

Психологическая подготовка

Виды психологической подготовки:

1. Базовая психологическая подготовка
2. Психологическая подготовка к тренировкам
3. Психологическая подготовка к соревнованиям

Базовая психологическая подготовка:

Развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представления, ощущения мышления, памяти, воображения.

Развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу.

Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности.

Психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных.

Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Психологическая подготовка к тренировкам

Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.

Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, постановка адекватных задач.

Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями.

Разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению.

Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

Сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психических.

Педагогические средства восстановления:

Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию.

Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса.

Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности. Активные интервалы отдыха

Психологические средства восстановления

Создание эмоционально положительного фона тренировки.

Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.

Психорегулирующая тренировка.

Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.