

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский
институт физической культуры»

Банаян А.А.

Иванова И.Г.

Билялетдинов М.И.

Винокуров Л.В.

Киселева Е.А.

**ПЛАНИРОВАНИЕ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ
НА ОСНОВАНИИ УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ
ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ
В СООТВЕТСТВИИ С ПЕРИОДИЗАЦИЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Методическое пособие

Санкт-Петербург
2018

УДК 159.96/159.98
ББК 75.0

Планирование психолого-педагогических воздействий на основании учета индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей спортсменов в соответствии с периодизацией подготовки: методическое пособие / А.А.Банаян, И.Г.Иванова, М.И.Билялетдинов, Л.В.Винокуров, Е.А.Киселева. – Санкт-Петербург: ФГБУ СПбНИИФК, 2018. - 48с.

Методическое пособие разработано в соответствии с техническим заданием к государственному заданию на оказание государственных услуг и проведение прикладных научных исследований на 2018 год.

В пособии раскрыты основные принципы планирования психолого-педагогических воздействий в системе многолетней спортивной подготовки на основании учета индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей спортсменов. Представлен разработанный комплекс методов объективной диагностики и контроля текущих психофизиологических состояний спортсменов. Предложены основные оценочные критерии и принципы составления рекомендаций для построения эффективного тренировочного процесса и повышения качества психологической подготовки спортсменов.

Предназначено для тренеров, спортсменов, спортивных психологов, специалистов физической культуры, студентов профильных вузов.

Рассмотрено на заседании ученого совета ФГБУ СПбНИИФК 29.06.2018 г., протокол №6. Рекомендовано к изданию.

ISBN 978_5_9500739_6_0

© ФГБУ СПбНИИФК, 2018
© Министерство спорта РФ, 2018

ISBN 978-5-9500739-6-0



СОДЕРЖАНИЕ

	С.
Список сокращений.....	4
Введение	4
1. Методика планирования психолого-педагогических воздействий в системе спортивной подготовки	6
2. Значение психодиагностики типологических особенностей проявления основных свойств нервной системы для разных периодов спортивной подготовки	8
3. Учет индивидуальных психофизиологических особенностей спортсменов	15
3.1. Диагностика психофизиологического состояния спортсменов посредством метода газоразрядной визуализации	15
3.2. Оценка психофизиологического состояния спортсменов посредством проективной методики «Восьмицветовой тест Люшера»	19
3.3. Использование биологической обратной связи в планировании и реализации психолого-педагогических воздействий в процессе спортивной подготовки	34
Заключение	46
Рекомендуемая литература	47

СПИСОК СОКРАЩЕНИЯ

БОС	- биологическая обратная связь
ВНД	- высшая нервная деятельность
ГРВ	- газоразрядная визуализация
ИП	- интегральный показатель
ИППФГ	- интегральный показатель психофизиологической готовности
СНС	- свойства нервной системы
СР	- саморегуляция
ТК	- типологический комплекс