**ТЕМА: «Способы оценки психомоторных способностей спортсменов-пловцов»**

Выполнила: *Гринь Виктория Евгеньевна*

Время простой двигательной реакции (ВДР) характеризует природную быстроту реагирования и среднее время реакции испытуемого, точность самооценки (СО) микровремени своих реакций, наиболее удобный предсигнальный (стартовый) интервал (1,2 или 3 сек).

Максимальная сила кисти (МС), дополненная заданием 30-секундного удержания своего максимального усилия и самооценкой (СО) остаточного усилия (ОС), позволяют нам получить показатель психомоторной силовой выносливости (СВ), а также точность самооценки своих мышечных усилий (ЧУ) спортсмена.

Максимальный темп (МТ) движений кистью руки в течение 6 сек. говорит нам о природной быстроте движений, а снижение среднего темпа (СТ) движений за 30 секунд, дополненное самооценкой (СО) среднего темпа, говорит об уровне чувства темпа (ЧТ) спортсмена.

Волевое усилие (ВУ) определяется временем сопротивления кислородному голоданию, которое может выдержать спортсмен при задержке дыхания на вдохе. В конце выполнения теста спортсмен дает самооценку (СО) длительности (в секундах) своего «волевого усилия».

Различительная чувствительность пространства (РЧП) определяется по количеству построенных возрастающих ступенек в дозировании амплитуды движения кисти от 0 до 5 сантиметров, с помощью курвиметра (прибор, измеряющий угол отклонения движения). Зрительный контроль испытуемого исключается, поэтому количество ошибочных движений говорит о надежности данного вида чувствительности у спортсмена.

Самооценка самочувствия (Сам) в момент тестирования в пятибалльной шкале (5 – самочувствие лучше, чем всегда; 4 – хорошее самочувствие; 3 – недомогание, усталость; 2 – нездоров; 1 – постельно болен).

Спортсмен проявил творческий подход к решению проблемы в ходе оперативного мышления – процесса решения практических задач, который происходит на основе моделирования объектов трудовой деятельности и приводит к формированию модели предполагаемой совокупности действий с реальным объектом и процессами. Активизированный компонент оперативного мышления в данном случае – динамическое узнавание. Была проявлена инициативность, когда спортсмен взял на себя ответственность за исход своего решения.

Также следует отметить, что спортсмен проявил инициативность, то есть, оценив ситуацию и выбрав необходимую тактику, взял на себя ответственность за конечный исход принятого решения.

Здесь показано такое волевое качество спортсмена, как сознательное преднамеренное планирование, поскольку сказано, что «мастер тормозит», то есть заставляет себя сознательно вести соответствующим образом, иначе - самообладание.

Состояние недостаточного возбуждения проявляется в некоторой вялости, недостаточной сосредоточенности, невозможности спортсмена сконцентрировать внимание на предстоящем поединке. Внешне спортсмен спокоен, даже безразличен, доброжелателен к окружающим, даже к противникам.

Однако он, неспособен максимально реализовать в соревнованиях свои функциональные возможности, его действия часто характеризуются несвоевременностью и неадекватностью.

Такое состояние бывает у молодых спортсменов, которые не ставят перед собой целей достижения наивысшего результата. Даже квалифицированные и опытные спортсмены иногда снижают уровень своих притязаний, что также может привести к недостаточному психическому возбуждению. При повторении такого состояния вырабатывается своеобразный рефлекс на обстановку, который впоследствии очень трудно преодолеть.

Состояние оптимального возбуждения - этом состоянии спортсмен ощущает готовность и желание соревноваться, способен объективно оценивать свои действия, партнеров по команде, противника, получать удовлетворение от своих движений и действий, чувствовать уверенность в своей подготовленности и достижении планируемого результата. Такое состояние - наилучшее для достижения высоких спортивных результатов и полной реализации функциональных возможностей.

Состояние перевозбуждения - спортсмен излишне возбужден, чрезмерно активен, раздражителен, зачастую теряет самообладание, вспыльчив, нетерпим к окружающим. Спокойный в тренировочных условиях спортсмен в таком предстартовом состоянии становится упрямым, злым, грубым, чрезмерно придирчивым и неразумно требовательным к другим. Возможны психоподобные реакции. В таких условиях тренеры и товарищи по команде должны проявлять терпимость и внимательность наряду c требовательностью и принципиальностью. Главное в этих случаях не допустить попыток оправдать свое состояние и поступки неблагоприятно сложившимися условиями. В противном случае в будущем такое состояние может привести спортсмена к постоянному выискиванию причин, оправдывающих слабый спортивный результат и его поведение.

Состояние торможения вследствие перевозбуждения - в этом случае имеет место механизм, противоположный формированию состояния недостаточного возбуждения. Внешне проявляемая пассивность является результатом травмирующих переживаний, неприятных ассоциаций, нежелания соревноваться и др. Наступает апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические реакции. Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом проявлении требуют различных способов регулирования. В состоянии недостаточного возбуждения спортсмен требует активно возбуждающих средств управления: скоростных и силовых упражнений в разминке, возбуждающего массажа, холодного душа, возбуждающих и действующих на престижность спортсмена бесед и др. Состояние торможения вследствие перевозбуждения требует внимательного и спокойного отношения к спортсмену, снижающего его возбуждение, малоинтенсивной разминки, теплого душа, психорегулирующих воздействий и др.