

В.В. Смирнова

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИЦИИ**

УДК 159.9:796
ББК 88.43

Рецензенты:

С.Н. Костромина, доктор психологических наук, доцент, зам. начальника Учебного Управления Санкт-Петербургского государственного университета (СПбГУ) по направлению история, психология, философия;

Н.А. Скляр, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии Великолукской государственной академии физической культуры и спорта (ВЛГАФК).

Печатается по решению Учёного Совета ФГОУ ВПО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта».

Протокол №5 от 27 января 2011 г.

Смирнова В.В. Программа психологического сопровождения подготовки борцов высокой квалификации. – Великие Луки, 2011. – 187 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки 034300 «Физическая культура».

В учебно-методическом пособии представлены теоретические основы проблемы психологического сопровождения в спортивной деятельности. Освещены вопросы особенностей организации сопровождения на этапе подготовки к спорту высших достижений. Описана психологическая характеристика такого вида спорта как борьба. Практическая часть пособия содержит описание программы, направленной на повышение уровня психологической подготовленности квалифицированных борцов, оказание им психологической помощи в переходе на новый уровень профессионального мастерства.

Пособие представляет интерес для специалистов в области спортивной тренировки: тренеров, спортсменов, спортивных психологов, учителей физической культуры и студентов спортивных вузов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
I. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	7
1.1. Психологическое сопровождение в спорте.....	7
1.2. Психологическая характеристика борьбы как вида спорта.....	12
1.3. Характеристика этапа подготовки к высшим достижениям...	17
II. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	21
2.1. Содержание программы.....	21
2.2. Развитие профессиональной компетенции	22
2.3. Развитие психических познавательных процессов.....	48
2.4. Развитие внутренней мотивации.....	99
2.5. Освоение приёмов саморегуляции.....	116
2.6. Индивидуальные коуч-консультации профессиональной и личной эффективности.....	178
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	185

ВВЕДЕНИЕ

Социально-экономические преобразования, происходящие во всех сферах жизни российского общества, коснулись и спорта. Спорт сегодняшнего дня - это одна из сторон нашей современной культуры и социальной жизни общества, имеющая своё содержание, структуру, закономерности и механизмы проявления. Проблемы и стратегии развития спорта актуальны и обсуждаются на всех социальных и властных уровнях, вплоть до заседаний правительства.

Современный спорт – это соревновательная деятельность, направленная на достижение высоких результатов посредством реализации потенциала каждого спортсмена.

В Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации указывается на важность научно-теоретического обоснования технологии психологического сопровождения спортсменов на разных этапах их спортивной карьеры. Существенно вырос удельный вес психологической составляющей в структуре спортивной тренировки. Поэтому одним из важнейших условий повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов является организация и проведение психологического сопровождения.

Психологическое сопровождение занимает основное место в работе со спортсменами. Особенно актуально это при подготовке спортсменов высокой квалификации в связи с резким увеличением воздействия стрессогенных факторов, высокой вероятностью травм, экстремальностью физических и нервно-психических нагрузок, а также началом личностного кризиса, связанного с достижением пика спортивной карьеры.

Достичь профессионального мастерства уровня экстра-класса, а, следовательно, максимально раскрыть свои возможности может тот, кто обладает высоким уровнем стрессоустойчивости, кто стремится к победе, верит в поддержку близких людей, у кого сознание сконцентрировано на цели и ожидании непредвиденного, кто готов идти на оправданный риск и