

Психология и педагогика физической культуры и спорта. Психофизиологические основы учебно-тренировочного и соревновательного процессов

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.

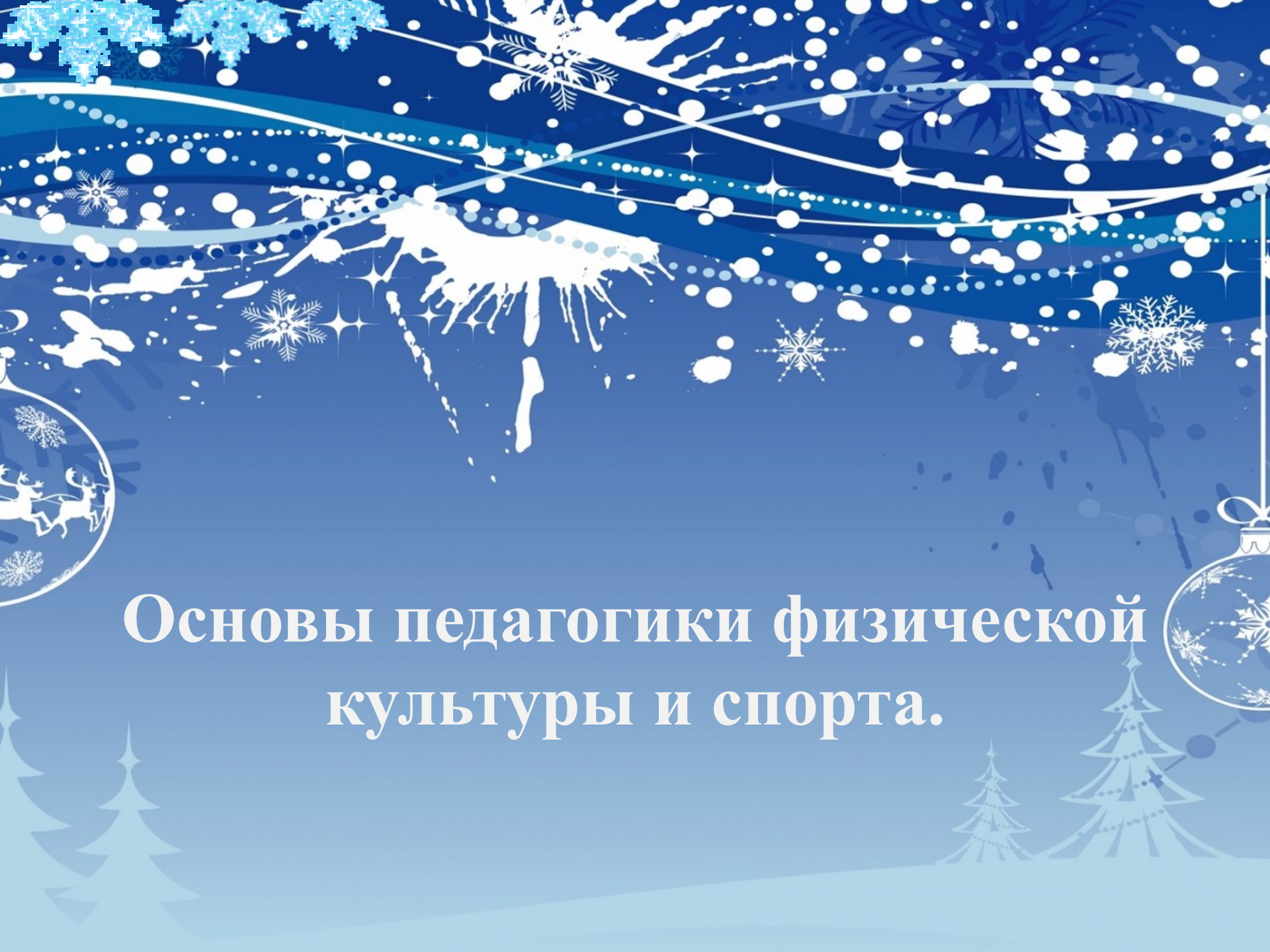


Литература:

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.



Основы педагогики физической культуры и спорта.

ФИЛОСОФСКИЕ И КОНКРЕТНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ СПОРТА

Организационно-управленческие аспекты теории спорта
(теория организации и управления спортивным движением)

Актология (антропомоторика) спорта и теория спортивного отбора

Теория спортивной техники
Теория спортивной тактики

Теория спортивной работоспособности
Теория спортивного отбора

Методологические аспекты теории спорта *(спортивная метрология)*

Биологические аспекты теории спорта

Спортивная антропология
Морфология спорта

Биофизика спорта
(включ. биомеханику)
Биохимия спорта
Физиология спорта

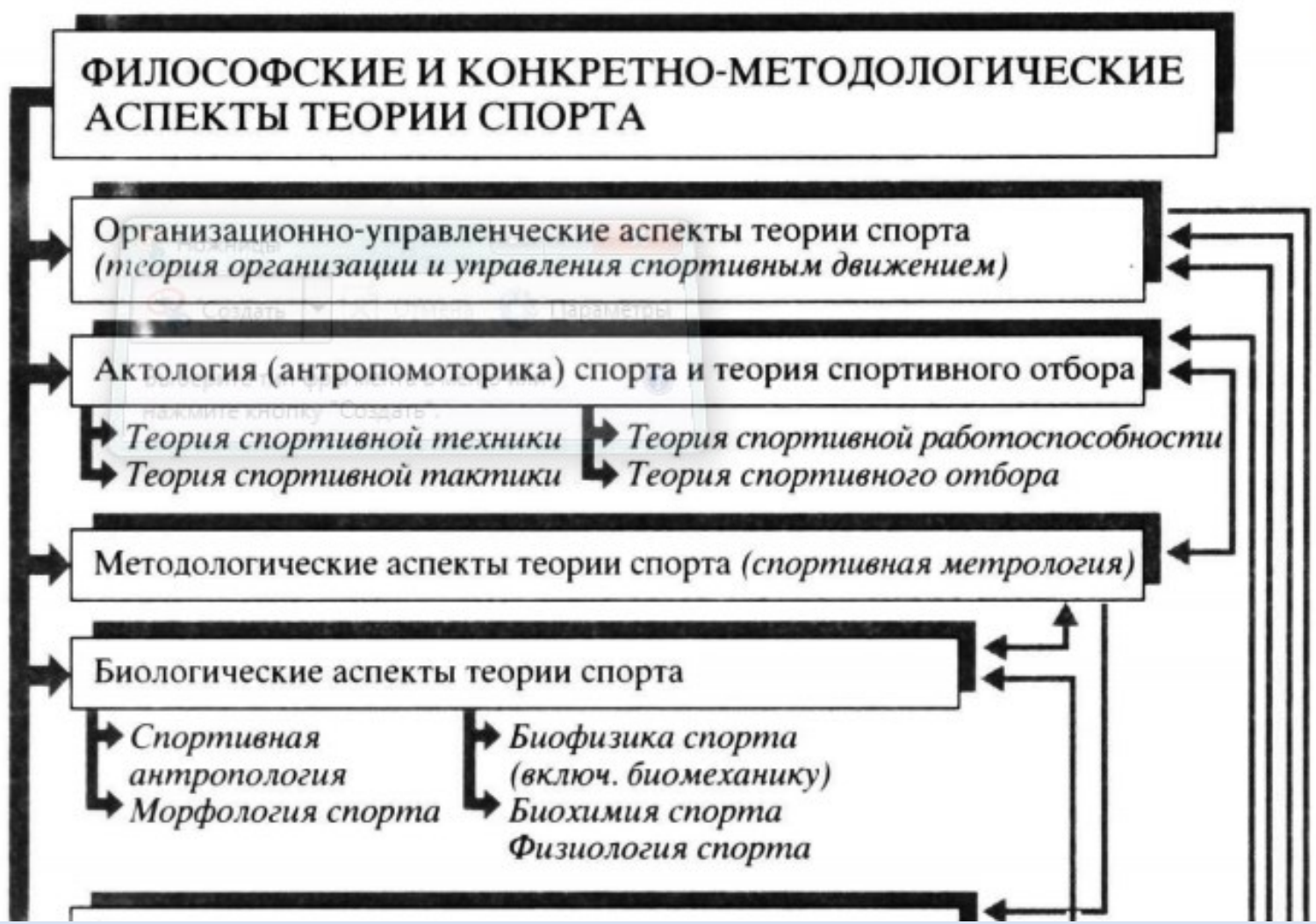





Рис. 3. Структурно-логическая схема общей теории спорта по профессору Л. П. Матвееву (1972)




Стратегическая цель педагогики спорта как науки

- Вооружить тренеров теоретическими знаниями и научить управлять процессами формирования личности через спортивную деятельность .



А. С. Макаренко

- главное внимание надо направить на создание «синтетической» педагогики для овладения целым, неразложимым человеком;
- идея новых типах учебно-воспитательных учреждений, где могут быть предоставлены все возможности для осуществления замысла педагога-ученого



подготовка через
спорт к жизни и
последующему
профессиональному
труду



воспитание для
достижения успехов в
спорте



Двуединая
направленность
целей учебно-
воспитательного
процесса

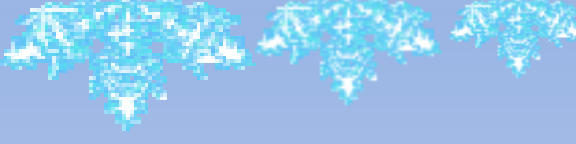
Содержание и направленность занятий



Основы и источники педагогики физич. культуры и спорта

находятся на стыке четырех групп
общественных и естественных наук:

- 1) общественные дисциплины (история, философия, логика, социология, этика, праксеология);
- 2) психолого-педагогические дисциплины (психология, педагогика, акмеология);
- 3) медико-биологические дисциплины (анатомия, физиология, биология, генетика);
- 4) теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.



теория
игры

**проблемы
возникновения
физической
культуры**

теория
излишней
биологической
энергии

материалистическая,
марксистско-
ленинская
теория

теория
магии



Теория игры

конец XIX – начало XX в.

немецкий философ
Шиллер

человек развивался физически и умственно благодаря труду, а трудовой процесс возник из игры

сторонники его теории - философы Бюхер и Гросс (Германия), Спенсер (Англия), Летурно (Франция)

“игра старше труда”, а “труд есть дитя игры”



Теория магии

английский ученый


Рейнак

Сторонники –
К. Дим и В. Кербе
(ФРГ),
Б.Жиллет
(Франция)

“физические упражнения и игры имеют культовое
и животноеобразное происхождение”.

Теория излишней биологической энергии





Материалистическая, марксистско-ленинская теория

Г.В. Плеханов, Н.И. Пономарев

в основе возникновения физической культуры лежат
два фактора

объективный

в процессе трудовой деятельности (охота, рыболовство, собирательство) человек постоянно вынужден был развивать свои навыки; упражняясь, он совершенствовал свои физические качества (ловкость, выносливость, быстроту, силу)

субъективный

собственно сознание человека, который придумывал упражнения для подготовки к трудовой деятельности, устанавливал связь между предварительной подготовкой и результатами охоты, а также организовывал передачу опыта полученных навыков, т.е. воспитывал

Из истории физического воспитания

Греческое воспитание

```
graph TD; A[Греческое воспитание] --> B[физические занятия для тела]; A --> C[музыка для разума и духа];
```

физические занятия для тела

Гимнастика касалась телесного воспитания, а гимназиум был школой, и не один греческий город имел по одной и нескольку таких школ. Они располагались в окрестностях городов или в самых красивых и здоровых их частях, занимая до десяти и более акров территории.

музыка для разума и духа

Музыка относилась к культуре ума и охватывала все виды свободного творчества и науки, все пять муз, такие, как история, поэзия, красноречие, философия, математика и искусство, включавшее архитектуру, ваяние и живопись.

Греческое воспитание

гимназиум - школа



надзирал

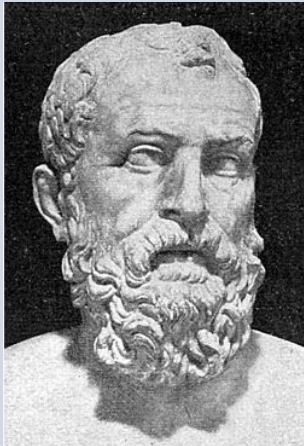
- над самой школой
- ее учениками, учителями, самими лекциями

наблюдал

- за соблюдением законов и правил и увольнял любого педагога, которого считал недостойным занимать это высокое положение

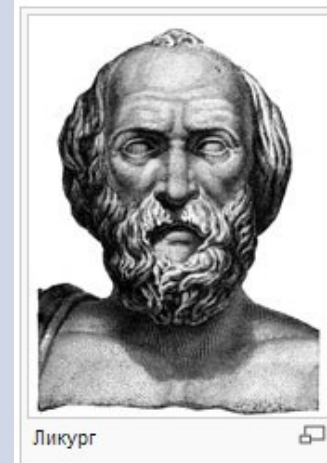
Греческие государства одобряли и поддерживали занятия спортом

Солон



ввел в свой кодекс специальную серию законов в защиту спортивных занятий

Ликург



предоставил бесплатные спортивные школы для серьезной тренировки лиц обоего пола

Искусство физических упражнений вновь стало возрождаться во времена Рыцарства

принцы, аристократы, поэты, художники
увлекались

- фехтованием,
- борьбой,
- боксом,
- танцами,
- верховой ездой.



Некоторые просветители пытались включить теоретические основы физической культуры в общую программу образования.

известный ученый

Дж. Скалиджер

1651 год



опубликовал в Лионе книгу
**«Искусство физических
упражнений»**

Общественный деятель	Год издания произведения	Название произведения
Леонард Фуч (из Тюбингена)	1655	«Движение и отдых»
Амбруаз Парэ	1665	«Искусство сохранения здоровья»



Монтень,

утверждая потребность физического воспитания, писал:

«Мы тренируем не тело и не разум, а человека, и мы не должны делить его на части»

Томас Фуллер

отстаивал необходимость возвращения к древнегреческим методам воспитания



Англия

Николас Бекон	«Физическое воспитание» (1540)
лорд Бекон (сын Николоса Бекона)	«Прогресс обучения»
Мильтон (поэт Реформации)	указывал на необходимость физического воспитания, призывая возродить методы Афин и Спарты с некоторыми их улучшениями
Джон Локк, Гораций Манн, Герберт Спенсер	взывали к физическому воспитанию народа.

Германия

конец
XVIII
века

система,
нацеленная
на физическое
совершенствование
всего тела

Линг

физические
упражнения в виде
юношеской игры

Гутц-
Мутх

«отец
гимнастики»

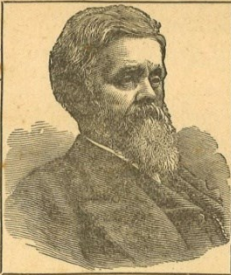
система физического
совершенства всего
тела

Джан

полагал, что слабые
недостойны
внимания

Доктор Дио Льюис

THE LATE DR. DIO LEWIS.



"My own life is given to the prevention of disease."

"I gratefully recognize the precious value of relief in the form of a medicine."

What this Celebrated Physician and Author Said.

Office of "Dio Lewis's Monthly," Nos. 68 and 69 Bible House,
NEW YORK, June 5th, 1883.

H. H. WARNER & CO.:
Gentlemen: The very marked testimonials from College Professors, respectable Physicians, and other gentlemen of intelligence and character to the value of Warner's Safe Cure, published in the editorial columns of our best newspapers, have greatly surprised me. Many of these gentlemen I know, and reading their testimony I was impelled to purchase some bottles of the Safe Remedy and analyze them. Besides, I took some, swallowing three times the prescribed quantity. I am satisfied the medicine is not injurious, and will frankly add that if I found myself the victim of a serious kidney trouble I should use your preparations. The truth is, the medical profession stands dazed and helpless in the presence of more than one kidney malady, while the testimony of hundreds of intelligent and very reputable gentlemen hardly leaves room to doubt that you have fallen upon one of those happy discoveries which occasionally bring help to suffering humanity.

I shall watch your progress with peculiar interest. And while my own life is given to the prevention of disease, while years ago I gave up the use of medicines, I am not so narrow that I cannot gratefully recognize the precious value of relief in the form of a medicine.

Yours truly,
Dio Lewis

The late Dr. J. C. Holland, who was an educated physician, but was for many years best known as one of the leading literary men of this country, and editor of *Scribner's Magazine*, wrote and published in that magazine, the following in defence of proprietary medicines:

"It is a fact that many of the best proprietary medicines of the day are more successful than many physicians, and most of them were first discovered or used in actual medical practice. When, however, any shrewd person, knowing their virtue and foreseeing their popularity, secures and advertises them, in the opinion of the bigoted, all virtue went out of them."

- «Старая, или немецкая гимнастическая школа, столь распространенная по всей стране, была явно не приспособлена к слоям населения, наиболее нуждающимся в дополнительной физической тренировке. Спортивные молодые люди, которым единственным удавалось их выполнять, делали их, и яхт- и прочие клубы снабжали их достаточным количеством спортивных средств. Но пожилые, очень полные и слабые люди, подростки, женщины всех возрастов - то есть те, кто больше всего нуждался в физических упражнениях, не имели отношения к этой системе. Отдельные попытки приобщить к ней такие слои населения провалились. Сама система была неверной».

Франция



Франсуа Делсарте
(1811-1871)

Гимнастика

- **принцип прогрессивности** - от простого к сложному, от легкого к тяжелому — в той мере, в какой возрастают мышечная сила и координация;
- **мышцы нужно сокращать до предельного напряжения**;
- упражнения не следует продолжать уже после слабого ощущения усталости;
- упражнениями не следует заниматься, **по крайней мере в течение часа после приема пищи**;
- **наращивание мышц** усиливается чередованием работы с отдыхом



Делсартинизм

*система художественной гимнастики,
вольных упражнений, основанная на
теории Франсуа Делсарте*

Делсортинанцы меньше заботились о развитии «атлетической мускулатуры, чем о развитии полностью мышцы как средства, посредством которого мягко выражается прекрасно развитая естественная натура человека».



США

Бенджамин Франклин

- В 1749 году написал брошюру, которая вызвала создание академии воспитания юношества (ныне Пенсильванский университет).

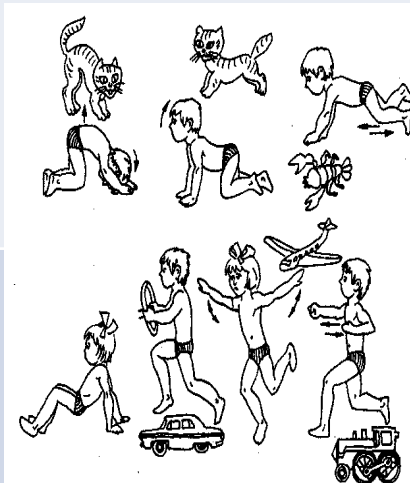
- *«Чтобы поддерживать в юношах хорошее здоровье, укреплять и делать их тело энергичным, их необходимо часто тренировать в беге, прыжках, борьбе и плавании».*

1789 год

Томас Джефферсон писал Питеру Карру по поводу его занятий: *«Уделяй не менее двух часов ежедневно физическим упражнениям ради здоровья, ибо оно не должно приноситься в жертву ради учения».*


1825 год

Профессор **Бек** открыл в Нортхэмптоне (Массачусетс) первую Американскую Школу, где физические упражнения составляли часть обычного расписания занятий.



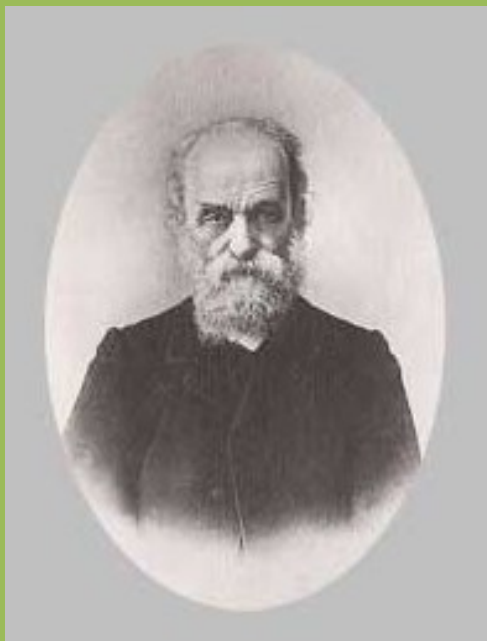
Сильвестр Грехем включал физические упражнения в свой «поход за здоровьем», оказывая большую помощь в пробуждении массового интереса к физическому воспитанию.

В нью-йоркском Гигиено-Терапевтическом колледже доктора Р. Тrolла все студенты обучались физическим упражнениям. Это была первая школа того времени, которая включала такие упражнения в свою учебную программу.



1852 год	впервые была опубликована работа Тролла «Семейный гимназиум», а его «Джорнал» еще до того печатал статьи с иллюстрациями физических упражнений.
1860 год	доктор Дж. Тейлор выпустил книгу «Описание шведского движения «исправление»
1879 год	улучшенное издание книги Дж. Тейлора под названием «Здоровье благодаря упражнениям»
1882 год	вышла книга Ф. Освальда «Физическое воспитание»
1885 год	впервые опубликована работа Тейлора, посвященная лечению физическими упражнениями «Лечение таза и грыжи»
После 1889 года	предприняты большие усилия по внедрению в школах США немодифицированной системы Линга

Основоположник теории физического воспитания



1837 — 1909

**Пётр Францевич
Лэсгафт** — выдающийся
биолог, анатом,
антрополог, врач,
педагог, создатель
научной системы
физического воспитания,
прогрессивный
общественный деятель
России.



П.Ф. Лесгафт

- особое внимание уделял воспитанию морально-нравственных сторон личности путем физических упражнений;
- утверждал необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим развитием человека



П.Ф. Лесгафт

научить людей

«с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу...»



Развитие

- В теории физической культуры принято употреблять термин «развитие» по отношению к физическим качествам (развить силу, быстроту, выносливость)



Обучение

- взаимообусловленный, целенаправленный, организованный, планомерно и систематически осуществляемый процесс по передаче знаний, умений и навыков спортивных дисциплин и овладению ими



Воспитание

- (от лат. educare — вытягивать) в буквальном смысле означает «выращивание». Русскому слову «воспитание», которое имеет своим корнем глагол «питать», соответствует синоним «кормить», поэтому в древнерусском языке слова «воспитание» и «вскармливание» — синонимы

Концепции физического воспитания и физической культуры учащихся

Концепции	Авторы
ориентированные на развитие личности	В. И. Лях, А. А. Зданевич и др.
образовательной направленности	Б. А. Ашмарин; А. П. Матвеев, В. П. Лукьяненко и др.
физического воспитания с оздоровительной направленностью	В. Г. Большаков, В. И. Усаков, А. Г. Трушкин и др.
Спортивно-ориентированное физическое воспитание	В. К. Бальсевич, Л.И. Лубышева и др.

КОНЦЕПЦИЯ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КАМПАНИИ ПО РАЗВЕРТЫВАНИЮ НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



*Член-корреспондент РАО, доктор
биологических наук, кандидат педагогических
наук, профессор
В.К. Бальсевич*



*Доктор педагогических наук, профессор
Л.И. Лубышева*

*Российская государственная академия
физической культуры, Москва*

Основная идея информационно-образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивно ориентированного физического воспитания детей, подростков и молодежи России

как минимум	как максимум
довести до сведения учителей физической культуры общеобразовательных школ, управленцев системы российского образования, руководителей министерств и ведомств, ответственных за состояние физического и нравственного здоровья детей, подростков и молодежи России, возможности модернизации технологий физического воспитания на основе спортизации его форм и содержания	побудить их к активной деятельности в направлении поддержки инициатив образовательных учреждений и муниципальных органов управления по части их реализации.



Цель ИОК

создание нового информационно-образовательного пространства для овладения специалистами, работающими в сфере физического воспитания и образования, теоретико-технологическими основами системных инновационных преобразований в физическом воспитании подрастающего поколения россиян, позволяющими обеспечить существенное повышение здоровьесформирующей и социокультурной эффективности сферы физического воспитания и спорта для детей, подростков и молодежи



Задачи ИОК

- **ознакомление** специалистов, работающих в системах физического воспитания и образования в целом, широкой российской общественности с **основными теоретическими и экспериментальными основаниями стратегии и тактик инновационных преобразований** национальной, региональных, муниципальных и локальных систем физического воспитания детей подростков и молодежи




Задачи ИОК

- **информирование специалистов и общественности о преимуществах новых технологий физического воспитания обучающихся на основе личносно ориентированных, спортизированных форм его организации; по сравнению с традиционными формами содержания и организации**



Задачи ИОК

- обоснование направлений и установок для модернизации инфраструктуры массового физического воспитания детей, подростков и молодежи Российской Федерации;
- ознакомление с методологией разработки учебных программ для реализации в обновленных формах массового физического воспитания



Ведущая идея спортивно ориентированной формы организации физического воспитания обучающихся общеобразовательной школы

- поиск организационно-методического разрешения выявленного противоречия между имеющимися реальными отработанными в спортивной практике формами и методами целенаправленного преобразования физического потенциала ребенка, подростка и взрослого человека и отсутствием таковых в практике физического воспитания школьников.

- Оптимизация тренировочных нагрузок может обеспечиваться в первую очередь регламентом занятий, **которых не должно быть больше трех в неделю, при эпизодических воскресных соревнованиях.**

Продолжительность занятия - не более 90 мин.

технологическая установка

на формирование физической культуры школьника как комплекса актуализированных ценностей физической культуры

важность освоения учащимися интеллектуального компонента физической культуры

овладение знаниями о законах построения и развития движений, правилах тренировки, методах восстановления, истории олимпийского движения

Общие принципы организации работы по программе спортивно ориентированного физического воспитания

1

- форма организации процесса физического воспитания учащихся должна обеспечивать как можно большие возможности для освоения каждым из них ценностей физической культуры и спорта в соответствии с его задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности

Общие принципы организации работы по программе спортивно ориентированного физического воспитания

2

- принцип обязательности использования технологий спортивной, общекондиционной и оздоровительной тренировки при организации физической и спортивной подготовки учащихся, их физкультурного и спортивного воспитания

Общие принципы организации работы по программе спортивно ориентированного физического воспитания

3

- принцип объединения обучающихся в учебно-тренировочные группы, относительно однородные по интересам, потребностям, притязаниям, уровню физической подготовленности, типологическим особенностям морфофункционального статуса и степени биологической зрелости (матурации)




Принципы создания положительного отношения к предмету

- стремление к красоте человеческого тела;
- повышение физической работоспособности, выносливости;
- формирование веры в себя, в свои интеллектуальные, психомоторные и эмоционально-волевые возможности;
- умение владеть собой на основе высокой нравственной культуры.

Основные направления воспитательной работы с тренерами по спорту

Основные направления работы	Формы работы
В области умственного воспитания	Чтение классических произведений, эвристические беседы; интеллектуальные игры; компьютерное образование; изучение иностранных языков
В области нравственного воспитания	Этическое просвещение; исполнение общественно полезных дел
В области военно-патриотического воспитания	Знакомство с историей России; подготовка и служба в Вооруженных Силах РФ
В области эстетического воспитания	Развитие эстетического понимания и вкуса (театр, выставки художественных произведений, музеи)
В области физического воспитания	Систематические физические тренировки и закаливание

- 
- Особенности практической деятельности преподавателя (тренера, учителя физической культуры) высшей квалификации определяют требования к его спортивно-педагогическому мастерству.

Структура педагогического мастерства

высокая нравственность;	глубокое знание вопросов теории и практики спорта;	мастерство в передаче специальных знаний — педагогически целесообразно
широта кругозора, высокий общий культурный уровень, эрудиция;	умение планировать спортивно-педагогический процесс и управлять им;	организованное поведение тренера; владение техникой поощрения и принуждения; воздействие на других через спортивный коллектив; владение собой (голосом, мимикой, жестом, эмоциями);

**Психофизиологическ
ие основы учебно-
тренировочного и
соревновательного
процессов.**





1. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Психические состояния спортсменов.

3. Значение и место психологической подготовки в спортивной деятельности.

4. Основы психорегуляции в спорте.
Классификация методов психорегуляции



1. Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА – организованный педагогический процесс использования системы физических упражнений

Задачи (определяются видами подготовки):

- обучение техническим и тактическим действиям в избранном виде спорта;
- совершенствование физических качеств;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена

Цель спортивной тренировки – управление развитием и совершенствованием качеств и способностей спортсмена, обуславливающих уровень достижений

Психологические особенности учебно-тренировочного процесса

1. Совершенствование процессов, состояний, свойств личности

2. Адаптация к возрастающими физическим и психическим нагрузкам

3. Требования к дисциплине и соблюдению режима

4. Специфическое общение с тренером и товарищами по команде

5. Наличие психического напряжения (перенапряжения)

Стадии психического перенапряжения (по Г.Д.Горбунову)

<i>Стадии</i>	<i>Характерные признаки</i>
I – Нервозность	Капризность, неустойчивость настроения, внутренняя (сдерживаемая) раздражительность, неприятные, иногда болезненные ощущения в мышцах, внутренних органах
II – Порочная стеничность	Нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятности
III – Астеничность	Общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сензитивность

СПОРТИВНОЕ СОРЕВНОВАНИЕ



Сущность соревнования:

- подведение итогов учебно-тренировочной деятельности;
- состязательная борьба за победу, за первенство, за личный результат в форме непосредственного или опосредованного противоборства по какому-либо из видов спорта ;
- характеризуется рядом психологических особенностей, многогранными процессами и специфическими состояниями

Цель соревнования — достижение победы либо лучшего результата (независимо от уровня достижений спортсмена)

Психологические особенности соревнования

1. Соревнование – условие формирования личности спортсмена

2. Соревнование имеет общественную значимость

3. Соревнование имеет личную значимость

4. Соревнование обладает стимулирующим влиянием

5. Соревнование способствует проявлению экстраординарных эмоциональных состояний

Стресс-факторы соревнований:

- масштаб соревнований;
- личная значимость соревнований;
- состав участников соревнований;
- подготовленность спортсмена;
- особенности вида спорта и соревновательных упражнений;
- психологический климат;
- организация соревнований;
- отношение и поведение зрителей;
- психологические особенности личности спортсменов

- *сопоставление с определенными социальными стандартами*

**Объективная
соревновательная
ситуация**

- *отношение спортсмена к предстоящему соревнованию*

**Возможные
последствия
результата**

**Соревнование
как процесс**

**Субъективная
соревновательная
ситуация**

- *положительная, отрицательная или нейтральная оценка достигнутого*

**Результат
соревнования**

- *определение цели на каждое конкретное соревнование*

1. Объективная соревновательная ситуация

условия, которые
практически мало
зависят от
конкретного
спортсмена или
команды

- *правила соревнований,*
- *условия жеребьевки,*
- *уровень подготовленности соперников,*
- *рейтинговые системы,*
погодные условия,
- *традиции освещения соревнований в прессе,*
- *проведение телевизионной трансляции,*
- *компетентность болельщиков...*

2. Субъективная соревновательная ситуация

Важно чтобы соревнование имело субъективный, личностный смысл для его участников. Обязательным является:

- **Определение цели на каждое конкретное соревнование**

В спортивной психологии используется понятие «целевая установка».

Ее формирование для каждого конкретного спортсмена должно учитывать реальные возможности спортсмена – уровень его спортивной подготовленности, в том числе и психологической.

- **Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию**

Изучение отношения личности спортсменов к соревнованию может служить исходной предпосылкой к анализу их психической готовности.

Существует три основные формы отношения спортсменов к соревнованию:

- активное
- пассивное
- отрицательное

- **Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию**
- **Активное**
 - Осознанная постановка целей и задач (выполнить разряд, попасть в команду...)
- **Пассивное**
 - Понимание целей и задач, но возможность отказа от их выполнения
- **Негативное**
 - Цели и задачи не определены (как пробежится...)

3. Результат соревновательного действия

Результат, который спортсмен показал на соревнованиях можно рассматривать как определенный показатель мастерства в единицах времени, массы, длины, очках, баллах, голах или занятом месте.

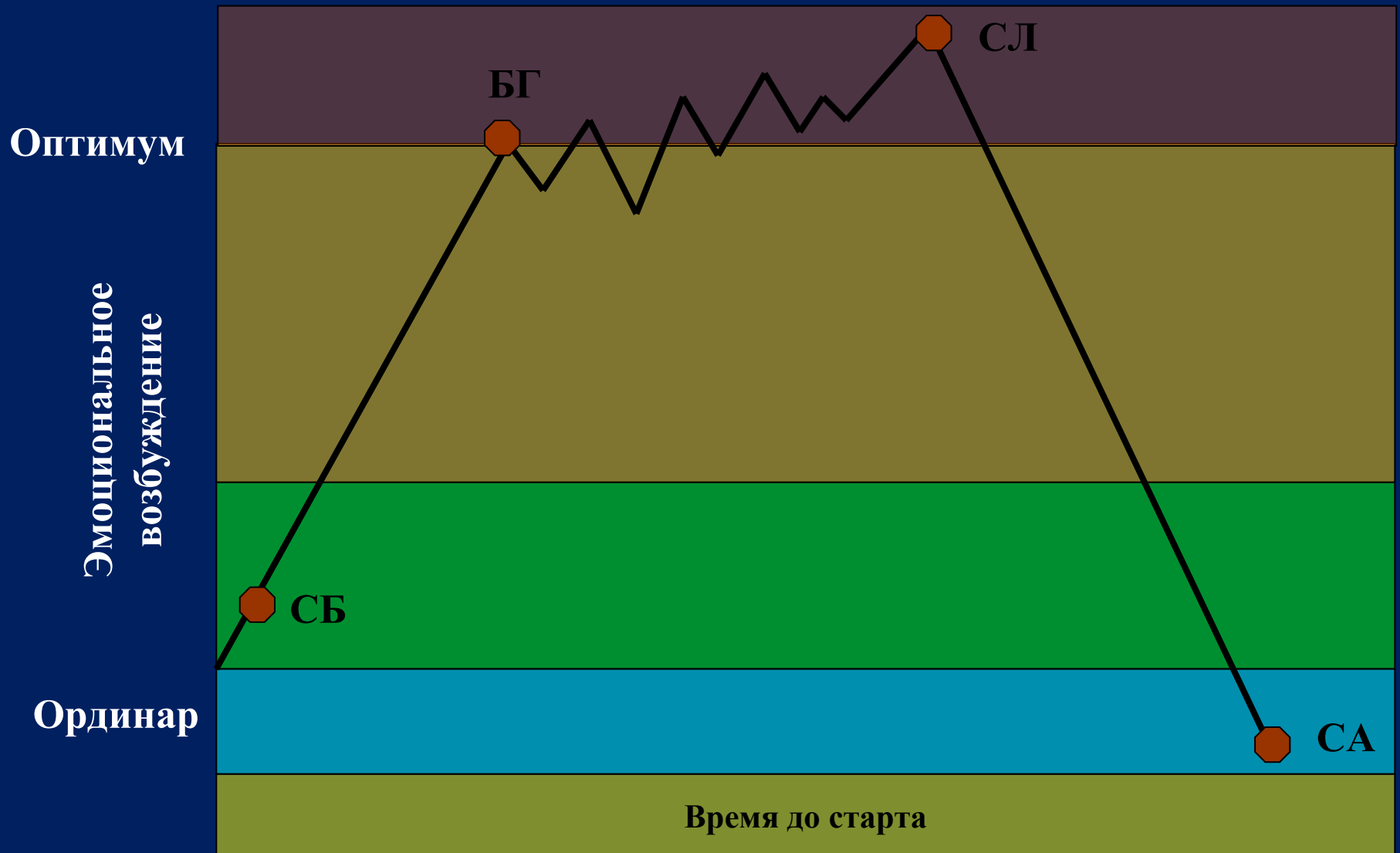
4. Возможные последствия результата

После того как результат достигнут, процесс соревнования переходит в стадию реализации последствий результата, где происходит сопоставление с определенными социальными стандартами, дается положительная, отрицательная или нейтральная оценка достигнутого.

Отличия тренировки от соревнований

Тренировка	Соревнование
Специфика мотивации	
Дальняя (процесс)	Ближняя (результат)
Уровень регуляции	
Волевая	Эмоциональная
Отношение	
Должен-могу-хочу	Хочу-могу-должен
Психические состояния	
Обусловлены нагрузкой	Обусловлены стресс-факторами
Напряжение	
Процессуальное	Результативное

2. Психические состояния спортсменов



Динамика психического состояния

Психические состояния спортсмена

Связанные с тренировочным процессом

Психическое перенапряжение

Острое

Хроническое

Под влиянием физических нагрузок:

- «угроза отказа»
- «мертвая точка»

Под влиянием однообразия деятельности:

- монотония и психическое пресыщение
- эмоциональная адаптация и эмоциональное пресыщение

Связанные с соревнованиями

1. Предстартовые:
 - «боевая готовность»
 - «стартовая лихорадка»
 - «стартовая апатия»
2. Собственно соревновательные
3. Послесоревновательные
 - «победные состояния»
 - фрустрация

Кризисные состояния

- Возрастные кризисы
- Кризисы-переходы спортивной карьеры
- Ситуативные кризисы

Состояние боевой готовности

Благоприятное психическое состояние, позволяющее спортсмену максимальное реализовать свои возможности (подготовленность), а при высоком подъеме и резервные возможности



Психологические признаки:

- адекватная самооценка;
- оптимальный уровень психического напряжения;
- уверенность в своих силах;
- стремление вести борьбу в полную силу и до конца;
- ускоренное протекание психических процессов, двигательных реакций;
- высокая помехоустойчивость

Предстартовая лихорадка

Неблагоприятное психическое состояние, которое может развиваться при недостаточной готовности и наличии достаточно выраженных сомнений в успехе, как у новичков, так и опытных спортсменов



Психологические признаки:

- сверхвысокий уровень психического напряжения;
- отрицательный эмоциональный фон (тревожность, лихорадочное нетерпение, раздражительность);
- гиперстеничность;
- самоуверенность или маятникообразные колебания самооценки;
- нарушения в функционировании интеллектуальных процессов и психомоторики;
- низкая помехоустойчивость

Предстартовая апатия

Неблагоприятное психическое состояние, которое может развиваться вследствие низкой мотивации, либо как итог хронического либо острого психического перенапряжения («апатия» после «лихорадки»)



Психологические признаки:

- пониженный уровень психического напряжения;
- эмоциональное безразличие (вялость, сонливость);
- астеничность;
- заниженная самооценка и мотивация избегания неудачи;
- нарушения в функционировании интеллектуальных процессов и психомоторики;
- неуверенность в своих силах
неспособность собраться

Состояние самоуспокоенности

Неблагоприятное психическое состояние, которое характеризуется недооценкой сложности соревновательной борьбы



Психологические признаки:

- невысокая способность к анализу и осмыслению ситуации;
- излишняя самоуверенность;
- недооценка своего соперника и переоценка своих возможностей;
- низкая личная значимость соревнования для спортсмена;
- снижение мотивации

Послесоревновательные психические состояния

Возникновение эмоциональных переживаний зависит от многих факторов:

- от общественной **значимости результата** соревновательной деятельности;
- от пережитых спортсменом объективных и субъективных **трудностей**;
- от проявления **личностных качеств** спортсмена
- от результата соревнований, соответствующего **уровню притязаний** данного спортсмена

Высокий результат

Низкий результат

СПОРТСМЕН

Доволен

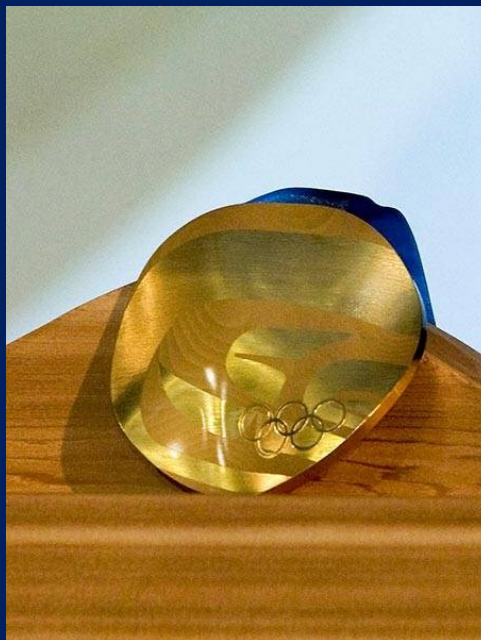
Не доволен

Доволен

Недоволен



при успехе
спортсмен переживает
удовлетворение,
радость, уверенность
в своих силах,
желание
тренироваться и
другие
положительные
эмоции



при неудаче
спортсмен переживает
эмоции
разочарования,
мнительности,
неудовольствия,
огорчения,
неуверенности в
своих силах

Радость победы



- устойчивое чувство удовлетворенности собой,
- гордость за свою команду,
- жизнерадостное настроением
- уверенность в своих силах,
- желание тренироваться.



Горечь поражения



- разочарование,
- неуверенность в своих силах,
- нежелание тренироваться
- может привести к отказу от занятий спортом, вызвать депрессию



3. Значение и место психологической подготовки в спортивной деятельности

Впервые проблема психологической подготовки была выдвинута советскими психологами спорта в 1956 г. на I-м Всесоюзном совещании по психологии спорта в докладе А.А.Лалаяна (зав. каф. психологии Ереванского ИФК).



История возникновения проблемы психологической подготовки

- Психологические основы физической, технической, тактической подготовок
- Психологическая подготовка
- Психологическое обеспечение
- Психологическое сопровождение

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

— это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для спортсмена свойств личности



Психологическая подготовка

со стороны тренера и (или) психолога

- как «система мероприятий», в нее включаются все виды психологической помощи: воспитание, обучение, психодиагностика, психопрофилактика, психокоррекция, просвещение, консультирование, тренинги...

со стороны спортсмена

- как процесс психического самосовершенствования, формирования психологических составляющих спортивного результата – мотивации, психических процессов, состояний и свойств, самоконтроля и саморегуляции, опыта решения проблем...

Работа по запросу (проблема)



- Психологическая подготовка
- Формирование интереса к виду спорта...
- Воспитание спортивно-важных качеств личности...
- Управление психическим состоянием...
- Социальная адаптация...

тренер

психолог

Работа по предупреждению проблем

Цель психологической подготовки –
процесс создания, поддержания и
восстановления состояния психической
готовности спортсмена



Задачи психологической подготовки:

1. Формирование психологической культуры.
2. Формирование мотивации и положительного отношения к деятельности.
3. Обучение навыкам регуляции и саморегуляции.
4. Формирование благоприятных физических и психических состояний.
5. Учет психологических основ в процессе Ф-Т-Т подготовок.
6. Создание положительной психологической атмосферы в спортивном коллективе.

• ВИДЫ

• Общая

- к тренировочному процессу

- к соревновательной деятельности



волевая)

Специальная

- непосредственная

- послесоревновательная

Общая психологическая подготовка

Цель: формирование личности
(специальных свойств)



Задачи:

1. Адаптация спортсменов к тренировочной деятельности и соревновательной ситуации
2. Формирование мотивации спортивной деятельности.
3. Использование психологических основ при обучении двигательным действиям (*совершенствование восприятия, развитие внимания...*).
4. Обучение приемам моделирования соревновательных действий в процессе тренировки.
5. Обучение приемам регуляции и саморегуляции (*приучение спортсменов к самоконтролю*).

Специальная психологическая подготовка

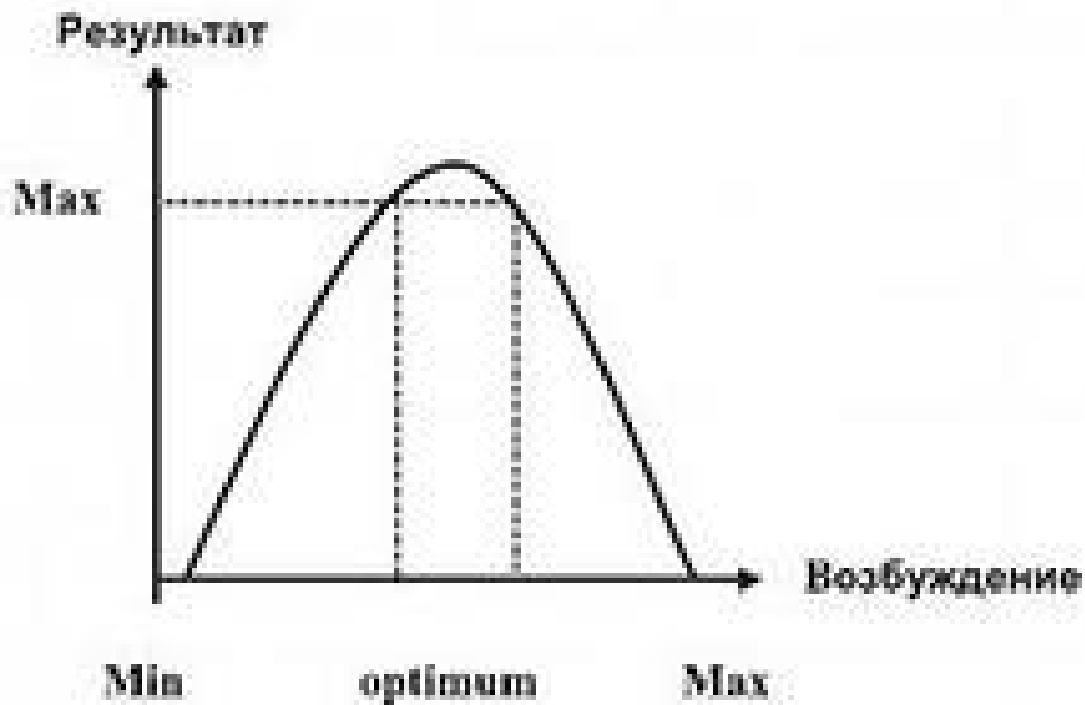
Цель: формирование состояния психической готовности к соревнованиям



Задачи:

1. Поддержание уровня эмоционального возбуждения на «оптимальном».
2. Актуализация методов регуляции и саморегуляции (за 1-2 мес. до...).
3. Совершенствование психических качеств для реализации технических и тактических действий.

Оптимальное боевое состояние (ОБС)



Система звеньев специальной
психологической подготовки (*А.Д.Пуни*)

4. Основы психорегуляции в спорте. Классификация методов психорегуляции



– система воздействия на сознание и подсознание спортсмена с целью:

- управления его состоянием и поведением,
- обеспечения нервно-психической свежести
- гармонического развития личности.

Психорегуляция

1.

как способность
спортсмена управлять
своими мыслями,
чувствами, действиями;
проявлением
собственных физических
и технических
возможностей

2.

как процесс
использования средств
психорегуляции на
тренировках и
соревнованиях,
способствующих
оптимальному боевому
состоянию

Направления психорегуляции

1. Психопрофилактика

2. Психогигиена

3. Психическая реабилитация



Классификация методов психорегуляции

По способу воздействия

Гетерогенные

Аутогенные

По содержанию

Вербальные

Невербальные

По технике оснащения

Аппаратурные

Безаппаратурные

По манере использования

Контактные

Бесконтактные



МЕТОДЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ

Методы гетерорегуляции

Методы ауторегуляции

Вербальные

Невербальные

Гипносуггестивные	Внушение в бодрствующем состоянии
Гипноз-фракционное внушение, «Репортаж»	Рациональная психорегуляция – беседа, убеждение, приказы

Аппаратурные

Контактные

Бесконтактные

Безаппаратурные	Аутогенная тренировка
«Наивные» простейшие – идеомоторная тренировка	«Наивные» простейшие – идеомоторная тренировка



Методы гетерорегуляции:

- вербальные и невербальные,
- гипносуггестивные,
- внушение в бодрствующем состоянии (беседа, убеждение, приказ)
- секундирование спортсмена,
- аппаратные и безаппаратные

Методы ауторегуляции

1. Простейшие :

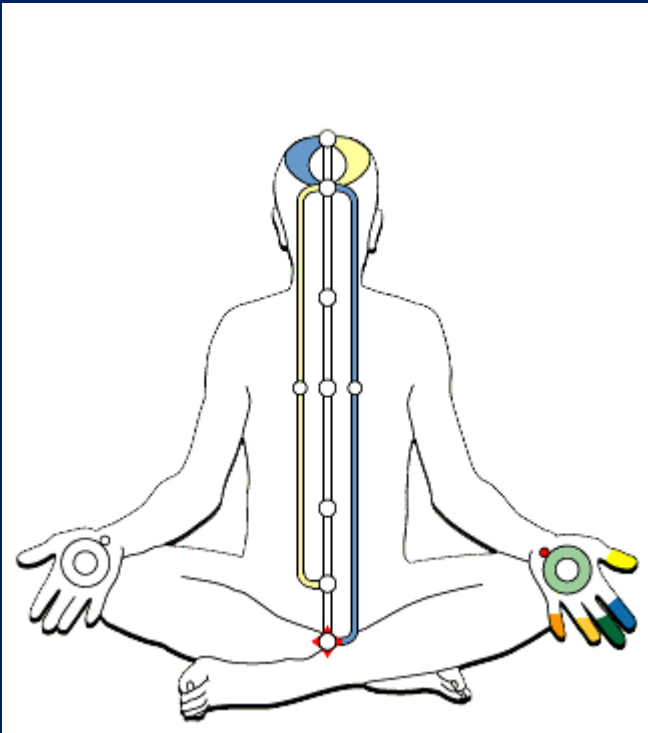
- ✓ контроль и регуляция внешних проявлений эмоций;
- ✓ изменение содержания сознания.

2. Комплексные:

- ✓ аутогенная тренировка;
- ✓ психомышечная и психорегулирующая тренировка;
- ✓ идеомоторная тренировка....



ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (*т.е. это самостоятельное, без помощи извне, управление самим собой*).



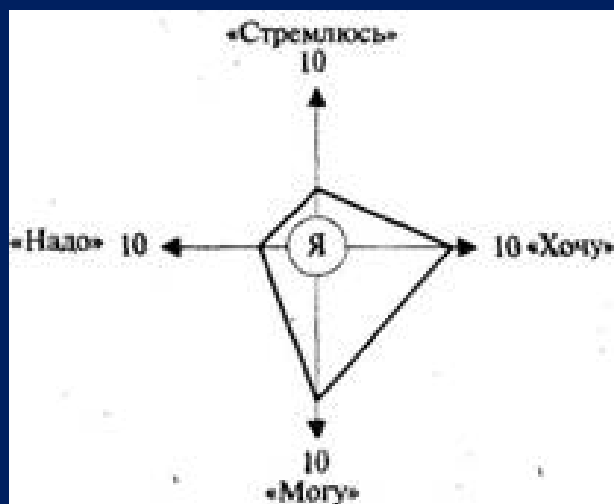
«Человек есть система в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая...»

Павлов И.П (физиолог, академик)

Направления саморегуляции:

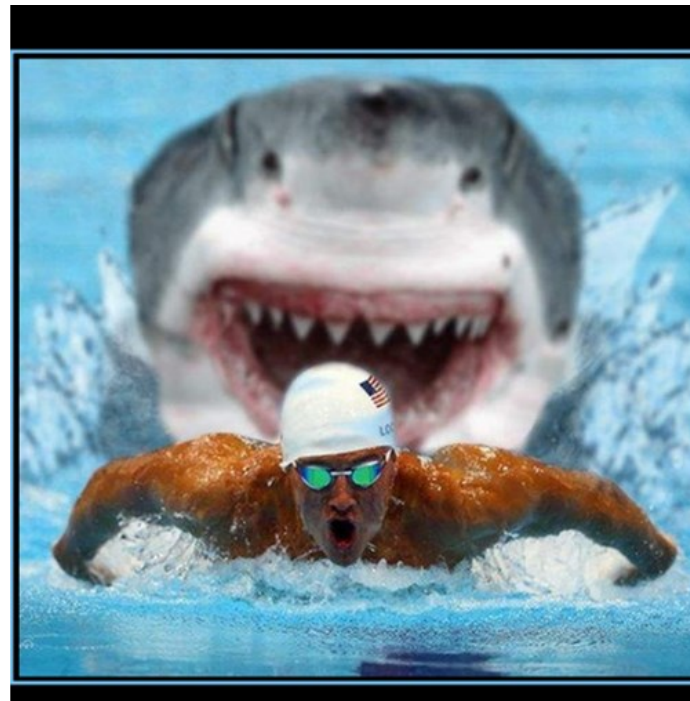
- **самоубеждение**
(воздействие на
самого себя с
ПОМОЩЬЮ
ЛОГИЧЕСКИХ ДОВОДОВ)

- **самовнушение**
(беспрекословная
вера, способная
действовать на
сознание как бы в
обход логике)



Ментальный имаготренинг

- Имаго-тренинг является разновидностью аутогенной тренировки.
- Имаго – от лат. образ.
- Валерий Авдеев – артист Москонцерта, является автором этого метода.



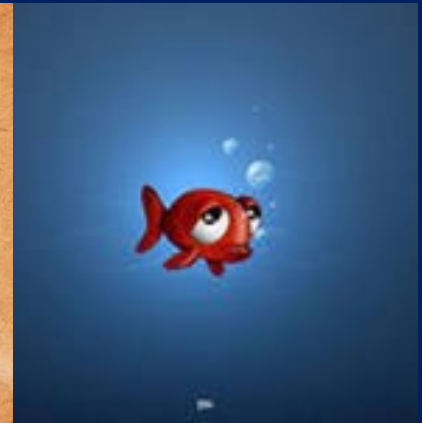
Метод заключается в том, что человек, концентрируясь на некоем образе, вызывает в своем теле различные изменения, зависящие от образа.

Групповые варианты – психодрама и социодрама



- Мировой рекордсмен по спортивному плаванию Марк Спитц использовал в своей имаготренировке образ прыгающего со стартовой тумбочки тигра,

Рекордсмен мира австралиец Холландер (800, 1500 м в/с) отождествлял себя в своей ментальной тренировке и на соревнованиях с образом маленькой рыбки, пугливо убегающей от желающей проглотить ее акулы.





- Известный спринтер Джесси Оуэне, прозванный “черной пулей” (мировой рекорд в беге на 100 м — 10,2 с на Берлинской Олимпиаде 1936 г.), использовал образ пули, выстреливаемой со стартового пистолета.



Вживаясь в избранный образ, спортсмен растормаживает свои скрытые возможности, демонстрируя высшие результаты .



Существует большое число психотехнических упражнений для имаготренинга

Принятая «маска-образ» создает спортсмену эффект «психологической защиты» и делает его недостижимым для соперников уже на старте.

Идеомоторная тренировка

Идеомоторная тренировка (ИТ) (от греч. *idea* – понятие, представление; *moveo, ēre* – движение) – мысленная (идеальная) тренировка с помощью представления движения.



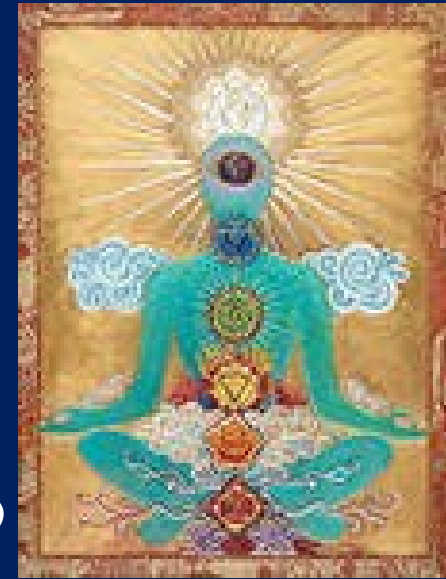
Большой вклад в разработку концепции идеомоторной тренировки внес А.Ц.Пуни

функции
представления
движения

- Программирующая
- Тренирующая
- Регулирующая

Медитация

Медитация (латинское *meditatio*, от *meditor* – размышляю, обдумываю), умственное действие, направленное на приведение психики человека к состоянию углублённой сосредоточенности



Дыхательные упражнения



частота

быстрое -
неглубокое

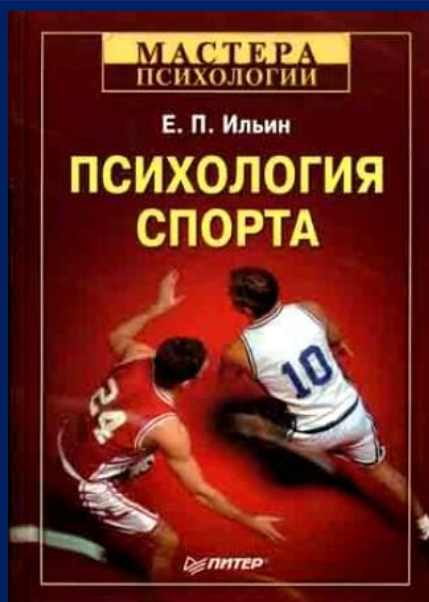
быстрое -
глубокое

глубина

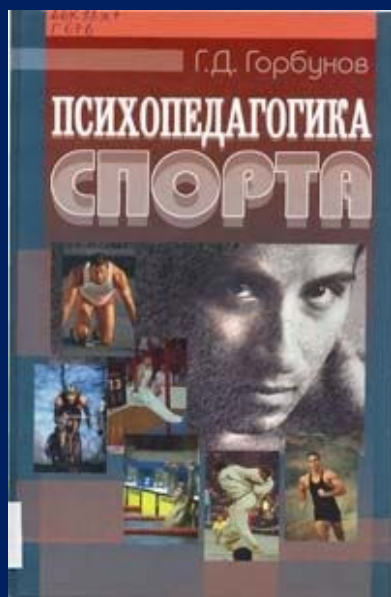
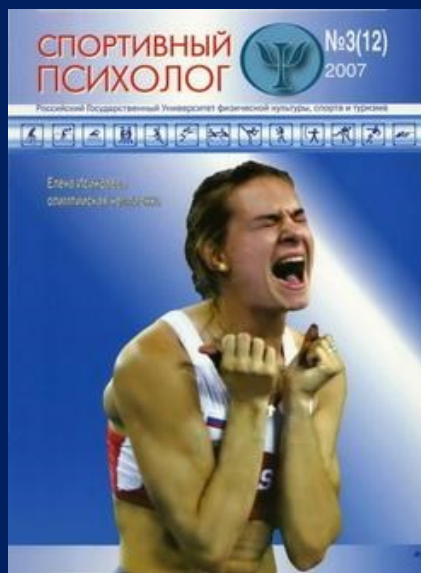
медленное -
неглубокое

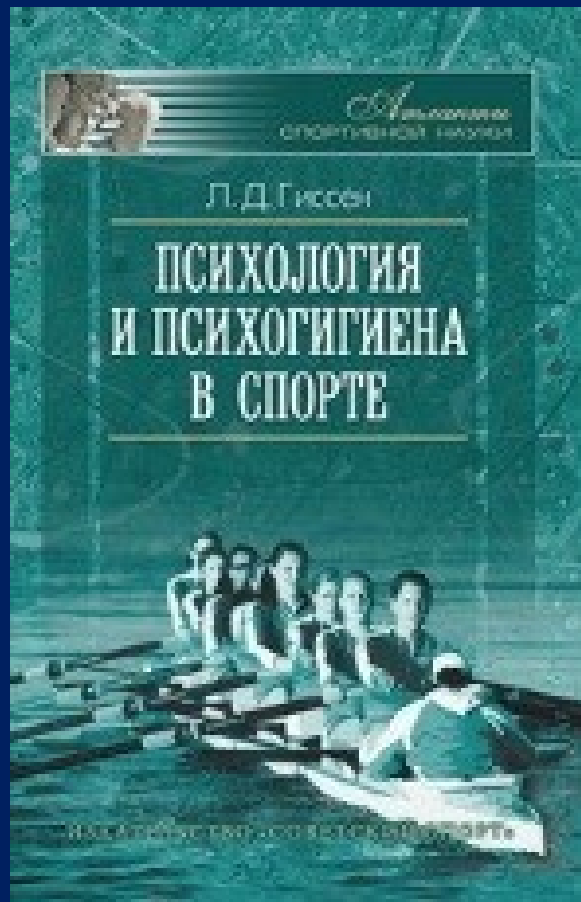
медленное -
глубокое

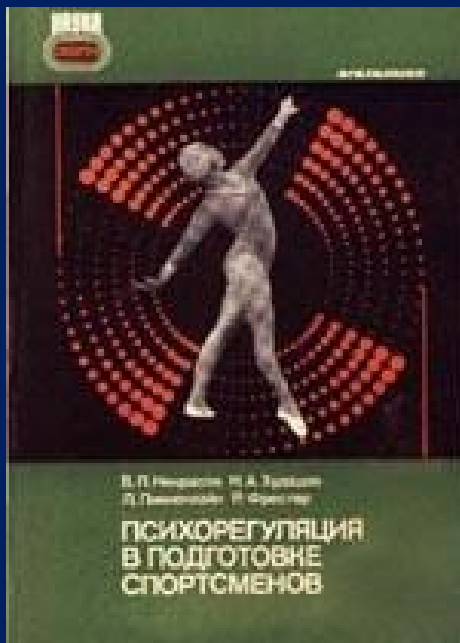
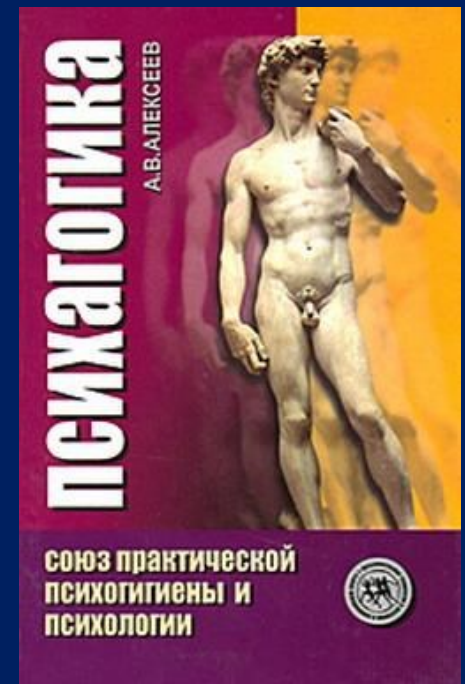
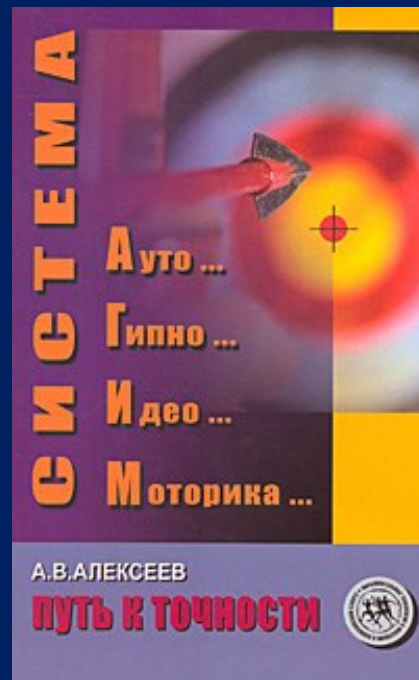
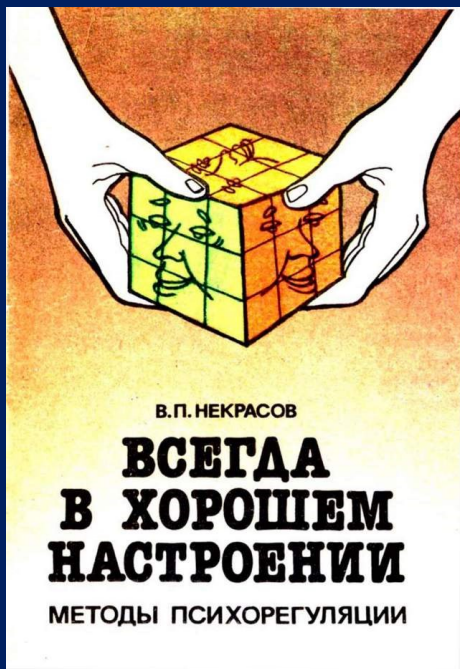
Рекомендуемая литература (основная):



Рекомендуемая литература (дополнительная):







А. Г. Грецов



ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ
САМОРЕГУЛЯЦИИ



ЖУРАВЛЕВ Д. В.

Психологическая регуляция и
оптимизация функциональных
состояний спортсмена

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



МОСКВА, 2009

33
М & О

В. И. Моросанова



САМОРЕГУЛЯЦИЯ
И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ
ЧЕЛОВЕКА

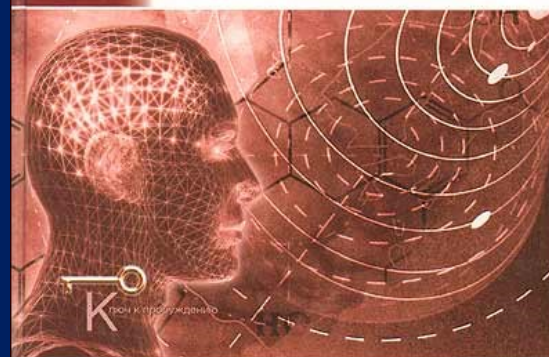
Наука



СЕРГЕЙ
КЛЮЧНИКОВ

МАСТЕР
САМОРЕГУЛЯЦИИ
как реализовать
потенциал сознания

УПРАЖНЕНИЯ И ПСИХОТЕХНИКИ



новая психология саморазвития

