**Терминологический словарь по дисциплине**

**«Психолого-педагогическое сопровождение спортивной подготовки»**

АБСОЛЮТНЫЙ ПОРОГ (англ. absolute threshold) – вид сенсорного порога.

АБУЛИЯ (от греч. abulia - нерешительность) – психопатологический синдром, характеризующийся вялостью, отсутствием инициативы и побуждений к деятельности.

АВТОИДЕНТИФИКАЦИЯ, АУТОИДЕНТИФИКАЦИЯ (англ. Self-identification) – само-(определение, идентификация (отождествление) себя с другим или другими (группой).

АВТОМАТИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ (англ. Movement automatization) – один из способов формирования ответной реакции оператора, характерный для последнего этапа обучения.

АВТОМАТИЗМ - характеристика заученного действия, осуществляемого непроизвольно или неосознанно.

АГРЕССИВНОСТЬ - черта характера, проявляющаяся в преобладающем стремлении к агрессивному поведению с демонстрацией превосходства перед соперниками и партнерами, грубым давлением на них (нередко с нарушением правил и норм поведения). Индивидуальное поведение спортсмена, выраженное в особенностях стиля выполнения соревновательных действий, отличается решительностью, острым динамизмом и "спортивной злостью".

АДАПТАЦИЯ - процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования.

АДАПТИВНОСТЬ (неадаптивность) – тенденции функционирования системы целеустремленной, определяемые соответствием или несоответствием ее целей и достигаемые в ходе деятельности результатов.

АДРЕНАЛИН *–* гормон мозгового слоя надпочечников и вне надпочечниковой хромафинной ткани; стимулирует обмен веществ, повышает потребление кислорода и артериальное давление, в экстремальных условиях осуществляет мобилизацию функций и сил организма.

АЗАРТ СПОРТИВНЫЙ - индивидуальное психическое состояние спортсмена в процессе спортивной борьбы, часто переходящие за ее оптимальные (этические) рамки.

АКТИВАЦИЯ (ВОЗБУЖДЕНИЕ) — это своеобразный синдром физиологических и поведенческих признаков, характеризующих степень готовности спортсмена действовать, тогда как тревожность связана с опасениями спортсмена по поводу выступления в предстоящем соревновании, неуверенностью в своих возможностях, переоценкой силы своих соперников.

АКТИВАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ – продолжение активации физиологической. Связана с расшифровкой внешних сигналов, зависимой от уровня бодрствования и от состояния сознания, а также от потребностей, вкусов, интересов и планов человека.

АКТИВАЦИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ – связана с функцией центров, находящихся у основания головного мозга. В этих центрах заключены механизмы пробуждения; именно на этом уровне собираются и классифицируются сигналы, идущие от мира внешнего и от самого организма, прежде чем они - при их достаточной важности - отправляются в кору большого мозга. Происходящая в результате этого активация высших центров позволяет организму бодрствовать и внимательно следить за сигналами от окружения, что обеспечивает ему сохранение физиологического и психического равновесия.

АКТИВНОСТЬ - свойство личности спортсмена, проявляющееся в стремлении активно и творчески планировать и выполнять задачи подготовки, принимать и реализовывать решения, осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своего состояния и действий в условиях соревнований и тренировки. Характеризуется значительной устойчивостью деятельности в отношении поставленной цели.

АКТИВНОСТЬ ПСИХИЧЕСКАЯ: БИОРИТМ (биоритмы психической активности человека) - периодическое чередование состояния напряжения и расслабления в психической деятельности человека.

АКЦЕНТУАЦИЯ ХАРАКТЕРА - чрезмерное усиление отдельных черт характера, проявляющееся в избирательной уязвимости личности по отношению к определенным психогенным воздействиям (чрезвычайным нервно-психическим нагрузкам, тяжелым переживаниям и т.д.) при устойчивости к другим. Крайний вариант нормы.

АНАЛИЗАТОР - анатомо-физиологическое образование центральной и периферической нервной системы, воспринимающее и анализирующее раздражения, действующие на человека.

АНТИЦИПАЦИЯ В СПОРТЕ - способность спортсмена предвидеть (предугадывать) действия и движения соперника и партнера до их реального осуществления.

АПАТИЯ ПРЕДСТАРТОВАЯ - негативное состояние перед стартом, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, отсутствием желания выступать в соревнованиях, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов. Приводит к снижению физической активности.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА – метод саморегуляции, основанный на внушающих воздействиях (тепла и тяжести) в различных участках тела.

АУТОТРЕНИНГ – метод самовнушения, основанный на определенных повторяющихся высказываниях.

АФФЕКТ - бурное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных жизненных обстоятельств, сопровождающееся резкими двигательными и функциональными проявлениями. В кульминационный момент объем сознания сужается, самообладание утрачивается.

БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ – позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения.

ВАЛИДНОСТЬ – одна из важнейших характеристик психодиагностических методик и тестов, один из основных критериев их качества. Это понятие близко к понятию достоверности, но не вполне тождественно.

ВЕРБАЛЬНЫЙ – в психологии – термин для обозначения форм знакового материала, а также процессов оперирования с этим материалом.

ВЕРИФИКАЦИЯ – при проверке научных понятий – доказательство или иная убедительная демонстрация того, что явления, включенные в объем и содержание данного понятия, действительно существуют и соответствуют определению понятия. Это же предполагает наличие методики опытной проверки явления, описываемого понятием. Проверка выполняется посредством соответственной психодиагностической процедуры.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ - согласованная деятельность спортсменов в командных видах спорта, подчиненная единой для всех членов команды цели. В командных спортивных играх - оказание игроками друг другу помощи, поддержки, повышающих эффективность атаки или обороны.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ АНАЛИЗАТОРОВ – одно из проявлений единства сферы сенсорной. Особенно полно изучены изменения функционального состояния одного анализатора в результате стимуляции другого. Выявленные закономерности нарушения взаимодействия анализаторов применяются в диагностике заболеваний.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ГРУППОВОЕ – процесс непосредственного или опосредованного воздействия множественных объектов (субъектов) друг на друга, порождающий их взаимную обусловленность и связь; происходит и между частями групп, и между целыми группами. Выступает как интегрирующий фактор, способствующий образованию структур.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ - отношения и связи, возникающие в спортивной команде между ее членами как в процессе решения общих задач спортивной деятельности, так и вне ее.

ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНО-РОЛЕВОЕ – вид влияния, характер, интенсивность и направленность коего определяются не личностными особенностями партнеров по взаимодействию, а их ролевыми позициями. В отличие от влияния индивидуально-специфического происходит благодаря трансляции образцов активности, регламентированных ролевой расстановкой сил, и за счет демонстрации определенного набора способов действия, не выходящих за пределы ролевых предписаний.

ВНИМАНИЕ – сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на некоем реальном или идеальном объекте – предмете, событии, образе, рассуждении и пр. Вниманием характеризуется и согласованность различных звеньев функциональной структуры действия, определяющая успешность его выполнения (например, скорость и точность решения задачи). Внимание занимает особое место среди явлений психических.

ВНУШАЕМОСТЬ – повышенная податливость по отношению к побуждениям.

ВНУШЕНИЕ - метод психолого-педагогического воздействия на личность с целью вызвать помимо ее воли и сознания определенные чувства, состояния, отношения; основан на доверии к источнику информации, а не на критическом отношении.

ВНУШЕНИЕ ПОСТГИПНОТИЧЕСКОЕ (внушение послегипнотическое) – феномен поведения, когда заданная в гипнотическом состоянии задача затем беспрекословно исполняется в нормальном состоянии, причем сам факт наличия задачи не осознается.

ВОЗБУДИМОСТЬ – свойство живых существ приходить в состояние возбуждения под влиянием раздражителей или стимулов – с сохранением его следов на некое время, специфическая способность нервной или мышечной ткани отвечать реакцией возбуждения на раздражение.

ВОЗБУЖДЕНИЕ - в психологии - психопатологическое состояние с выраженным усилением психической и двигательной активности.

ВОЛЯ – способность человека достигать поставленных им целей.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ - процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

ВЫТЕСНЕНИЕ – форма психологической защиты.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА - целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психофизиологические процессы, а внешним проявлением - двигательные действия и операции. Деятельность спортсмена делится на соревновательную и тренировочную.

ДИСТРЕСС *-* стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм.

ДОМИНАНТА *-* временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе, обладающий повышенной восприимчивостью ко всем приходящим в нее раздражениям и способный оказывать тормозящее влияние на деятельность других нервных центров.

ДОПИНГ *-* запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата. Запрещенные вещества: анаболические агенты; андрогенические анаболические стероиды; бета-2-агонисты; амфетамины; пептидные гормоны, миметики и их аналоги, кортикостероиды; кокаин; стимуляторы, химические, фармакологические и относящиеся к ним соединения; наркотические анальгетики и относящиеся к ним соединения.

ЗАДАТКИ СПОСОБНОСТЕЙ - врожденные анатомические и психофизиологические особенности человека (строения тела, двигательного аппарата, нервной системы, мозга, органов чувств и т.п.), которые могут превратиться или не превратиться в способности в зависимости от его воспитания и деятельности.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ - форма психологической защиты.

ИЗОЛЯЦИЯ В ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ – форма психологической защиты.

ИМИТАЦИЯ - воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

ИММУНИТЕТ - невосприимчивость организма к возбудителям определенных болезней и ядов.

ИМПУЛЬСИВНОСТЬ – черта характера, выражающаяся в склонности действовать без раздумий.

ИНДИВИД — каждый отдельный человек.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ - спортивной техники есть построение спортивной тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена с целью достижения максимального спортивного результата.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ (от лат. indiduum - неделимое, особь) – понятие, обозначающее в индивидуальный темп и ритм психических процессов, степень устойчивости чувств, неповторимые, только данному человеку принадлежащие черты и особенности; то, чем один человек отличается от других.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА - неповторимое своеобразие личности спортсмена, проявляющееся, в интеллектуальной, эмоциональной, волевой и двигательной сферах.

ИНСАЙТ – момент озарения, схватывания тех или иных отношений и структуры ситуации в целом, не выводимый из прошлого опыта субъекта.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ – форма психологической защиты, проявляющаяся в абстрагировании от психотравмирующих переживаний.

ИНТЕНСИВНОСТЬ - величина прилагаемых усилий, напряженность физиологических функций, концентрация работы во времени. Один из показателей тренировочного процесса. Общее суммарное выражение интенсивности нагрузок за определенный цикл (занятие, день, неделю, месяц, год и т.д.).

ИНТЕРЕС - отношение спортсмена к избранной спортивной деятельности и различным ее сторонам (теории и методике подготовки, методам тренировки, выступлению в соревнованиях и др.) как к чему-то ценному, привлекательному. Интерес - реальная причина действий спортсмена, лежащая в основе непосредственных побуждений - мотивов, идей и т.п. Целенаправленное формирование интереса имеет важное значение в процессе воспитания и обучения.

ИНТЕРНАЛИЗАЦИ – форма психологической защиты, при которой непреодолимые препятствия отвергаются как «нежеланные».

ИНТРОВЕРСИЯ - психологическая характеристика личности, выраженная в обращении к своему внутреннему миру, замкнутости в себе, избегании активных контактов с другими людьми.

ИНТРОЕКЦИЯ – противоположность проекции, замещение внешних объектов их внутренними образами, играющими важную роль в формировании “сверх-Я”, совести и пр.

ИНТРОСПЕКЦИЯ – метод психологического анализа, наблюдение собственных психических процессов без использования каких либо инструментов или эталонов.

ИНТУИЦИЯ – неформализуемые знания, основанные на опыте.

ИНФАНТИЛИЗМ - *с*охранение у взрослого человека физических и психических черт, свойственных детскому возрасту.

ИСТЕРИЯ – патохарактерологическое нарушение, связанное с чрезмерной склонностью к внушению и самовнушению, а также слабостью сознательного контроля за поведением.

КАТЕКСИС – направленность психической энергии (либидо) на объект и фиксацию на нем. В качестве объекта может выступать реальный предмет, идея, форма поведения.

КОЛЛЕКТИВ — та или иная совокупность людей, объединенных общностью целей и вида деятельности, совместно добивающихся решения стоящих перед данным коллективом задач.

КОМПЛЕКС – совокупность представлений (сознательных и бессознательных), оказывающих влияние на поведение человека. (Эдипов комплекс и др.).

КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ – теоретическое понятие в индивидуальной психологии.

КОНВЕРСИЯ – форма психологической защиты, проявляющаяся в соматизации психопатологических проявлений.

ЛИБИДО – совокупность «жизнеутверждающих» инстинктов (в узком смысле слова – половое влечение).

ЛИДЕРСТВО *-* процесс самоуправления и координации взаимодействий и взаимоотношений между спортсменами (в связи с целями и задачами деятельности), организуемый наиболее авторитетными и активными из них.

ЛИЧНОСТЬ — конкретный человек во всем многообразии его социальных и психологических особенностей, субъект общественной деятельности и общественных отношений.

ЛОКОМОЦИИ - движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве (бег, ходьба, прыжки, плавание и т.п.).

МЕЛАНХОЛИК - один из четырех основных типов темпераментов. Спортсмен-меланхолик характеризуется слабым типом нервной системы, низким уровнем психической активности, быстрой утомляемостью, высокой чувствительностью, ранимостью, малой устойчивостью к внешним раздражителям, высокой тревожностью и склонностью к состоянию стартовой апатии, нестабильностью результатов, предпочтением индивидуальных видов спорта, не связанных с единоборством и командной борьбой.

МОБИЛИЗАЦИЯ - процесс активизации психической деятельности и психофизиологического состояния спортсмена для успешного выполнения отдельной двигательной задачи или выступления в соревнованиях.

МОТИВ - осознаваемая, а иногда и неосознаваемая причина (побуждение), лежащая в основе выбора спортивной специализации, выполнения тренировочной работы, участия в соревнованиях, поступков.

МОТИВАЦИЯ - совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

НАВЯЗЧИВОСТИ – состояния, когда неконтролируемо непреодолимо воспроизводятся мысли, воспоминания, страхи, влечения, действия, чувства, приводящие к нарушению деятельности.

НАПРЯЖЕННОСТЬ ПСИХИЧЕСКАЯ - состояние, обусловленное подготовкой и осуществлением напряженной соревновательной или тренировочной деятельности, характеризующееся значительной мобилизацией психических способностей спортсмена.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ - свойство организмов повторять в ряду поколений сходные типы индивидуального развития в целом и отдельных его характеристик (напр., обмена веществ, предрасположенности к развитию определенных физических качеств, телосложения, черт характера). Обеспечивается самовоспроизведением материальных единиц наследственности - генов, локализованных в специфических структурах ядра клетки - хромосомах.

НЕВРОЗ – психогенный аффект или симптом расстройства личности, являющийся символическим проявлением конфликта, коренящегося в детской психике субъекта и представляющего собой компромисс между желанием и защитой от него.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА – комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к спортивной жизни в целом, решение наиболее общих и часто встречающихся психологических проблем спортсменов.

ОБЪЕКТ – предмет, используемый для снятия эмоционального напряжения в процессе психотерапии.

ОТРИЦАНИЕ – форма психологической защиты, заключающаяся в полном или частичном отказе от осознания психотравмирующей ситуции; бессознательное игнорирование событий во внешнем и внутреннем мире.

ОЩУЩЕНИЯ МЫШЕЧНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ - отражение положения и движения тела и его частей, их взаимного расположения, растягивания и расслабления мышц, мышечных усилий, быстроты движений и т.д. в результате воздействия на рецепторы, расположенные в мышцах, сухожилиях и суставных поверхностях (проприорецепторы).

ПАМЯТЬ ДВИГАТЕЛЬНАЯ - запоминание, сохранение и воспроизведение спортсменом движений, двигательных действий и их сочетаний.

ПАССИВНОСТЬ - отсутствие реальных попыток выполнения приемов в схватке борцов. В самбо пассивность трактуется как "уклонение от борьбы", в дзюдо - как "неведение борьбы".

ПЕРЕНОС/ТРАНСФЕР – эмпирический феномен, зафиксированный в психоанализе. Перенос пациентом на терапевта своих чувств, которые он испытывал в раннем детстве поотношению к значимым другим, например, родителям

ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ - патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением уровня спортивной работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ - состояние организма, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

ПЕРЦЕПТИВНАЯ ЗАЩИТА – форма психологической защиты, проявляющаяся в бессознательном «затруднении» восприятия психотравмирующей информации.

ПЛАЦЕБО – метод воздействия, основанный на механизме самовнушения («пустышки»).

ПОДСОЗНАНИЕ – термин, объединяющий предсознательное (факты, которые могут быть осознаны) и бессознательное.

ПОЛОВАЯ ИНДЕНТИЧНОСТЬ – осознание индивидом своей половой принадлежности.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ – форма «психического образа» (сознательного или подсознательного).

ПРЕДСТАРТОВАЯ АПАТИЯ – негативное предстартовое состояние, характеризующееся крайне низким уровнем возбуждения, вялостью, апатией.

ПРЕДСТАРТОВАЯ ЛИХОРАДКА – негативное предстартовое состояние, характеризующееся высоким уровнем эмоционального возбуждения.

ПРОЕКЦИЯ – форма психологическиой защиты, неосознанное наделение другого собственными чертами и свойствами. Проекция(от лат. projectio - бросание вперед) – психологический механизм.

ПСИХОАНАЛИЗ – основан З. Фрейдом в конце ХIХ в вначале как метод изучения и лечения истерических неврозов; в дальнейшем вылился в теорию, в центре внимания которой движущие силы душевной жизни, мотивы, влечения, смыслы. Структурная схема психики определяется как 3-уровневая: сознательный, подсознательный, бессознательный. Изучение и осознание отношений между уровнями в процессе психоаналитической терапии ведет к устранению болезненных симптомов.

ПСИХОДИНАМИКА – одна из психоаналитических теорий, описывающих человеческое поведение и мотивацию.

ПСИХОЗ – общее психическое расстройство, характеризующееся дезинтеграцией личности и неспособностью соотносить себя с другими.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА – система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности. Подобные конфликты могут провоцироваться как противоречивыми установками в самой личности, так и рассогласованием внешней информации и сформированного у личности образа мира и образа Я.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования.

ПСИХОЛОГИЯ – наука о закономерностях, механизме и фактах психической жизни человека и животных.

ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ – это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена осуществляться за день или в день соревнований, непосредственно перед стартом (секундирование), в перерывах между соревновательными упражнениями (а иногда и в ходе их выполнения), а также после соревнований.

ПСИХОСПОРТОГРАММА - описание вида спорта с точки зрения требований к психическим и физическим качествам спортсмена; используется для проведения спортивного отбора.

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ - потенциальная способность спортсмена на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможный объем тренировочных и соревновательных нагрузок (упражнений).

РАЗДРАЖЕНИЕ - воздействие факторов внешней или внутренней среды (раздражителей) на органы и ткани организма.

РАЗДРАЖИМОСТЬ - способность организма отвечать на воздействия внешней среды изменениями своего состояния или деятельности.

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ – форма психологической защиты, проявляющаяся стремлением к «разумному» объяснению собственных неправильных или бессознательных действий.

РЕАКТИВНОСТЬ *-* защитно-приспособительное свойство организма определенным образом отвечать на воздействие факторов окружающей среды.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ - способность к достижению определенных результатов.

РЕЛАКСАЦИЯ - состояние расслабления, снятия напряженности, достигаемое самопроизвольно (подобно спортсмену, отключающему на определенный момент свое сознание от стадиона и хода соревнований) или под воздействием фармакологических препаратов.

РЕПРЕССИЯ – форма психологической защиты, подавлении, изгнании из памяти неприятных, вызывающих боль и неудовольствие воспоминаний, образов, мыслей.

РЕФЛЕКСИЯ – анализ собственного психического состояния; принцип человеческого мышления, направляющий его на осмысление и осознание собственных форм и предпосылок, самонаблюдение, самопознание спортсменом самого себя, своего внутреннего мира, своих психических качеств и состояний.

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ - волевое качество, проявляющееся в умении быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения, и активно их реализовывать в процессе деятельности.

РИГИДНОСТЬ – неготовность к изменениям программы действия в соответствии с новыми ситуационными требованиями. Ригидность (от лат. rigidus - жесткий, твердый) – неготовность к изменениям.

САМОВНУШЕНИЕ - внушение человеком самому себе какой-либо мысли или состояния; прием психической подготовки спортсмена.

САМОКОНТРОЛЬ - самонаблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физической подготовленности и физического развития в процессе спортивной подготовки.

САМООБЛАДАНИЕ - волевое качество, проявляющееся в умении спортсмена не теряться в трудных ситуациях и управлять своими действиями и эмоциями.

САМООЦЕНКА - оценка спортсменом своих качеств, физического и психического состояния, возможностей, поведения, места среди др. людей, взаимоотношений и т.д., используемая тренером в процессе психологического контроля. Важный регулятор поведения и прогнозирования выступления в соревнованиях.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ – комплекс приемов, способствующих самостоятельному устранению негативных состояний.

САМОУТВЕРЖДЕНИЕ – стремление индивида к достижению и поддержанию определенного самоутверждения.

САМОЧУВСТВИЕ - субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил.

САНГВИНИК - один из четырех основных типов темпераментов. Спортсмен-сангвиник характеризуется подвижной нервной системой, высокой психической активностью, работоспособностью, общительностью, быстротой и живостью движений, стабильностью результатов, состоянием боевой готовности перед соревнованиями, предпочитает виды спорта, требующие подвижности, активности, смелости.

СИЛА ВОЛИ - характеристика интенсивности и стабильности проявлений волевых качеств спортсмена в достижении поставленной цели, а также в процессе тренировки и соревнований.

СИМВОЛИЗАЦИЯ – один из бессознательных психических процессов, определяющих «искажение сновидений».

СОЦИАЛИЗАЦИЯ – процесс присвоения человеком социального выработанного опыта, прежде всего системы социальных ролей. Этот процесс осуществляется в семье, дошкольных учреждениях, школе, трудовых и других коллективах.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к конкретным мероприятиям спортивной жизни (тренировке, соревнованию и др.).

СПОРТ – исторически сложившаяся деятельность людей направления на соревнования и подготовку к ним.

СПОРТИВНАЯ КАРЬЕРА – многолетняя спортивная деятельность, нацеленная на достижение высоких соревновательных результатов.

СПОРТИВНАЯ МОТИВАЦИЯ – совокупность мотивов, направленных на достижение высоких спортивных результатов.

СПОРТИВНАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА — это прикладной раздел психологии спорта, предметом которой являются измерение и контроль психических особенностей спортивной деятельности и ее исполнителей - спортсменов. Практическое использование психодиагностики в спорте позволяет решать следующие задачи: обеспечить отбор спортсменов и снизить субъективный отсев из команд; определять степень и уровень готовности спортсмена и команды к предстоящим соревнованиям; разработать адекватные методы индивидуальной подготовки спортсменов, а, соответственно сократить время и затраты на спортивную подготовку; разработать и предложить тренеру индивидуальные рекомендации по работе со спортсменом или командой.

СПОРТСМЕН - человек, систематически занимающийся каким-либо видом спорта и участвующий в соревнованиях.

СПОСОБНОСТИ - совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

СТРЕСС - состояние психической напряженности, возникающее у человека под влиянием сильных раздражителей (стрессоров) и проявляющееся в совокупности защитных реакций (адаптационный синдром).

СТРЕССОР - фактор внешней или внутренней среды, способный вызвать стресс. Стрессором в спорте часто является тренировочная и соревновательная нагрузка высокой интенсивности.

СУБЛИМАЦИЯ – форма психологической защиты, при которой инстинктивные влечения, неприемлемые для сознания, направляются на социально- и личностно- допустимые цели.

ТЕМПЕРАМЕНТ (лат. temperamentum — надлежащее соотношение частей, соразмерность) — это интегральное психическое свойство личности, системное единство ее характеристик, определяемых индивидуальным темпом, ритмом, интенсивностью и скоростью протекания психических процессов. Темперамент – это устойчивое объединение индивидуальных особенностей, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами психической деятельности; те индивидуальные особенности, которые в наибольшей мере зависят от врожденных (природных) свойств нервной системы и психики. Иными словами, темперамент представляет собой базовую индивидную характеристику человека — нейрофизиологическую и динамическую основу его личности. Это одна из наиболее константных характеристик, сохраняющих относительное постоянство на протяжении всей жизни индивида.

ТЕСТ - измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей спортсмена. Например, тест для определения функционального состояния организма или уровня развития его отдельных функциональных систем (мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, центральной нервной системы и др.). Психологический тест. Стандартизированное психологическое испытание, с помощью которого делается попытка оценить тот или иной психический процесс или личность спортсмена в целом. Например, тест САН (самочувствие, активность, настроение) - диагностика оперативного психического состояния спортсмена, связанного с влиянием на него внешних и внутренних факторов.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ - свойство личности, проявляющееся в терпимости к различным мнениям, внешним воздействиям, в выносливости по отношению к неблагоприятным эмоциональным факторам, в том числе связанным с соревновательной борьбой.

ТРАНСФЕР/ПЕРЕНОС – эмпирический феномен, зафиксированный в психоанализе. Перенос пациентом на терапевта своих чувств, которые он испытывал в раннем детстве по отношению к значимым другим, например родителям. Бывает позитивный и негативный.

ТРЕВОГА – отрицательные эмоциональные переживания, обусловленные ожиданием чего–то опасного, несвязанные с конкретными событиями.

ТРЕВОЖНОСТЬ – личностная черта, проявляющаяся в легком и частом возникновении состояний тревоги

УВЕРЕННОСТЬ - волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях.

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ – мысль (действие), снимающая эмоциональное напряжение.

УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ - стремление к достижению цели той степени сложности, на которую спортсмен считает себя способным. Может быть адекватным (соответствующим) возможностям спортсмена и неадекватным (завышенным или заниженным), что влияет на поведение и достижение спортивных результатов.

УТОМЛЕНИЕ - функциональное состояние органа или целого организма, характеризующееся временным снижением работоспособности под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – деятельность, направленная на всестороннее (физическое и личностное) совершенствование человека посредством двигательной активности.

ФЛЕГМАТИК – темперамент в классификации Гиппократа.

ФОБИИ – навязчиво возникающие состояния страха.

ФРУСТРАЦИЯ – негативное психическое состояние, обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей.

ХАРАКТЕР (от греч. character— черта, признак, примета, особенность) — целостный и достаточно устойчивый индивидуальный склад психической жизни, проявляющийся в отдельных психических актах, процессах и состояниях, в свойственных человеку эмоциональных переживаниях, в привычных способах реагирования и поведения, в специфических особенностях отношений с окружающим миром.

ХОЛЕРИК – темперамент в классификации Гиппократа.

ЧЕЛОВЕК — это живое существо, обладающее сознанием и речью, отражающее и преобразующее окружающую действительность, способное изобретать орудия и применять их в своей практической деятельности, ведущее общественный образ жизни, добывающее средства к жизни с помощью труда.

ЧУВСТВА – эмоциональные переживания человека, в которых отражается устойчивое отношение индивида к определенным предметам или процессам окружающего мира.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ - способность воспринимать раздражения из внешней и внутренней среды. Основа чувствительности - активность рецепторов. Различают вкусовую, тактильную, зрительную, слуховую, обонятельную, проприоцептивную и болевую чувствительность.

ЭГО (Ид) – понятие, характеризующее «разумную» («инстинктивную») деятельность.

ЭКСТЕРНАЛИЗАЦИЯ – форма психологической защиты (противоположная интериолизации), при которой непреодолимые препятствия осознаются как «вынужденные», обусловленные внешними факторами (по К.Хорни).

ЭМПАТИЯ – способность человека к параллельному переживанию тех эмоций, которые возникают у другого человека в процессе общения с ним.