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

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

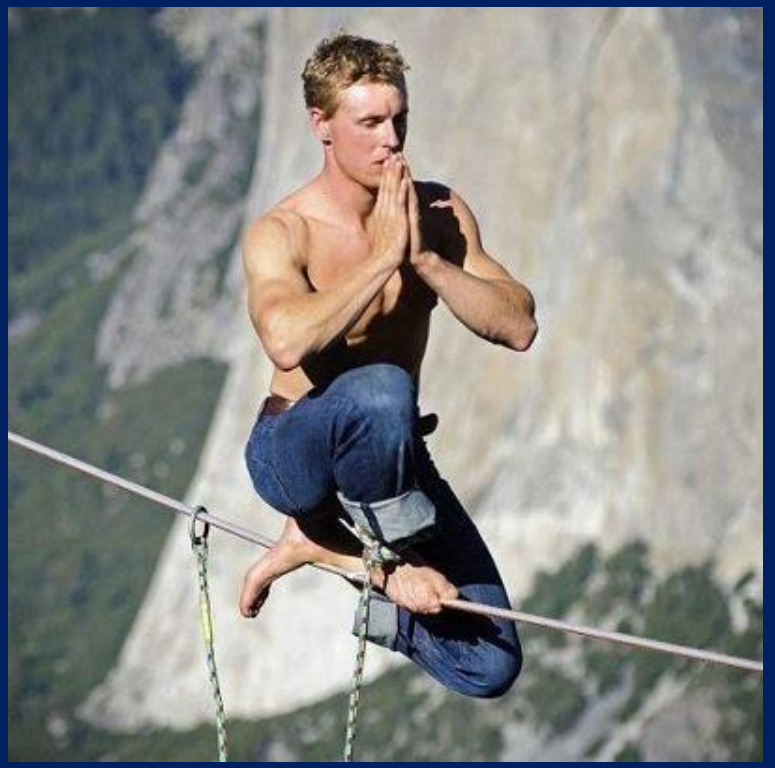
Объект:
предметы, существа, другие люди

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

Средство

Цель

САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

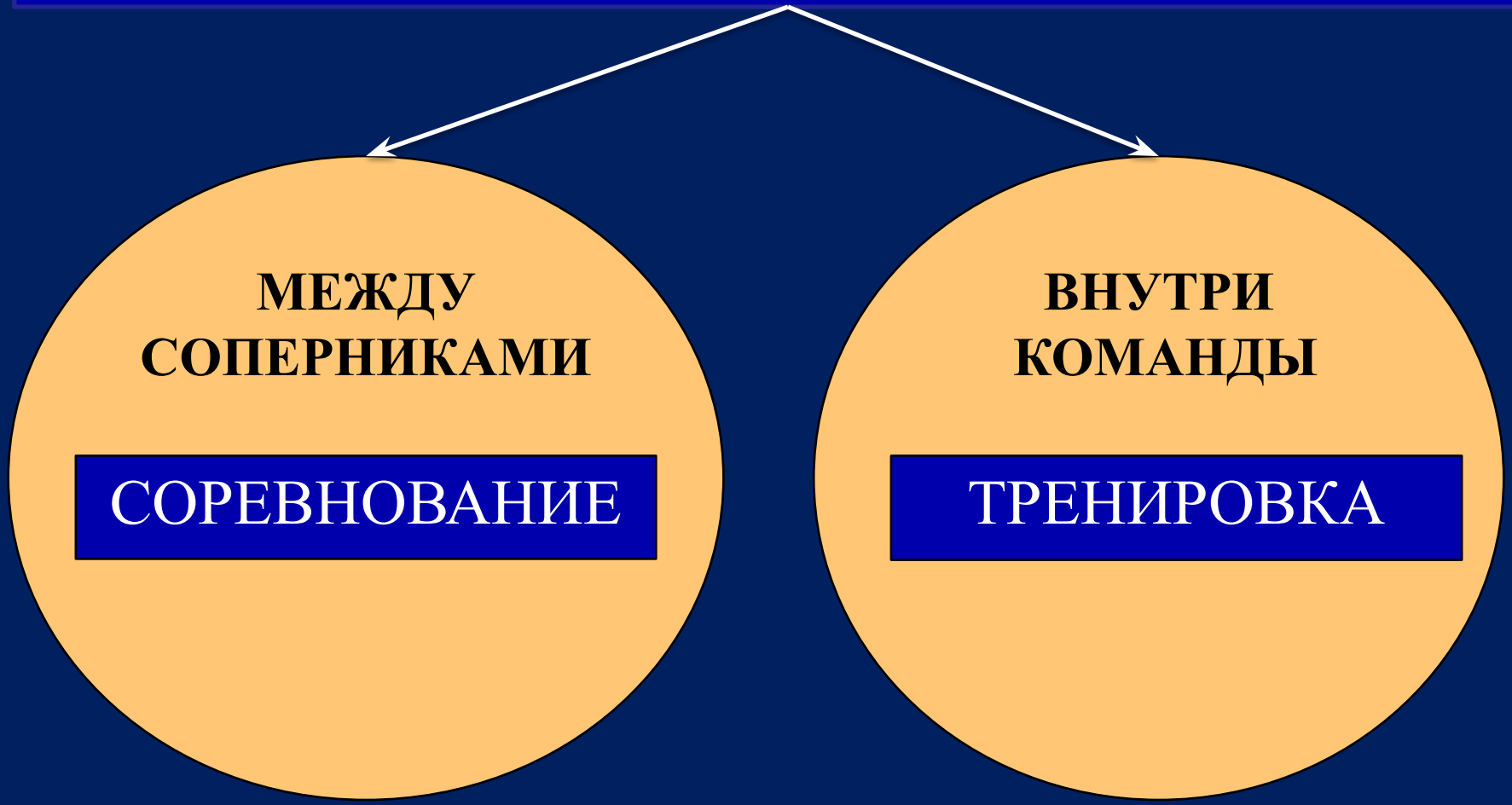


Высочайшая мотивация (мотивация достижения успеха)

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

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

СОПЕРНИЧЕСТВО, КОНКУРЕНЦИЯ



Психологическая структура спортивной деятельности

ЦЕЛЬ → МОТИВ → СПОСОБ → РЕЗУЛЬТАТ

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*

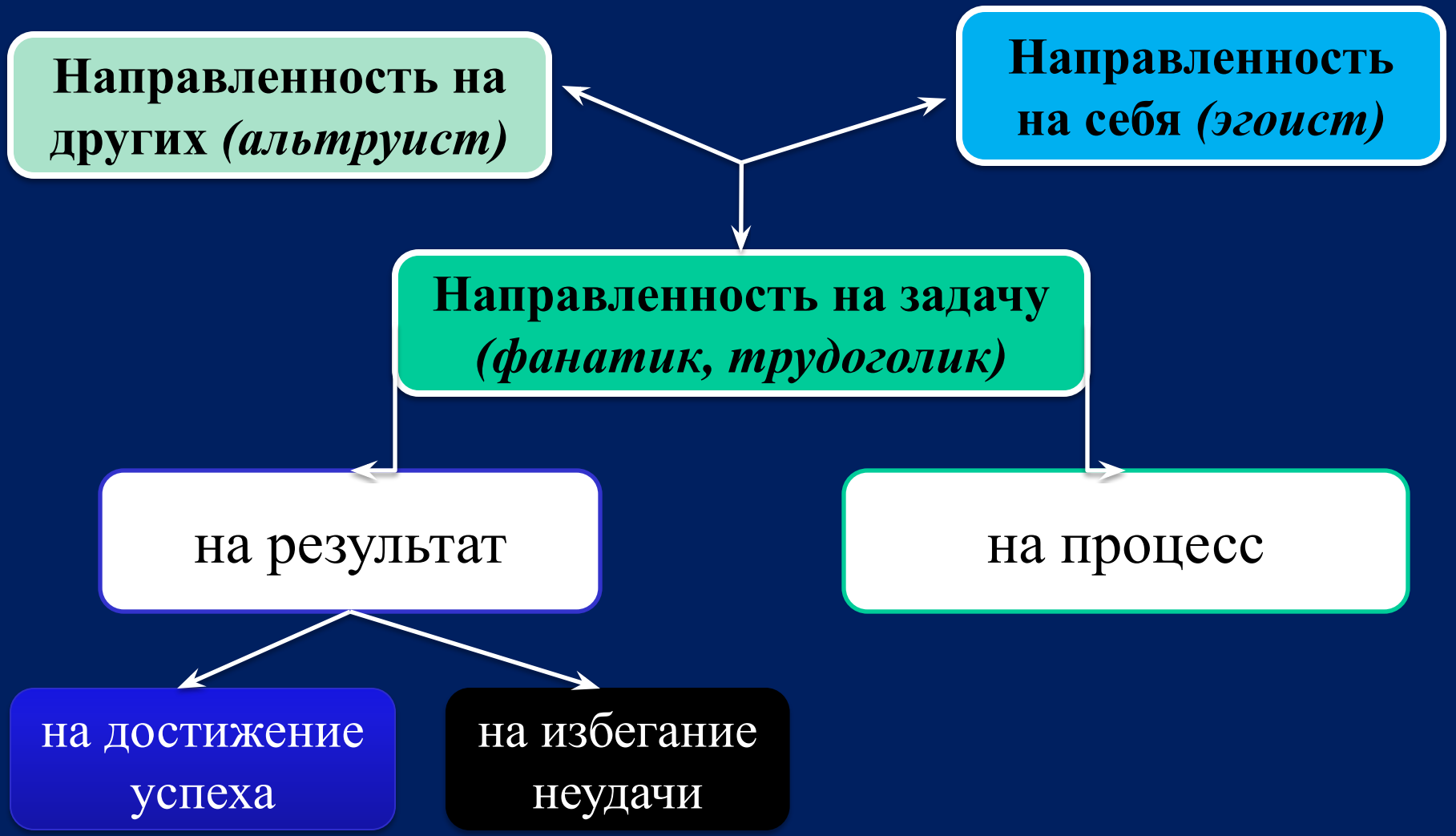
- ***Мотив –***
- это непосредственное ***побуждение***
- к определенной активности
  - *стремление к достижению успеха*
  - *стремление к борьбе и соперничеству*
  - *стремление к самосовершенствованию*
  - *стремление к общению*
  - *стремление к самоутверждению*
  - *стремление к стрессу*

- ***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

Закон Йеркса-Додсона

- ***Способы*** спортивной деятельности - это ***движения и действия***
- или
- ***физические упражнения***
  - *двигательные*
  - *умственные*
  - *тренировочные*
  - *соревновательные*

или

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

- широком 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 протививников (соперничество)

- *непосредственное (при жестком, нежестком, условном физическом контактах)*
- *опосредованное (при отсутствии физического контакта)*

Показатель	*Виды контакта*	*Содержание*	*Группы видов спорта и соревновательных упражнений*
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…**
	Опосре-дованный	**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 быстродействия
  - 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
- ВЫНОС-
- ЛИВОСТЬ
- Мотивация

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

КРИТЕРИИ

- Координационная трудность
- Точность выполнения
- Время освоения

- 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

- Техническая подготовка
- Двигательные
- навыки
- Двигательные
- умения
- Двигательные
- представления
- Двигательные
- реакции

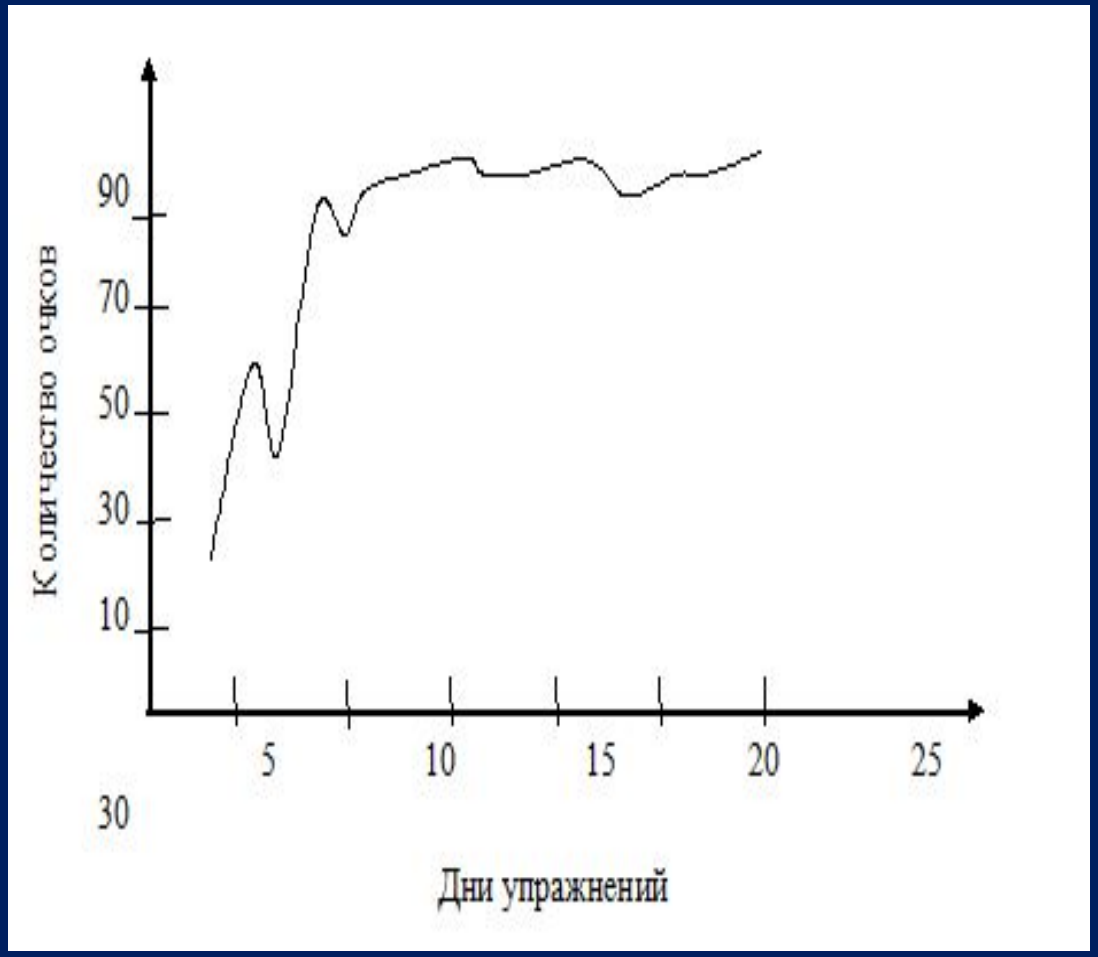
Программа двигательного действия

Особенности двигательного навыка

- Целостность
- Совершенство
- Автоматизм
- Осознанность

Этапы обучения двигательному навыку

- I этап
  - Знакомство с движением и первоначаль-ное овладение им
- II этап
  - Автоматизация движения
- III этап
  - Стабилизация и стандартизация движения, приобретение высокой помехоустойчи-вости



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

Двигательные реакции

Реакции выбора

Сложные

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 ситуации.
Мыслительное решение тактической задачи	•*Интеллектуальные 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

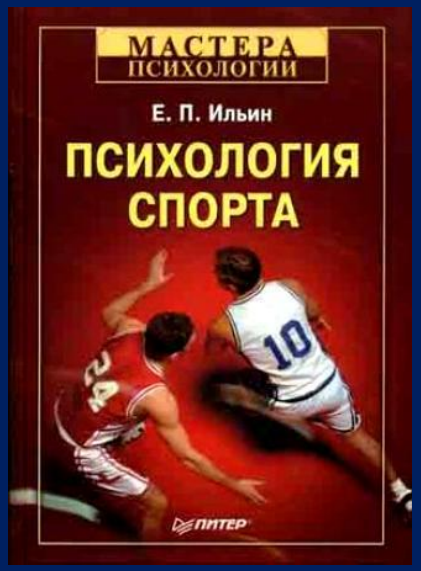
Действия по «жесткой» программе

Использование «заготовок»

Гибкая

Спасибо за внимание!

Рекомендуемая литература (основная):



Рекомендуемая литература (дополнительная):