

12+

Марьяна Мурзина

Внутренняя сила гимнастки

Спортивная психология

Марьяна Мурзина

Внутренняя сила гимнастки.

Спортивная психология

<https://litres.ru/74369483>

ISBN 9785006729926

Аннотация

Эта книга предназначена для юных спортсменок от 8 до 14 лет, стремящихся развить свою внутреннюю силу и достичь успеха в художественной гимнастике. В ней рассматриваются ключевые аспекты, которые помогут читательницам укрепить психологическую устойчивость. Часть информации в книге представлена в формате диалога между гимнасткой и спортивным психологом. Эти диалоги помогают иллюстрировать реальные ситуации, с которыми сталкиваются спортсмены, и предлагают решения для преодоления трудностей.

Содержание

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА ГИМНАСТКИ	6
ВВЕДЕНИЕ. ПУТЕШЕСТВИЕ К	8
ВНУТРЕННЕЙ СИЛЕ	
Что такое внутренняя сила спортсмена?	8
Диалог о том, что такое внутренняя сила	10
Почему внутренняя сила важна для гимнасток?	13
Диалог о лени и мотивации	14
Как эта книга поможет тебе стать лучше?	16
Диалог о жизнестойкости	17
Слово от автора книги и маскота Псифеи:	20
Мурзиной Марьяны	
Эта страница только для тебя	22
ГЛАВА 1. ТЕЛО — ТВОЙ ГЛАВНЫЙ	23
ПОМОЩНИК	
Как заботиться о своем теле	23
Правильное питание для юной гимнастки	25
Диалог о РПП	26
Требования к телу	29
Диалог об оценке другими	29
Диалог о связи тела и психики	30
Диалог о свойствах нервной системы и их влиянии на спортивную деятельность	32

Диалог об индивидуальных свойствах НС	35
Диалог о прогрессе в развитии	36
Как стать другом самому себе	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Внутренняя сила гимнастики

Спортивная психология

Марьяна Мурзина

Посвящается моей любимой дочке и всем гимнасткам, чья красота и трудолюбие вдохновила меня на написание этой книги.

© Марьяна Мурзина, 2026

ISBN 978-5-0067-2992-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА ГИМНАСТКИ

Эта книга предназначена для юных спортсменок от 8 до 14 лет, стремящихся развить свою внутреннюю силу и достичь успеха в художественной гимнастике. В ней рассматриваются ключевые аспекты, которые помогут читательницам укрепить психологическую (эмоциональную и ментальную) устойчивость.

Книга начинается с обсуждения **внутренней силы** и её значения в спорте. Читатели узнают, как управлять своими эмоциями, справляться с волнением и развивать уверенность в себе. Далее рассматриваются методы постановки целей, включая популярные системы, такие как SMART и WOOP, которые помогут гимнасткам четко формулировать свои цели и достигать их шаг за шагом.

Важное внимание уделяется **балансу между спортом и жизнью**. Читатели получают советы о том, как находить время для учёбы, отдыха и хобби, а также о значении поддержки семьи и друзей в их спортивной карьере.

Часть информации в книге представлена в формате диалога между гимнасткой и спортивным психологом, что делает материал более доступным и понятным. Эти диалоги помогают иллюстрировать реальные ситуации, с которыми

сталкиваются спортсмены, и предлагают практические решения для преодоления трудностей.

Есть белые станицы для записи своих мыслей, выполнения упражнений или рисунков.

Книга также включает **дополнительные ресурсы**, такие как рекомендации по книгам и фильмам о гимнастике, полезные советы от тренеров и вдохновляющие цитаты, которые помогут поддерживать мотивацию.

В заключении, автор, Мурзина Марьяна и, делится своими мыслями о том, как развивать внутреннюю силу каждый день и как важно верить в себя на пути к успеху. Книга станет надежным помощником для всех, кто стремится к высоким достижениям в гимнастике и хочет научиться находить гармонию между спортом и жизнью.

Книга «Внутренняя сила гимнастки» — это надежный ориентир для всех, кто стремится к успеху и радости в художественной гимнастике. Она помогает понять, что физическая подготовка должна сочетаться с эмоциональной и ментальной подготовкой. С помощью её советов и методов юные гимнастки смогут развить свою внутреннюю силу. Это станет залогом успеха на тренировках, соревнованиях и в жизни.

Итак...

Путешествие к внутренней силе начинается...

ВВЕДЕНИЕ. ПУТЕШЕСТВИЕ К ВНУТРЕННЕЙ СИЛЕ

**Что такое внутренняя
сила спортсмена?**



Внутренняя сила спортсмена — это не просто способность поднять тяжести или сделать сальто. Это **психологическая устойчивость**, умение справляться с давлением и неудачами, а также способность находить мотивацию даже в самые серые дни. Это как суперсила, только без костюма супергероини. Внутренняя сила позволяет спортсмену не толь-

ко преодолевать физические преграды, но и справляться с собственными страхами и сомнениями.

Внутренняя сила спортсмена — это **незаменимый ресурс**, который помогает преодолевать физические и психологические преграды. Развивая свою внутреннюю силу, вы не только улучшаете свои спортивные результаты, но и становитесь более устойчивым к жизненным трудностям. Помните, что настоящая сила — это не только физическая мощь, но и способность справляться с вызовами, которые ставит перед вами жизнь.

Диалог о том, что такое внутренняя сила

Псифея: Марьяна, почему внутренняя сила так важна для гимнасток, как я?

Марьяна: Псифея, внутренняя сила — это как твоя **внутренняя супергероиня**. Это способность справляться с трудностями, не теряя уверенности в себе. Когда ты на тренировке, и у тебя не получается выполнить элемент, внутренняя сила помогает тебе не сдаваться, а продолжать выполнять элементы. Это, как если бы ты была в игре, где у тебя есть дополнительная жизнь — ты знаешь, что можешь попробовать снова!

Псифея: Но как мне её развить? Я ведь не могу просто взять и стать супергероиней!

Марьяна: Конечно, ты не можешь надеть плащ и летать,

но ты можешь работать над собой. Важно учиться **слушать свои чувства** и понимать, что неудачи — это нормально. Каждый раз, когда ты сталкиваешься с трудностью, ты можешь спрашивать себя: «Что я могу из этого извлечь?» Это и есть твоя внутренняя сила — умение учиться и расти, даже когда всё идет не так, как хотелось бы.

Псифея: А если я буду бояться неудач?

Марьяна: Страх — это нормально! Даже самые сильные спортсмены иногда боятся. Главное — не позволять страху управлять тобой. Вместо этого, представь, что страх — это просто **друг**, который пришел на тренировку. Ты можешь поговорить с ним, понять, что он хочет сказать, и потом продолжить заниматься своим делом.

Псифея: Звучит интересно! А как мне понять, что я становлюсь сильнее внутри?

Марьяна: Ты начнешь замечать это, когда сможешь **радоваться** своим успехам, даже если они маленькие. Когда ты сможешь улыбнуться, даже если что-то не получилось, и продолжать двигаться вперед. Это и есть признак внутренней силы. И помни, что каждый шаг — это шаг к твоей цели, даже если он кажется маленьким.

Псифея: Спасибо, Марьяна! Теперь я знаю, что внутреннюю силу можно развивать, как мышцы!

Марьяна: Именно так, Псифея! И помни, что каждый раз, когда ты тренируешься, ты не только становишься лучше в гимнастике, но и становишься сильнее внутри. А это —

самый важный элемент успеха!

Почему внутренняя сила важна для гимнасток?

Спорт учит опоре на себя, трудолюбию, навыкам постановки и опыту достижению целей, знакомит с командообразованием, преодолением опыта поражения и несправедливости, а также коммуникацию со старшим наставником — тренером. Внутренняя сила и есть та самая опора, которую можно осознать и развить в процессе прохождения пути занятий гимнастикой.

На что гимнастке нужно направить своё внимание, чтобы сделать свой путь в гимнастике каждый год крутым, а не «ну хотя бы не хуже прошлого»?

Чтобы сделать каждый сезон действительно крутым, гимнастке стоит научиться ставить цели краткосрочные и долгосрочные, сосредоточиться на **саморазвитии и удовольствии**. Это значит не только оттачивать свои навыки, но и пробовать что-то новое — например, изучать другие виды танцев или заниматься с психологом, чтобы не только тело, но и душа были в гармонии. Также важно развивать **эмоциональную устойчивость** и учиться справляться с неудачами, как с неудачным селфи — просто удаляй и пробуй снова. И, конечно, не забывай про **радость** от процесса: если ты не получаешь удовольствия от тренировок, то зачем вообще это делать? В конце концов, жизнь в гимнастике слишком

коротка, чтобы тратить её на «ну хотя бы».

Диалог о лени и мотивации

Псифея: А как мне справляться с тем, что иногда я просто не хочу тренироваться? Бывает, что хочется просто остаться дома и поиграть! Тренер говорит, что я ленивая

Марьяна: О, это знакомо многим спортсменам! Даже у супергероев бывают дни, когда они просто хотят отдохнуть. Важно понимать, что **отдых** — это тоже часть подготовки к соревнованиям. Но если ты чувствуешь, что тебе нужно больше мотивации, попробуй задать себе вопрос: «Почему я занимаюсь гимнастикой?» Может, это желание стать чемпионкой, или просто любовь к танцу и движению? Найди свою **мотивацию** и держи её в голове, как любимую игрушку!

Псифея: А если я не могу найти эту мотивацию?

Марьяна: Тогда попробуй **поэкспериментировать!** Поищи новые упражнения, посмотри видео с выступлениями других гимнасток или даже попробуй что-то совершенно новое — например, акробатику или танцы. Иногда свежий взгляд на вещи может вернуть интерес и вдохновение. И помни, что даже самые великие спортсмены иногда теряют мотивацию. Главное — не забывать, что это нормально!

Марьяна: Добавлю, что наукой доказано, что лени не существует, есть недостаточно ресурсов, а вот какие именно можно узнать на встрече с психологом. Об этом мы погово-

рим в следующих главах.

Как эта книга поможет тебе стать лучше?

Эта книга поможет формирование первых навыков осознанной саморегуляции через:

— **Понимание внутренней силы:** Книга поможет тебе осознать, что внутренняя сила — это не просто модное словосочетание, а реальный инструмент, который можно развивать. Ты научишься распознавать свои эмоции и использовать их в своих интересах, как супергероиня использует свои способности.

— **Психологические техники:** Ты получишь доступ к различным методам и упражнениям, которые помогут тебе справляться с **стрессом** и **неудачами**. Эти техники, такие как визуализация и дыхательные практики, станут твоими верными союзниками на пути к успеху.

— **Мотивация и вдохновение:** Книга наполнена историями и примерами, которые вдохновят тебя не сдаваться. Ты увидишь, что даже самые успешные спортсмены сталкиваются с трудностями, и это нормально. Это поможет тебе найти свою мотивацию и не бояться пробовать новое.

— **Баланс между физическим и эмоциональным:** Ты поймешь, как важно сочетать физическую подготовку с эмоциональным состоянием. Это поможет тебе не только в спорте, но и в жизни, ведь внутренний баланс — это ключ к сча-

стью и успеху.

— **Поддержка и понимание:** Читая книгу, ты почувствуешь, что не одна в своих переживаниях. Марьяна и Псифея делятся своим опытом и знаниями, что создаст ощущение поддержки и понимания. Это поможет тебе чувствовать себя увереннее и спокойнее.

— **Развитие уверенности:** с помощью практических советов и упражнений ты сможешь развить уверенность в себе. Это не только поможет тебе в гимнастике, но и в других аспектах жизни, будь то учеба, дружба или личные достижения.

Эта книга — твой путеводитель в мир внутренней силы и психологической (ментальной и эмоциональной) устойчивости. Она поможет тебе стать не только лучшей гимнасткой, но и более уверенной в себе личностью. Так что готовься к увлекательному путешествию, полному открытий и вдохновения!

Диалог о жизнестойкости

Псифея: Марьяна, что такое **жизнестойкость**? Я слышала это слово, но не совсем понимаю, что оно означает.

Марьяна: Жизнестойкость — это способность человека адаптироваться к изменениям и преодолевать трудности. Это включает в себя как физическую, так и психологическую устойчивость. Люди с высокой жизнестойкостью могут

справляться с стрессом, находить решения в сложных ситуациях и сохранять позитивный настрой, даже когда сталкиваются с трудностями.

Псифея: А как это связано с гимнастикой и спортом?

Марьяна: В гимнастике жизнестойкость очень важна. Спортсмены часто сталкиваются с вызовами, такими как травмы, неудачи на соревнованиях или давление со стороны. Способность адаптироваться и сохранять уверенность в себе помогает гимнасткам продолжать тренироваться и достигать своих целей.

Псифея: Как я могу развивать свою жизнестойкость?

Марьяна: Вот несколько способов:

— **Работа над эмоциональной устойчивостью:** Учись управлять своими эмоциями и справляться со стрессом. Это поможет тебе оставаться спокойной в трудных ситуациях.

— **Постановка целей:** Ставь перед собой реалистичные цели и работай над их достижением. Это поможет развивать уверенность в своих силах.

— **Поддержка окружающих:** Общайся с друзьями и семьей, которые поддерживают тебя. Это поможет создать позитивную атмосферу и укрепить твою жизнеспособность.

— **Забота о себе:** Уделяй внимание своему физическому и психическому здоровью. Регулярные тренировки, правильное питание и отдых — это важные аспекты жизнеспособности.

— **Вера в себя.** Продолжай верить в себя, даже если

встречаешься с неудачами.

Например, если гимнастка получает травму, её внутренняя сила поможет ей не сдаваться и продолжать работать над восстановлением. А жизнестойкость позволит ей адаптироваться к новым условиям и находить способы тренироваться, несмотря на ограничения.

В соревнованиях, когда возникает давление, внутренняя сила помогает сохранять спокойствие и уверенность, а жизнестойкость позволяет находить решения в сложных ситуациях.

Псифея: Теперь я понимаю! Внутренняя сила и жизнестойкость взаимосвязаны и помогают друг другу.

Марьяна: Ты на правильном пути, Псифея! Жизнестойкость — это важный аспект, который поможет тебе не только в гимнастике, но и в жизни. Удачи тебе в этом!

Слово от автора книги и маскота Псифеи: Мурзиной Марьяны

Дорогие читательницы!

Я рада приветствовать вас на страницах этой книги, которая, надеюсь, станет для вас не просто сборником советов, но и настоящим путеводителем в мир внутренней силы и психологической устойчивости. Как спортивный психолог, я на протяжении многих лет работаю с юными гимнастками и вижу, как важно сочетать физическую и психологическую подготовку.

Каждая из вас — уникальна, и у каждой есть свои мечты и цели. Я верю, что внутренняя сила — это тот самый ключ, который поможет вам открыть двери к успеху. В этой книге я делюсь не только теоретическими знаниями, но и практическими методами, которые помогут вам справляться с трудностями, находить мотивацию и развивать уверенность в себе.

В книге можно рисовать, оставлять заметки, клеить коллажи. Сделай ее полностью своей! Для этого я оставила много специальных страниц. Найдёшь их по окончании главы. Стань соавтором этой книги, и книга станет твоей — подружкой.

Я хочу, чтобы вы знали: неудачи — это не конец, а возможность для роста. Каждый шаг, который вы делаете, при-

ближает вас к вашей цели. И даже если путь будет трудным, помните, что вы не одни. Я здесь, чтобы поддержать вас, и вместе мы сможем преодолеть любые преграды.

Надеюсь, что эта книга вдохновит вас на новые достижения и поможет вам стать не только лучшими гимнастками, но и сильными, уверенными в себе личностями. Верьте в себя, и помните, что ваша внутренняя сила — это ваш самый ценный ресурс.

Мне можно написать и задать вопросы здесь <https://t.me/sportpsymig>

БОЛЬШЕ МАТЕРИАЛОВ ТЫ НАЙДЕШЬ В КАНАЛЕ https://t.me/sport_rg_psychologist

Канал про психологию спорта для художественной гимнастики. Для спортсменок от 8 лет, мам и тренеров. Вместе с маскотом ПСИФЕЕЙ через пси игры тренируем мышление победителя, Олимпийское спокойствие.

*С верой и поддержкой, Магистр психологии детско-юношеского спорта **Мурзина Марьяна.***

Эта страница только для тебя

Используй как дневник эту страницу. Напиши, что тебе запомнилось или нарисуй. Можно наклеить стикеры. Дай волю воображению и творчеству. Поставь дату.

Например, можешь нарисовать свою внутреннюю силу.

ГЛАВА 1. ТЕЛО — ТВОЙ ГЛАВНЫЙ ПОМОЩНИК

Как заботиться о своем теле

Тело — это твой главный помощник в гимнастике, и заботиться о нем нужно так же тщательно, как музыкант ухаживает за своим инструментом. Вот несколько простых, но эффективных способов, как это сделать:

— **Регулярные тренировки:** Постоянство — ключ к успеху. Не пропускай тренировки. Тренер заботиться о том, что они были разнообразны. Это поможет твоему телу оставаться в форме и предотвратит травмы.

— **Отдых и восстановление:** Не забывай о важности отдыха. Твоему телу нужно время для восстановления после интенсивных тренировок. Слушай свои ощущения и не бойтесь делать перерывы, когда это необходимо.

— **Гигиена и уход:** Уделяй внимание личной гигиене. Регулярные душ и уход за кожей помогут тебе чувствовать себя комфортно и уверенно. Не забывай про уход за волосами — они тоже нуждаются в заботе!

— **Психологический комфорт:** Забота о теле включает не только физические аспекты, но и эмоциональные. Най-

дите время для расслабления и медитации, чтобы поддерживать внутренний баланс.

Поговорим об этом подробнее дальше.

Правильное питание для юной гимнастки

Правильное питание — это основа здоровья и успеха в спорте. Вот несколько рекомендаций, которые помогут тебе правильно питаться:

— **Баланс макронутриентов:** Твоя диета должна включать белки, углеводы и жиры. Белки помогут восстановить мышцы, углеводы обеспечат энергией, а полезные жиры поддержат общее здоровье.

— **Фрукты и овощи:** Не забывай о витаминах и минералах! Старайся включать в свой рацион разнообразные фрукты и овощи, чтобы поддерживать иммунитет и общее состояние здоровья.

— **Гидратация:** Пейте достаточно воды в течение дня. Гидратация важна для поддержания энергии и концентрации во время тренировок.

— **Регулярные приемы пищи:** Старайся есть 4—5 раз в день небольшими порциями. Это поможет поддерживать уровень энергии и предотвратить чувство голода.

— **Избегай фастфуда:** Постарайтесь ограничить потребление фастфуда и сладостей. Лучше выбирать здоровые закуски, такие как орехи, йогурт или фрукты.

Заключение. Забота о своем теле — это не просто обязанность, а важная часть вашего пути к успеху в гимнастике.

Уделяя внимание физической подготовке, гибкости, силе и правильному питанию, ты создаешь прочный фундамент для достижения своих целей. Помни, что твое тело — это твой главный помощник, и заботиться о нем нужно с любовью и уважением, как с другом!

Диалог о РПП

Псифея: Марьяна, а что такое РПП? Я слышала, что это что-то плохое, но не совсем понимаю, что именно.

Марьяна: РПП — это расстройства пищевого поведения. Это когда человек начинает неправильно относиться к еде, своему телу и своему весу. Это может проявляться в разных формах: от чрезмерного ограничения пищи до переедания или даже избегания еды.

Псифея: Но почему это происходит? Я ведь стараюсь правильно питаться и заботиться о своем теле!

Марьяна: Это очень хороший вопрос, Псифея. РПП может возникать по разным причинам. Иногда это связано с давлением со стороны окружающих, например, ожиданиями тренеров или родителей. Иногда это может быть результатом стресса или низкой самооценки. Важно помнить, что еда — это не только топливо для нашего тела, но и способ заботы о себе.

Псифея: А как понять, что у меня могут быть проблемы с пищей?

Марьяна: Если ты начинаешь замечать, что еда вызывает у тебя страх или тревогу, или если ты часто думаешь о том, как ты выглядишь, это может быть сигналом. Также, если ты начинаешь избегать определенных продуктов или групп продуктов, это тоже может быть тревожным знаком. Важно слушать свои чувства и не бояться говорить об этом.

Псифея: Что мне делать, если я чувствую, что у меня есть такие проблемы?

Марьяна: Первое, что нужно сделать — это *поговорить* об этом с кем-то, кому ты доверяешь. Это может быть тренер, родитель или психолог. Не бойся открыться — это первый шаг к тому, чтобы разобраться в своих чувствах и найти поддержку. Помни, что забота о своем теле и здоровье — это самое важное, и ты не одна в этом.

Псифея: Спасибо, Марьяна! Я постараюсь быть внимательной к своим чувствам и не стесняться говорить о своих переживаниях.

Марьяна: Отличное решение, Псифея! Забота о себе — это важный аспект не только в спорте, но и в жизни. Ты на правильном пути!

Псифея: А как мне научиться правильно относиться к еде и своему телу, чтобы не попасть в ловушку РПП?

Марьяна: Это замечательный вопрос! Правильное отношение к еде начинается с **осознанности**. Постарайся обращать внимание на то, как ты себя чувствуешь, когда ешь. Не спеши, наслаждайся каждым кусочком. Это поможет тебе

понять, когда ты действительно голодна, а когда просто ешь от скуки или стресса.

Требования к телу

В мире художественной гимнастике раньше существовали жесткие критерии к весу, росту, гибкости. сейчас, когда ХГ стало массовым спортом, эти критерии снизились. Главное — это развивать характер, трудолюбие, артистизм и личность. Наше тело и психика очень связаны. Поговорим об этом дальше.

Диалог об оценке другими

Псифея: Иногда так сложно не думать о том, как я выгляжу или что подумают другие!

Марьяна: Да, это действительно сложно, особенно в мире гимнастики, где так много оценивания и давления. Но важно помнить, что твоё тело — это не просто внешний вид. Это твой **помощник**, который позволяет тебе двигаться, танцевать и достигать своих целей. Сфокусируйся на том, что твоё тело может делать, а не на том, как оно выглядит. Это поможет изменить восприятие.

Псифея: А что, если я все равно чувствую себя неуверенно?

Марьяна: Неуверенность — это нормально, и она бывает у всех. Попробуй вести **дневник** своих мыслей и чувств. Записывай, что тебя беспокоит, и что ты любишь в себе.

Псифея: Звучит интересно! А как мне справляться с давлением на соревнованиях?

Марьяна: Давление — это часть соревнований, но ты можешь научиться с ним справляться. Используй **техники релаксации**: глубокое дыхание, медитация, визуализация успешного выступления. Это поможет тебе успокоиться и сосредоточиться на том, что ты умеешь делать лучше всего. Этому тебя может научить спортивный психолог.

Псифея: Спасибо, Марьяна! Я чувствую, что могу справиться с этими чувствами и давлением.

Марьяна: Ты абсолютно права! Помни, что ты сильная и способная. Забота о своем теле и психическом состоянии — это важный шаг к успеху. Если когда-нибудь почувствуешь, что тебе нужна поддержка, не стесняйся обращаться за помощью. Ты не одна, и всегда есть люди, готовые поддержать тебя на этом пути.

Псифея: Я постараюсь помнить об этом. Спасибо за все советы, Марьяна! Я готова работать над собой и своей внутренней силой.

Марьяна: Это отличный настрой, Псифея! Я верю в тебя и знаю, что ты сможешь достичь всего, что задумала. Давай продолжим тренироваться и развиваться вместе!

Диалог о связи тела и психики

Псифея: Марьяна, а как связаны тело и психика? Я

слышала, что они влияют друг на друга, но не совсем понимаю, как это работает.

Марьяна: Отличный вопрос, Псифея! Тело и психика — это как две стороны одной медали. То, что происходит в твоём теле, может влиять на твои мысли и чувства, и наоборот. Например, когда ты устала или не выспалась, это может повлиять на твоё настроение и концентрацию.

Псифея: То есть, если я буду заботиться о своём теле, это поможет мне чувствовать себя лучше?

Марьяна: Именно так! Когда ты правильно питаешься, тренируешься и отдыхаешь, твоё тело работает лучше, и это отражается на твоём психическом состоянии. Ты становишься более энергичной, уверенной и способной справляться с трудностями.

Псифея: А как психические состояния могут влиять на тело?

Марьяна: Хороший вопрос! Когда ты испытываешь стресс или тревогу, твоё тело может реагировать на это. Например, ты можешь чувствовать напряжение в мышцах или даже головную боль. Это связано с тем, что стресс вызывает выброс гормонов, которые могут влиять на физическое состояние. Поэтому важно учиться управлять своими эмоциями и находить способы расслабления.

Псифея: Значит, если я буду работать над своей психикой, это тоже поможет моему телу?

Марьяна: Абсолютно верно! Практики, такие как меди-

тация, йога или просто глубокое дыхание, могут помочь тебе не только успокоить ум, но и снять напряжение в теле. Это создает гармонию между телом и психикой, что очень важно для спортсмена.

Псифея: Это звучит здорово! Как мне начать работать над этой связью?

Марьяна: Начни с простых шагов. Например, выделяй время на **релаксацию** после тренировок. Это может быть легкая растяжка, медитация или просто прогулка на свежем воздухе. Также старайся обращать внимание на свои чувства и не бойся делиться ими с кем-то, кому ты доверяешь. Это поможет тебе лучше понять себя и свои потребности.

Псифея: Спасибо, Марьяна! Я постараюсь работать над этой связью и заботиться как о своем теле, так и о своей психике.

Марьяна: Отличный подход, Псифея! Помни, что гармония между телом и психикой — это ключ к успеху и счастью. Ты на правильном пути, и я верю, что сможешь достичь всего, что задумала!

Диалог о свойствах нервной системы и их влиянии на спортивную деятельность

Псифея: Марьяна, я слышала, что **свойства нервной системы** могут влиять на то, как он тренируется и выступает (стиль деятельности спортсмена) и его успешность. Можешь

объяснить, что это значит?

Марьяна: Конечно, Псифея! Свойства нервной системы действительно играют важную роль в том, как спортсмены тренируются, выступают и отдыхают.

Псифея: Какие именно свойства нервной системы важны для спортсменов?

Марьяна: Все! И параметров много, поэтому мы разные. Спортсмены с разными свойствами нервной системы могут иметь разные стили деятельности. Например, кто-то с высокой скоростью реакции может предпочитать более динамичные виды спорта, такие как легкая атлетика или борьба, в то время как спортсмены с хорошей концентрацией могут преуспевать в гимнастике или фигурном катании, где требуется высокая точность и внимание к деталям.

Подробнее можно ознакомиться Дроздовский А. К. Использование программно-аппаратного комплекса» Прогноз» в работе практического психолога // Педагогика & Психология. Теория и практика. — 2016. — №. 1. — С. 47—62.

Дроздовский А. К. Способ оценки природной предрасположенности индивидов к определенным специализациям в спорте и профессиях // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. — 2021. — Т. 6. — №. 1. — С. 140—161.

I. Особенности интеллектуальной деятельности

1. Быстрота формирования зрительного образа
2. Память произвольная (на знаковую информацию)
3. Память произвольная
4. Концентрация внимания
5. Переключаемость внимания
6. Быстрота ассоциативных и мыслительных процессов
7. Тип мышления
8. Критичность мышления

II. Особенности индивидуального стиля учебной деятельности

9. Длительность настройки:
10. Темп начала деятельности
11. Темпы обучаемости:
12. Доминирующий аспект деятельности: преобладает *исполнительная* часть над *ориентировочной*
13. Приспособляемость к динамичным ситуациям:
14. Склонность к состязательности, к лидерству

III. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и волевые особенности

15. Эмоционально-психическая устойчивость
16. Приспособляемость к неблагоприятным факторам внешней среды
17. Быстрота принятия решений в значимых ситуациях (решительность)
18. Смелость в стрессовых ситуациях
19. Усидчивость (устойчивость к статическим позам)

20. Терпеливость, упорство (работа на фоне утомления)
21. Устойчивость к состоянию монотонии
22. Выносливость (работа до появления утомления)

IV. Особенности психомоторики

23. Двигательная память, техника движений
24. Чувство равновесия, координация движений
25. Скорость сложной (дифференцировочной) реакции
26. Скорость напряжения мышц (спринтерские задатки)
27. Скорость расслабления мышц (стайерские задатки)
28. Скорость процессов восстановления после нагрузки
29. Скорость простой двигательной реакции

Диалог об индивидуальных свойствах НС

Псифея: Марьяна, а как я могу узнать, какие именно свойства нервной системы у меня развиты лучше всего, а над какими стоит поработать?

Марьяна: Это хороший вопрос, Псифея! Есть несколько способов, которые могут помочь тебе понять свои сильные и слабые стороны:

— **Самоанализ:** Обрати внимание на свои ощущения во время тренировок и соревнований. Когда ты чувствуешь себя уверенно и успешно, что именно тебе помогает? Это может быть скорость реакции, концентрация или эмоциональная устойчивость.

— **Обратная связь:** Поговори с тренером или другими спортсменами. Они могут дать тебе полезные советы и указать на твои сильные стороны, а также на области, которые требуют улучшения.

— **Тесты и упражнения:** Существуют специальные тесты и упражнения, которые могут помочь оценить скорость реакции, координацию и другие свойства нервной системы. например система ПАК.

Псифея: Это звучит интересно! А если я пойму, что у меня есть слабые стороны, как мне с этим справиться?

Марьяна: Если ты обнаружишь, что есть области, которые требуют улучшения, не расстраивайся! Это нормально. Есть мнение, что надо развивать именно сильные стороны, выбирать тот спорт, который уже получается и совершенствоваться в нем

Псифея: Спасибо, Марьяна! мне надо подумать об этом.

Диалог о прогрессе в развитии

Псифея: Марьяна, а как мне понять, что я действительно прогрессирую в развитии? Есть ли какие-то признаки или результаты, на которые стоит обратить внимание?

Марьяна: Отличный вопрос, Псифея! Прогресс может проявляться в разных формах, и вот несколько признаков, на которые стоит обратить внимание:

— **Улучшение реакции:** Если ты замечаешь, что стала быстрее реагировать на команды тренера или на изменения во время выполнения элементов, это хороший знак, что твоя скорость реакции улучшается.

— **Лучшая концентрация:** Если ты стала легче сосредотачиваться на тренировках и меньше отвлекаешься на посторонние мысли, это также свидетельствует о прогрессе в развитии концентрации.

— **Снижение тревожности:** Если ты стала чувствовать себя более уверенно перед соревнованиями и меньше нервничаешь, это признак того, что твоя эмоциональная устойчивость укрепляется.

— **Улучшение координации:** Если ты замечаешь, что выполняешь элементы с большей легкостью и точностью, это говорит о том, что твоя координация развивается.

— **Обратная связь от тренера:** Если твой тренер отмечает улучшения в твоих выступлениях или тренировках, это также хороший индикатор прогресса.

Псифея: Это вдохновляет! А что делать, если я не вижу прогресса так быстро, как хотелось бы?

Марьяна: Прогресс может быть медленным, и это нормально. Важно помнить, что каждый спортсмен развивается в своем темпе. Если ты не видишь результатов сразу, попробуй следующее:

— **Будь терпеливой:** Развитие требует времени. Не забывай, что даже маленькие шаги — это шаги вперед.

— **Переосмысли свои цели:** Возможно, стоит пересмотреть свои цели и сделать их более реалистичными. Установи краткосрочные цели, которые помогут тебе видеть прогресс.

— **Регулярно оценивай свои достижения:** Веди дневник тренировок, где будешь записывать свои успехи и трудности. Это поможет тебе увидеть, как далеко ты продвинулась.

— **Общайся с другими спортсменами:** Поговори с другими гимнастками о том, как они справляются с трудностями. Возможно, они поделятся своим опытом и советами.

Псифея: Спасибо, Марьяна! Я чувствую, что могу справиться с трудностями и продолжать работать над собой.

Марьяна: Ты на правильном пути, Псифея! Помни, что каждый шаг, который ты делаешь, приближает тебя к твоим целям. Уделяй внимание своему развитию, и ты обязательно достигнешь успеха. Я всегда здесь, чтобы поддержать тебя на этом пути!

Как стать другом самому себе

Вот несколько советов об э том:

— **Принятие себя:** Начни с того, чтобы принять себя такой, какой ты есть. Это включает в себя как свои сильные стороны, так и недостатки. Помни, что никто не идеален, и это нормально — быть несовершенным.

— **Позитивный внутренний диалог:** Обрати внимание на то, как ты говоришь сама с собой. Заменяй критику на поддержку. Вместо «Я не справлюсь» скажи себе «Я сделаю всё возможное, и это нормально — ошибаться».

— **Забота о себе:** Уделяй время для заботы о своем теле и душе. Это может быть спорт, хобби, чтение или просто отдых. Делай то, что приносит тебе радость и удовлетворение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.