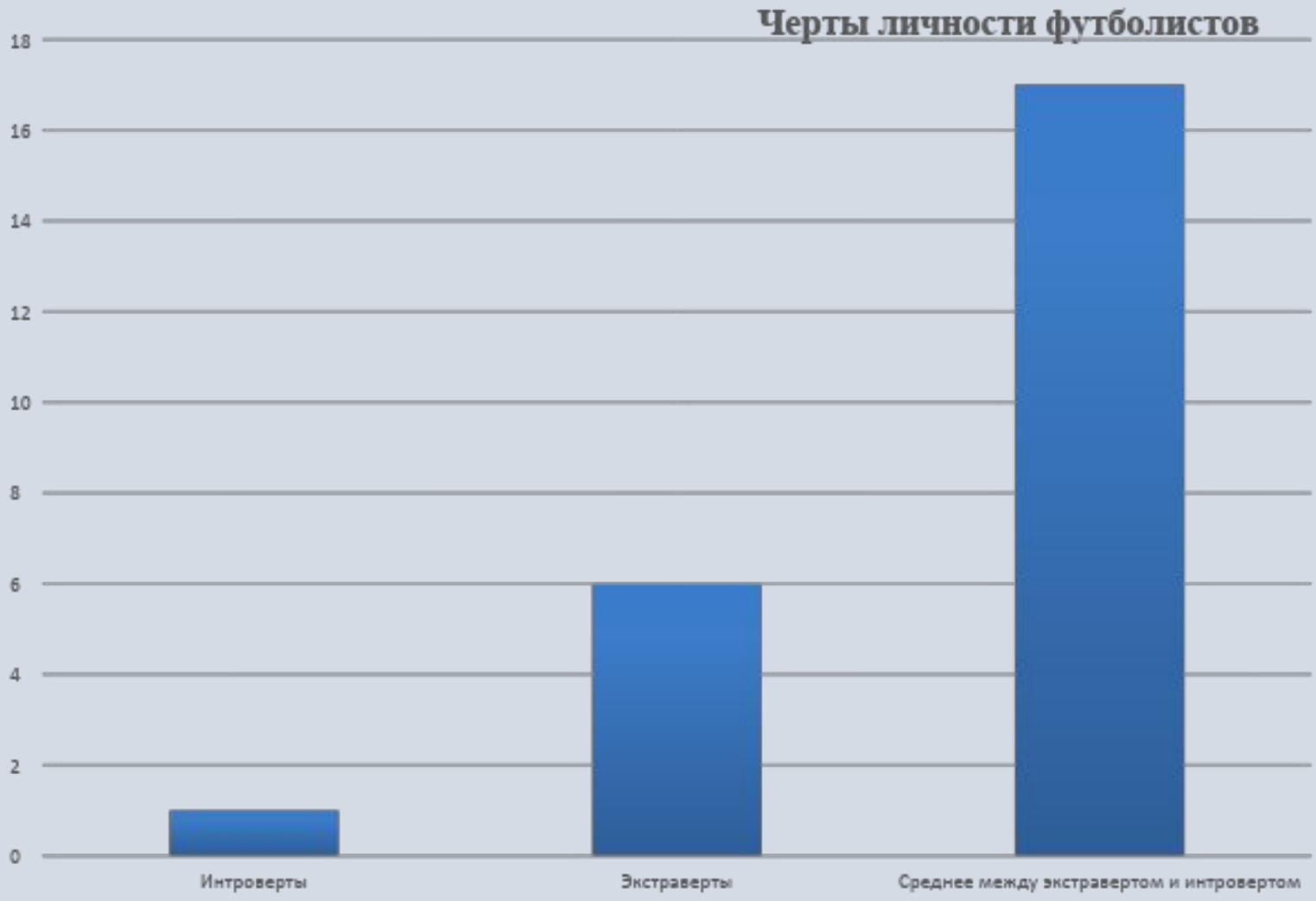
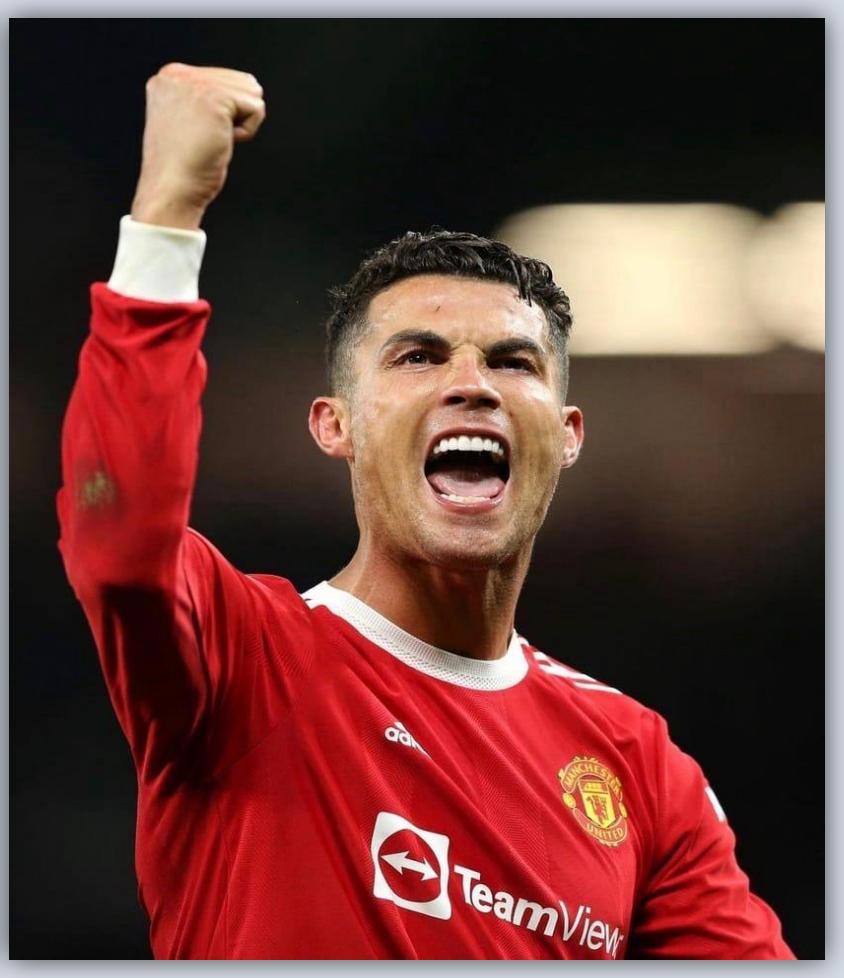


Диаграмма 2. Личностные особенности футболистов

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) Гогунов 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!