

*Белорусский государственный университет физической культуры
Кафедра психологии*

Лекция 2

«Психологические особенности спортивной деятельности»



Tel. (+37517) 2506324

<http://www.psysport.by>



- 1. Психологическая характеристика спортивной деятельности, ее структура.*
- 2. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.*
- 3. Психологические основы физической подготовки спортсмена.*
- 4. Психологические основы технической подготовки спортсмена.*
- 5. Психологические основы тактической подготовки спортсмена.*



1. Психологическая характеристика спортивной деятельности, ее структура

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ –

специфическая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями и направленная на развитие и совершенствование физических и психических качеств человека, в соответствии с целями спорта



Спортивная деятельность

```
graph TD; A[Спортивная деятельность] --> B[Как соревновательный процесс]; A --> C[Как тренировочный процесс]; A --> D[Как высшая форма двигательной активности];
```

**Как
соревновательный
процесс**

**Как
тренировочный
процесс**

**Как высшая форма
двигательной
активности**

Психологические особенности

1. Экстремальность условий деятельности спортсмена, их стрессогенный характер

2. Предметность (спортивное достижение / образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект).

3. Стремление к совершенствованию в избранном виде спорта и достижению наивысших результатов в нем.

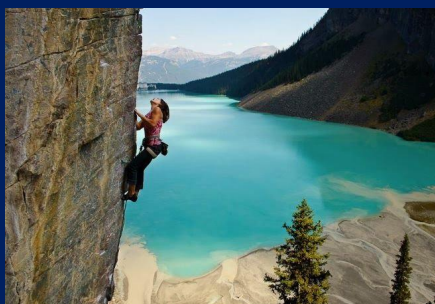
4. Наличие спортивной борьбы (особенно во время соревнований), которая сопровождается ярко выраженными эмоциями (спортивная злость, азарт ...).

5. Взаимодействие участников спортивной деятельности (соперничество и сотрудничество).

1. «**Экстремальность условий деятельности** –
характерная черта спорта»

А.Ц. Пуни

Объективно-
экстремальная



Субъективно-
экстремальная

Максимальные
физические и
психические
напряжения



Стрессогенный характер современного спорта

2. Предметность (спортивное достижение / образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект)

СПОРТ

Субъект:

человек

Объект:

тело человека,
его движения

**ДРУГИЕ ВИДЫ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Субъект:

человек

Объект:

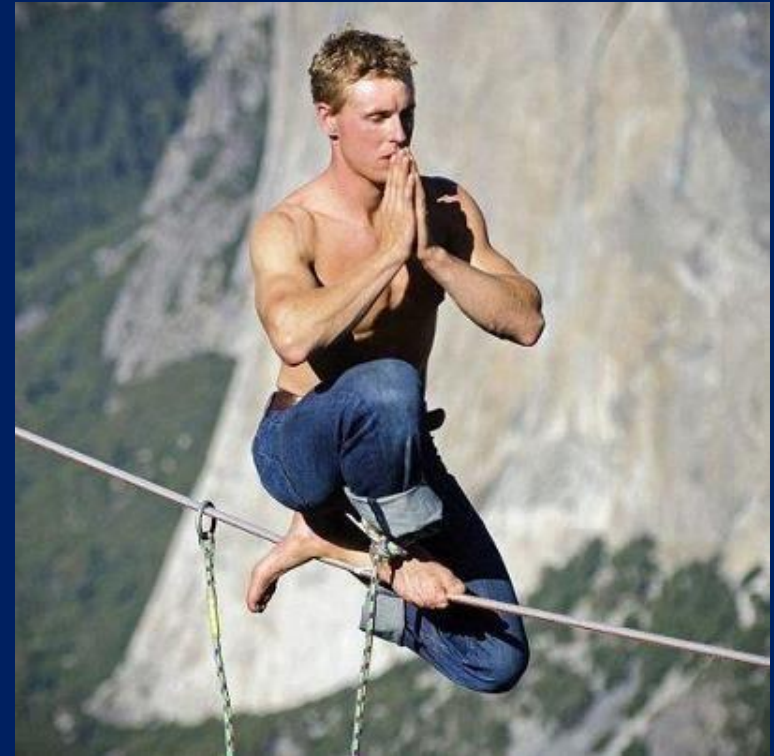
предметы,
существа, другие
люди

3. Стремление к совершенствованию в избранном виде спорта и достижению наивысших результатов в нем

Средство

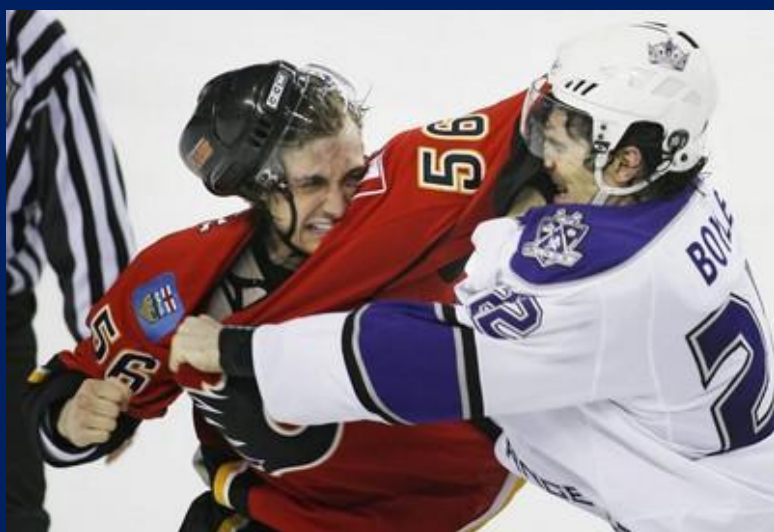
Цель

С
А
М
О
С
О
В
Е
Р
Ш
Е
Н
С
Т
В
О
В
А
Н
И
Е



Высочайшая мотивация
(мотивация достижения
успеха)

4. Наличие спортивной борьбы (особенно во время соревнований), которая сопровождается ярко выраженными эмоциями



**5. Взаимодействие участников спортивной деятельности
(соперничество и сотрудничество).**

СОПЕРНИЧЕСТВО, КОНКУРЕНЦИЯ

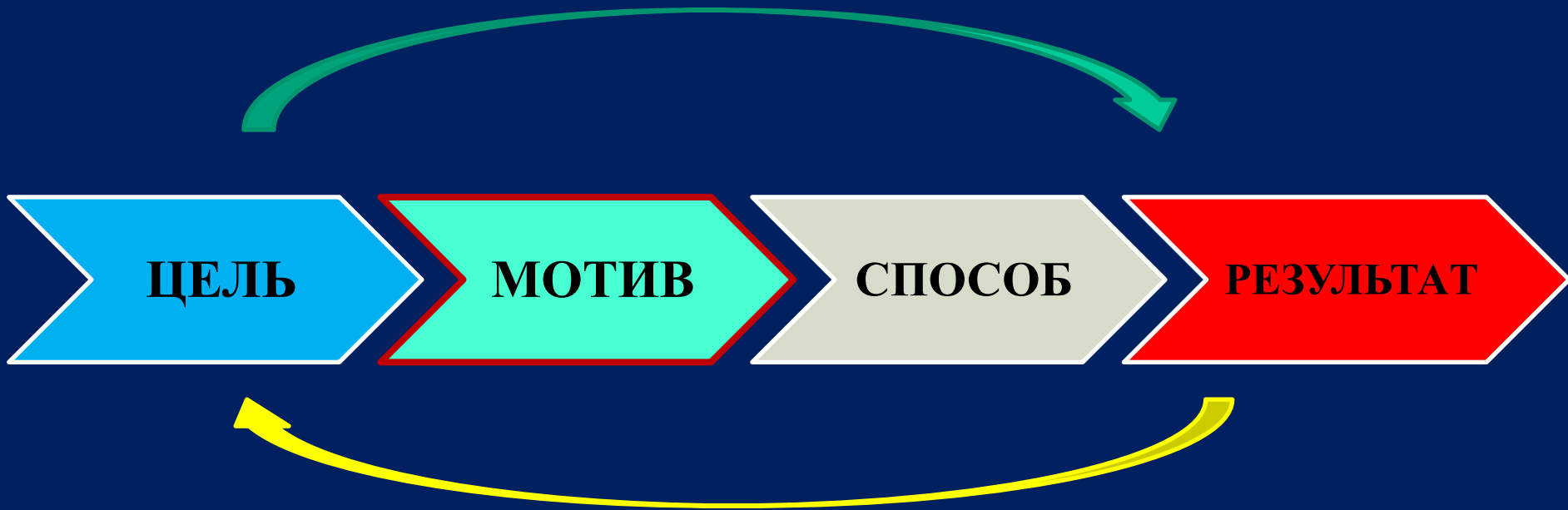
**МЕЖДУ
СОПЕРНИКАМИ**

СОРЕВНОВАНИЕ

**ВНУТРИ
КОМАНДЫ**

ТРЕНИРОВКА

Психологическая структура спортивной деятельности



Цель –
это *образ*
предполагаемого
результата
деятельности или
результата
определенного
этапа

достичь успеха

стать известным

заработать денег

стать первым, лучшим

*участвовать в соревнованиях
более высокого ранга*

- **Мотив** –
- это непосредственное **побуждение**
- к определенной активности
 - стремление к достижению успеха
 - стремление к борьбе и соперничеству
 - стремление к самосовершенствованию
 - стремление к общению
 - стремление к самоутверждению
 - стремление к стрессу

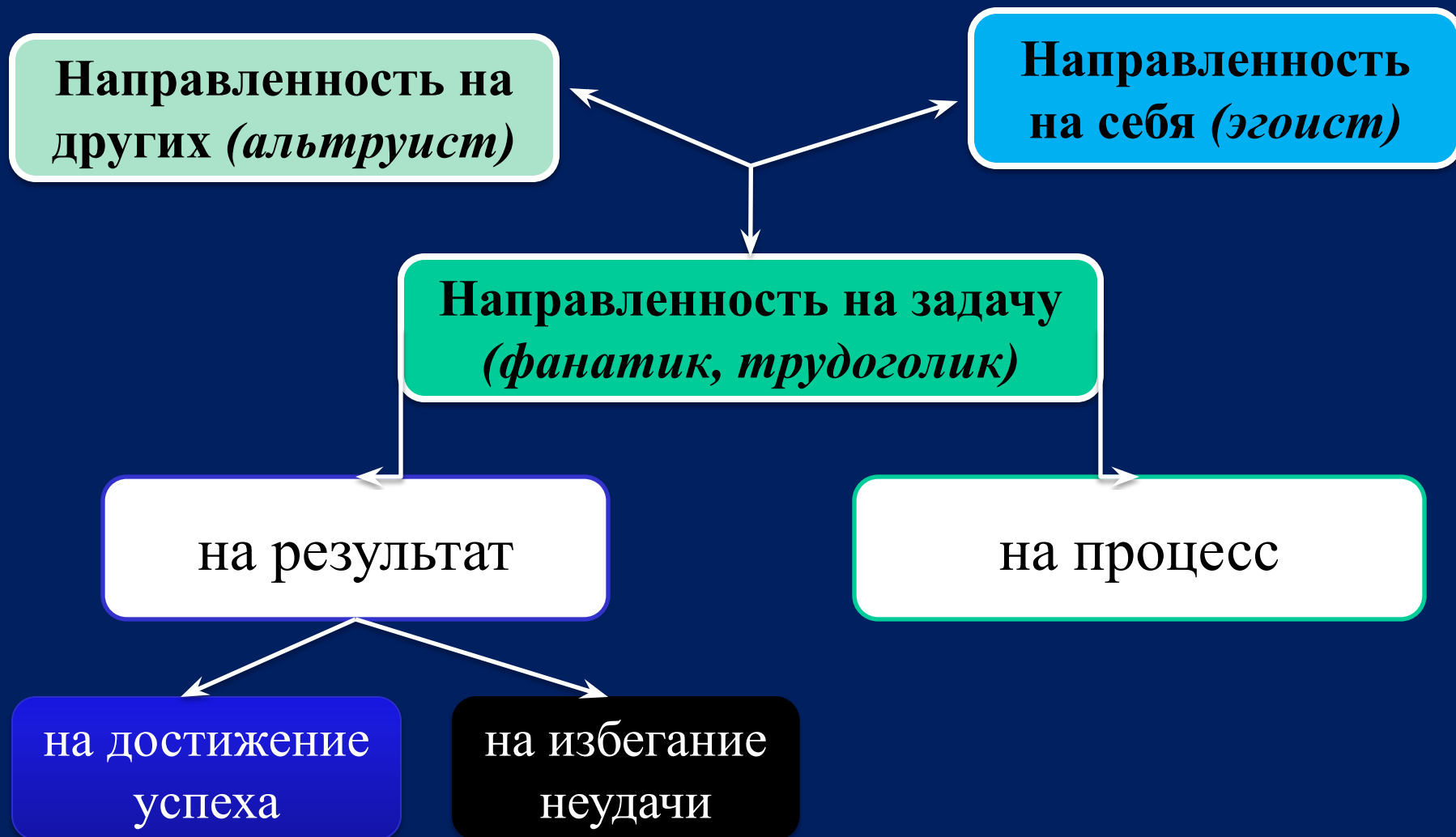
• *Потребность-*

- *это переживание*
- спортсменом *нужды*
- в чем-либо или ком-либо
 - *в активности*
 - *в соперничестве*
 - *в деятельности*
 - *в движении*
 - *быть в группе*
 - *в самоутверждении*
 - *в новых впечатлениях*
 - *в общении*

А.Маслоу

- Само-
- актуализация
- Потребности
- в уважении, признании
- Потребности в любви и дружбе
- Потребности в безопасности
- Физиологические потребности

Классификация мотивов спортивной деятельности



По направленности на процесс или результат деятельности

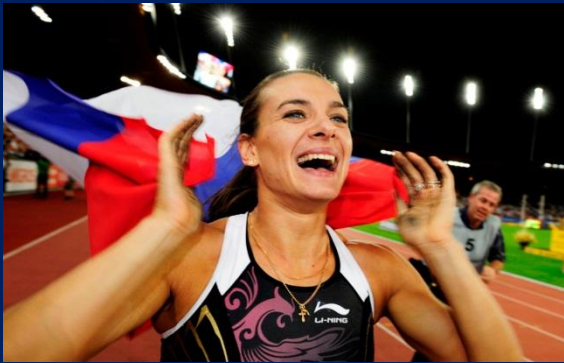
Результативные
мотивы (ожидание
награды, позитивные
социальные последствия
победы)



Процессуальные
мотивы (интерес,
удовольствие)

По месту в системе «Я-другие»

Групповые
(патриотизм,
мотивы честной борьбы)



Индивидуальные
(мотивы личного
самоутверждения)

По доминирующей установке

*Мотивация
достижения успеха*
(стремление к победе
даже ценой риска)



*Мотивация
избегания неудачи*
(стремление к
психологической защите
от возможных неудач)



Мотивация и эффективность деятельности



• **Способы** спортивной деятельности - это *движения и действия*

• ИЛИ

• **физические упражнения**

• *двигательные*

или

• *умственные*

• *тренировочные*

• *соревновательные*

Индивидуальный стиль деятельности – это относительно устойчивая система эффективных приемов и способов деятельности, отвечающая психологическим особенностям спортсмена

Результаты спортивной деятельности

- **В узком смысле слова — это конкретные спортивные достижения**
 - *занятые места*
 - *результаты в секундах,*
 - *метрах, баллах*
 - *рекорды*
 - *квалификация*
 - *титулы*

Результаты спортивной деятельности

- широко смысле слова — **это эффекты влияния спорта на** развитие человека и человеческого общества
 - *биологические (здоровье, физическое развитие)*
 - *педагогические (спортивный характер)*
 - *психологические (особенности психической саморегуляции)*
 - *социальные (социальный статус)*

2. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений

- Т.Т. Джамгаров (1979) разработал классификацию видов спорта и соревновательных упражнений
- Критерий – взаимодействие спортсменов в процессе соревнований, которое выступает в двух формах:
 - *по отношению к противнику – противоборство (соперничество);*
 - *по отношению к партнерам – взаимодействие (сотрудничество).*

I критерий:

**противоборство
противников
(соперничество)**



- *непосредственное*
(при жестком,
нежестком,
условном физическом
контактах)

- *опосредованное*
(при отсутствии
физического
контакта)

<i>Показатель</i>	<i>Виды контакта</i>	<i>Содержание</i>	<i>Группы видов спорта и соревновательных упражнений</i>
Характер взаимодействия с противником	Жесткий физический	Возможность непосредственного контакта с противником	Бокс, борьба, фехтование, футбол, хоккей, регби...
	Физический	Возможность контакта с противником через снаряд (мяч, волан)	Волейбол, теннис, бадминтон...
	Условный	Невозможность контакта, одновременное выполнение соревновательного упражнения	Бег, ходьба, лыжные гонки, гребля, велоспорт...
	Опосредованный	Последовательное выполнение соревновательного упражнения	Акробатика (парная и групповая), фигурное катание, прыжки в воду, фристайл...

II критерий:

взаимодействие партнеров (сотрудничество)



- *совместно-взаимосвязанные действия*
- *совместно-синергические действия*
- *совместно-последовательные действия*
- *совместно-индивидуальные действия*

Показатель	Виды контакта	Содержание	Группы видов спорта и соревновательных упражнений
Характер взаимодействия с партнером	Совместно-зависимые	Одновременное выполнение самостоятельной работы, успех зависит от действий отдельных игроков, можно компенсировать	Баскетбол, гандбол, водное поло, акробатика (парно-групповая), фигурное катание, спортивные танцы, бадминтон (парный разряд)...
	Совместно-синергические	Одновременное выполнение совместной работы, усилия суммируются, успех зависит от слаженности действий	Гребля (кроме одиночек), групповые виды художественной гимнастики, синхронные прыжки на батуте и прыжки в воду...
	Совместно-последовательные	Последовательное выполнение работы, успех зависит от вклада каждого, компенсировать нельзя	Эстафеты (л/атлетика, плавание, лыжные спорт)
	Совместно-индивидуальные	Последовательное выполнение работы, успех зависит от индивидуальных действий каждого	Бег, ходьба, лыжные гонки, гребля (одиночки), спортивная гимнастика, акробатика (прыжки), тяжелая атлетика...

3. Психологические основы физической подготовки спортсмена



Физическая подготовка — педагогический процесс, направленный на развитие и совершенствование *физических качеств* в соответствии с требованиями вида спорта

Психологические основы физической подготовки спортсмена

1. Формирование понятия о физических качествах

2. Формирование представлений о собственных физических качествах

3. Формирование специализированных восприятий физических качеств



Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в *минимальный* для данных условий *отрезок времени*.

- Показатели бысродействия
 - Латентное время двигательной реакции
 - Частота движений
 - Время сокращения и расслабления мышц



Сила – способность человека совершать действия с определенными *мышечными напряжениями* (усилиями).

Силовые усилия

1

2

- Дозированные
- Распределенные
- Предельные

3



Выносливость — способность человека к длительному выполнению деятельности *без снижения ее эффективности*



- Усталость
- Волевые качества

- Выносливость
- Лидерство
- Мотивация



Ловкость (координационные способности) – способность человека *быстро овладевать* новыми движениями и *быстро перестраивать* двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки

К

Р

И

• Координационная трудность

• Точность выполнения

• Время освоения

И

И

- Физические способности человека
- Запас движений
- Деятельность анализаторов

Факторы развития ловкости

4. Психологические основы технической подготовки спортсмена

Техническая подготовка

– это педагогический процесс, направленный на совершенствование качества и надежности управления движениями по параметрам пространства, времени и интенсивности прилагаемых усилий



Программа двигательного действия

Осязательный
образ

Зрительный
образ

Слуховой
образ

Вестибулярный
образ

Представление действия в целом

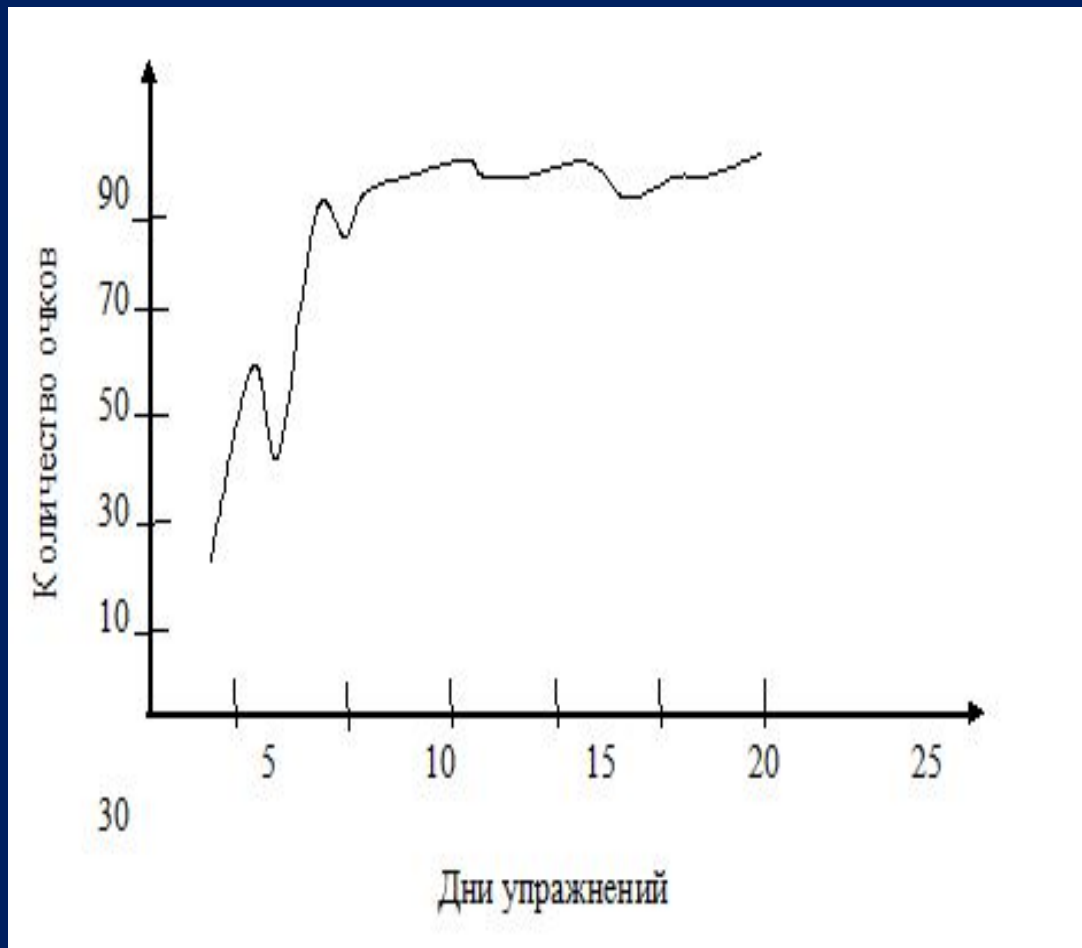
Кинестетический
образ

Особенности двигательного навыка

- Целостность
- Совершенство
- Автоматизм
- Осознанность

Этапы обучения двигательному навыку

- I этап
 - Знакомство с движением и первоначальное овладение им
- II этап
 - Автоматизация движения
- III этап
 - Стабилизация и стандартизация движения, приобретение высокой помехоустойчивости



Динамика образования навыка выражается кривой с отрицательным ускорением (вначале быстрое улучшение результатов, а затем — медленное) с переходом на относительно стабильный уровень показателей.

Реакции Двигательные реакции

выбора

Простые



• Функции двигательных представлений

• Программирующая

• Движение начинается с *образа движения*:

• представление об общей структуре действия, пространственных, временных, силовых характеристиках движений.

• Тренирующая

• Возможность построения, закрепления, совершенствования и переделки программ путем *мысленного выполнения* действия.

• Идеомоторная тренировка.

• Регулирующая

• *Саморегуляция* выполняемого действия со стороны исполнителя на основе сигналов обратной связи

5. Психологические основы тактической подготовки спортсмена



Тактическая подготовка — это совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнований, и развитие специальных способностей

Тактика – совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования

Проблемная ситуация

Тактическая
деятельность

Тактическая
задача

Тактическое
действие

Структура тактического действия

*Восприятие
спортивной
ситуации*

- *Перцептивные качества:* широта поля зрения, быстрота восприятия изменения
- *Интеллектуальны*

*Мыслительное
решение
тактической
задачи*


е качества:
быстрота
оперативного
мышления,
точность
оперативной

*Психомоторная
реализация
тактической
задачи*

*Психомоторные
качества:*
сенсомоторная
координация,
быстрота и
точность
движений.

Тактическое мышление – мышление спортсмена, совершающееся в процессе спортивной деятельности в экстремальных условиях спортивного *состязания* и непосредственно направленное на решение конкретных *тактических задач*.

- 
1. Наглядно-образное.
 2. Действенное.
 3. Ситуативное.

- 
1. Быстрота.
 2. Гибкость.
 3. Целеустремленность.
 4. Самостоятельность.
 5. Критичность.
 6. Глубина.
 7. Широта.
 8. Интуитивность

Типы стратегий

Действия по
«жесткой»
программе



Использование
«заготовок»



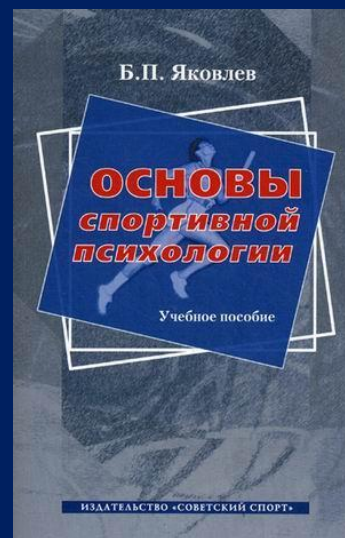
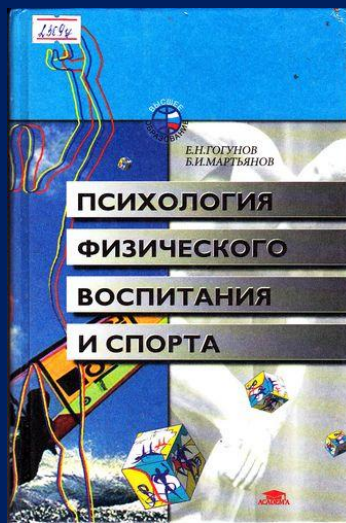
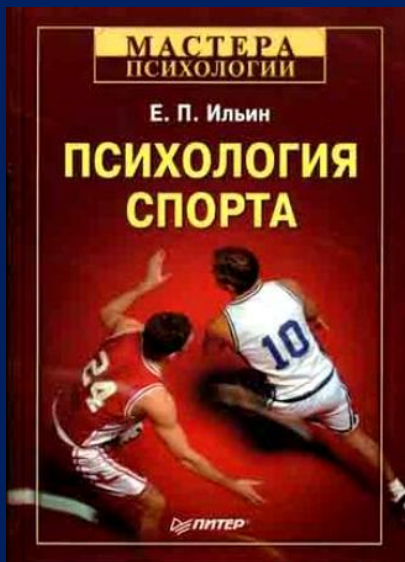
Гибкая



Спасибо за внимание!



Рекомендуемая литература (основная):



Рекомендуемая литература (дополнительная):

