

Психология физической культуры и спорта

Вощинин Александр Владимирович

кандидат психологических наук, спортивный психолог,
психотерапевт

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

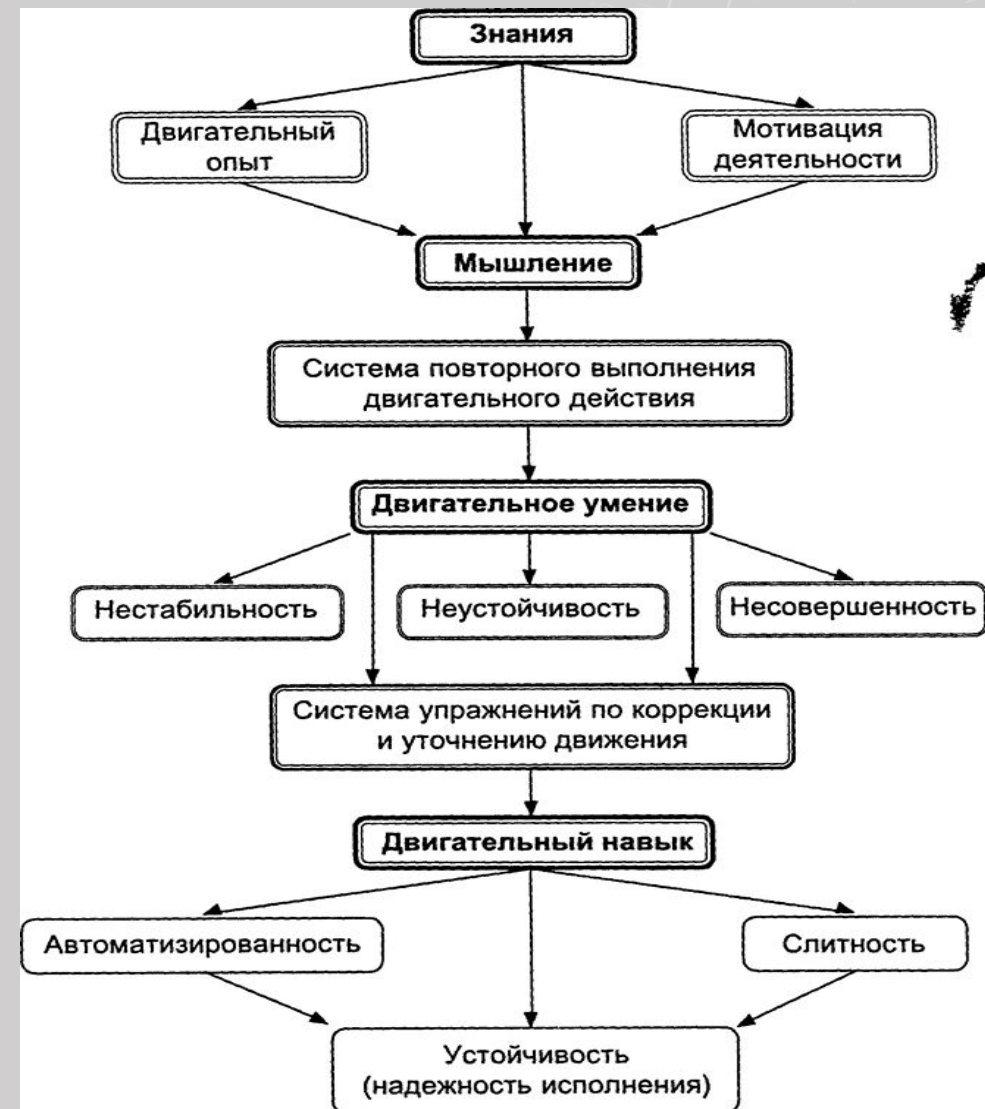
**Автоматически
(неосознанно)**

**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.

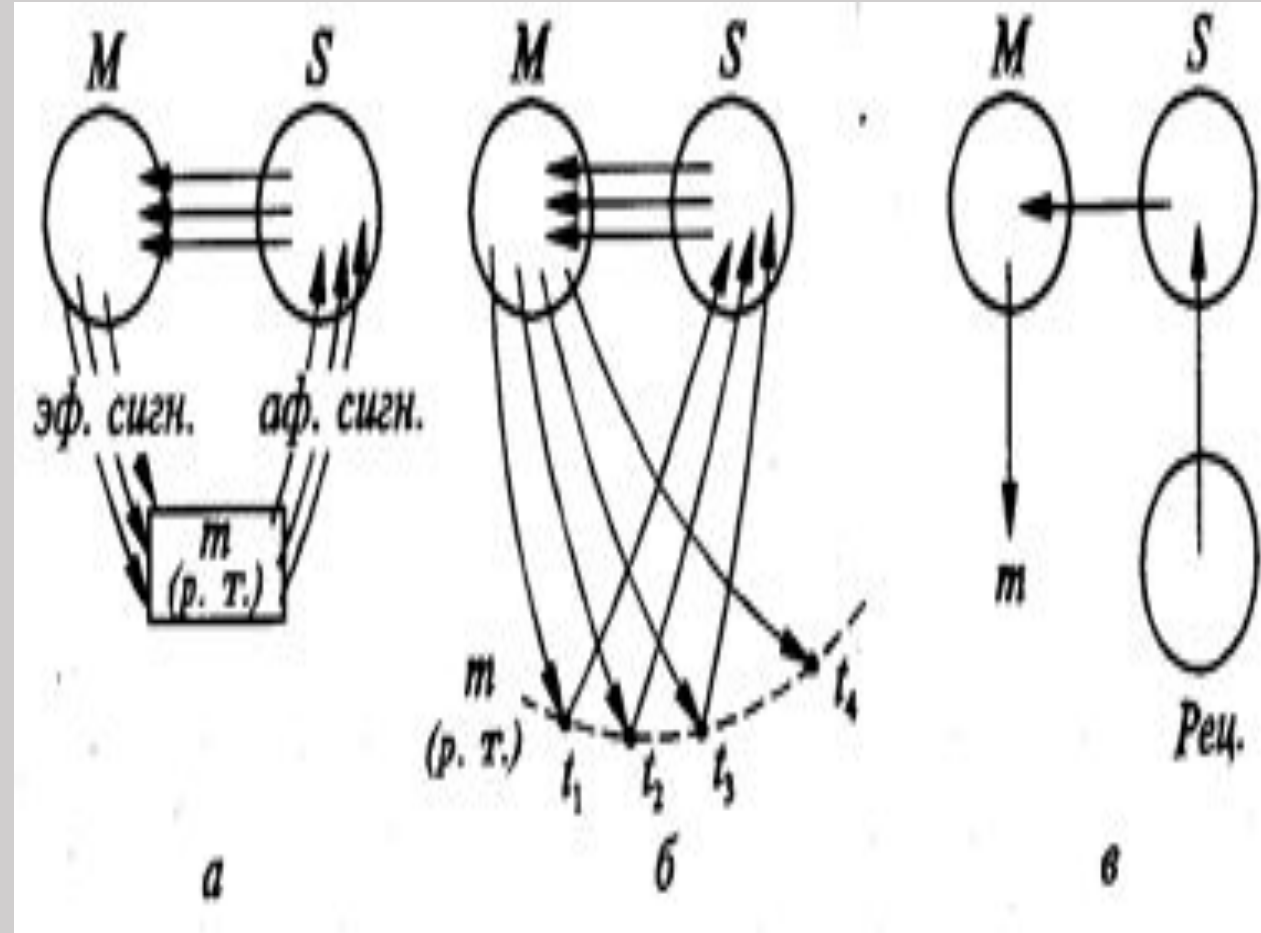
Уровни организации движения по Н.А. Бернштейну

- ✓ **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.

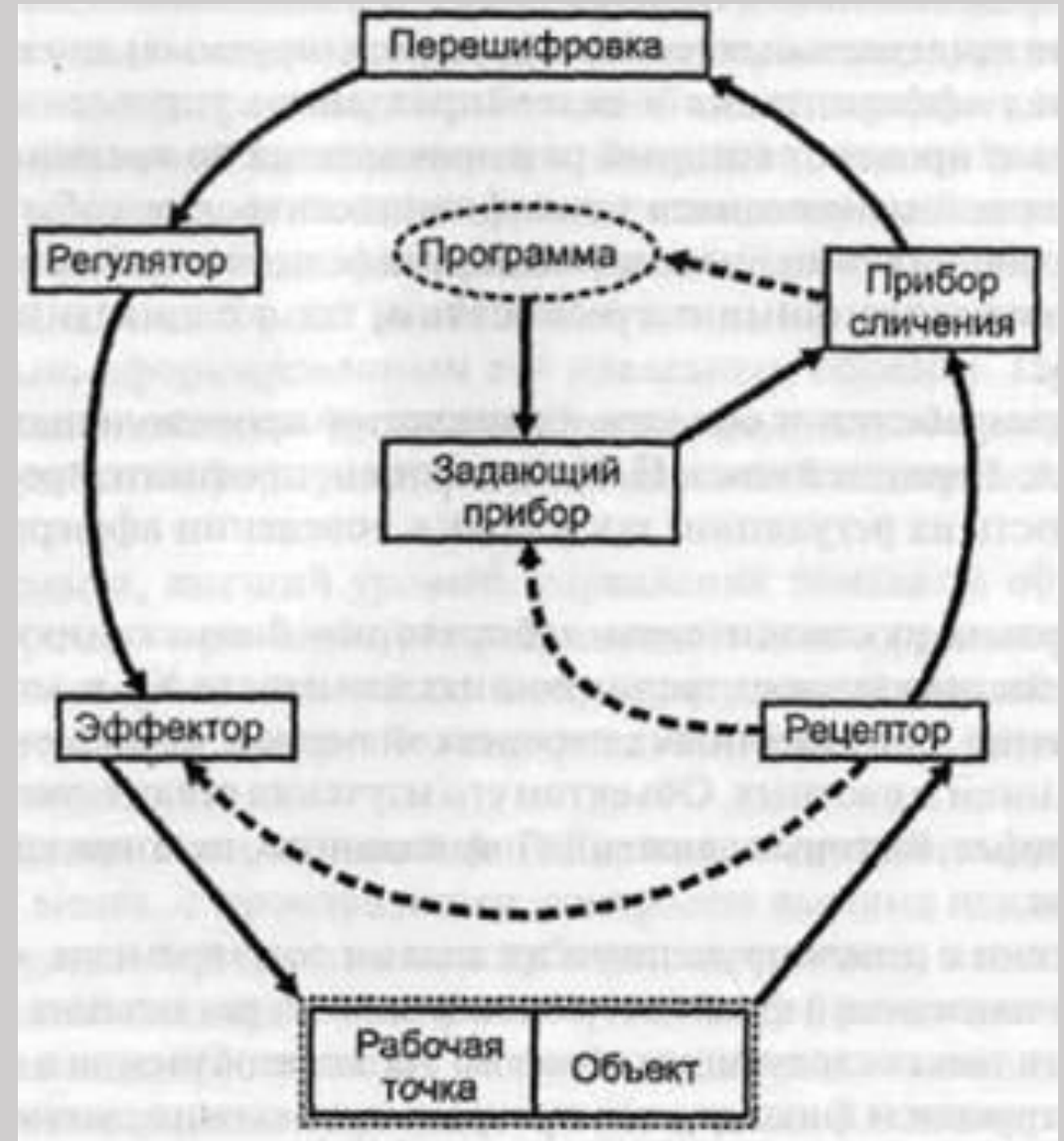


Кольцевая регуляция движений и действий по Н.А.Бернштейну

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.

