

Основы психологии физической культуры и спорта

План:

1. Предмет психологии ФКиС
2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта
3. Задачи психологии физического воспитания и спорта
4. История развития психологии спорта

1. Предмет психологии ФКиС

Психология физического воспитания и спорта - это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Указанные закономерности являются объектом исследования данной науки.



Объектом рассмотрения в этом курсе являются:

1. учитель физической культуры как личность и профессионал,
2. учащиеся как личности и как коллективы,
3. педагогический процесс как совместная деятельность учителя и учащихся



Предметом рассмотрения являются психологические особенности учителя физической культуры, учащихся, а также педагогического процесса обучения и воспитания учащихся.



Задачами курса «Психология физического воспитания» являются:

1. Содействие формированию мировоззрения у будущих учителей физического воспитания, их личностному росту;
2. Вооружение студентов основами психологических знаний: о методологии психологии, закономерностях развертывания психических явлений, нравственного и психического развития учащихся, о формировании учебных коллективов при занятиях физической культурой;
3. Формирование у студентов умения анализировать педагогические ситуации, проникать во внутренний мир учащихся, применять психологические знания в практике общения, обучения и воспитания;
4. Формирование творческого подхода к своей профессии у студентов факультета физического воспитания.

Предмет «Психология физического воспитания» является частью более общего курса «Психология физической культуры», который включает, кроме того, следующие предметы: «Психология спорта (массового и высших достижений)» и «Психология рекреационной физической культуры», связанной с психологическим обоснованием занятий населения в группах здоровья. Разделение этих учебных предметов, несмотря на их некоторую общность, вызвано запросами практики в связи с тем, что цели физического воспитания, рекреационной физической культуры и занятий спортом во многом стали специфичными, так же как и объекты, с которыми они имеют дело, затрачиваемое время и усилия, мотивы занятий и т. д.

2. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта

Рассматривая данный вопрос, следует дать краткую характеристику, во-первых, **психологии физического воспитания** и, во-вторых, **психологии спорта**.

1. Основная задача психологии физического воспитания — помочь рациональному решению практических вопросов общеоздоровительного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании.
2. Психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований. В процессе занятий спортом человек приобретает специальные качества, навыки, знания и умения. Спорт - это особый, специфичный вид, деятельности человека.

Отличительные и связующие черты психологии физического воспитания и спорта

1. **Цель физического воспитания** — развитие и совершенствование необходимых и достаточных физических кондиций, психофизиологического уровня функционального состояния организма каждого человека, укрепление его здоровья.

Целью занятий спортом является достижение наивысших результатов в спортивной деятельности.

2. **Физическое воспитание** направлено в основном на развитие с раннего детства психики человека (психические процессы, психологические качества, способности и т.д.), при этом решаемые задачи носят общий характер.

Спорт, как специфичный вид деятельности, в основном решает проблемы специальной подготовки человека к достаточно высоким психическим нагрузкам, при этом главной является узкая направленность задач.

3. Практически занятия по физическому воспитанию обязательны и доступны всем людям. Без осуществления процесса физического воспитания трудно представить себе гармонично развитого человека, обладающего необходимыми физическими умениями, знаниями и навыками для активной и продуктивной жизнедеятельности.

Спортивная деятельность обязательна не для каждого человека. Спортом занимаются увлеченные, «избранные» люди, которых называют *спортсменами*. Спортивная деятельность достаточно трудоемка и требует от человека значительных физических и психологических напряжений. Поэтому *занятия спортом* — это приоритет *немногих*.

4. **Физическое воспитание** — обязательная учебная дисциплина для каждого из общеобразовательных учреждений (детских садов, школ, специальных профессиональных учебных заведений, вузов).

Спортивные организации - это добровольные общественные группы, объединяющие определенный круг людей, увлеченных едиными идеями, интересами и целями.

3. Задачи психологии физического воспитания и спорта

1. Специфические задачи

- а) оптимизировать процесс воспитания человека, учитывая проблемы развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, а также упрочение и сохранение здоровья;
- б) ставить образовательные задачи, предусматривающие системное формирование необходимого в жизни индивидуального фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.



2. Общепедагогические задачи

- а) обеспечить нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание;
- б) воспитать волю, позитивные качества характера, положительные эмоции и эстетические потребности личности.

Основные цели психологии спорта — это изучение психологических закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, и разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.



4. История развития психологии спорта

Психология спорта - молодая отрасль научного знания, но она имеет свою историю.

На первом этапе развития, **этапе зарождения**, психология спорта выступала в основном как познавательно-описательная дисциплина, необходимая для психологического описания спортивной деятельности. Ее отличала познавательная направленность. Вначале изучался вопрос о влиянии занятий физическими упражнениями на психические процессы человека. В дальнейшем психология спорта расширила круг исследовательской работы. В первую очередь это коснулось вопросов специфики спорта как особо трудного в психологическом отношении вида деятельности человека.

В этот период большое значение уделялось роли сознания в спортивной деятельности, характеристике спортивных двигательных навыков, особенностям познавательных, эмоциональных и волевых процессов, их роли в спорте, а также исследованиям предстартовых и стартовых психических состояний и т.д. В этот период началось и изучение специфики различных видов спорта.



2. **На втором этапе, этапе становления**, психология спорта стала приобретать профессиональную направленность как прикладная отрасль знания. Теперь возрастала роль разработки теоретических аспектов и методической основы спорта, которые необходимы в решении практических проблем. Существенно также, что на этом этапе психология спорта стала опираться, в основном, на теорию и методику спорта.

Вначале значительное внимание уделялось воспитанию и развитию волевых качеств, затем сформировалась идея психологической подготовки спортсменов, столь же необходимой, как техническая или физическая.

Разрабатывались проблемы общей психологической подготовки, совмещающей особенности технической, физической и тактической, а кроме того, и вопросы воспитания личности спортсмена и формирования спортивного коллектива. Особое место занимали исследования в области психологических особенностей «спортивной формы».



3. Для **современного этапа** характерно **сохранение психологии спорта** как **познавательно-практической дисциплины**. Сохраняя прежние направления работы и учитывая существующие сегодня проблемы психологии спорта, этот этап развития психологической науки о спорте отличается тем, что в ходе исследовательской деятельности учитываются проблемы, связанные с перспективами развития спорта. практика современного спорта, его бурное развитие обуславливают необходимость создавать новые формы, методы и средства организации спортивной деятельности и управления ею. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введения новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов.



Литература:

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта.- М., 2004.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2008.
3. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека.- СПб.:Питер, 2003.
4. Попов А.А. Психология: учебное пособие для ИФК - М., 2002.
5. Радионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. М., 2

ВОПРОСЫ:

1. Что включает в себя предмет рассмотрения спорта ?
2. Что является объектом рассмотрения ФКиС ?
3. Что является предметом рассмотрения ?
4. Что такое взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта ?
5. Цель физического воспитания ?
6. Перечислите задачи психологии физического воспитания и спорта !?
7. Перечислите этапы психологии спорта.