Федеральное агентство связи Ордена Трудового Красного Знамени федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Московский технический университет связи и информатики»

Кафедра «Информатика»

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

По дисциплине «Основы программирования»

На тему: «Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена»

Выполнил:

Первов В.А.

Научный руководитель:

Гуриков С. Р.

Москва - 2020 г.

Оглавление

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc54904521)

[**Техническое задание** 5](#_Toc54904522)

[**1. Основания для разработки** 5](#_Toc54904523)

[**2. Назначение разработки** 5](#_Toc54904524)

[**3. Требования к программному изделию** 5](#_Toc54904525)

[**3.1. Требования к функциональным характеристикам** 5](#_Toc54904526)

[**3.2. Требования к надёжности** 5](#_Toc54904527)

[**3.3. Требование к составу и параметрам технических средств** 6](#_Toc54904528)

[**3.4. Требования к информационной программной совместимости** 6](#_Toc54904529)

[**3.5. Требование к транспортированию и хранению** 6](#_Toc54904530)

[**3.6. Требования к программной документации** 6](#_Toc54904531)

[**3.7. Стадии и этапы разработки** 6](#_Toc54904532)

[ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 7](#_Toc54904533)

[**1. Проблема реализации подготовленности спортсменов на соревнованиях** 7](#_Toc54904534)

[**1.1. Требования к физической подготовленности спортсменов к соревнованиям** 8](#_Toc54904535)

[**1.2. Реализация физической подготовленности спортсменов различной квалификации** 13](#_Toc54904536)

[**2. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: обоснование, значение, содержание** 17](#_Toc54904537)

[**2.1. Проблема интеллектуализации психологической подготовки спортсменов** 17](#_Toc54904538)

[**2.2. Теоретическое обоснование интеллектуально-психологической подготовки спортсменов** 19](#_Toc54904539)

[**2.3. Содержание программы формирования спортивно-психологической компетентности спортсмена** 21](#_Toc54904540)

[**3. Интеллектуально -психологическая подготовленность спортсмена и ее влияние на предстартовое состояние и соревновательную деятельность** 23](#_Toc54904541)

[**3.1. Когнитивно-психологическая компетентность спортсмена** 24](#_Toc54904542)

[**4. Сила мыслительных процессов в подготовке спортсменов** 25](#_Toc54904543)

[**4.1. Психология победителя** 25](#_Toc54904544)

[**4.2. Возможности и технология визуализации** 26](#_Toc54904545)

[**4.3. Сила позитивного утверждения** 27](#_Toc54904546)

[ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 30](#_Toc54904547)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 32](#_Toc54904548)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ 33](#_Toc54904549)

[Монографии, учебники, учебные пособия 33](#_Toc54904550)

[Стандарты 33](#_Toc54904551)

# ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы. Исходя из общих наблюдений,** **можно сделать вывод**, что в современном мире спортсмены, которые желают добиться поставленных целей следуют правилам не только физической подготовки, но и интеллектуально-психологической. **В самом деле,** руководствуясь разумом, спортсмен может адекватно воспринять создавшуюся ситуацию, выбрать соответствующие приемы, способы для управления своим состоянием, поведением, деятельностью.

**Надо полагать, что** каждый спортсмен должен иметь интеллектуальные способности, ведь интеллектуальные способности – это не только готовность спортсмена к усвоению и использованию знаний, опыта в организации поведения и спортивной деятельности, но и способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно.

Многие люди, которые близко не взаимодействовали с тем или иным видом спорта считают, что спортсмен должен быть только физически подготовлен, много тренироваться и большего от него не требуется, **именно поэтому** эта мысль констатирует факт того, что человек не ознакомлен с данной областью и то как ведут себя большинство спортсменов.

Цели интеллектуально-психологической подготовки спортсмена: формирование спортивно-психологических знаний, характеризующих закономерности проявления психики спортсмена при занятиях спортом; развитие и совершенствование психических функций и качеств, обусловливающих успешное овладение избранным видом спорта и выступление на соревнованиях; обучение использованию средств, методов и приемов психологической подготовки в соревновательных условиях. Я НЕ ВИЖУ, ЧТО ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ ОБРАЗЕЦ ВВЕДЕНИЯ ГОВОРИЛИ НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ

**Объектом исследования** в данной курсовой работе представляются спортсмены во всем мире.

**Предметом исследования** является интеллектуально-психологическая подготовка каждого спортсмена.

**Цели работы и задачи исследования.** Цель работы- изучение способов интеллектуально-психологической подготовки спортсмена перед тренировкой, соревнованием, игрой и другими спортивными мероприятиями. Поставленная цель определила следующие основные задачи исследования:

1. Анализ интеллектуально-психологической подготовки спортсмена, достоинства спортсмена овладевшим данной подготовкой.

2.Исследование проблемы готовности спортсмена, без интеллектуально-психологической подготовки.

3. Изучение знаменитых личностей (спортсменов), которые умеют балансировать и совмещать физическую подготовку с интеллектуально-психологической подготовкой.

СКОЛЬКО ЗАДАЧ ДОЛЖНО БЫТЬ НА СЕГОДНЯ???

ЧТО ВООБЩЕ ГОВОРИЛИ О ЗАДАЧАХ??

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач будет применяться теоретический метод исследования. Теоретической основой послужат работы Бабушкина Г.Д. и Диких К.В.

# **Техническое задание**

**ЗДЕСЬ И ДАЛЕЕ НАДО ЧИТАТЬ ГОСТ В ЧАСТИ ОФОРМЛЕНИЯ ЗАГОЛОВКОВ**

## **1. Основания для разработки**

Основанием для разработки является работа, выполненная в соответствии с заданием, полученным от кафедры «Информатика» Московского Технического Университета Связи и Информатики и утверждённым научным руководителем доцентом кафедры «Информатика» к. т. н. Гуриковым С. Р.

Дата утверждения: 2 октября 2020г.

## **2. Назначение разработки**

Разработанный программный продукт предназначен для ознакомления с основами теоретическими положениями по теме «Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена» и проверки знаний пользователя.

## **3. Требования к программному изделию**

### **3.1. Требования к функциональным характеристикам**

Разработанный программный продукт должен обеспечить выполнение следующих функций:

- возможность ознакомления с теоретическими материалами по теме курсовой работы

- возможность вывода результатов исследования для пользователя

### **3.2. Требования к надёжности**

Разрабатываемое программное обеспечение должно иметь:

- устойчивую работу, в соответствии с алгоритмом программы

- выдавать сообщения об ошибках

- поддерживать диалоговый режим, в рамках предоставляемых пользователю возможностей

- парольную защиту при запуске программы (реком. но не обяз.)

- разграничения пользовательских прав (реком.)

-возможность постановления программы после сбоя (реком.)

- защита от несанкционированного копирования

### **3.3. Требование к составу и параметрам технических средств**

Минимальные и рекомендуемые системы требования для ПК

### **3.4. Требования к информационной программной совместимости**

Программа должна легко устанавливаться, функционировать и корректно работать, при наличии следующего программного обеспечения: ОС, БД.

### **3.5. Требование к транспортированию и хранению**

Программа поставляется на флэш-карте. Программная документация поставляется в электронном или печатном виде.

### **3.6. Требования к программной документации**

В ходе программы должны быть подготовлены: текст программы, описание программы, методика испытаний, руководство пользователя.

### **3.7. Стадии и этапы разработки**

**ЗДЕСЬ И ДАЛЕЕ НАДО ЧИТАТЬ ГОСТ В ЧАСТИ ОФОРМЛЕНИЯ ТАБЛИЦ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер этапа | Название этапа | Срок выполнения | Отчёт |
| 1 | Утверждение темы | До 02.10.2020 | Тема была утверждена научным руководителем |
| 2 | Написание введения | До 19.10.2020 |  |
| 3 | Составление ТЗ и написание теоретической части | До 29.10.2020 |  |

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## **Проблема реализации подготовленности спортсменов на соревнованиях ЦВЕТ НАДО МЕНЯТЬ**

**Надо полагать, что** человек, занимающийся спортом, и устремленный к высоким спортивным достижениям, должен обладать необходимыми для этого специальными знаниями, умениями и навыками, т.е. должен быть компетентен в своей области. Приобретая на тренировках физическую, техническую, тактическую подготовленность, спортсмен должен демонстрировать накопленный потенциал на соревнованиях**. При этом, как правило** в соревновательной практике процент реализации накопленного потенциала составляет в среднем 50%. **Разумеется, что** обусловлено существенным различием условий на тренировках и при проведении соревнований, а также о психологической подготовки спортсмена.

Соревновательная деятельность представляет для спортсмена высокую психическую нагрузку, в большей степени влияющей отрицательно на решение соревновательных задач. Справиться с такой задачей спортсмену невозможно, если он психологически не подготовлен. **Следует отметить, что** несмотря на хорошую физическую подготовку спортсмена он все равно может провалить свои соревнования, лишь потому что он не был психологически подготовлен. Психологическая подготовка состоит не только из умений спортсмена в технических знаниях, но и спортивно-психологических знаний, с помощью которых проходит реализация умений в соревновательной деятельности.

**Исходя из этого,** спортсмен должен сделать акцент в первую очередь на его психологическую подготовку, нежели на физическую, а также обладать спортивно-психологической компетентностью.

### **1.1. Требования к физической подготовленности спортсменов к соревнованиям**

**При этом, как правило** теория спорта свидетельствует, что результат соревновательного упражнения зависит от уровня физической, технической, тактической и психической подготовленности спортсменов. Мы остановимся на физической подготовленности спортсмена и подробнее её опишем.

Под физической подготовленностью спортсмена понимается результат процесса физической подготовки, направленного на развитие физических (двигательных) качеств спортсмена. **Следует отметить, что** во многих видах спорта физическая подготовка является самым емким процессом подготовки спортсменов. Он занимает более 50% всего тренировочного времени. **Надо полагать, что** физическая подготовка делится на два вида: общая и специальная. Общая физическая подготовка (ОФП) представляет собой процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Разумеется, что в современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. Специальная физическая подготовленность характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

**Следует отметить, что** По мнению В.Н. Платонова (2013), физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. **Надо полагать, что** в одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности, в других- аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе, в-третьих, скоростно-силовыми и координационными способностями, в-четвертых, равномерным развитием различных физических качеств.

Рассмотрим нормативные требования для легкоатлетов -мальчиков 12 лет:

для спринтеров, барьеристов: бег на 60 м с низкого старта -8,0 с, тройной прыжок с места -6,7-6,9 м;

для бегунов на средние и длинные дистанции: бег на800 м -2,14 мин, бег на60 м с низкого старта -8,2-8,4 с, тройной прыжок с места-6,5-6,8 м;

для прыгунов в высоту: бег на60 м с низкого старта -8,2 с, тройной прыжок -6,8-7 м;

для прыгунов в длину, тройным прыжком и с шестом: бег на 60 м с низкого старта -8,0-8,2 с, тройной прыжок с места -6,8-7 м;

для метателей диска и молота: бросок ядра через голову (6 кг) -12-14 м, тройной прыжок -6,6-6,8 м, бег на60 м с низкого старта -8,2-8,5 с;

для копьеметателей: метание хоккейного мяча (150 г) -80 м.

**Путем** данного примера **делается вывод** о четком разделении нормативных требований по физической подготовленности для спортсменов в легкой атлетике, еще до приобретения ими узкой специализации. Это позволяет спортсменам в дальнейшем менять свою спортивную специализацию. **Таким образом,** тренер н основе показателей физической подготовленности могут косвенно прогнозировать спортивный результат спортсмена и рекомендовать ему смену спортивной специализации, если это необходимо.

В конькобежном спорте спортсмены также разделяются по специализациям, но подобного разделения нормативных требований нет, нормативные требования и тесты, определяющие физическую подготовленность, изменяются только в зависимости от возраста и группы, в которой обучается спортсмен. **Следует учесть, что** за основу спортивного мастерства конькобежцев принято считать высокое развитие физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости. Развитие этих качеств достигается посредством физической подготовки.

**Следует добавить, что** скоростные качества конькобежцев проявляются во время стартового разгона на всех дистанциях. Оцениваются они в спринтерском беге на отрезках 30–200 м в зависимости от возраста спортсменов.

Специальная скоростная выносливость необходима для достижения высоких результатов в беге на всех дистанциях многоборья. Наибольшее значение она имеет на дистанциях 1000, 1500, 3000 м. **В то же время,** скоростная выносливость проявляется в способности удерживать максимальную скорость при необходимой частоте движений на протяжении всей дистанции. Для оценки скоростной выносливости рекомендуют использовать бег по стадиону на отрезки 200–800 м в зависимости от возраста спортсменов. Для оценки специальной скоростной выносливости рекомендуют бег на роликовых коньках, используя отрезки 800–3000 м.

**Обычно,** выносливость характеризуется способностью конькобежцев выполнять работу продолжительное время с высокой интенсивностью, способностью противостоять утомлению при беге на различные дистанции. Для оценки выносливости рекомендуется пробегать отрезки более 1000 м. В спортивной тренировке конькобежца общая и специальная выносливость развиваются параллельно и дополняют друг друга. Общая выносливость, достигнутая посредством езды на велосипеде и легкоатлетического бега, **одновременно** в своей значительной степени переносится на достижения в беге на коньках.

Для оценивания составляющих компонентов физической подготовленности конькобежцев предлагается использовать большое количество разнообразных тестов. Предлагаемые комплексы тестовых упражнений изменяются в зависимости от возраста спортсменов и их спортивной квалификации. Рассмотрим тесты и нормативные требования, использующиеся в спортивных школах по конькобежному спорту для оценки физической подготовленности спортсменов (табл. 1).

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей конькобежцев (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Группы по годам обучения | | | | | | | | | |
| Учебно- тренировочные (возраст от 12 лет) | | | | | Спортивного совершенствования  (возраст от 16 лет) | | | Высшего спортивного мастерства | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |
|  | Легкоатлетический бег со старта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | на 30 м | 5,5 | 5,2 | 4,9 | 4,7 | - | - | - | - | - | - |
| 2 | на 60 м | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 8,7 | - | - | - | - | - | - |
| 3 | На 100 м | - | - | - | - | 13,4 | 13,0 | 12,7 | 12,7 | 12,7 | 12,7 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 181 | 196 | 206 | 221 | 221 | 225 | 240 | 250 | 250 | 250 |
| 5 | Тройной прыжок с места, см | 530 | 560 | 605 | 650 | - | - | - | - | - | - |
| 6 | Десятерной прыжок с места, м | - | - | - | - | 22 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 |
|  | Легкоатлетический бег, мин, с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | на 1500 м | 6,0 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 |
| 8 | На 3000 м | 13,0 | 12,4 | 12,2 | 11,4 | 11,0 | 10,35 | 10,15 | 10,15 | 10,15 | 10,15 |
|  | Бег на роликовых коньках со старта, мин, с, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | 800 м | 2,45 | 2,35 | 2,25 | 2,15 | - | - | - | - | - | - |
| 10 | 2000 м | - | - | - | - | 6,1 | 5,55 | 5,4 | 5,4 | 5,4 | 5,4 |
| 11 | 3000 м | - | - | - | - | 9,4 | 9,15 | 8,55 | 8,55 | 8,55 | 8,55 |

Примечание: 1,2,3,4,5- годы обучения.

В таблице приведены тестовые упражнения и нормативные требования, предъявляемые к конькобежцам, начиная с занятий в учебно-тренировочной группе первого года обучения и заканчивая группами высшего спортивного мастерства. Данные требования также служат подтверждением квалификации спортсмена и служат основанием для перевода спортсменов из младших групп в старшие группы, при учете выполнения нормативных требований в беге на коньках во время соревновательного сезона.

Анализируя нормативные требования, можно проследить, как они изменяются в зависимости от стажа занятий спортом, спортивного мастерства и возраста спортсменов. Наибольшие требования предъявляются спортсменам, обучающимся в группах спортивного совершенствования третьего года обучения и высшего спортивного мастерства. Эти группы соответствуют возрасту спортсменов 18–20 лет и старше. Из этого следует, что темпы роста уровня физической подготовленности замедляются. Видимо, на этапе спортивного совершенствования главную роль в достижении высокого результата играют другие виды подготовленности (специальной, технико-тактической, психологической).

Данные программ спортивной подготовки для спортивных школ по разным видам спорта и анализ специализированной литературы указывают на то, что в большом количестве видов спорта к 18–20 годам спортсмены достигают уровня физической подготовленности, характерного для взрослых спортсменов. Уровень физической подготовленности при должной тренировке может сохраняться у спортсменов на протяжении 10 и более лет, а затем он начинает снижаться. Наиболее выраженное снижение наблюдается по таким физическим качествам, как дистанционная скорость и скоростная выносливость, а уровень стартовой скорости и взрывной силы остается достаточно стабильным еще долгое время.

### **1.2. Реализация физической подготовленности спортсменов различной квалификации**

Большинство спортсменов многие годы тренируются только для того, чтобы на соревнованиях показать как можно более высокий результат, завоевать первое место, установить рекорд. В основе этих достижений лежит высокий уровень всех видов подготовленности (физической, технической, тактической, специальной, психологической и функциональной). Только в соревновательных условиях спортсмены могут продемонстрировать уровень своей подготовленности всех видов. Критерием реализации подготовленности спортсмена является его спортивный результат.

Спортивный результат, по мнению В. Н. Платонова (1986), Ф. П. Суслова (1995) может зависеть и от решения ряда поставленных перед спортсменом соревновательных задач определенного плана заранее составленных действий. В таком случае спортивно-соревновательная деятельность приобретает вероятностный характер. Она выражается в том, что предварительный замысел (план, проект, модель и т.п.) реализуется в действительности не однозначно и не в полном соответствии с выработанными наметками, а с той или иной вероятностью неизбежных изменений, отклонений, коррекций. Это не исключает того, что целевая направленность и общий замысел поведения спортсмена в состязании имеет определенную устойчивость.

Конкретная тактика реализации запланированных действий, и особенно отдельных соревновательных действий, неизбежно варьируются. В ряде ситуаций приходится изменять и предварительно намеченный общий план ведения.

состязания. Неизбежные изменения намеченного плана обусловлены широким комплексом закономерно и случайно возникающих обстоятельств, в том числе изменяющимся поведением соперников и партнеров, динамичностью ситуаций, меняющихся (подчас непредсказуемо) по ходу состязания, с изменениями внешних условий (в частности, зависящих от поведения зрителей и от состояния оборудования мест состязания, а также метеорологических и других условий). Понятно, что вероятность того, насколько удастся либо не удастся реализовать соревновательные цели в различных видах спорта, далеко не одинакова.

Так, в видах спорта, отличающихся наибольшей стандартизацией условий состязания, отсутствием прямых физических контактов соревнующихся и наименьшим варьированием состава соревновательных действий (циклические виды спорта и т.д.) возможность полностью и в деталях реализовать в состязании предварительно задуманное весьма велика. В спортивных же единоборствах и играх, отличающихся наибольшей взаимообусловленностью действий соревнующихся, чрезвычайной вариативностью и динамичностью соревновательных ситуаций, вероятность полного совпадения предварительно задуманного плана соревновательной деятельности с ее фактическим развертыванием в ходе состязания совсем невелика.

Большое значение в реализации намеченных действий, по мнению И. Е. Артамоновой, Г.Д. Бабушкина играет поведение спортсмена в соревновательных условиях. Поведение спортсмена в процессе состязания зависит, в первую очередь, от его конкретной нацеленности и лежащей в ее основе мотивации. Исходной предпосылкой при этом является соревновательная установка спортсмена как его личностная предрасположенность к состязанию, отражающая свойственные ему потребности, интересы и осмысленная в качестве мотивов соревновательного поведения.

Среди мотивов есть как относительно устойчивые (прочно сформированные в течение жизни под воздействием воспитания и общих жизненных условий), так и сравнительно «подвижные» (оперативно меняющиеся в зависимости от актуальных ситуаций) потребности, интересы и мотивы. Соревновательные установки спортсмена связаны, разумеется, с общими нравственными устоями его поведения, характером, темпераментом, индивидуальными особенностями волевых проявлений. Все это в комплексе, так или иначе, индивидуально обусловливает в личностном отношении конкретную состязательную нацеленность и поведение спортсмена в том или ином соревновании.

Кроме личностно-индивидуальных факторов на соревновательную цель более или менее оказывают влияние различные внешне обусловливающие факторы. К таким факторам относятся официально установленный ранг соревнования; его престижность (либо не престижность); уровень конкуренции (сила участвующих конкурентов); «установочные» воздействия (инструкции, убеждения, разъяснения) тренера, спортивных руководителей, других заинтересованных лиц; степень морального и материального поощрения (либо не одобрения) за результат выступления в соревновании; состояние технических и других внешних условий, в которых проходит состязание. Отсюда понятно, что конкретная соревновательная нацеленность поведения спортсмена не обязательно всегда будет совпадать с его долговременно-перспективной или даже этапной целью.

Конкретная же цель, преследуемая спортсменом в том или ином из отдельных соревнований, далеко не всегда предусматривает демонстрацию предельного результата. Это обусловлено, кроме прочего, соображениями, вытекающими из закономерностей оптимальной подготовки спортсмена к наиболее ответственному соревнованию. В такой ситуации именно на это соревнование проецируется этапная цель победы или завоевания возможно высокого зачетного места, либо установления рекорда. В подготовительных к нему состязаниях нередко намечается преднамеренно лимитированный результат, заведомо ограничиваемый, исходя из необходимости более или менее постепенного подведения к новому достижению, либо по тактическим иным соображениям. В общем разнообразии конкретных целевых намерений, реализуемых спортсменом в различных состязаниях, можно выделить, соотнося их со спортивным результатом, как минимум следующие достаточно распространенные варианты.

Имеющиеся исследовательские данные о психических особенностях соревновательной деятельности все еще не имеют достаточно строгой определенности (прежде всего потому, что психические явления и процессы не поддаются прямому количественному измерению). И все же с большой долей уверенности можно говорить, что сравнительно со многими распространенными видами деятельности, спортивные состязания предъявляют к психическим функциям повышенные (в некотором смысле экстраординарные) требования. Это объясняется самой сутью собственно соревновательной деятельности, характерными для нее способами организации и условиями ее культивирования в обществе. Можно утверждать, что психическая обостренность требований к соревнующимся спортсменам обусловлена:

-личностной и общественной значимостью соревнований, системой прогрессирующих поощрений за спортивные достижения;

-спецификой спортивно-соревновательных отношений как отношений соперничества, противоборства и взаимодействия в борьбе за реализацию значимой цели;

-теми условиями регламента и обстановки состязания, которые вносят в психическое состояние спортсмена определенную напряженность, эмоциональную возбужденность и другие сдвиги, затрудняющие достижение желаемого исхода состязания.

Значимость того или иного спортивного соревнования, как уже отмечалось, категория не только субъективная, но и объективизированная. Она зависит не только от субъективного отношения спортсмена к данному соревнованию, но и от интереса, проявляемого к соревнованию другими (включая и широкую общественность), масштаба и состава участников соревнования, престижности достижений в нем, связанной с ними мерой моральных и материальных поощрений. В силу этого соревнование на деле не бывает вообще не значимо для спортсмена.

## **2.ОТКУДА 2??? Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: обоснование, значение, содержание**

### **2.1. Проблема интеллектуализации психологической подготовки спортсменов**

Существующая в теоретическом аспекте система психологической подготовки в спорте требует серьезной переработки ее задач и содержания. Это обусловлено тем, что наши спортсмены стали намного уступать зарубежным спортсменам во многих видах спорта. В этой связи необходима новая современная концепция психологической подготовки спортсменов, в основе которой должно лежать положение о том, что главным лицом считается спортсмен, по праву являющийся субъектом своей спортивной деятельности. Для того чтобы спортсмен стал субъектом деятельности, необходима длительная работа, начинающаяся с первых лет занятий спортом. Обучение спортсмена методам и приемам психологической подготовки на тренировках еще не значит, что спортсмен может воспользоваться ими на соревнованиях.

ОСВАИВАЙТЕ ГОСТ

ИГНОР НАУЧНОГО СТИЛЯ И ПРОЧЕГО. ВСЕ ГОВОРИЛОСЬ НА ЗАНЯТИЯХ

Специфика спортивной деятельности такова, что спортсмен выполняет задания требования тренера, выступая в роли объекта деятельности тренера. В сложных соревновательных условиях тренер не всегда может подсказать спортсмену, как нужно действовать в конкретной спортивной ситуации, какой прием следует выбирать, в какой момент бегуну, лыжнику начинать спурт, следует ли удерживать натиск соперника или переходить в атаку и т.д. На соревнованиях чаще всего спортсмен выступает в роли субъекта спортивной деятельности, и оказывается наедине с собой, испытывая внутри личностный конфликт, в котором побеждает сильнейшая (не всегда позитивная) на данный момент субличность. На тренировках такого не бывает, тренер всегда рядом. Тренер манипулирует поведением спортсмена, превращая его в исполнителя, давая следующие указания: «Делай, как я сказал», «Твое дело делать, что тебе говорят, а не рассуждать» и др.

На соревнованиях спортсмен сам должен запускать в действие механизмы саморегуляции деятельности, а как это сделать без тренера, он не всегда знает. Только став своевременно полноправным субъектом своей деятельности, спортсмен может самостоятельно управлять своим состоянием, поведением, деятельностью и достигать высоких результатов. Спортсменов высокого класса отличает высокая самостоятельность оперативного мышления и управления своим психическим состоянием и своей деятельностью. На достижение этого спортсмену потребовалось много времени -несколько лет. И далеко не каждый спортсмен, желающий выйти на Олимп, становится на пьедестал почета. Многие сходят со спортивного пути, так и не став субъектом своей деятельности

Анализируя личностные качества спортсменов-чемпионов России, Европы, мира, одним из важнейших качеств считает профессионализм. Профессионализм спортсменов-чемпионов отличается даже от спортсменов высокой квалификации. Спортсмены-чемпионы знают, как детально подготовиться к бою с конкретным соперником в единоборствах (сбор о нем всесторонней информации, ее анализ, предвидение его тактических и психологических действий); турнирную или матчевую стратегию; как обеспечить свое-временное психофизиологическое восстановление между играми, боями; как обеспечить оптимальное предстартовое состояние; как сохранять на протяжении продолжительных соревнований (многодневная велогонка, шахматный матч и др.) оптимальное соревновательное состояние. Этому научил их тренер, а также их самостоятельная работа в этом направлении. Основой качества профессионализма является интеллектуальная активность спортсмена.

Исследователь надежности в спорте В.А. Плахтиенко показал, что одним из качеств, определяющих надежность спортсмена, является информационная надежность, определяемое как системное качество психики спортсмена принимать информацию, перерабатывать ее и принимать оптимальное решение в экстремальных условиях деятельности. Составляющей этого качества является интеллектуальная активность личности, основанная на получении специальных знаний.

Участие спортсмена в соревнованиях характеризуется напряженной интеллектуальной деятельностью, направленной на решение постоянно возникающих ситуаций и нахождение правильного решения. Спортсмен в своей деятельности опирается на образное и абстрактное мышление, которые способствуют глубокому и всестороннему осмыслению предстоящих действий. Спортсмен должен уметь быстро и точно отражать физические свойства действий, проектировать, прогнозировать и принимать решения к исполнению намеченных действий. Уровень интеллектуальной активности определяет скорость приема и переработки поступающей в ходе спортивной борьбы информации.

### **2.2. Теоретическое обоснование интеллектуально-психологической подготовки спортсменов**

Для большинства спортсменов различных видов спорта выступление на соревнованиях сопряжено с психологическими трудностями и представляет собой серьезное испытание. В результате спортсмены не всегда могут реализовать накопленный на тренировках потенциал (физический, технический, функциональный). Это объясняется тем, что проявление физических качеств, качественное выполнение движений спортсмена в соревновательных условиях обусловлено комплексом психических качеств. Физиологией спортсмена «руководит» психика. В основном при подготовке спортсменов предусматривается создание физического, технического, функционального ресурсов, и не уделяется внимания интеллектуально-психологической подготовке спортсмена. Это можно объяснить тем, что интеллект спортсмена (когнитивный компонент) не приобрел статус предмета исследований в области психологии спорта и в сфере профессиональной подготовки тренеров по спорту.

Как показывают исследования, при равном уровне физической, технической и тактической подготовленности спортсменов именно психологический фактор выступает решающим фактором во время напряженной соревновательной борьбы. В качестве такого психологического фактора мы выделяем интеллектуально-психологическую подготовленность спортсмена. Как показывают результаты опроса, тренеры и спортсмены не придают значения данному фактору в подготовке спортсменов к соревновательной деятельности. Результатом интеллектуально-психологической подготовки спортсмена является комплекс спортивно-психологических знаний и умений.

В комплекс специальных знаний и умений мы включаем два блока-знаниевый и личностно-деятельностный. Знаниевый блок включает комплекс психологических знаний для контроля и оптимизации своего психического состояния и организации своего поведения в различных соревновательных ситуациях. Личностно-деятельностный блок включает комплекс психических функций и качеств, обусловливающих реализацию подготовленности спортсмена на тренировках и соревнованиях (психическая готовность). Поэтому мы считаем, что для успешного овладения избранным видом спорта и достижения высоких спортивных результатов необходимо создать у спортсменов определенный комплекс психологических знаний, необходимых для формирования умений и психологических качеств, определяющих поведение спортсмена на соревнованиях, способствующих контролю предстартового состояния, его регуляции и реализации подготовленности. Формирование у спортсмена такого комплекса специальных знаний и умений является основной задачей интеллектуально-психологической подготовки.

Соревновательная деятельность спортсмена характеризуется оперативностью мышления и действий. В каждой соревновательной ситуации, а их в процессе соревнования может быть бесчисленное множество, спортсмену самостоятельно приходится решать задачи оперативного характера. Ведущее значение здесь занимает интеллектуальная сфера личности, развитию которой в процессе занятий спортом не уделяется должного внимания. В соревновательной ситуации встречается, как правило, две или три альтернативы (варианта действия). Для выбора наилучшей альтернативы включается в работу оперативная и кратко временная память. Чаще всего, особенно у опытных спортсменов, решение принимается в интуитивной форме. Вслед за решением задачи происходит принятие решения к действию и его реализация. Включаются в работу сенсомоторные реакции (простая, сложная, реакция на движущийся объект, антиципация).

### **2.3. Содержание программы формирования спортивно-психологической компетентности спортсмена**

Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена предполагает создание комплекса специальных знаний и умений, являющегося психологической предпосылкой, обусловливающей достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Цели интеллектуально-психологической подготовки спортсмена:

1.Формирование спортивно-психологических знаний, характеризующих закономерности проявления психики спортсмена при занятиях спортом.

2.Развитие и совершенствование психических функций и качеств, обусловливающих успешное овладение избранным видом спорта и выступление на соревнованиях с объяснением их значимости в спортивной деятельности.

3.Обучение использованию средств, методов и приемов психологической подготовки в соревновательных условиях.

Успешная реализация этих целей будет при наличии следующих условий:

1)заинтересованности спортсмена в интеллектуально-психологической подготовке, требующей значительного времени и усилий;

2)наличии определенного опыта участия в соревнованиях;

3)отсутствии сформированных нежелательных стереотипов поведения и реагирования в различных соревновательных ситуациях;

4)готовности к усвоению спортивно-психологических знаний и их использованию в процессе занятий спортом;

5)способности к овладению средствами и методами психологической подготовки и использованию их в соревновательной деятельности;

6)осознании спортсменами назначения спортивно-психологических знаний, психических функций и качеств в спортивной деятельности;

7)получении позитивных результатов в тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными задачами программы являются:

1.Формирование знаний, включающих спортивно-психологические знания об индивидуально-личностных особенностях спортсмена и их проявлении в спортивной деятельности, о структуре и особенностях спортивной деятельности, о влиянии тренировочной нагрузки на организм спортсмена, о средствах и методах психологической подготовки. 2.Развитие специальных умений, психических функций и качеств (самоконтроля, саморегуляции, внимания, ощущений, представлений, тактического мышления, помехоустойчивости и т.д.).

## **3. Интеллектуально -психологическая подготовленность спортсмена и ее влияние на предстартовое состояние и соревновательную деятельность**

Сегодня становится ясным, что быстрое и правильное овладение техникой движений, становление спортивного мастерства спортсмена, стабильное и успешное выступление на соревнованиях зависит от многих факторов. Одним из таких факторов является интеллектуально-психологическая компетентность спортсмена, созданию которой в процессе подготовки спортсменов, на наш взгляд, не уделяется должного внимания. Представленное в программах для ДЮСШ содержание теоретической и психологической подготовки не обеспечивает создание у юных спортсменов интеллектуально-психологической компетентности. В то же время соревновательные условия могут отрицательно сказываться на когнитивной сфере личности спортсмена, что, в свою очередь, сказывается на предпринимаемых действиях.

Не секрет, что тренеры при подготовке спортсменов обращают внимание на физическую, техническую, функциональную подготовку спортсмена, оставляя без внимания интеллектуальную. Это объясняется следующими причинами. Во-первых, на наш взгляд, тем, что интеллект спортсмена (когнитивный компонент) не стал предметом исследований в области психологии спорта, и в результате является малоизученной проблемой. Во-вторых, недостаточностью психологического знания у тренеров.

Формирование интеллектуально-психологической компетентности у спортсменов должно осуществляться в рамках психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки на всех этапах подготовки. Если на начальных этапах задачей будет ее формирование, то на последующих этапах задачи будут заключаться в ее реализации на тренировках и соревнованиях и ее пополнении. Интеллектуально-психологическая компетентность спортсмена охватывает широкий круг когнитивных функций: мышления, восприятия, оперативной памяти, переработки информации, принятия решений, оценивания ситуации др. В рамках настоящего исследования рассматривается интеллектуально-психологическая подготовленность спортсмена в ее теоретическом аспекте -понимании и практическом -применении.

### **3.1. Когнитивно-психологическая компетентность спортсмена**

Первым этапом разработки содержания интеллектуально-психологической подготовки спортсмена и ее исследования было изучение когнитивно-психологической компетентности у спортсменов и ее влияние на формирование предсоревновательной психологической подготовленности, создание предстартового состояния, поведение в различных соревновательных ситуациях и результативность соревновательной деятельности. Характер предстартового состояния спортсменов, поведение в различных соревновательных ситуациях и результативность соревновательной деятельности определяются уровнем развития когнитивно-психологической компетентности у спортсмена.

Когнитивно-психологическая компетентность является составной частью теоретико-психологической подготовленности спортсмена к соревновательной деятельности, опираясь на которую спортсмен самостоятельно находит решение различных соревновательных ситуаций. Уровень сформированности когнитивно-психологической компетентности выступает фактором, обусловливающим характер предстартового состояния спортсмена, выбор наиболее оптимальных форм поведения в различных соревновательных ситуациях и результативность соревновательной деятельности. У спортсменов высокой квалификации степень ее влияния значительно выше, чем у спортсменов низкой квалификации.

## **4. Сила мыслительных процессов в подготовке спортсменов**

### **4.1. Психология победителя**

Чем наполнены мысли спортсмена перед соревнованием? У каждого спортсмена они имеют определенное содержание и направленность. Узнать содержание мыслей у спортсмена —первостепенная задача тренера. Ибо, что человек думает о себе, таким он и есть, таким он и будет.

-Если спортсмен думает, что его победит соперник, то, поверьте, так и будет.

-Если спортсмену нравится побеждать, но думает, что в этом поединке он может проиграть, так оно и будет.

-Если спортсмен считает, что проиграет в предстоящем соревновании (игре, схватке и т.п.), то он уже проиграл, не выходя на старт.

-Если спортсмен-прыгун не уверен в том, что он преодолеет рекордную для себя высоту, то так оно и будет.

-Если спортсмен не знает, как достичь запланированный результат на соревновании, то вряд ли он его достигнет.

Эти простые истины должен знать и спортсмен, и тренер. Можно утверждать, что спортсмены не знают этих истин. А кто им это объяснит, конечно же, тренер должен это сделать. А знают ли тренеры об этих истинах? Можно сказать, что редко кто из тренеров это знает. Не учили их этому в физкультурном вузе. И тренер, и спортсмен должны знать, что успех начинается с образа мышления, состояния ума, а не с желания. Наше представление о себе делает нас тем, кем мы сегодня являемся. Мы себя сами сотворили.

Если и проводится тренером психологическая подготовка спортсмена, то в большей части она направлена на формирование психических функций, морально-волевых качеств, саморегуляции. При этом в стороне остаются сложные психические образования как: мировоззрение, я-образ, сознание, мышление, самооценка -отражающие отношение спортсмена к самому себе. Этот аспект психологической подготовки должен быть составной частью тренировочного процесса.

Управление психическим состоянием спортсмена со стороны тренера, психолога -это уже вчерашний день. Давно пора понять, что спортсмен сам собой должен управлять. Этому надо его учить. Сегодня становится ясным (только не для тренеров и самих спортсменов), что спортсмены нуждаются в освоении навыков самостоятельной психокоррекции своего состояния и поведения на соревнованиях, которая бы позволяла спортсмену самостоятельно формировать яркий и эффективный внутренний образ человека, умеющего побеждать противников и себя.

### **4.2. Возможности и технология визуализации**

Тренировочная и соревновательная деятельность имеет существенные различия, поэтому не все спортсмены, успешно выполняющие физические упражнения на тренировках, способны к демонстрации их на соревнованиях, не всегда реализуют свои физические и технико-тактические возможности. Существенное значение в этом имеет визуализация (мысленное представление).

Визуализация -мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, но наступит через некоторое время. Спортсмен воображает себя делающим или имеющим то, к чему стремится на предстоящих соревнованиях.

Если вы хотите достигнуть вершин спортивного мастерства и стать высококлассным спортсменом, победителем Олимпийских игр, чемпионатов мира, то создайте мысленное представление себя в будущем высококлассным спортсменом. Прочувствуйте успех победителя, его вкус. Совершенство в спорте зависит от умения создать четкий мысленный образ своих действий. Это было показано А.А. Белкиным (1983) при обосновании им принципов, содержания и методики идеомоторной тренировки.

Каждый вечер перед сном и после пробуждения необходимо мысленно проигрывать соревновательные ситуации, в которых спортсмен может оказаться на предстоящих соревнованиях. Необходимо представить мысленно удачное решение ситуаций. Делать надо это ежедневно в течение 10–15 минут.

Для некоторых спортсменов серьезным «врагом» на соревнованиях предстает неуверенность в себе. Обратившийся ко мне прыгун в высоту, имеющий достаточную физическую и техническую подготовленность и антропометрические данные для выполнения нормы мастера спорта и вхождения в сборную России, сетовал на то, что при приближении к заветной высоте на соревнованиях его постоянно преследует неуверенность в себе. В результате достижение цели становится невозможным. Он заранее считает себя неудачником. Он проигрывает, еще не выступая на соревновании. Что может помочь этому спортсмену, да и не только ему? Ответ -обретение уверенности в себе. Необходимо постоянно работать над собой в этом плане.

### **4.3. Сила позитивного утверждения**

Закладка мыслей —мыслительное упражнение, занимаемое пять минут в день, это такой взрыв энергии, который создается для себя регулярно, не пропуская ни дня. Очень важно повторение упражнения. Эпизодическое применение этого приема малопродуктивно.

При использовании приема «закладка мыслей» вы концентрируетесь на ощущении результатов выступления на соревновании. Главное здесь ваше воображение. Необходимо представить себе ощущения от удачного выступления. Это могут быть: возбуждение, азарт, воодушевление, эйфория, удовлетворенность, радость, окрыленность и т.п. Какова бы ни была реакция вашего организма, надо мысленно представить свои чувства, пропустить их через себя. Ощущайте уверенность, что вы уже достигли желаемого. Все в прошлом. Установка на происходящее следующая: «Все прошло успешно». Вы сделали то, что планировали и наслаждаетесь победой. Поздравьте и поблагодарите себя. Вас должны интересовать физические ощущения от достигнутого.

Наши мысли создают окружающую нас действительность, а прием «закладка мыслей» состоит в настройке мозга на то, что вы уже обладаете желаемым, достигли желаемого. В заключение следует отметить следующие две рекомендации для успешного применения метода закладки мыслей:

1.Применяя этот метод, необходимо жить мыслью, что вы уже имеете то, что хотите, или добились того, к чему стремитесь.

2.Регулярное применение метода закладки мыслей (пять минут ежедневно) позволит добиться желаемого в реалии.

Утверждение-это заявление определенного содержания, которое человек повторяет про себя или вслух в той или иной ситуации. Утверждением можно заниматься, где угодно и сколько угодно. Содержание утверждения должно соответствовать ситуации и выражать ваши желания в данный момент.

При постоянном утверждении происходит влияние на мысли. Суть утверждения состоит в «наполнении» мозга мыслями, подкрепляющими вашу соревновательную цель. Произносимые слова -утверждения задают мозгу установку, какие мысли он должен порождать, связанные с успешным выступлением на соревновании. При произношении утверждения «Соревнование пройдет успешно» ваш мозг начнет порождать мысли, связанные с успешным вашим выступлением.

# ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

## Монографии, учебники, учебные пособия

1. Бабушкин, Г. Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких. — Саратов: Вузовское образование, 2020. — 212 c.

## Стандарты

2. ГОСТ 7.32-2017 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления. – URL: [https://files.stroyinf.ru/Index/655/65555.htm](https://files.stroyinf.ru/Index/655/65555.htm%20) (дата обращения 29.10.2020).

3. ГОСТ 19.201-78 Единая система программной документации. Техническое задание. Требования к содержанию и оформлению. – URL: <https://internet-law.ru/gosts/gost/31884/>(дата обращения 29.10.2020).