

# Психология физической культуры и спорта

Вощинин Александр Владимирович

кандидат психологических наук, спортивный психолог,  
психотерапевт

[a.voshchinin@mail.ru](mailto:a.voshchinin@mail.ru)

+7 (915) 037-18-72

# Задачи психологической

## ПОДГОТОВКИ

**ПСИХИКА:**  
**СОЗНАНИЕ**  
**ЛИЧНОСТЬ**  
Процессы  
Свойства  
Состояния

- ✓ Синхронизация
- ✓ Взаиморегуляци  
я
- ✓ Оптимизация
- ✓ Нивелирование  
негативных  
взаимовлияний

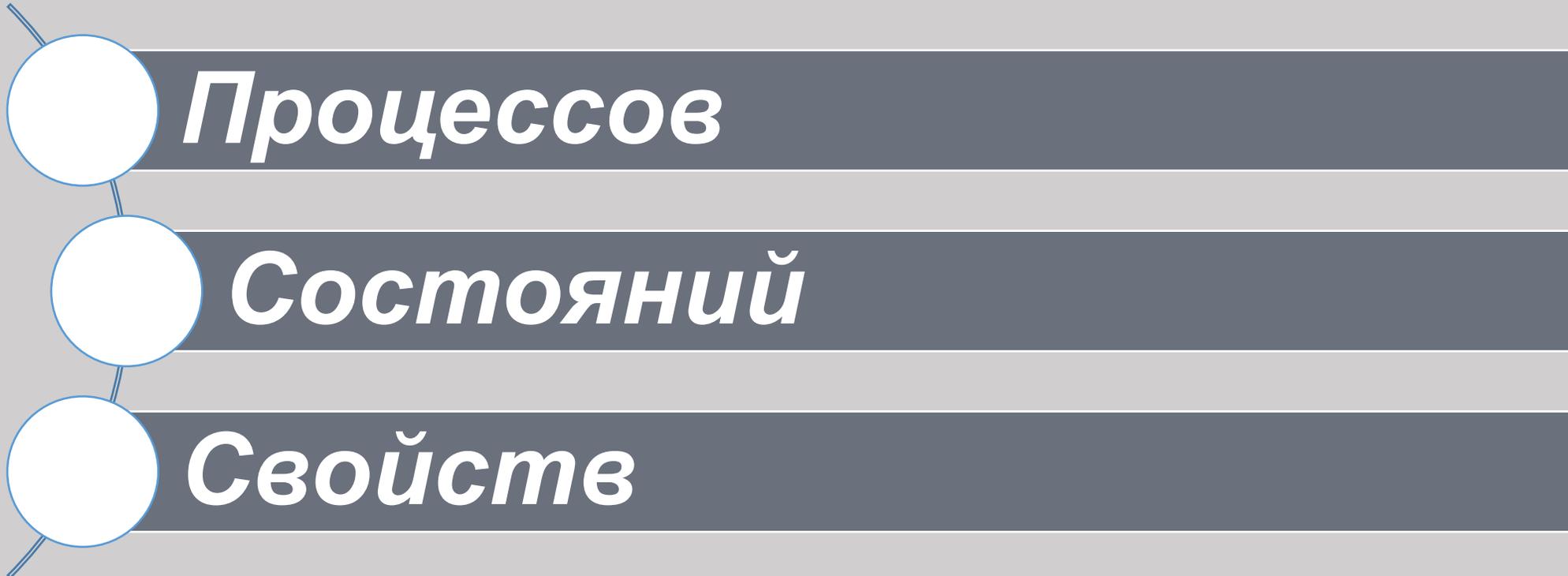
**ДВИЖЕНИЯ:**  
Динамические  
характеристики;  
Двигательный  
навык;  
Программа  
движений и  
действий

**ТЕЛО:**  
Функциональное  
состояние;  
Физические  
качества

Все что должно работать на результат, либо не работает, либо работает против. Если вы не занимаетесь психологической тренировкой и не готовите свою психику к включению в определенные виды деятельности, то она делает это сама. Разница в том, что процесс этот более длительный, бесконтрольный и полностью зависит от внешних условий деятельности. Результат может быть неожиданным и непонятным. Если психика не помогает достижению результата, значит она мешает.



В психологической подготовке спортсмена находит отчетливое выражение классическая общая схема развития психики на основе совершенствования **трех групп** основных психических явлений:



*Процессов*

*Состояний*

*Свойств*

# Условия формирования психики





**Психологические  
основы  
формирования  
движений и действий.  
Двигательный навык.  
Двигательная задача.**



## **Двигательный навык – основа технической подготовки**

**Двигательный навык** – это действие, доведенное в процессе упражнения до высокой степени совершенства, выполняемое точно, экономично, качественно.

Овладеть двигательными навыками (другими словами, техникой физических упражнений) – значит научиться управлять двигательными действиями, регулировать их в пространственных и временных параметрах с определенной интенсивностью прилагаемых усилий.

**Совершенство**

**Целостность  
действия**

**Процесс по формированию  
двигательных навыков имеет  
свои психологические  
особенности:**

**Автоматизм**

**Осознанность**

## Целостность действия

**Двигательный навык всегда состоит из ряда элементов двигательного действия. Не сумма этих элементов определяет навык, а целостный характер действия. Он подчиняет составляющие элементы основной задаче выполняемого действия и превращает их в средство для осуществления этой задачи.**



# Совершенство

В выполнении всех элементов целостного двигательного действия требуется высокая степень совершенства:

**Точность движений**



**Координированность по пространственным, временным и силовым компонентам.**

**Устойчивость**



**Низкая подверженность воздействиям сбивающих факторов.**

**Гибкость навыка**



**Разнообразие способов выполнять действия.**

# АВТОМАТИЗМ

Двигательные навыки  
следует довести до  
**автоматизма, не  
исключая при этом  
функцию сознания.**



# Осознанность

Двигательные действия спортсмена всегда должны быть осознанными.



**Сознательный процесс** -Процесс образования НАВЫКОВ и использование их в деятельности.

В зависимости от задач и условий выполнения действия те или иные заученные движения могут выполняться

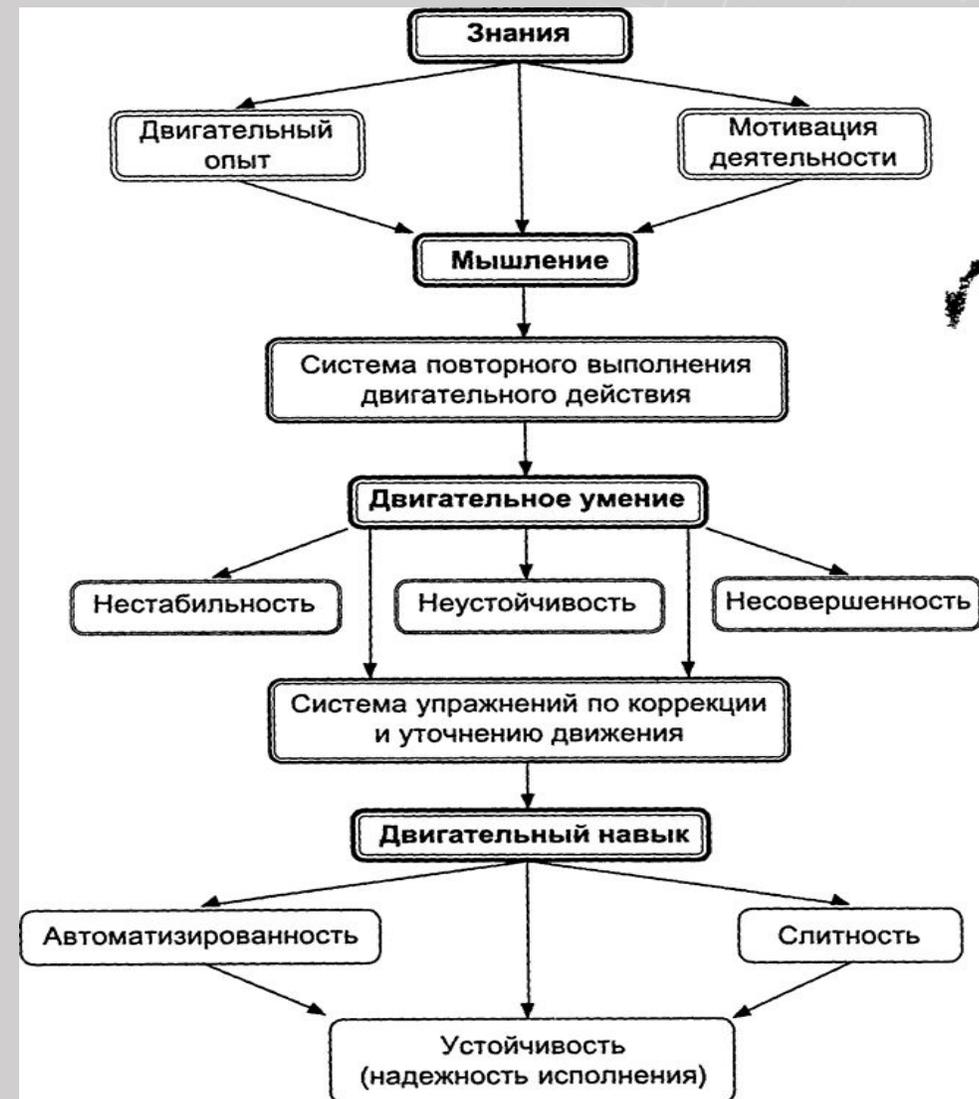
**Автоматически  
(неосознанно)**

**Не автоматически  
(сознательно)**

Вместе с тем все действие в целом всегда выполняется осознанно, поскольку спортсмен понимает **цель, задачи, средства и результаты своей деятельности.**

# Закономерности формирования двигательного навыка

1. Образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);
2. Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;
3. Результаты растут скачкообразно — с взлетами и спадами;
4. На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов. Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.



# Уровни организации движения по Н.А. Бернштейну

- ✓ **Уровень А**-самый низкий и филогенетически самый древний. У человека он не имеет самостоятельного значения, зато заведует очень важным аспектом любого движения - тонусом мышц.
- ✓ **Уровень В** -уровень синергий. На этом уровне перерабатываются в основном сигналы от мышечно-суставных рецепторов, которые сообщают о взаимном положении и движении частей тела.
- ✓ **Уровень С** - уровень пространственного поля. На него поступают сигналы от зрения, слуха, осязания, т. е. вся информация о внешнем пространстве. Поэтому на нем строятся движения, приспособленные к пространственным свойствам объектов - к их форме, положению, длине, весу и пр.

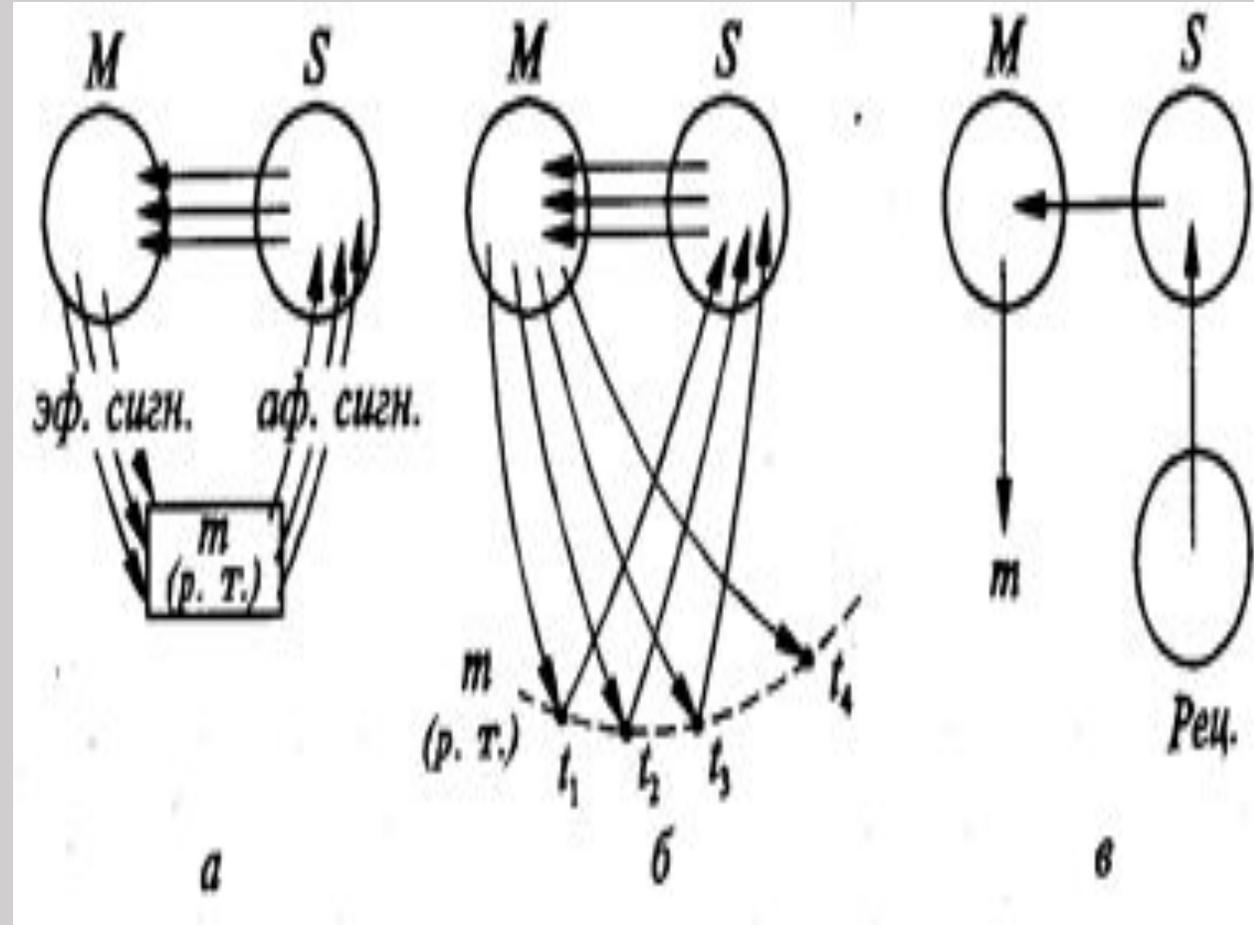
# Уровни организации движения по Н.А. Бернштейну

- ✓ **Уровень D** - уровень предметных действий. Это корковый уровень, который заведует организацией действий с предметами. Он практически монопольно принадлежит человеку. К нему относятся все орудийные действия, манипуляции с предметами
- ✓ **Уровень E** -уровень интеллектуальных двигательных актов, в первую очередь речевых движений, движений письма, а также движения символической, или кодированной, речи - жестов глухонемых, азбуки Морзе и др. Движения этого уровня определяются не предметным, а отвлеченным, вербальным смыслом.

# Концепция Н. А. Бернштейна: принцип сенсорных коррекций. Теории произвольного двигательного акта

Все эти уровни объединяют произвольные и произвольные движения в единую систему.

- ✓ Первый и второй уровни ответственны за регуляцию произвольных движений (к ним относятся движения гладкой мускулатуры, тремор, тонус, синергии, автоматизмы и др.).
- ✓ Третий-пятый уровни связаны с регуляцией произвольных двигательных актов, в которых участвуют как движения всего туловища (ходьба, бег, прыжки и др.), так и отдельных частей тела: рук (действия с предметами, письмо, рисование, различные мануальные навыки), лица (мимика), речевого аппарата (устная речь) и т. д.

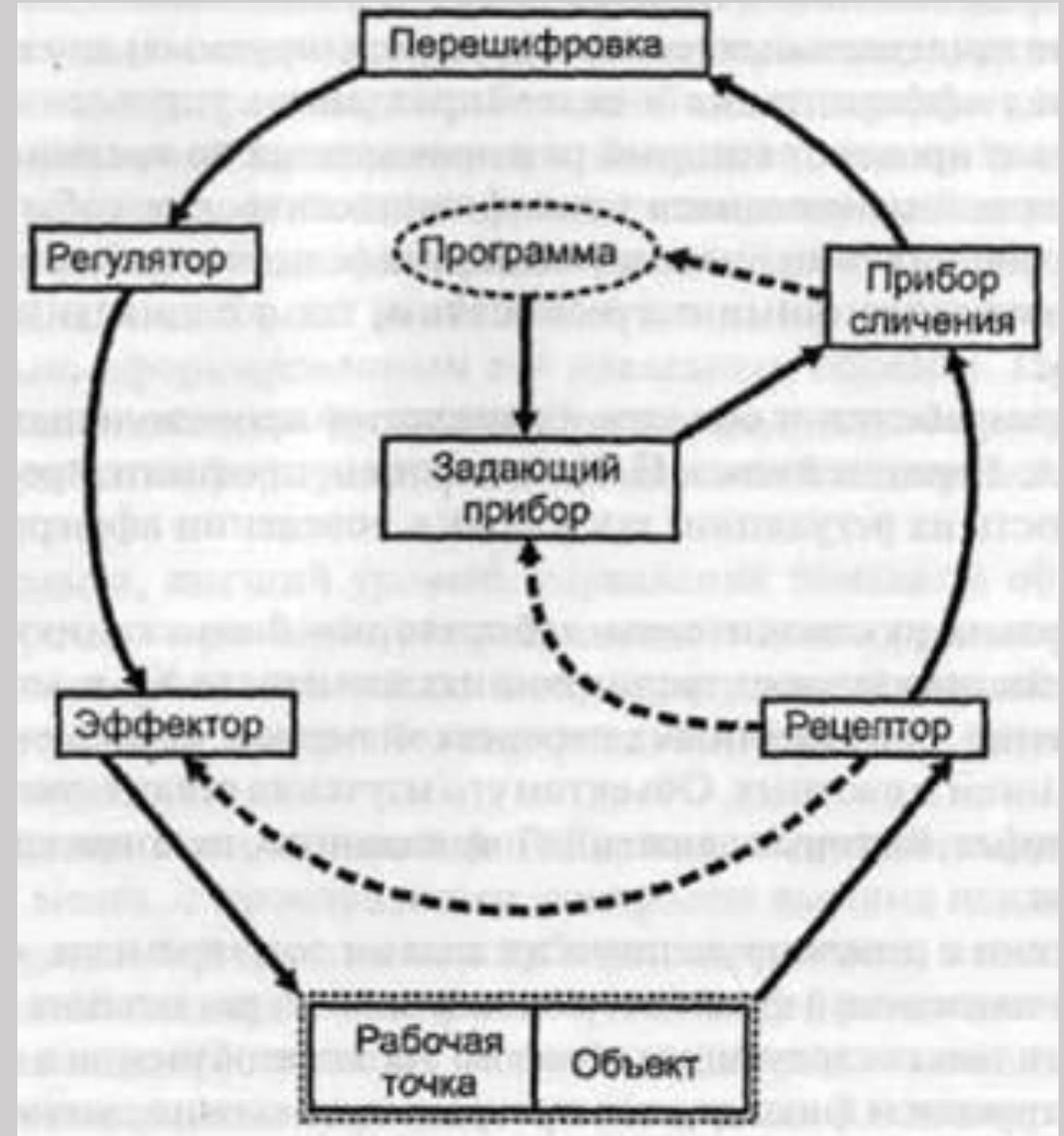


# Кольцевая регуляция движений и действий по Н.А.Бернштейну

Движение осуществляется под влияние трех групп сил:

- 1. реактивные силы.**
- 2. инерционные силы.**
- 3. внешние силы.**

Главный фактор - исходное состояние мышцы.



# Идеомоторная тренировка

## Проблема формирования двигательного умения и выработка навыка

**Процесс формирования двигательных навыков в спорте состоит из трех этапов:**

Ознакомление с общей структурой упражнения.

Создание на этой основе необходимых понятий и представлений - о технике выполнения двигательного действия.

На этом этапе спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык.

Зрительный контроль тренера над выполнением упражнения необходим.



# Овладение приемами формирования навыка

На этом этапе важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения.



В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными.

Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.



# Закрепление и совершенствование навыка

Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым.

Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно.

Необходимость зрительного контроля исчезает.

Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений.

Этот этап не имеет завершения. Он продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

