

Научно-практическая конференция
«Современные тенденции, проблемы и пути развития физической
культуры и массового спорта»
22 ноября 2023г

**РОЛЬ НАВЫКОВ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ У
СПОРТСМЕНОВ В
САМОРЕГУЛЯЦИИ
ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ И
СОХРАНЕНИИ ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ.**



Махрова Наталья
СШОР «Юность», г. Калуга
спортивный психолог
член АСП, АКПН

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА.

Спорт – это вид деятельности человека, в основе которого присутствует мощный **стресс-фактор – соревнование**.

Неопределенность, непредсказуемость, изменчивость – характеристики соревновательной деятельности.

У каждого спортсмена свой **индивидуальный барьер психической адаптации, который имеет биопсихосоциальную основу**.

СПОСОБНОСТЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ ↔ **НЕВРОТИЗАЦИЯ**

ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ – психологическое состояние перед стартом.

ПОВЕДЕНИЕ ВНУТРЕННЕЕ

МЫСЛИ

ЧУВСТВА и ЭМОЦИИ

ОЩУЩЕНИЯ В ТЕЛЕ

ПОВЕДЕНИЕ ВНЕШНЕЕ

ДЕЙСТВИЯ

- **Предстартовое состояние** - это комплекс изменений физиологических и психических функций, возникающих до начала выступления спортсмена в соревнованиях.



КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

ТЕРАПИЯ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

(Стивен Хайес), 1986 г.

- активизация внутреннего потенциала
- развитие психологической гибкости
- повышение мотивации к изменениям в поведении

ПРИНЯТИЕ

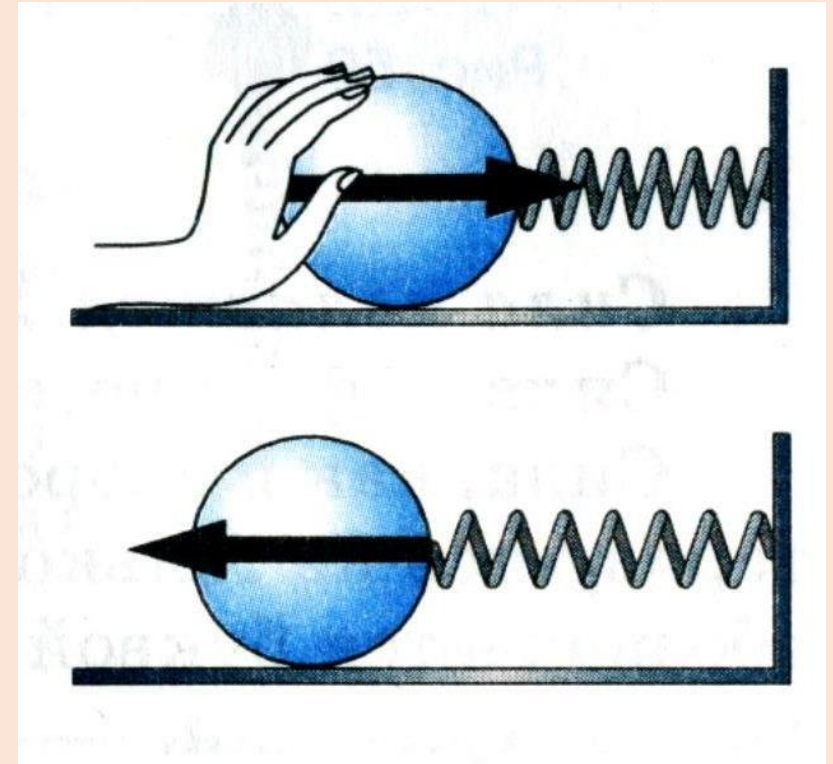
Есть эмоции, мысли, ощущения

Любопытство, а не борьба

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Не отказываться от **действий**

Идти туда, куда **хочу**



ОСОБЕННОСТИ ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Поведенческий подход

- ЦЕЛЬ – научить человека справляться с трудностями с помощью мышления и поведения

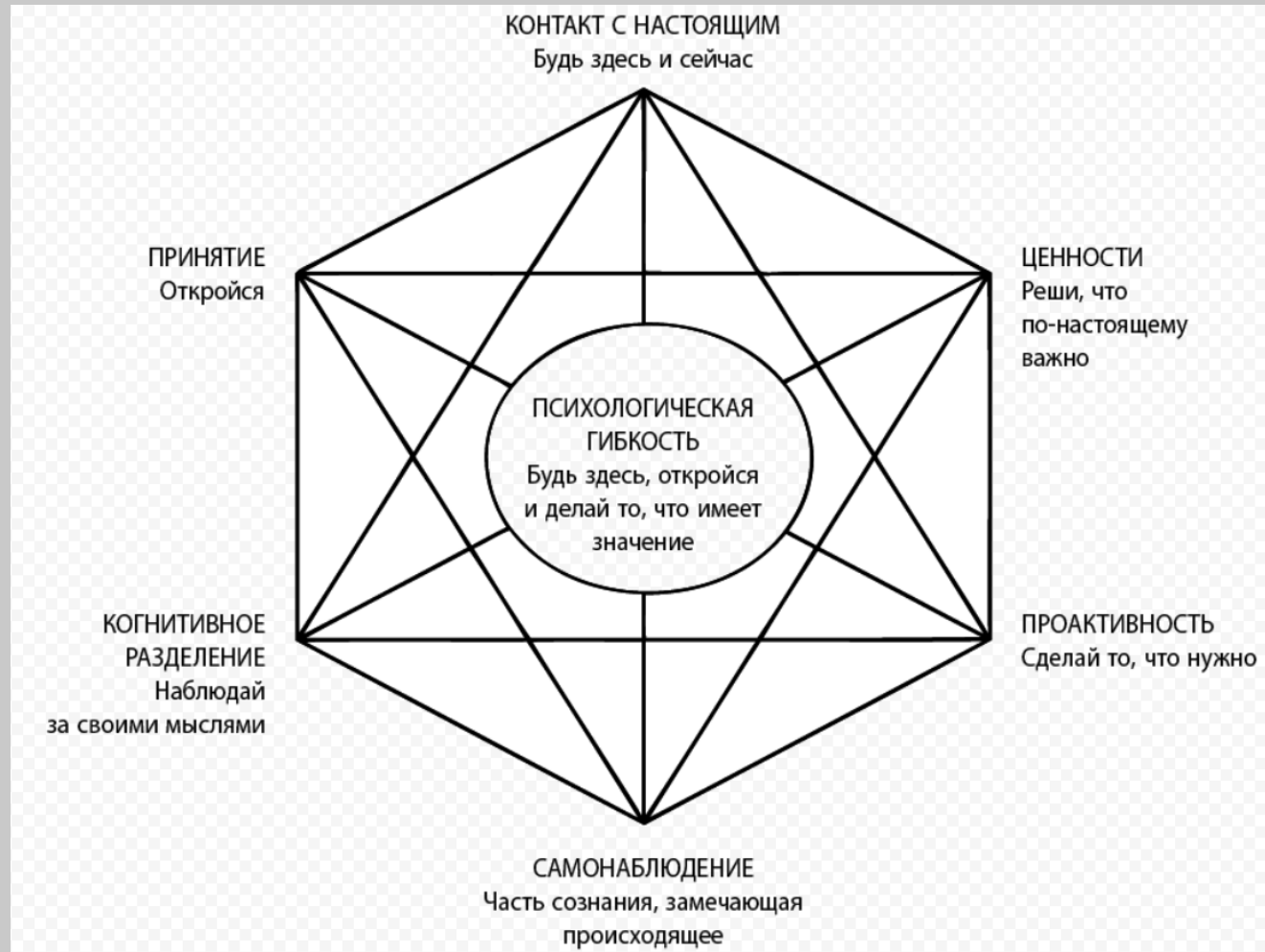
Доказательный подход

- Более 900 рандомизированных контролируемых исследований с 1986 по 2022 год

Краткосрочный подход

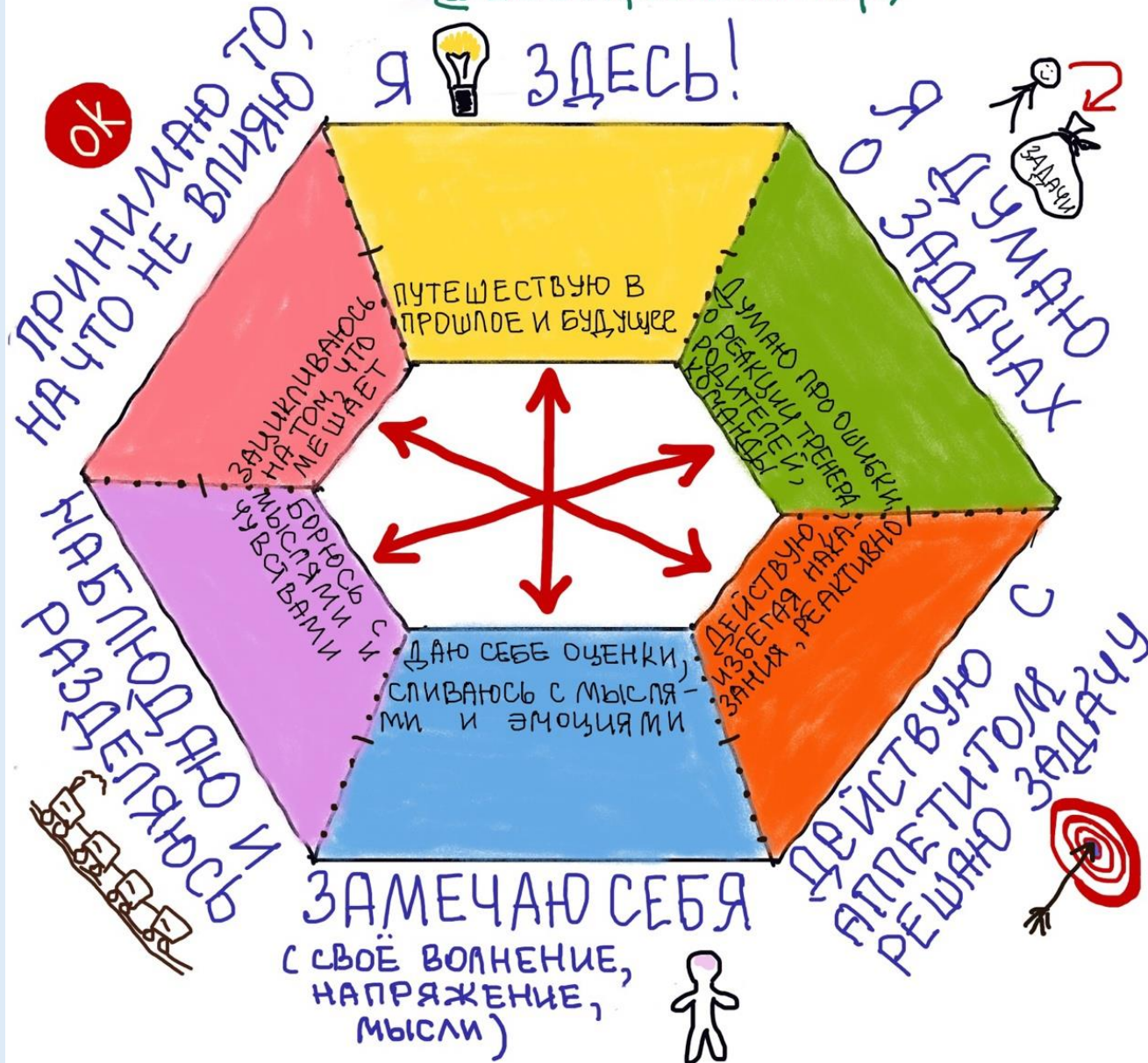
- Увидеть результаты работы можно за короткое время

ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ

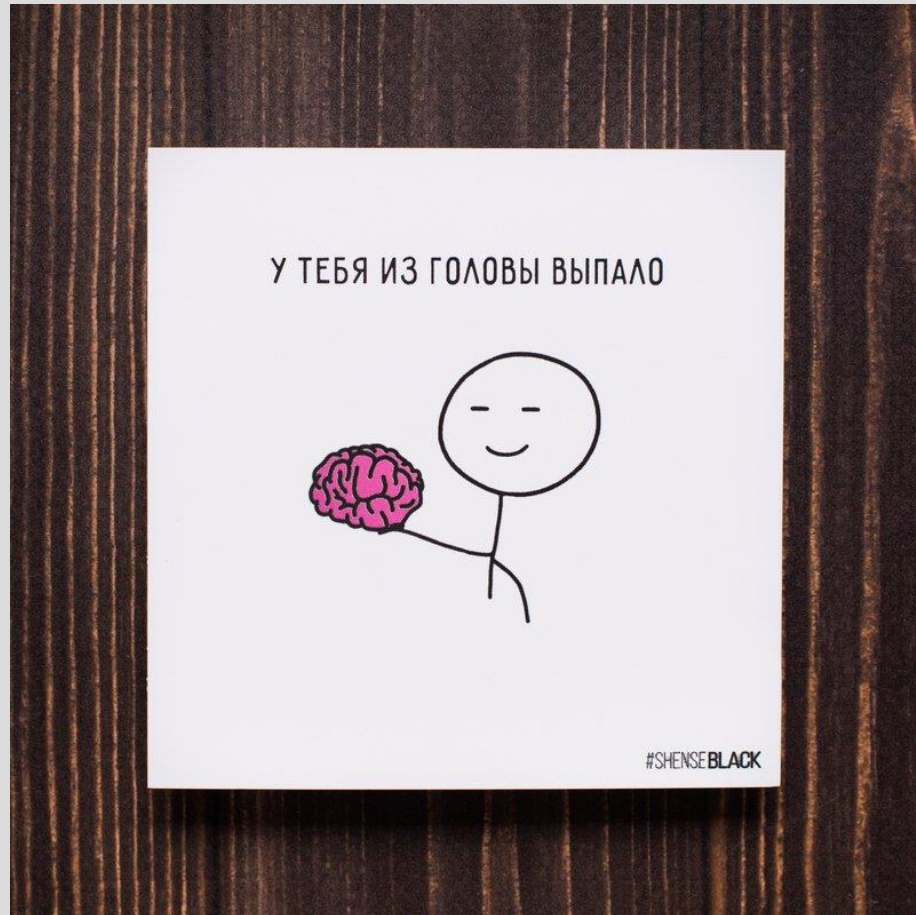


ГЕКСАФЛЕКС СПОРТСМЕНА

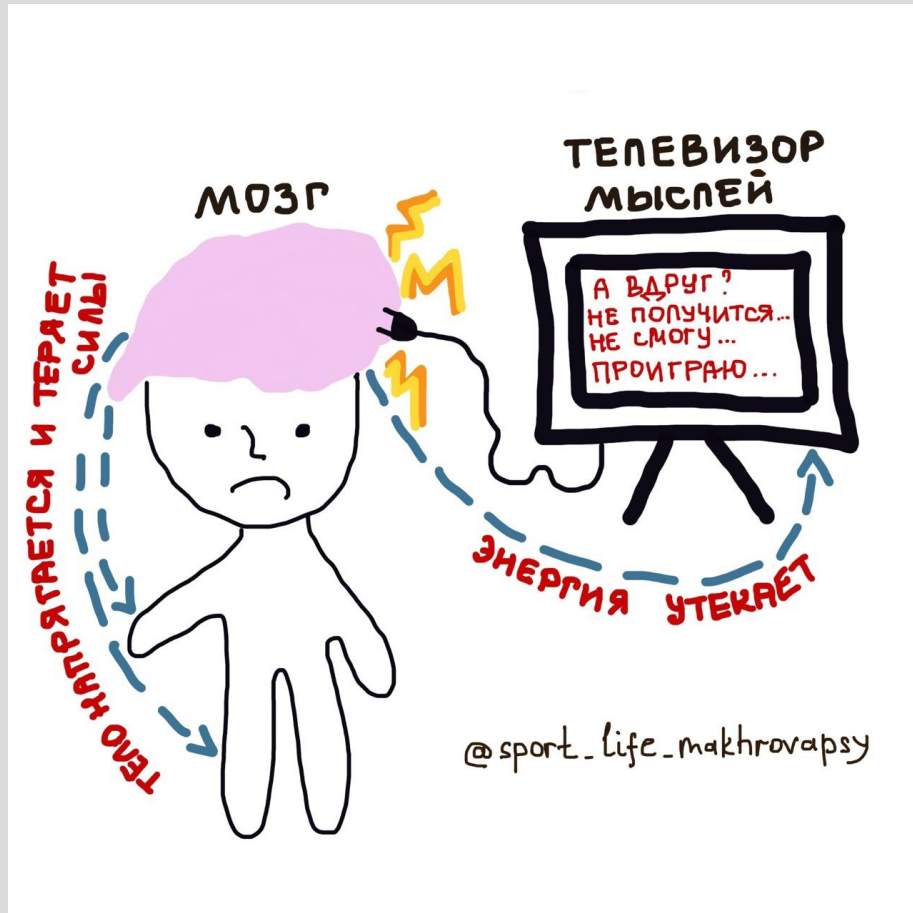
@ sport - life - makhrova psy



Я ЗДЕСЬ (контакт с настоящим)



Я ДУМАЮ О СПОРТИВНЫХ ЗАДАЧАХ (ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНО)



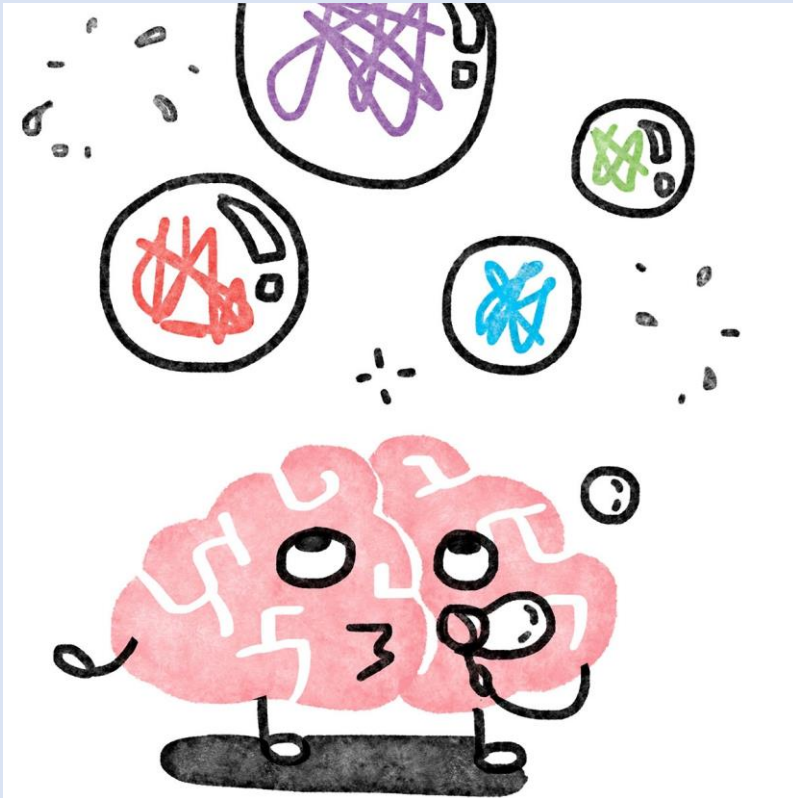
ДЕЙСТВУЮ, РЕШАЮ СПОРТИВНУЮ ЗАДАЧУ



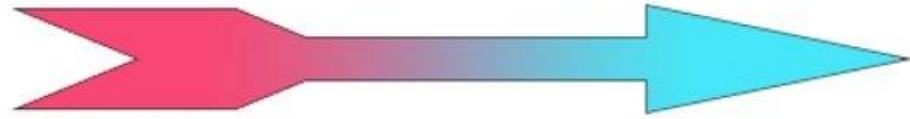
ЗАМЕЧАЮ СЕБЯ (САМОНАБЛЮДЕНИЕ) МЫСЛИ, ЧУВСТВА, ОЩУЩЕНИЯ, ДЕЙСТВИЯ



НАБЛЮДАЮ И РАЗДЕЛЯЮСЬ



ПРИНИМАЮ ТО, НА ЧТО НЕ ВЛИЯЮ





Спасибо за внимание!



Вопросы?

Контакт для
СВЯЗИ
89105280275

