

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»



Программа повышения квалификации

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

руководитель программы:  
Банаян Александра Анатольевна  
зав. лаборатории психологии и психофизиологии спорта



# АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Возрастающая конкуренция в современном спорте заставляет искать и использовать как можно больше возможностей для достижения высокого результата.

Поэтому в настоящее время в подготовке спортсменов широко используются достижения из различных областей знаний – не только теории и методики физической тренировки, но и биохимии, биомеханики, генетики, диетологии, в том числе и психологии. Однако часто именно психологии спорта не уделяется должного внимания, в результате чего порой страдает надёжность выступлений. Происходит это по той причине, что уровень психики является ведущим, он управляет и организует все остальные процессы, как на физиологическом, так и на биохимическом уровнях.

Процессы памяти, мышления, восприятия определяют эффективность любого обучения. Переносимость нагрузки тесно связана с мотивационными процессами, особенностями концентрации внимания, обусловлена типологическими (врожденными) особенностями спортсмена, его способностями.

Уровень тревоги и стресса, вызванные в том числе и психологическими причинами, оказывают широкое воздействие на весь организм.

Поэтому необходимо планировать и включать мероприятия по психологической подготовке в тренировочный план, учитывая особенности контингента занимающихся, особенности вида спорта и текущий этап подготовки.

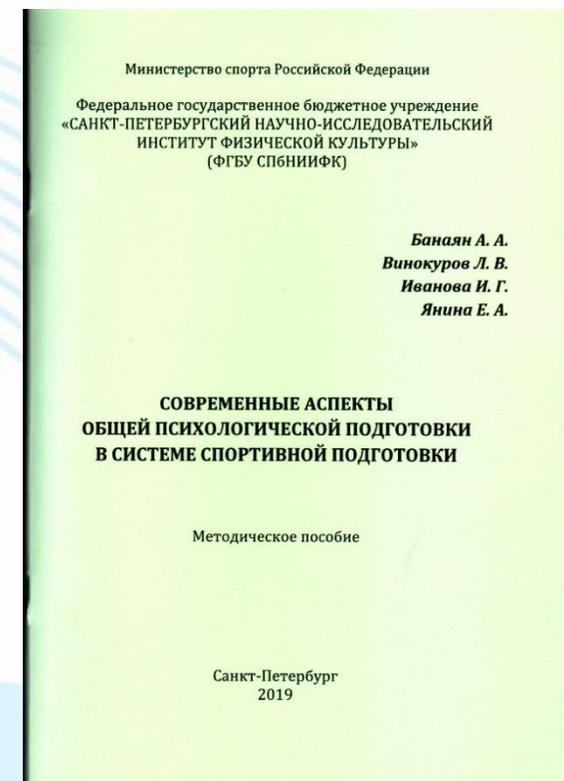
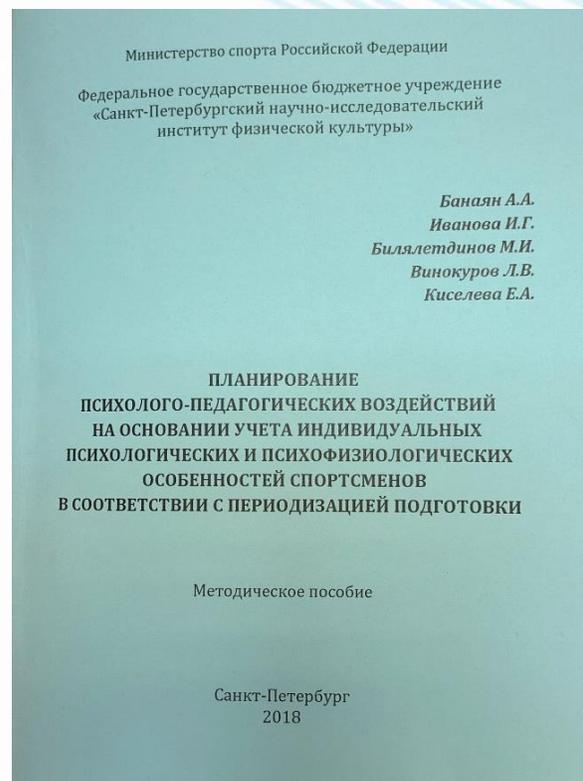
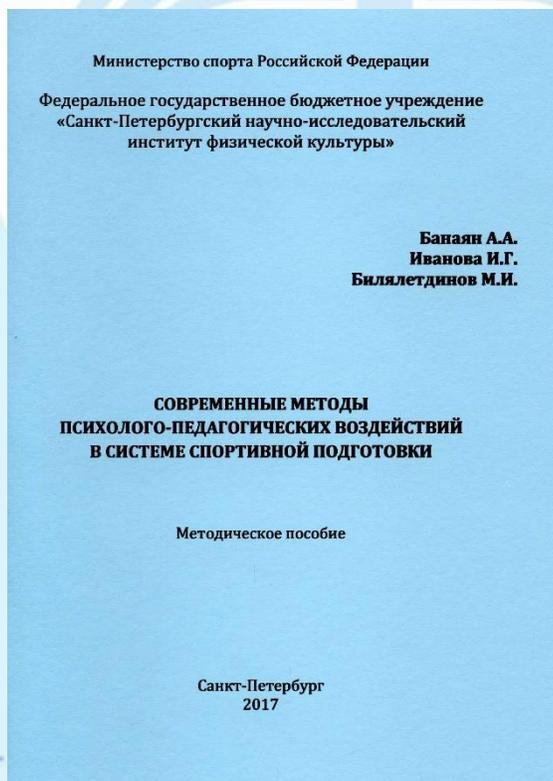
При этом тренеру необходимо обладать компетенциями в области спортивной подготовки, чтобы:

- Понимать влияние педагогических средств и методов на психологическую подготовку;
- Самостоятельно управлять психологической подготовкой спортсменов с использованием педагогических средств и методов;
- Управлять своей собственной психологической подготовкой и психологической компетентностью;
- Ставить задачи спортивному психологу, когда необходимые средства и методы психологической подготовки находятся в компетенции психологии спорта, и уметь контролировать эффективность работы психолога.

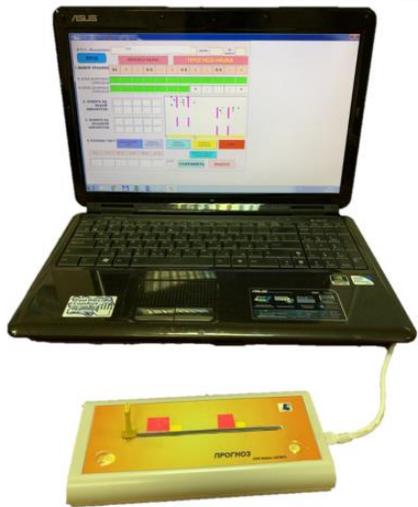
# ПРОГРАММА КУРСА

Наименование разделов, модулей, тем	Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	Кол-во часов контроля	Тип контроля
Модуль 1. Психологическая подготовка в спорте	6	2	2	1	1	Решение кейс-задач
Модуль 2. Психофизиологические состояния в спорте	6	1	3	1	1	Круглый стол
Модуль 3. Психофизиологические методы диагностики в спортивной деятельности	4	1	2		1	Решение кейс-задач
Модуль 4. Современные методы психолого-педагогических воздействий в системе спортивной подготовки	6	1	2	2	1	Круглый стол
Итоговая аттестация	2				2	Итоговый тест/опрос
<b>Итого часов</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	

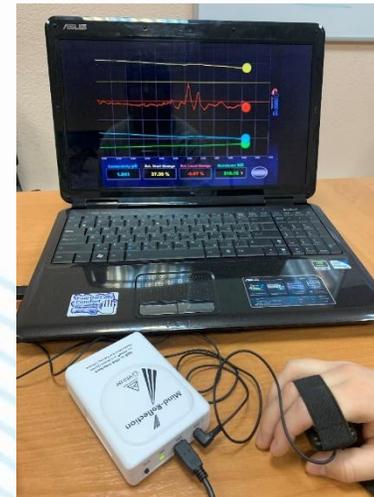
# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ



# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ



Программно-аппаратный комплекс «Прогноз» - определение врожденных психологических и психофизиологических особенностей спортсмена, предрасположенности к определенным типам активности. Используется в спортивном отборе, выборе спортивной специализации, построении индивидуальных тренировочных планов для повышения эффективности спортивной деятельности спортсмена.



Тестирование способности к произвольной саморегуляции с использованием биологической обратной связи (БОС) на основе регистрации кожно-гальванической реакции (КГР). Данный метод позволяет выявить особенности произвольной саморегуляции состояниями:

- ✓ Наличие у испытуемого стратегии управления своим психофизиологическим состоянием;
- ✓ Способности концентрировать внимание на этой стратегии в заданный период времени, без отвлечений;
- ✓ Эффективности данной стратегии;
- ✓ Уровне владения испытуемым навыком регуляции психологических состояний.



Программно-аппаратный комплекс «Bio-well». Посредством метода газоразрядной визуализации (ГРВ) производится оценка функционального состояния организма и отдельных органов и систем на психоэмоциональном и физиологическом уровнях. Данный экспресс-метод применяется для мониторинга психофизиологического состояния спортсменов:

- оценки реакции спортсменов на тренировочный процесс;
- контроля процессов восстановления во время тренировочных мероприятий;
- предупреждения перетренированности и эмоционального истощения.

# ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОГРАММЫ

- Курс ориентирован на формирование новых компетенций в области спортивной психологии с учетом индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей спортсменов, периодизации спортивной подготовки, а также специфических требований различных видов спорта.
- Программа поможет овладеть знаниями в области психологии спорта, основными принципами планирования психолого-педагогических воздействий в системе многолетней спортивной подготовки, спортивном отборе, комплектовании команд, выявлении перспективных и талантливых спортсменов. Будет способствовать повышению эффективности работы по координации взаимодействия тренеров и специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной команды, в том числе выстраиванию последовательного психологического сопровождения в рамках научно-методического обеспечения.
- В ходе освоения программы слушатели познакомятся с современными методами психологической диагностики, обучения спортсменов и коррекции их неблагоприятных состояний. Во время обучения будет представлен разработанный комплекс методов объективной диагностики и контроля текущих психофизиологических состояний спортсменов, раскрыты основные оценочные критерии и принципы составления рекомендаций для построения эффективного тренировочного процесса и повышения качества психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
- Слушателям будут предоставлены современные научно-методические пособия, разработанные на основе обобщенного многолетнего практического опыта работы специалистов ФГБУ СПбНИИФК в национальных спортивных сборных командах РФ.