

# Психология физической культуры и спорта

**Мельник Елизавета Вячеславовна** – кандидат психологических наук, доцент

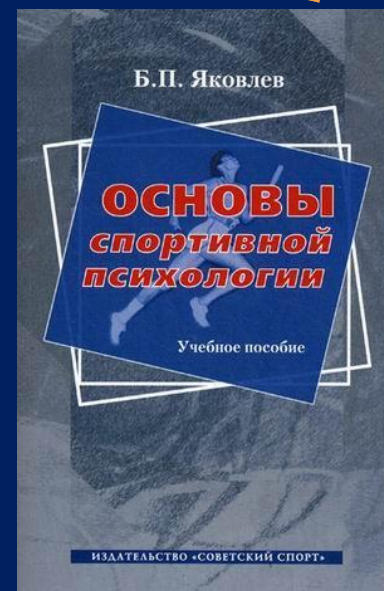
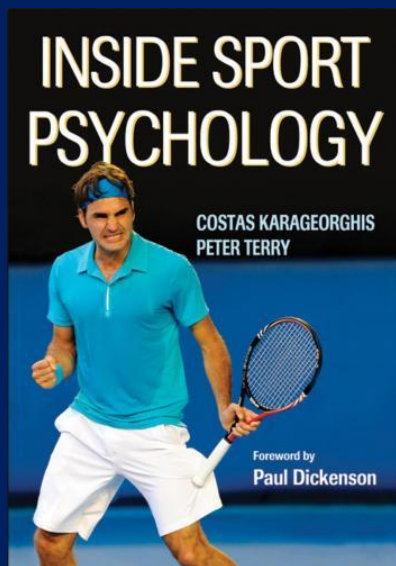
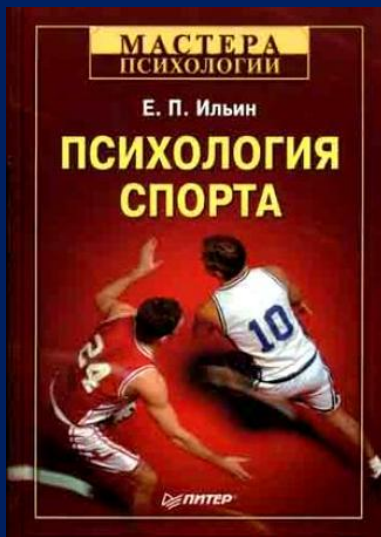
Лекции и практические занятия

Контрольная работа

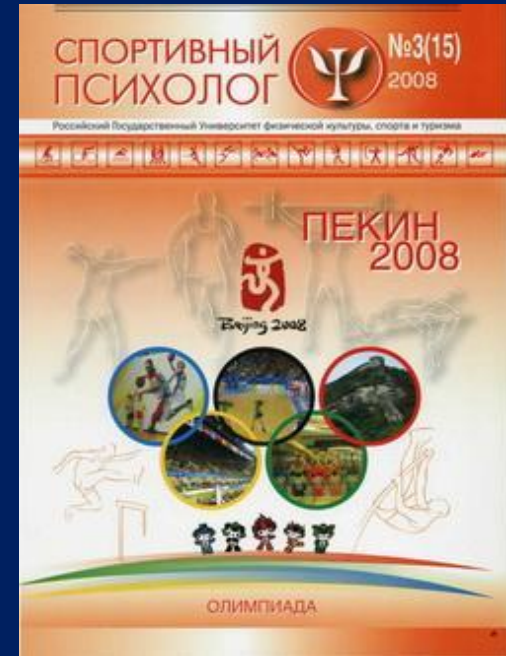
**Экзамен**

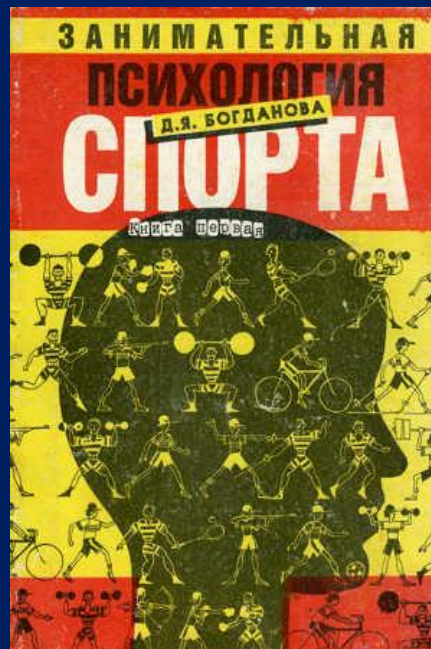
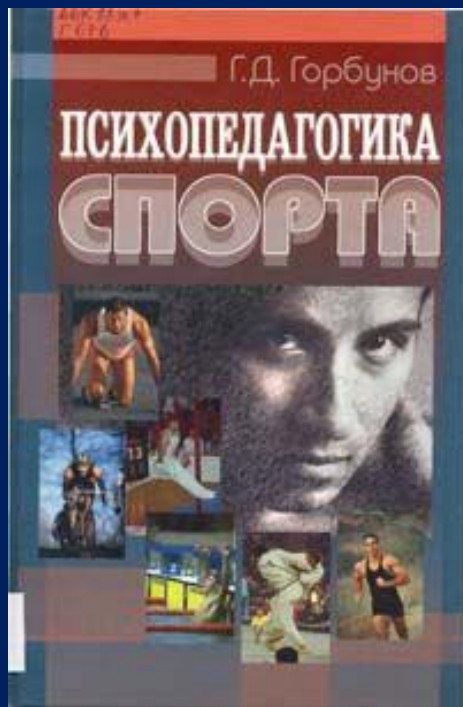
Знания, умения, навыки

# Рекомендуемая литература (основная):



# Рекомендуемая литература (дополнительная):





*Белорусский государственный университет физической культуры  
Кафедра психологии*

**Лекция 1  
«Психология  
физической культуры и  
спорта как отрасль  
психологической  
науки»**

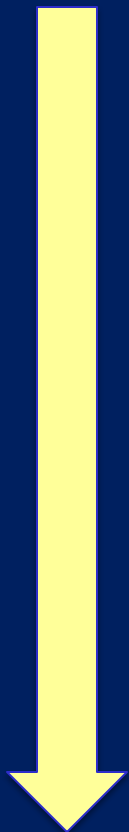


*Tel. (+37517) 2506324*

<http://www.psysport.by>



1. Предмет, задачи и методы психологии физической культуры и спорта.
2. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании, ее отличие от спортивной.
3. Особенности деятельности тренера (учителя ФК), критерии ее эффективности.
4. Психологические основы профессионального мастерства тренера (учителя ФК).



# Детско-юношеский спорт



21.11.2015

***Отрасли  
психологии:***

Общая  
Психофизиология  
Возрастная  
Социальная  
Дифференциальная  
Педагогическая

***Психология  
физической  
культуры и  
спорта***

***Науки о спорте:***

Теория и методика  
физического  
воспитания  
Теория спорта  
Физиология и  
биохимия спорта  
Биомеханика  
Гигиена  
Спортивная медицина

Физическое  
воспитание

Спортивная  
практика



# 1. Предмет, задачи и методы психологии физической культуры и спорта

*Психология физической культуры и спорта – специальная отрасль психологической науки, изучающая закономерности проявления и развития психики в специфических условиях спортивной деятельности.*

Психология  
физического  
воспитания



Спортивная  
психология

**улучшение выступлений  
спортсменов в  
соревнованиях**

**обеспечение хорошего  
самочувствия, здоровья  
занимающихся**

**как  
научная  
дисциплина**

**Психология  
физической  
культуры и спорта**

**как  
профессиональная  
сфера**

**понимание спорта,  
углубление знаний о нем**

**организация двигательной  
активности в соответствии с  
потребностями личности,  
способностями**

## Объект исследования спортивной психологии:



## Предмет исследования:

- психологические особенности спортивной деятельности в ее разнообразных видах,
- психологические особенности личности спортсмена, тренера, их взаимоотношений,
- психологическое сопровождение спортсмена.



# 1. Проследить особенности формирования личности в процессе занятий ФКиС

- изучение влияния спортивной деятельности на развитие человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности;
- формирование специальных свойств личности в процессе занятий ФКиС;
- изучение индивидуально-психологических особенностей личности спортсменов высокого класса;
- изучение взаимосвязи физических и психических качеств в процессе занятий ФКиС;
- изучение психологических особенностей формирования здорового образа жизни...

## *2. Разработать психологические основы спортивной (физкультурно-оздоровительной) деятельности с целью повышения их эффективности.*

- психологическая характеристика спортивной (физкультурно-оздоровительной) деятельности;
- психологический анализ отдельных видов спорта;
- разработка психологических основ физической, технической и тактической подготовки;
- разработка системы психологической подготовки исходя из специфики вида спорта;
- изучение особенностей психических состояний спортсменов, их диагностика и психическая регуляция;
- формирование психической надежности, готовности...

### *3. Изучить особенности деятельности и личности тренера (учителя ФК)*

- изучение психологических особенностей личности тренера (учителя ФК) – профессионально значимых качеств;
- выделение специфических условия деятельности тренера (учителя ФК) с целью определения профпригодности;
- разработка системы психологической подготовки тренера (учителя ФК);
- изучение взаимоотношений в системах «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», «психолог-тренер», «учитель-учащиеся» и др.;
- разработка системы мероприятий для обеспечения психологического здоровья тренера (учителя ФК)...

# Психология физической культуры и спорта





# *Классификация методов исследования психологии (Б.Г.Ананьев)*

•1. Организационные

•2. Эм

•3. Спе  
•обраб

•4. Интерпретационные



**I группа — организационные**

сравнительный

лонгитюдный

комплексный

их функция — организация  
добывания научных данных

**II группа — эмпирические методы**

наблюдение и  
самонаблюдение

экспериментальные  
методы

психодиагностические  
методы

анализ процессов и  
продуктов  
деятельности

биографические  
методы

их функция — добывание научных данных



# Наблюдение

## • ВИДЫ

- Сплошное – выборочное
- Включенное – невключенное
- Самонаблюдение

- Наблюдение – преднамеренное, целенаправленное и систематическое изучение психических явлений (в естественных условиях физической культуры и спорта)



# Эксперимент

## • Виды

- Лабораторный
- Естественный
- Психолого-педагогический

- Эксперимент – метод психологического исследования, в процессе которого изменяются условия в соответствии с задачами эксперимента (*экспериментатор сам создает условия и вызывает интересующие психические явления*).



# Психодиагностика

- Психодиагностические методы используются при оценке психических проявлений на основе анализа конкретных жизненных ситуаций.

«Диагностика – это инструмент, с помощью которого можно очень точно ответить на некоторые вопросы»



- **Опросники**
  - Опросник «Психическая надежность спортсмена»
- **Мотиви-рующие опросники**
  - «Помехи»,
  - «Ошибки»
- **Действенные**
  - Теппинг-тест,
  - Чувство ритма
  - PROFIL-AS
  - PSY-MONIT
- **Проективные**



# ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИИ

Под редакцией  
И. П. Волкова

# ПРАКТИКУМ

по спортивной психологии



ПИТЕР



В.Л. Маринчук, Ю.М. Егудов, Л.К. Серова

## Психодиагностика в спорте



Просвещение

vipbook.info

**III группа — методы обработки данных исследования**

количественный анализ

качественный анализ

их функция — математическая и логическая обработка данных, полученных эмпирическими методами

**IV группа — интерпретационные методы**

генетический

структурный

их функция — интерпретация и установление структурных связей по результатам количественного и качественного анализа



## **2. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании, ее отличие от спортивной**

**Спорт**



**Физическое воспитание**

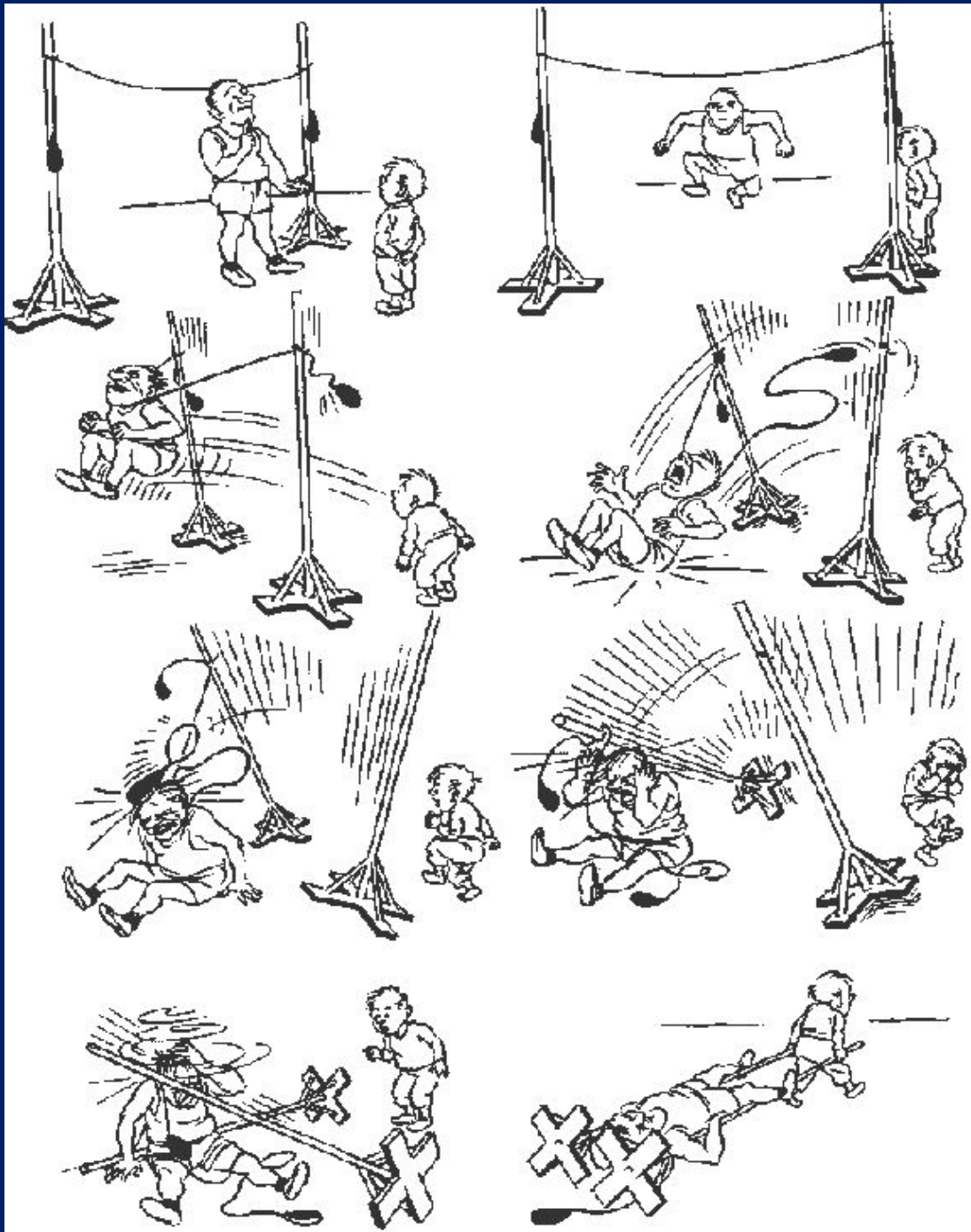
**Физическое воспитание** – часть физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработки убеждений и ценностных ориентаций

- **Положительное отношение к физической**
- **Всестороннее развитие личности**
  
- **Потребность в занятиях физическими упражнениями**
- **Потребность в движении**



# Физическое воспитание

- Цель – развитие и совершенствование физических качеств, функционального состояния организма, укрепление здоровья.
- Обязательная учебная дисциплина (доступность занятий).
- Направлено на гармоничное развитие человека, приобретение знаний и навыков, необходимых для активной и продуктивной жизнедеятельности.
- Соревнование присутствует как метод.



Херлуф Бидstrup  
Урок  
физкультуры

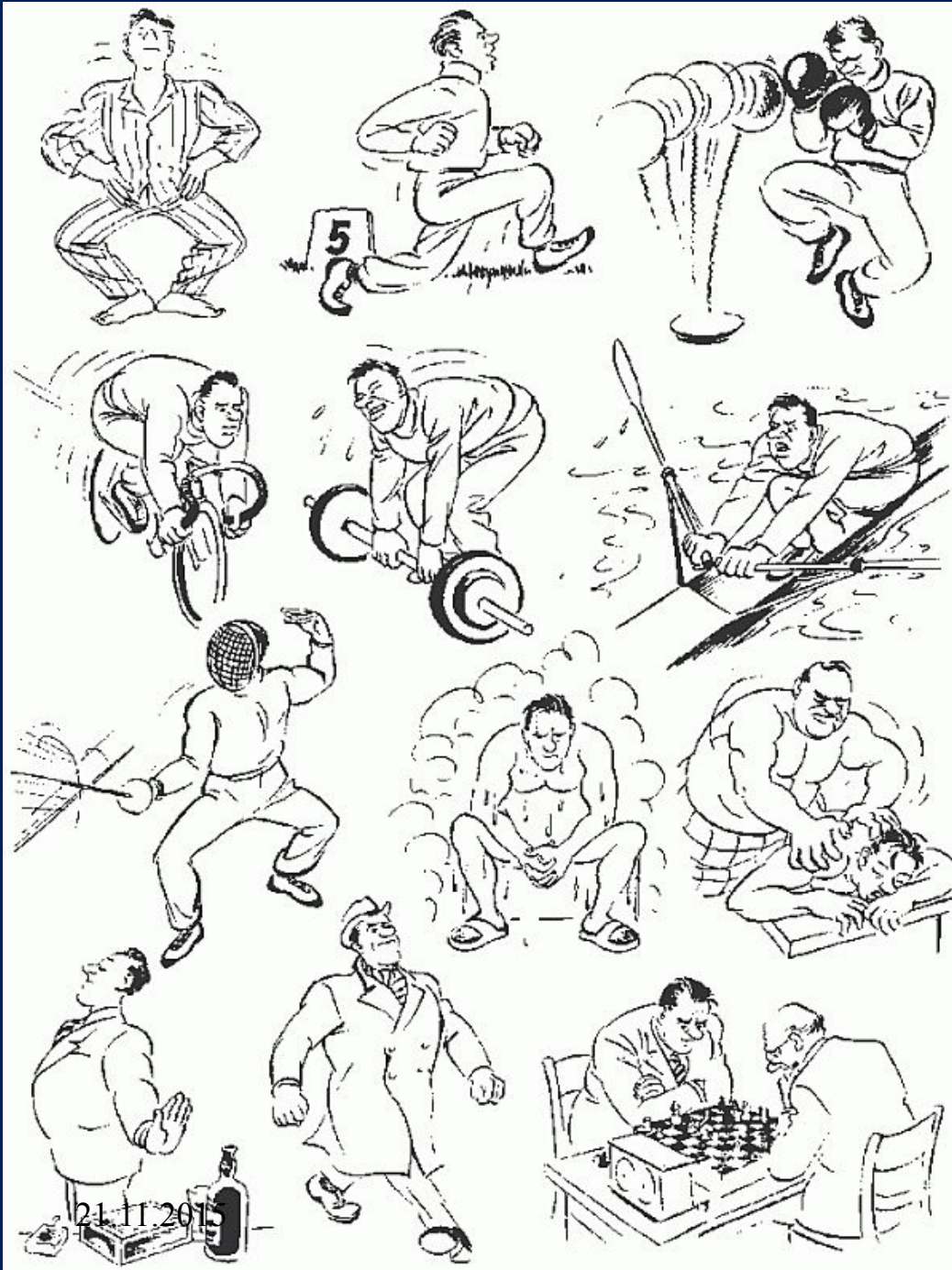
**Спорт** – часть физической культуры, воспитательная, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений.





# Спорт

- Цель – достижение наивысших результатов.
- Спорт обязателен не для каждого человека, спортивные организации – это добровольные общественные группы.
- Спортом занимаются увлеченные, «избранные» люди.
- Спорт требует от человека большого физического и психического напряжения и направлен на повышение спортивного мастерства.



Херлуф Бидstrup

21.11.2011

**1. Направленность**

На развитие специальных способностей человека, выявление его резервных возможностей (результативная)

На укрепление здоровья, гармоническое развитие личности (оздоровительная)

**2. Цель**

Достижение максимальных результатов (победа)

Оптимальный уровень результатов, необходимый для учебной и трудовой деятельности (развитие)

**3. Соревнование**

Соревнование – обязательный и основной компонент

Соревнование способствует эффективности занятий физическим воспитанием, но не является обязательным, выступает как метод



**4. Характер нагрузки**

Нарастающий, предельный, требует максимальных физических и психических напряжений не только в соревнованиях, но и в ряде тренировочных занятий

Оптимальный, требует достаточно высоких, но не максимальных физических и психических усилий

**5. Добровольность-обязательность**

Добровольный характер, результативность во многом зависит от интереса, увлеченности, непосредственных мотивов, уровня притязаний

В системе дошкольного, среднего и высшего образования носит обязательный характер

**6. Взаимоотношения**

Конкурентные, соперничество

Партнерские, сотрудничество

**7. Критерий эффективности**

Результат на соревнованиях

Здоровье, работоспособность

### **3. Особенности деятельности тренера (учителя ФК), критерии ее эффективности**

- Профессиональная деятельность тренера (учителя ФК) по своей сути является педагогической, со всеми ее функциями, психологическими особенностями и требованиями

#### **Содержание деятельности**

- Оздоровительные задачи
- Воспитательные задачи
- Образовательные задачи

**Структура педагогической деятельности (Н. В. Кузьмина)**



# Специфические условия деятельности тренера (учителя ФК)



Условия деятельности  
Психическая напряженность  
Физическая нагрузка  
Внешне средовые факторы

# Психическая напряжённость



- ответственность за жизнь и здоровье учащихся;
- принятие срочных ответных решений в условиях дефицита времени;
- наличие на занятиях шума от криков детей (вызывает психическое утомление);
- большая площадь спортивного зала или стадиона;
- нагрузка на речевой аппарат и голосовые связки...



Требования к психическим  
и психомоторным  
качествам педагога



# Физическая нагрузка

Связана с необходимостью:

- показывать физические упражнения;
- выполнять совместных действий при обучении учащихся;
- осуществлять страховку учащихся...



Требования к спортивной  
форме педагога

# Внешнесредовые факторы

Имеют как положительную, так и отрицательную стороны, все зависит от санитарно-гигиенического состояния спортивных залов, а также от погодных и климатических условий при занятиях на открытом воздухе (частое пребывание на воздухе)



Требования к здоровью педагога

# Критерии эффективности деятельности тренера (учителя ФК)

**УСПЕШНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** – субъективная оценка ее результата в сравнении с запланированным, который определяется в соответствии с возможностями человека.

**Успешность**

**Результативность**

**Субъективный характер**  
(оценка степени реализации возможностей)

**Объективный характер**  
(качественный и количественный результат)



## Критерии успешности:



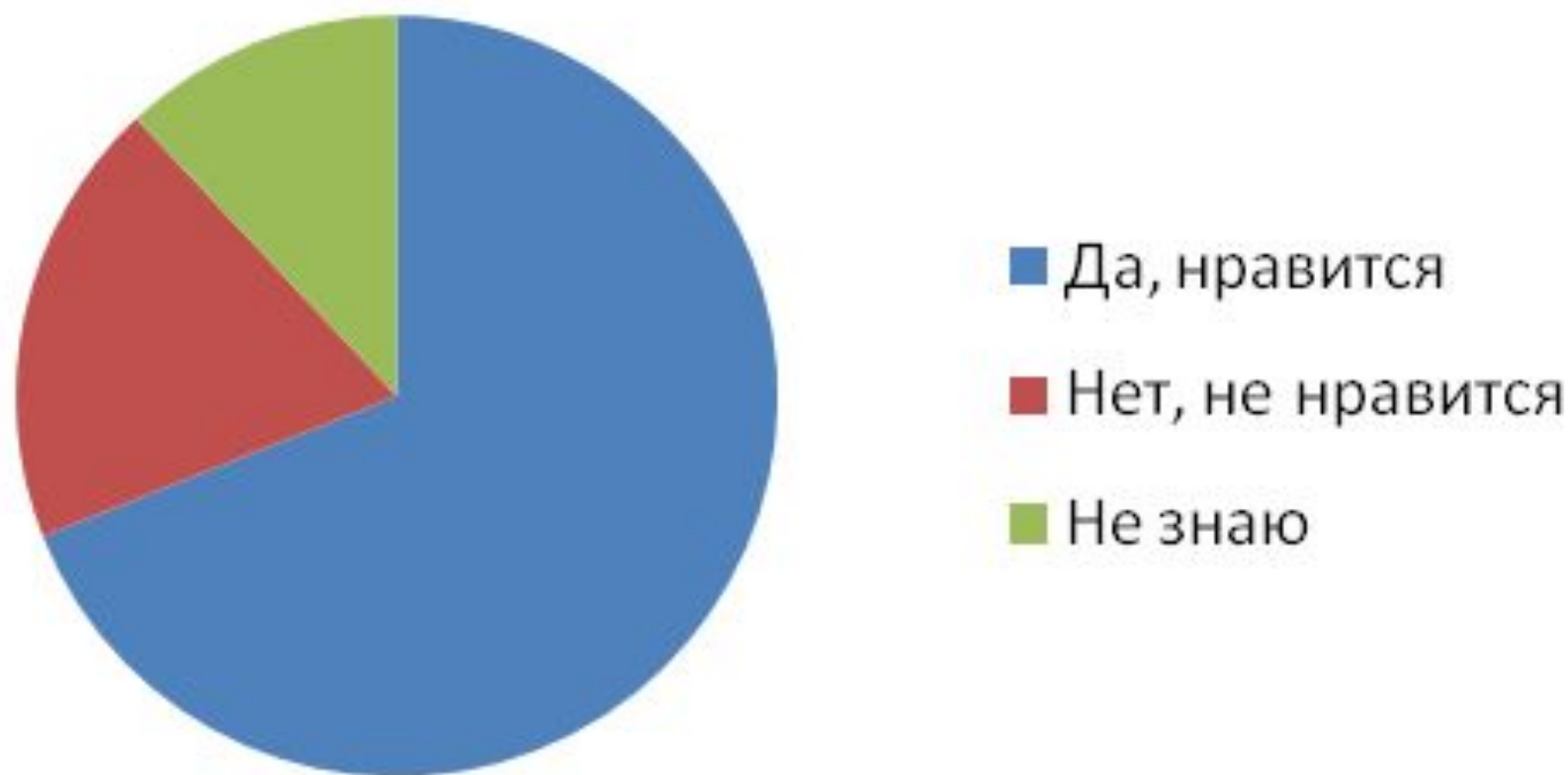
1. достижения учащихся (*успеваемость, занятые на соревнованиях места, выполнение разрядных нормативов*);
2. качество проведения уроков ФК;
3. посещаемость занятий (*пропуски по неуважительной причине*);
4. эмоциональный отклик учащихся (*активность, увлеченность, удовлетворенность занятиями, отношение к предмету*);

## Критерии успешности:



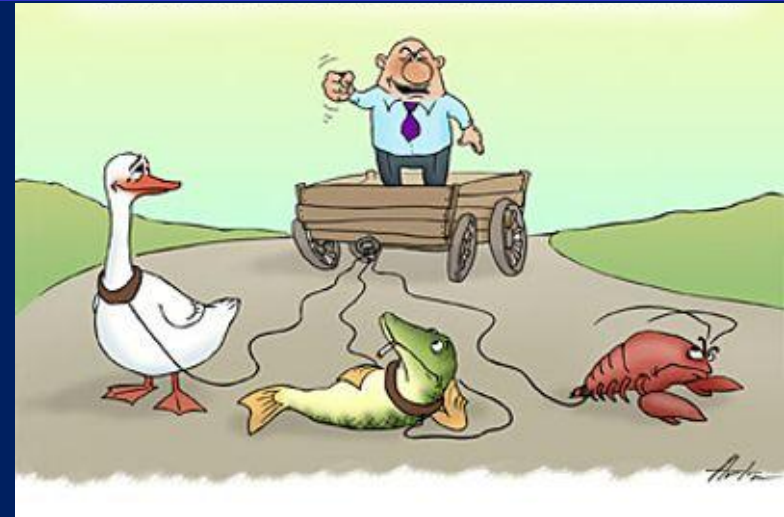
5. социально-психологический климат в коллективе;
6. позитивные изменения личности учащихся (*сформированная потребность в здоровом образе жизни, занятиях спортом*);
7. отзывы руководителей, педагогического коллектива, родителей о работе учителя (*анонимное анкетирование*);
8. желание учащихся стать учителем ФК, тренером.

# Нравятся ли вам уроки физкультуры?



## 4. Психологические основы профессионального мастерства тренера (учителя ФК)

### ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО



— комплекс свойств личности, которые обеспечивают высокий уровень психолого-педагогической подготовленности педагога, способность оптимально решать педагогические задачи

# **Компоненты педагогического мастерства**



**Педагогическая направленность  
личности**

**Знания (эрудиция) и умения**

**Педагогические способности (ПВК)**

**Авторитет**

# ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ –

устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью

Любовь к детям

Интерес к работе с  
детьми

Интерес к физической  
культуре

Интерес к физкультурно-  
педагогической  
деятельности

Престиж профессии

Желание работать  
учителем ФК

# Знания и умения учителя ФК



<b>Гностические</b>	Умение наблюдать, подмечать ошибки, пользоваться научно-методической литературой, анализировать педагогическую ситуацию и результаты собственной деятельности
<b>Конструктивно-проектировочные</b>	Умение подбирать учебный материал, осуществлять перспективное и текущее планирование своей деятельности, исходя из индивидуальных особенностей личности учащихся
<b>Организаторские</b>	Умение реализовать намеченные планы, организовать как свою деятельность, так и деятельность учащихся
<b>Коммуникативные</b>	Умение устанавливать благоприятные взаимоотношения с учащимися, классом, родителями, коллегами по работе, администрацией
<b>Двигательные</b>	Умение выполнять физические упражнения, осуществлять страховку



# Профессионально важные качества педагога (ПВК)

– это характеристики умственной, эмоционально-волевой и нравственной, психомоторной и коммуникативной сторон личности, отражающие требования профессионально-педагогической деятельности и влияющие на ее успешность.



# Авторитет тренера (учителя ФК)

**АВТОРИТЕТ** – человек, с мнением которого считаются, которому стремятся подражать и доверяют решение тех или иных вопросов



- возникает добровольно;
- исключает принуждение;
- связан с доверием;
- возникает там и тогда, где и когда возникает необходимость в регулировании совместной деятельности

# Псевдо авторитет

Возраста

Профессионала

Должности

Нравственный

Дружбы

Подавления

Расстояния

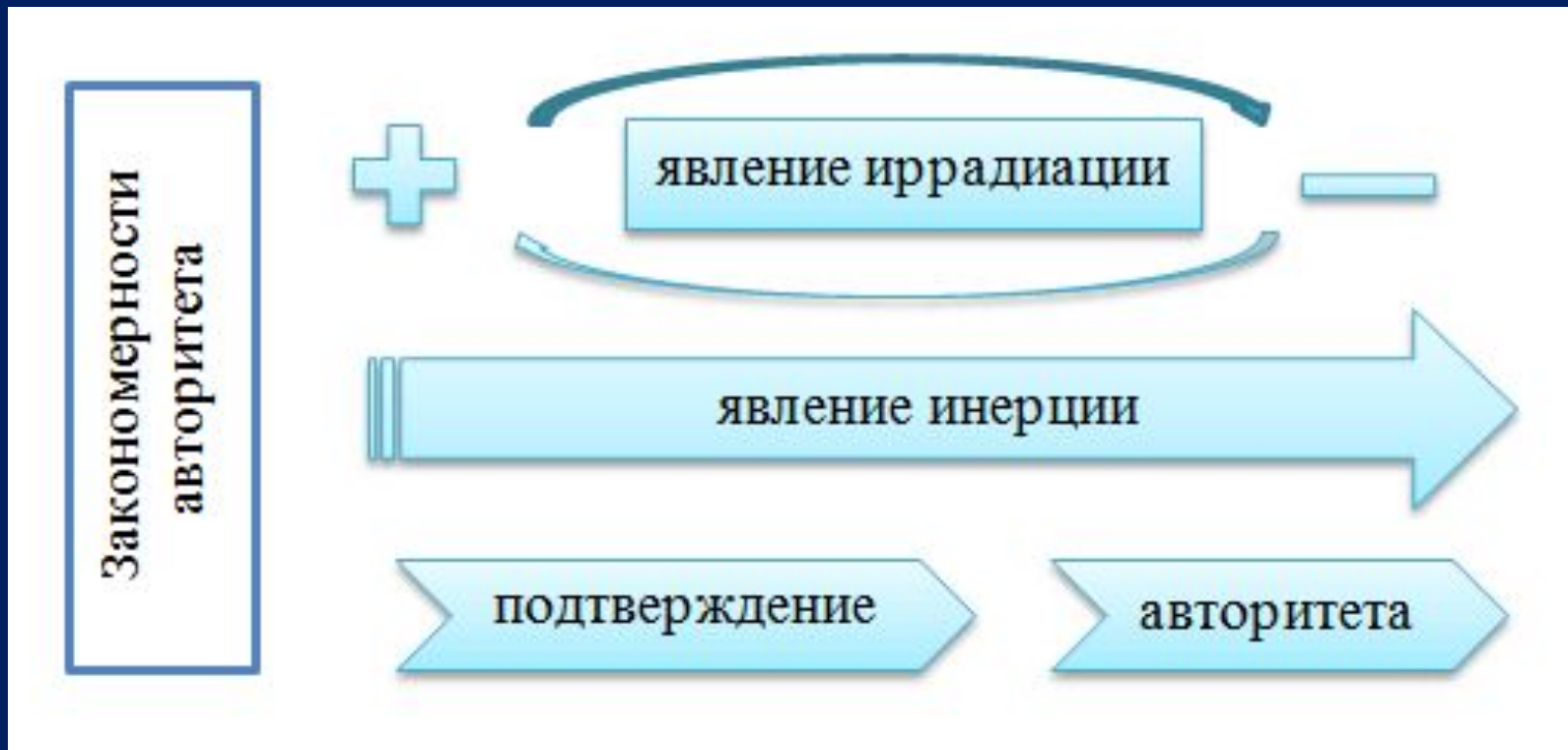
Уступчивости  
(доброты)

Чванства

# Авторитет

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АВТОРИТЕТ

– уверенность в правильности действий учителя, доверие к нему (у учащихся формируется внутренняя уверенность в успешном завершении начатого дела)



# Критерии педагогического мастерства

## 1. Педагогические

- уровень обученности и воспитанности учеников;
- образование педагога, повышение квалификации;
- способность

интерес, повысить мотивацию;

- взаимоотношение в системе «учитель-ученик»;
- учет индивидуальных

эмоциональность;

- выразительность речи;
- способность к творчеству;
- чувство юмора;
- настойчивость, дисциплинированно

сть...

## 2. Психологическ ие

## 3. Личностные

*Спасибо за внимание!*

