

Е. Н. ГОГУНОВ, Б. И. МАРТЬЯНОВ

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Рекомендовано

*Министерством образования Российской Федерации
в качестве учебного пособия для студентов высших
педагогических учебных заведений, обучающихся
по специальности «Физическая культура и спорт»*

2-е издание, доработанное

УДК 796(075.8)
ББК 88.43я73
Г58

Издательская программа «Физическая культура и спорт»
Руководитель программы — доктор педагогических наук,
профессор *Ю. Д. Железняк*

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор Башкирского государственного педагогического университета *А. З. Рахимов*;
доктор педагогических наук, профессор Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого *В. А. Ермаков*

Гогонов Е. Н.

Г58 Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартьянов. — 2-е изд., дораб. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 224 с.
ISBN 5-7695-2089-2

В учебном пособии рассмотрены психологические основы обучения на уроках физической культуры; раскрыты особенности психологии личности школьника, учителя физической культуры, спортсмена, тренера. Учебный материал сопровождается контрольными вопросами и заданиями для самостоятельной работы, схемами, рисунками, таблицами.

Для студентов высших учебных заведений. Книга может быть полезна также преподавателям высших и средних педагогических учебных заведений, учителям физической культуры, тренерам.

УДК 796(075.8)
ББК 88.43я73

Учебное издание

**Гогонов Евгений Николаевич
Мартьянов Борис Иванович**

Психология физического воспитания и спорта

Учебное пособие

Редактор *С. А. Шаренкова*
Технический редактор *О. С. Александрова*
Компьютерная верстка: *Р. Ю. Волкова*
Корректоры *Э. Г. Юрга, Е. Н. Зоткина*

Изд. № А-411-П. Подписано в печать 03.06.2004. Формат 60 × 90/16. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Бумага тип. № 2. Усл.-печ. л. 14,0. Тираж 7000 экз. Заказ №

Лицензия ИД № 02025 от 13.06.2000. Издательский центр «Академия».

Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.02.953.Д.003903.06.03 от 05.06.2003. 117342, Москва, ул. Булгерова, 17-Б, к. 328. Тел./факс: (095)334-8337, 330-1092.

Отпечатано на Саратовском полиграфическом комбинате.
410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59.

ISBN 5-7695-2089-2

© Гогонов Е. Н., Мартьянов Б. И., 2004
© Издательский центр «Академия», 2004

ОТ АВТОРОВ

Учебное пособие «Психология физического воспитания и спорта» предназначается студентам вузов, обучающимся по специальности «Физическая культура и спорт».

В нем рассматриваются основные темы курса: психология спортивной деятельности, психология личности спортсмена и тренера, социально-психологические особенности спортивных групп, основы психорегуляции и психогигиены в спорте.

Пособие состоит из 10 глав. Освещаемые в них понятия и закономерности, особенности и структурные характеристики составляют круг необходимых знаний, которыми должны овладеть студенты.

В конце глав имеются контрольные вопросы, позволяющие студентам корректировать процесс усвоения программного материала, дается рекомендуемая литература, которая может оказать существенную помощь при изучении определенной темы, при подготовке к семинару, написанию реферата и т. д.

В последней главе пособия предлагается комплекс специальных психологических задач, основанный на конкретных примерах из жизни тренеров и спортсменов. Решая эти задачи, студенты могут провести самопроверку знаний и умений, полученных в ходе изучения предмета.

Авторы выражают искреннюю благодарность профессору Г. Д. Горбунову за оказанную помощь при работе над вторым изданием пособия.

ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

1.1. ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Психология физического воспитания и спорта — это область психологической науки, изучающая закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания под влиянием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Специфика занятий физическими упражнениями определяет предмет психологического обеспечения физического воспитания и спорта. Им является человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий (Пуни А. Ц., 1984). С этой целью человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности. Он учится управлять собой в различных условиях спортивной деятельности (содействие, противодействие), формирует общие и специальные алгоритмы действия (умения и навыки), необходимые для реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности.

1.2. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание является одним из важнейших элементов системы воспитания человека. Физическое воспитание — это образовательно-воспитательный процесс, в нем четко определены роль педагога-специалиста (учителя физической культуры), место и функции воспитанников (учеников), условия их совместной деятельности.

Система занятий в физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса, однако она имеет и свои специфические особенности. Во-первых, физическое воспитание — это непрерывный процесс, сопровождающий человека на протяжении всей его жизни. Во-

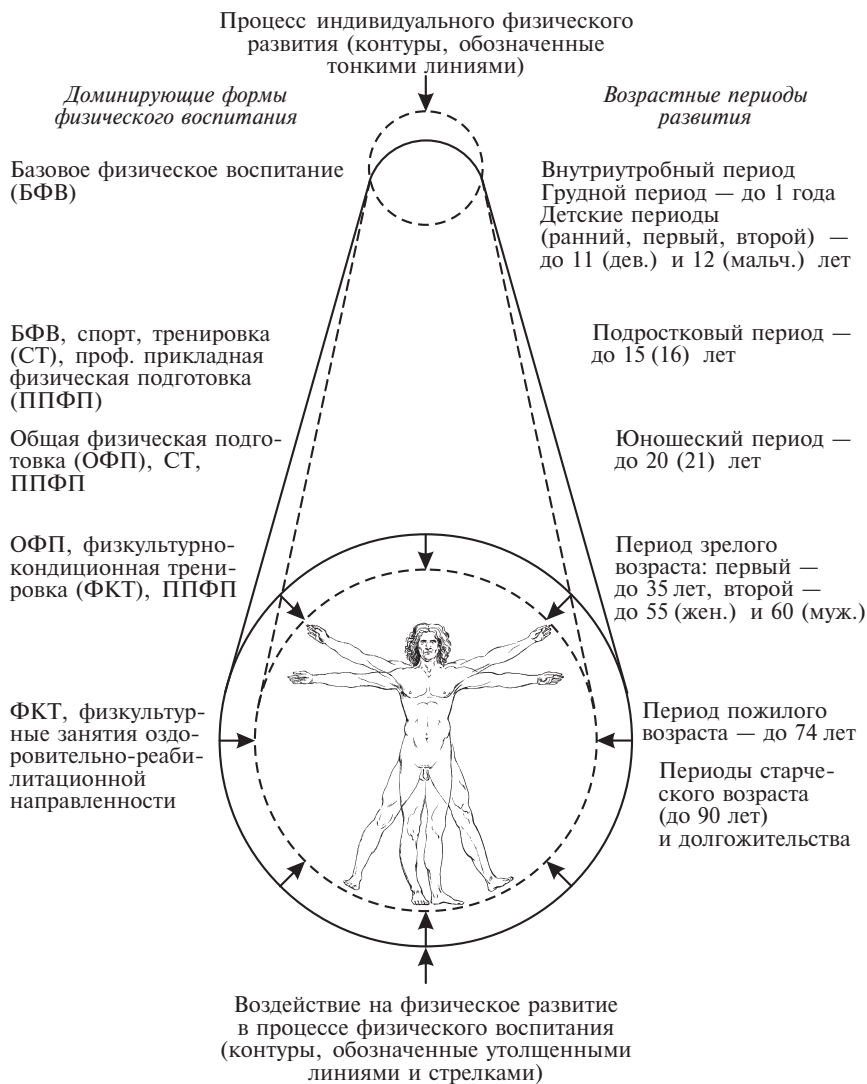


Рис. 1. Схема соотношения возрастных периодов индивидуального физического развития и доминирующих форм физического воспитания¹

вторых, содержание и формы этого процесса находятся в зависимости от возрастных особенностей воспитанников. Действительно, физическое воспитание отличается тем, что формирование двигательных умений, физическое и психическое развитие осуществляются в соответствии с закономерностями онтогенеза (рис. 1).

¹ См.: *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. — М., 1991.

Физическое развитие как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма происходит по естественным законам. Формы и функции организма претерпевают существенные изменения (увеличение размеров и массы тела, расширение функциональных возможностей и т.д.). Однако этот процесс зависит и от конкретных условий жизни и деятельности человека, а также в значительной степени от физической активности. Зная и умело используя объективные закономерности возрастной периодизации, можно создавать определенные условия, позволяющие оптимизировать развитие жизненно важных физических качеств, двигательных умений, предпочтительных для формирования личности как отдельного человека, так и общества в целом.

Важно отметить, что основным фактором реализации физического воспитания служит активная двигательная деятельность, которая обеспечивает формирование рациональных способов выполнения двигательных действий, а также решение других педагогических задач.

Психология — наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности¹. В соответствии с этим определением основное предназначение **психологии физического воспитания** — оптимизация воспитательно-образовательного процесса, осуществляемого в типичных формах физической культуры с учетом закономерностей и особенностей психического развития в процессе формирования личности человека.

Психология физического воспитания тесно связана с педагогикой, а ее содержание включает в себя изучение психологических особенностей как учителя физической культуры, так и учащихся, а также организацию педагогического процесса (И. П. Ильин, 1987).

1.3. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА КАК ПРИКЛАДНАЯ ОТРАСЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ

Психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований.

Спортивная деятельность весьма специфична: она существенно отличается от других видов деятельности, во-первых, целями, во-вторых, способами их достижения. Спортивная деятельность — это подготовка к соревнованиям (тренировка) и участие в них, требующие от спортсменов специальных качеств, навыков, знаний и умений и предельного напряжения физических и духовных

¹ См.: Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь-справочник / Сост. Е. Н. Сурков; Под ред. В. У. Агеевца. — СПб., 1996.

сил. Общение внутри спортивных команд или групп тоже весьма специфично, и управление ими требует специальных знаний и умений, поэтому психология спорта опирается на знания общей психологии, но строится в основном на результатах собственных исследований. В ней выделяются свои разделы психологии: обучение и воспитание в спорте; физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов; психологические особенности личности спортсмена, тренера, руководителя спортивной команды (группы), психология спортивного коллектива, психодиагностика и спортивная психогигиена и др.

Большое значение для спортивной практики имеют разделы, в которых изучаются особенности отдельных видов спорта (психология плавания, психология пулевой стрельбы, футбола, шахмат и т. д.). Особое место в психологии спорта занимает решение проблем, возникающих во время соревнований по отдельным видам спорта. Психология спорта призвана раскрывать закономерности психической деятельности спортсменов и тренеров в конкретных условиях тренировок и соревнований, чтобы с помощью специальных психологических методов и средств сделать процесс подготовки и участие спортсменов в спортивной борьбе оптимальными и продуктивными.

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

1. На *этапе зарождения* (первая половина XX в.) психология спорта выступала в основном как познавательная-описательная дисциплина, необходимая для психологического описания спортивной деятельности. Ее отличала познавательная направленность. Вначале изучался вопрос о влиянии занятий физическими упражнениями на психику человека. В дальнейшем психология спорта расширила круг исследований. В первую очередь это коснулось специфики спорта как вида деятельности человека в экстраординарных условиях.

Большое значение в исследованиях специалистов имели проблемы сознательного контроля в соревновательной деятельности, характеристики двигательных навыков, познавательных, эмоциональных и волевых процессов, их роли в спортивном достижении, а также предстартовых и стартовых психических состояний и т. д. Изучалась специфика различных видов спорта.

Этот период связан в основном с двумя школами: ГЦОЛИФКа¹ (руководитель профессор П. А. Рудик) и ГДОИФКа² им. П. Ф. Лесгафта (руководитель профессор А. Ц. Пуни).

¹ ГЦОЛИФК — Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (ныне — Российский государственный университет физической культуры).

² ГДОИФК — Государственный дважды орденосный институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта (ныне — Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта).

2. На *этапе становления* (вторая половина XX в.) психология спорта стала приобретать профессиональную направленность как прикладная отрасль знания. Возросла роль разработки теоретических аспектов и методической основы спорта, которые необходимы в решении практических проблем. Психология спорта стала опираться в основном на теорию и методику спорта.

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

Разрабатывались основы общей психологической подготовки, которая включала в себя техническое, физическое и тактическое направления, а также вопросы воспитания личности спортсмена и формирования спортивного коллектива. Особое место занимали исследования в области психологических особенностей «спортивной формы».

3. На *современном этапе* (начиная с 90-х гг. XX столетия) психология спорта продолжает развиваться как познавательно-практическая дисциплина. Однако наряду с существующими проблемами психологическая наука о спорте активизирует исследовательскую деятельность, связанную с перспективами развития спорта. Практика современного спорта, его бурное развитие обуславливают необходимость новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности и управления ею. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют более совершенной психологической подготовки спортсменов.

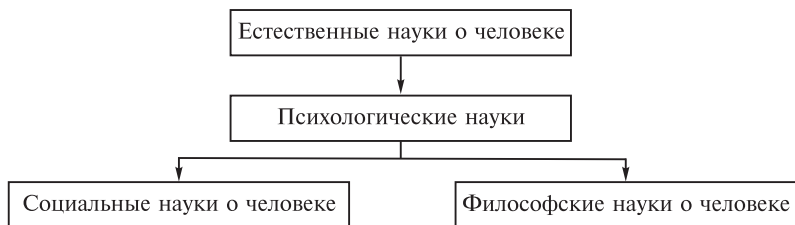
Психология спорта — это наука о человеке в сфере спорта. Какое же место она занимает в системе наук о человеке? Психология взаимосвязана со всеми группами наук и находится в центре¹. По аналогии можно определить место психологии и в системе спортивных наук: философские основы спорта — общетеоретическая база организации спортивной психологии, социальные — социально-психологическая область спортивной деятельности. Естественные отрасли научного значения обеспечивают «природную» организацию субъекта спортивной деятельности.

На схеме 1 показано, какое место занимают психологические науки в системе научных знаний о человеке.

Спортивные науки создают теоретические знания в области спортивной деятельности человека. Они направлены на разработку основ физической, технической и тактической подготовки спортсменов к индивидуальным и коллективным соревнованиям. Многочисленные научные исследования показывают, что спортивная деятельность во многом зависит от психологических факторов и процессов, состояний, поведения человека: его мотивационной

¹ См.: Кедров Б. М. Классификация наук. — М., 1985.

Классификация научных знаний о человеке



и эмоциональной сфер, индивидуальных способностей, темперамента и черт характера, волевых качеств и функциональных особенностей мышления, памяти, внимания и т. д.

Таким образом, психология спорта — это наука, изучающая специфический вид деятельности человека — *спорт*.

1.4. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Психология физического воспитания способствует рациональному решению практических задач общеоздоровительного, образовательного и воспитательного характера с учетом анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании.

В процессе физического воспитания ребенок учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развиваются двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний.

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. У него развиваются и совершенствуются двигательная память, мышление, воля, способности к саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценке. Спорт — это особый вид деятельности человека.

Эти характеристики физического воспитания и спорта позволяют сформулировать отличительные и общие черты психологии физического воспитания и спорта.

Отличительные черты.

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

Цель занятий спортом — 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.

Занятия спортом как специфичным видом деятельности предполагают специальную подготовку человека к достаточно высоким психическим нагрузкам, при этом главной является узкая направленность задач.

3. Физическое воспитание необходимо и доступно практически каждому человеку. Без физического воспитания трудно представить себе гармонично развитую личность.

Спортивная деятельность трудоемка и требует от человека значительного физического и психического напряжения. Поэтому спортом занимаются лишь увлеченные, преданные ему люди.

4. Физическое воспитание — обязательная учебная дисциплина в каждом общеобразовательном учреждении (от детских садов до вузов).

Спорт объединяет людей, увлеченных общими идеями, интересами и целями в области спортивных достижений.

Общие черты.

1. Физическое воспитание и спорт основаны на занятиях физическими упражнениями.

2. Как в физическом воспитании, так и в спортивной деятельности целенаправленно развиваются и совершенствуются психологические качества, умения и навыки (саморегуляции, самоконтроля и т.п.), а также психологические процессы (двигательная память, мышление, воображение, внимание и т.д.) и свойства личности (характер, воля, способности, личностные установки, эмоции и мотивационная сфера).

3. Процессы воспитания моральных, нравственных, этических и эстетических норм личности и поведения человека в результате составляют единое целое.

4. Межличностные отношения членов спортивных групп и групп, работающих по программе физического воспитания, также схожи в плане общения и средств обмена информацией.

5. Как в физическом воспитании, так и в спортивной деятельности схема построения занятий и планирование дальнейшей деятельности рассчитаны на многолетний период.

1.5. ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

В настоящее время нет единого взгляда на сущность понятия «физическое воспитание». Одни авторы представляют его как процесс целенаправленного развития функциональных возможно-

стей человека, опираясь в основном на биологизаторское понимание закономерностей психофизиологического развития. Другие рассматривают физическое воспитание как развитие физических качеств человека и обучение движениям.

Вероятно, в широком смысле понятие «физическое воспитание» тождественно понятию «физическое образование»¹.

Физическое воспитание — это педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей². Такое понимание включает в себя обучение и воспитание, обеспечивающие физическое развитие человека, в том числе воздействие на развитие основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей организма, способствующие наиболее полной реализации генетической программы, обусловленной биологическими особенностями конкретного индивида.

Физическое воспитание имеет образовательные, воспитательные и оздоровительные цели, оно направлено на обеспечение физического и психического здоровья и гармоничное развитие личности, подготовку ее к труду, жизни в обществе, к занятиям физической культурой.

Достижение этих целей предполагает решение специфических и общепедагогических задач³.

Специфические задачи:

а) оптимизировать процесс воспитания человека, учитывая проблемы развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, а также упрочение и сохранение здоровья;

б) системное формирование необходимого в жизни индивидуального фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

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

Эти цели достигаются в процессе решения следующих задач⁴.

¹ См.: Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М., 1991.

² См.: Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. — СПб., 1996.

³ См.: Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — М., 1991.

⁴ См.: Психология: Учебник для ИФК / Под ред. В. М. Мельникова. — М., 1987.

1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена:

- а) психологический анализ соревнований;
- б) выявление характера влияния соревнований на спортсменов;
- в) определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;
- г) определение совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях;
- д) психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта: исследование их влияния на психику спортсмена с целью поиска организационных форм, способствующих формированию требуемых психологических качеств.

2. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивной тренировки.

Психология спорта раскрывает структуру спортивного мастерства, механизмы и закономерности развития и совершенствования всех его компонентов, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условий, обеспечивающих успешность коллективных действий спортсменов. Все это требует:

- а) психологического обоснования существующих и поиска новых методов и средств спортивной тренировки;
- б) определения путей максимального использования возможностей организма спортсмена в процессе развития психических функций, а также создания специальных методов тренировки;
- в) разработки методов психологического описания отдельных видов спорта (психограмм), а также психодиагностики спортивных способностей, социальной структуры и психологического климата команды;
- г) подготовки научно обоснованных методов моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок, выявления психологических факторов, сближающих условия тренировок с условиями соревнований.

3. Разработка психологических основ для подготовки спортсменов к соревнованиям.

Для успешного выступления на соревнованиях недостаточно высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности. Все большее значение приобретает психологическая подготовленность. В подготовке к соревнованиям важную роль начинают играть различные психические процессы и состояния, возрастает значение психологических факторов.

Разработка методов предсоревновательной подготовки спортсменов — одна из главных функций психологии спорта. Реализовать ее — значит:

а) изучить закономерности функционирования психики в условиях соревнований и разработать методы повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;

б) исследовать состояния психики в предсоревновательных и соревновательных условиях и разработать методы, позволяющие купировать неблагоприятные психические состояния;

в) развивать психопрофилактику, формируя приемы, способы и пути психологической подготовки спортсменов для повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям.

4. Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности.

Под *гуманизацией* понимается расширение содержания спортивной деятельности, профилактика травматизма и переутомления, предупреждение профессиональных заболеваний и деформации личности спортсмена.

Для решения этих задач необходимо:

а) охарактеризовать психологические закономерности, необходимые для формирования и сохранения динамического равновесия в системе «субъект спортивной деятельности — спортивная среда»;

б) своевременно обнаружить психологические проблемы спортивной ориентации;

в) как фактор успешности и безопасности спортивной деятельности изучать индивидуальные свойства личности и ее психические состояния;

г) прослеживая психические состояния спортсменов, устанавливать закономерности динамики этих состояний в различных условиях спортивной деятельности;

д) определить структуру мотивов спортивной деятельности, закономерностей формирования и перестройки ее в процессе спортивного совершенствования.

5. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе.

Предметом изучения психологии спорта являются особенности жизни и деятельности спортивных коллективов.

Для получения оптимального результата в этой сфере необходимо:

а) изучать истоки и механизмы формирования внутригрупповых феноменов (чувств, установок, традиций и т.д.), разрабатывать методы управления ими с целью создания благоприятного психологического климата в спортивных командах;

б) прослеживать закономерности межличностного общения в спортивных командах и разрабатывать критерии психологической совместимости спортсменов;

в) выявлять социально-психологические мотивы поведения и деятельности спортсменов;

г) определить роль личности тренера и влияние стиля руководства на успехи команды и психологический климат в ней, разрабатывать методы и искать пути для укрепления авторитета тренера или капитана команды.

1.6. ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Специфические особенности деятельности в области физического воспитания и спорта обусловлены разными условиями, целями, мотивами, средствами и достигаемыми результатами. Однако и в том и в другом случае предметом деятельности является человек, занимающийся физическими упражнениями.

Интенсивное и длительное физическое и психическое напряжение также характерно для физического воспитания и спорта. Часто, особенно в спорте, это напряжение может быть даже предельным. Важно отметить, что разумное систематическое использование подобных физических и психических напряжений приводит к тому, что они становятся привычными. Это способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических и психических качеств, а в спорте — росту спортивных результатов.

Специфической особенностью спортивной деятельности является соревнование. Без соревнований нет спорта. Участие в соревнованиях выражает стремление человека к достижению высшего спортивного результата в борьбе с другими спортсменами.

Цели деятельности в физическом воспитании и спорте общие: формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, этическое и эстетическое развитие. В каждой сфере своя направленность: в физическом воспитании — обеспечение как физического и духовного развития, так и профессионально-прикладной подготовленности к труду, усвоение правил, норм и закономерностей двигательной активности в различных условиях; а в спорте — достижение максимально высокого спортивного результата, развитие специальных способностей, необходимых для занятия определенным видом спорта.

Мотивы деятельности в физическом воспитании и спорте, как и в любом другом виде деятельности, определяются в процессе развития, формирующем личность человека в связи с накоплением знаний, умений и навыков на занятиях физической культурой или спортом.

В процессе развития мотивационной сферы человека особую роль играют **первичные потребности**.

Из потребности в движении рождается мотив эмоциональной привлекательности физических упражнений, в основе которого — механизмы переживания удовлетворения от процесса выполнения упражнений. Значительную роль в жизни человека играет потребность в сохранении здоровья, жизни, в результате чего рождаются мотивы укрепления здоровья, физического развития собственного тела, развития силы, ловкости и выносливости.

Систематические занятия физическими упражнениями, достижение определенных успехов, возрастные особенности, половая принадлежность, индивидуальные личностные установки, принципы, социальная среда и устоявшиеся в обществе нормы, правила, законы — все это определяет дальнейшее развитие мотивов занятий физической культурой и спортом.

Вторичные потребности в психологии связывают с развитием личности человека. Мотивы в спорте зависят от целей деятельности. Они могут полностью соответствовать им. В таких случаях, как правило, эффективность спортивной деятельности бывает особенно высокой. Если же наблюдается расхождение между мотивами и целями, то результативность деятельности значительно снижается.

Основное средство деятельности в физическом воспитании и спорте — действия. В структуре понятия «деятельность» действия всегда определяются как направленные на решение конкретных задач. С помощью действий достигается результат деятельности. В физической культуре и спорте действия как основное средство достижения цели называются *физическими упражнениями*.

Продуктом (результатом) деятельности в физическом воспитании является оздоровительный и образовательный эффект от занятий физическими упражнениями. В спорте — спортивное достижение, результат спортивных действий, выполняемых спортсменом на тренировках и соревнованиях.

Необходимо учитывать, что функциональная организация действий спортсменов (их деятельность) одновременно содержит:

1) действия, направленные на подготовку организма к физическим и психологическим нагрузкам, развитие и совершенствование технических умений и навыков, развитие и формирование личностных качеств, умений и свойств (тренировочный тип деятельности);

2) действия, направленные на достижение целей спортивной деятельности (соревновательный тип деятельности).

С учетом этой особенности спортивная деятельность может быть представлена в виде схемы (схема 2).

Все это дает возможность выделить ряд психологических особенностей спорта как специфического вида деятельности.

Структура спортивной деятельности



Психологические особенности тренировочной деятельности¹:

- обучение и воспитание, направленные на развитие личности спортсмена;
- совершенствование психологических процессов и свойств личности;
- адаптация к возрастающим физическим и психологическим нагрузкам;
- систематическое повышение ранее достигнутого и ставшего уже привычным уровня физического и психического развития (преодоление самого себя);
- подчинение строгой дисциплине, соответствие режима жизни решаемым задачам;
- отношение спортсмена к тренировочной деятельности и совершенствование его системы мотивации;
- наличие специфического общения: 1) с тренером, который стремится побудить спортсмена к объемной и качественной рабо-

¹ Разработаны Г.Д. Горбуновым.

те (часто на пределе возможностей); 2) с товарищами, которые часто выступают в роли соперников или конкурентов;

– наличие психического напряжения, которое при определенных условиях может привести к психическому перенапряжению.

Психологические особенности соревновательной деятельности¹:

– соревнование обладает стимулирующим воздействием;

– во время участия в соревнованиях спортсмен стремится к победе или к улучшению результативности выступления;

– соревнования влияют на статус спортсмена в обществе, включаются в оценку жизненных достижений. Они всегда социально значимы, их результаты получают широкую общественную известность и оценку;

– результаты соревнований лично значимы для спортсменов, служат проверкой правильности или неправильности избранного пути и целесообразности затрат времени и усилий;

– соревнования — это специфический фактор, создающий экстраординарные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают влияние (положительное или отрицательное) на процесс и результат деятельности спортсмена.

Психологическое обеспечение физического воспитания и спорта невозможно без решения задач оздоровительной направленности. Оздоровление — это процесс, направленный на развитие психических и физических возможностей человека, укрепление его здоровья и повышение его работоспособности (Л. П. Матвеев).

Оздоровительная деятельность в психологическом аспекте направлена на сохранение и укрепление психического здоровья.

Задачи оздоровительной деятельности решаются комплексно в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Психологическое обеспечение деятельности должно предусматривать дифференцированный подход к организации целого ряда задач оздоровительной направленности. К таким вопросам следует отнести, например, социализацию вне спортивной или учебной работы, развитие коммуникативных качеств личности, снижение уровня негативного влияния на здоровье психических факторов соревновательной деятельности, повышение стрессоустойчивости и др.

Важно использовать методы и средства психорегуляции, личностной и клинической психотерапии. Особого внимания заслуживают такие способы оздоровительной деятельности, как участие спортсмена в работе специальных семинаров, систематическое посещение психологических тренингов, консультаций, аутогенная тренировка, психоанализ.

¹ Разработаны Г. Д. Горбуновым.

1.7. ФУНКЦИИ СУБЪЕКТА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация физкультурно-спортивной деятельности как интегрирующей сферы физической и психической активности человека в учебных, тренировочных, соревновательных и оздоровительных действиях связана с рядом функций, которые могли бы отражать сущность субъект-объектных отношений в спортивно-образовательной системе.

Практическая активность — фундамент любых действий. Сущность психики — это следствие необходимости адаптации организма к различным условиям: восприятие объективной реальности, реагирование на ее объекты и коррекция собственной деятельности.

Продуктивность и результативность действий зависит от степени проявления психической активности. Например, в процессах восприятия спортивных ситуаций происходит регуляция эмоционального состояния, реагирования на динамические явления внешних и внутренних условий деятельности, сознательного включения действий и выбора их вариантов. Реализация психической активности здесь сопряжена с повышенными требованиями ко всем элементам психической организации. Функциональная нагрузка определяется значительными усилиями в аспекте согласования психических процессов, явлений и состояний.

В физкультурно-спортивной деятельности особое место занимает *интеллектуальная активность*. Например, тактическое мастерство находится в прямой зависимости от уровня развития интеллектуальной сферы. Тактические действия требуют проявления перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей и умений. При этом в кратчайшие сроки оптимизируются познавательные, эмоционально-волевые и психомоторные функции при условии контроля со стороны сознания.

Определяются требования к интеллектуальной подготовленности субъекта, которая включает в себя образность и ситуативность, быстроту и гибкость, глубину и критичность мышления.

Высокое функциональное значение интеллектуальной сферы позволяет считать функцию интеллектуальной активности необходимым компонентом эффективности учебных, учебно-тренировочных, соревновательных и оздоровительных действий.

Двигательная активность характеризуется способностью организма адекватно проявлять физические качества. Эффективность реализации этой функции находится в зависимости от развития и состояния психических процессов, алгоритмизации действий, автоматизации и осознанности операций, возможностей речи, качеств личности (психическая и психологическая готовность).

В спортивной деятельности, как и в учебной, наиболее важными считаются волевые действия, которые определяются как со-

знательный акт, направленный на достижение цели¹. Успешность проявления такой двигательной активности исходит из закономерностей существования произвольных движений.

И. М. Сеченов (1935) определил три психологические закономерности произвольных движений:

– все элементарные формы движения рук, ног, головы, туловища, равно как все комбинированные движения, заученные человеком, — становятся подчиненными воле уже после того, как они заучены;

– чем лучше заучено движение, тем легче оно подчиняется воле, и наоборот (крайний случай — невозможность владеть собственными мышцами из-за отсутствия условий для упражнения);

– проявление воли необходимо лишь для начала и конца, а также для усиления или ослабления движения; само же движение происходит без всякого дальнейшего вмешательства воли.

В психологии выделяют такие виды движений, как движения позы, локомоции, мимика, пантомимика, семантические движения, речь, рабочие движения. Для физкультурно-спортивной деятельности важными являются рабочие движения и речь. С помощью речи усваивается и обрабатывается информация, формируется индивидуальный опыт. Рабочие, или произвольные, движения связаны с выполнением действий, которые направлены на достижение цели деятельности.

Двигательная активность имеет свои психофизиологические особенности. Так, например, определенные Н. А. Берштейном (1990) закономерности и механизмы двигательной активности человека позволяют утверждать, что управление движениями посредством одних эффекторных импульсов невозможно. Необходима сложная переработка сигналов, поступающих с периферии организма. При этом сигналы от сенсорных органов объединяются, синтезируются и обобщаются в зависимости от двигательной задачи и на основании прошлого опыта. Этот механизм обеспечивает предметность движений и их адаптацию к условиям объективной реальности. Знание этой закономерности позволяет совершенствовать приемы тактико-технической подготовки.

Деятельность в физическом воспитании и спорте невозможна без познавательной активности. Важно определить основные направления познания: 1) познание себя как субъекта спортивно-образовательной деятельности; 2) познание чувственной стороны физкультурно-спортивной практики; 3) познание закономерностей и механизмов физкультурно-спортивной деятельности, законов физической культуры и спорта.

¹ При формулировке положений, характеризующих двигательную активность, используются труды Н. А. Берштейна, Р. С. Немова, С. Л. Рубинштейна, И. М. Сеченова.

Функция познавательной активности сопряжена с процессами профессиональной ориентации и адаптации. Очевидно, что потребность в движении не определяет стремления человека профессионально заниматься физической культурой или спортом. Она является лишь условием формирования интереса к выполнению физических упражнений. Профессиональная ориентация основывается на мотивации, исходящей из влияния социальных факторов. Например, привлекательность особенностей физической культуры и спорта, спортивной деятельности как профессиональной специализации, аспекты престижности и т. п.

Познавательная активность — необходимое условие учебной деятельности. Она распространяется и на практические элементы спортивной жизни. Субъект деятельности обязан осваивать специфические элементы общения, самоуправления, режима жизнедеятельности и питания. Он стремится к спортивному мастерству, накоплению физкультурно-спортивного опыта.

1.8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМАТИКА ВИДОВ СПОРТА

Современный спорт многообразен. Существует большое количество видов спорта, а также соревновательных упражнений, входящих в отдельные его виды; разнообразны содержательная и процессуальная стороны спортивной деятельности (биомеханические, энергетические, средовые и психологические особенности).

Психологический анализ спортивной деятельности предполагает систематизацию видов спорта и соревновательных упражнений.

Наиболее рациональной является систематика видов и соревновательных упражнений в спорте, разработанная Т. Т. Джемгаровым¹.

Она отражает характер взаимодействия спортсменов в процессе соревновательной деятельности, и прежде всего — регламентированного соответствующими правилами. Исследования показали, что конкретные формы взаимодействия спортсменов зависят от особенностей вида спорта и это определяет главным образом психологическую специфику. Существуют две основные формы взаимодействия: 1) по отношению к сопернику — противоборство; 2) по отношению к партнерам — взаимодействие.

Противоборство характеризуется наличием прямого или косвенного психологического (может быть, и физического) контакта между спортсменами и отличается конфликтностью взаимоот-

¹ См.: Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т. Т. Джемгарова и А. Ц. Пуни. — М., 1979.

ношений. Оно может иметь различную степень остроты, которая зависит от особенностей спорта, значимости соревнований и индивидуально-психологических особенностей спортсменов-участников.

Взаимодействие протекает как сотрудничество, взаимная помощь, поддержка, согласование и координация совместных усилий. Эффективность взаимодействия зависит от соответствующих умений и навыков, сплоченности, психологического климата команды, совместимости и др.

Эти формы взаимодействия соревнующихся спортсменов составили основание для определения критериев в систематике Т.Т. Джемгарова, которые сводятся к следующему:

– *противоборство соперников*: непосредственное (при жестком, нежестком, условном физическом контакте) и опосредованное (при отсутствии физического контакта). Обязательное условие — наличие психического контакта;

– *взаимодействие партнеров*: при взаимосвязанных действиях, при синергических действиях, при совместно-последовательных действиях и при совместно-индивидуальных действиях.

В результате многообразия видов спорта представлено девятью группами (схема 3). Виды спорта, отнесенные к одной группе, действительно имеют много общего в психологическом отношении, несмотря на различия по другим показателям. Например, для видов спорта девятой группы характерна однонаправленная психическая активность. Психическая структура соревновательной деятельности гимнаста, прыгуна с трамплина на лыжах и слало-

Схема 3

Систематика видов спорта (по Т.Т. Джемгарову)



миста включает в себя: максимальную концентрацию внимания, настройку перед выходом на старт, приемы самоконтроля за ключевыми составляющими техники, умение противостоять сбивающим факторам.

Пользуясь данной информацией, выполните следующее задание.

Задание

Определите для каждой группы видов спорта (от 1 до 9) соответствующие формы противоборства соперников и взаимодействия партнеров, используя схему 4¹.

Схема 4

Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений



Контрольные вопросы и задания

1. Что является предметом изучения психологии физического воспитания?
2. Что исследует психология спорта?
3. Объясните педагогическую направленность психологии физического воспитания.
4. Какие этапы развития психологии спорта вы знаете?
5. В чем сущность задач психологии физического воспитания?
6. Сравните задачи, стоящие перед психологией спорта и психологией физического воспитания.
7. Какие специфические задачи физического воспитания вы можете назвать?
8. Укажите общие черты психологии физического воспитания и психологии спорта.
9. Какая задача психологии спорта связана с изучением психологических проблем спортивной ориентации?

¹ См.: Психология физического воспитания и спорта. — М., 1979.

10. Назовите другие мероприятия, позволяющие решать эту глобальную задачу психологии спорта.

11. Чем определяются психологические особенности спортивной деятельности?

12. Какие психологические особенности тренировочной деятельности вы знаете?

13. Какие психологические особенности соревновательной деятельности вы знаете?

Рекомендуемая литература

Ганюшкин А. Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. — Смоленск, 1989.

Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. — М., 1986.

Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. — Краснодар, 1995.

Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — М., 1987.

Ильин Е. П. Психология физического воспитания. — М., 1987.

Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. — М., 1991.

Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 2 кн. — М., 1994.

Психология: Учебник для ИФК / Под ред. В. М. Мельникова. — М., 1987.

Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пуни. — М., 1979.

Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. — М., 1969.

Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М., 1983.