

# Психология физической культуры и спорта

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

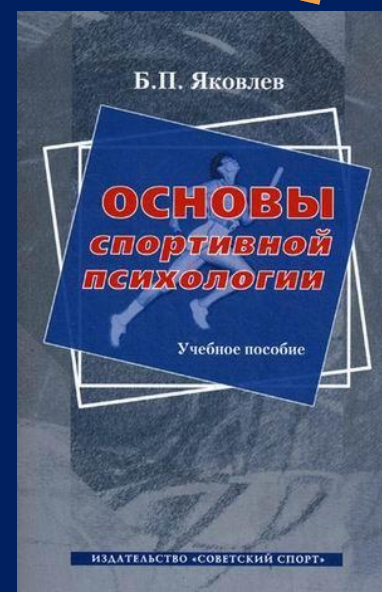
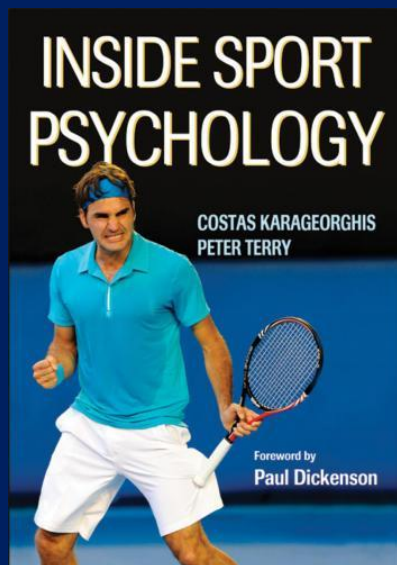
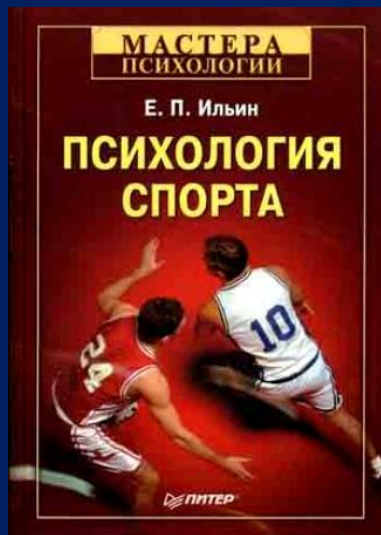
Лекции и  
практические  
занятия

Контрольная  
работа

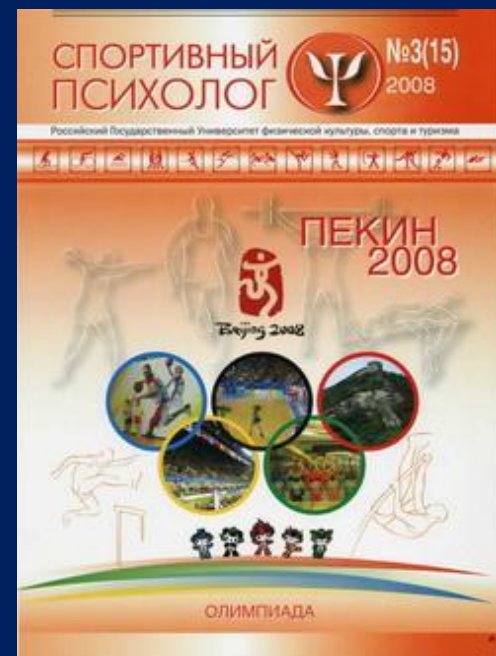
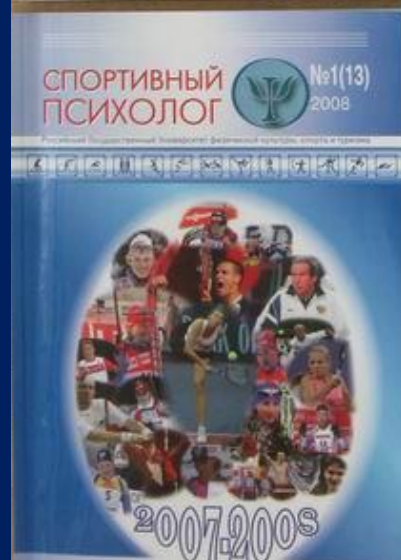
**Экзамен**

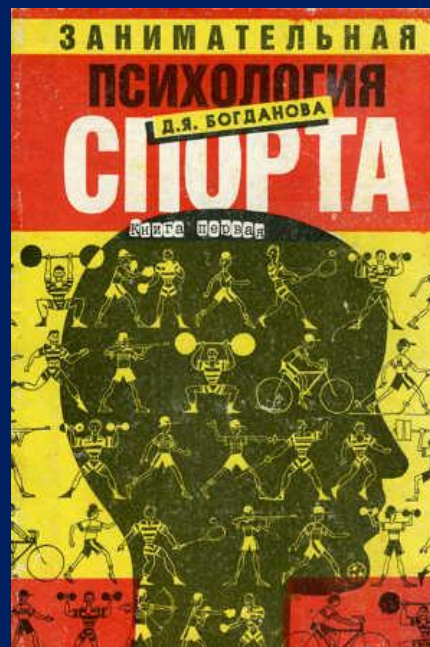
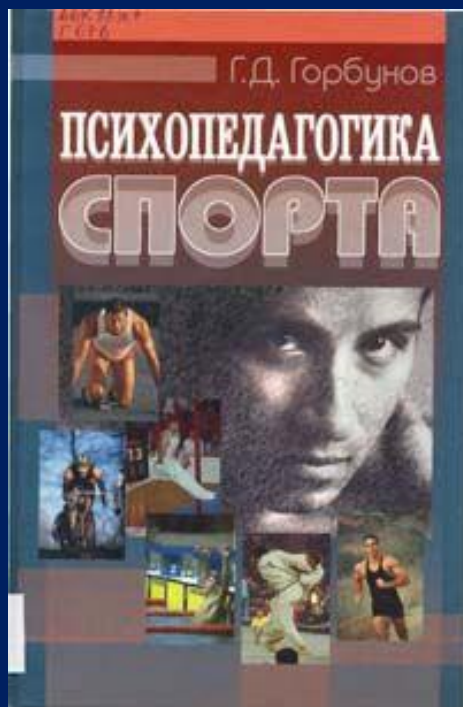
Знания,  
умения,  
навыки

# Рекомендуемая литература (основная):



# Рекомендуемая литература (дополнительная):





*Белорусский государственный университет физической культуры  
Кафедра психологии*

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

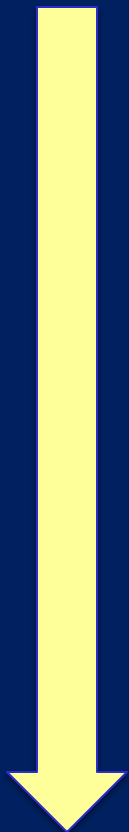


*Tel. (+37517) 2506324*

<http://www.psypport.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. Маренчук, Ю.М. Егудов, Л.К. Серова

## Психодиагностика в спорте



«Просвещение»

[vnpbook.info](http://vnpbook.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

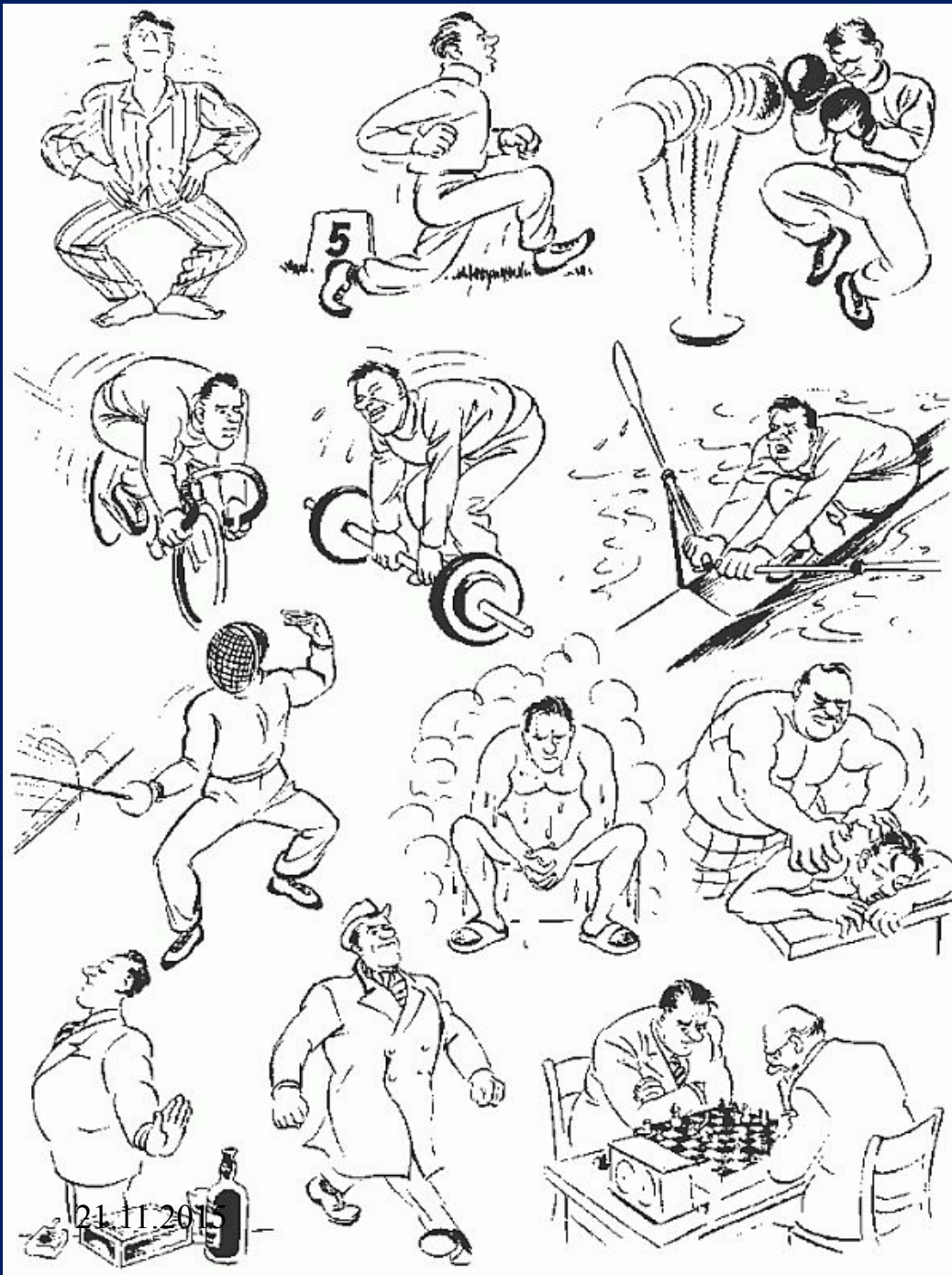
**Спорт** – часть физической культуры, воспитательная, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений.





# 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

21.11.2015

## Спортивная деятельность

## Физическое воспитание

### 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**



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

**Результативность**



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

## Критерии успешности:



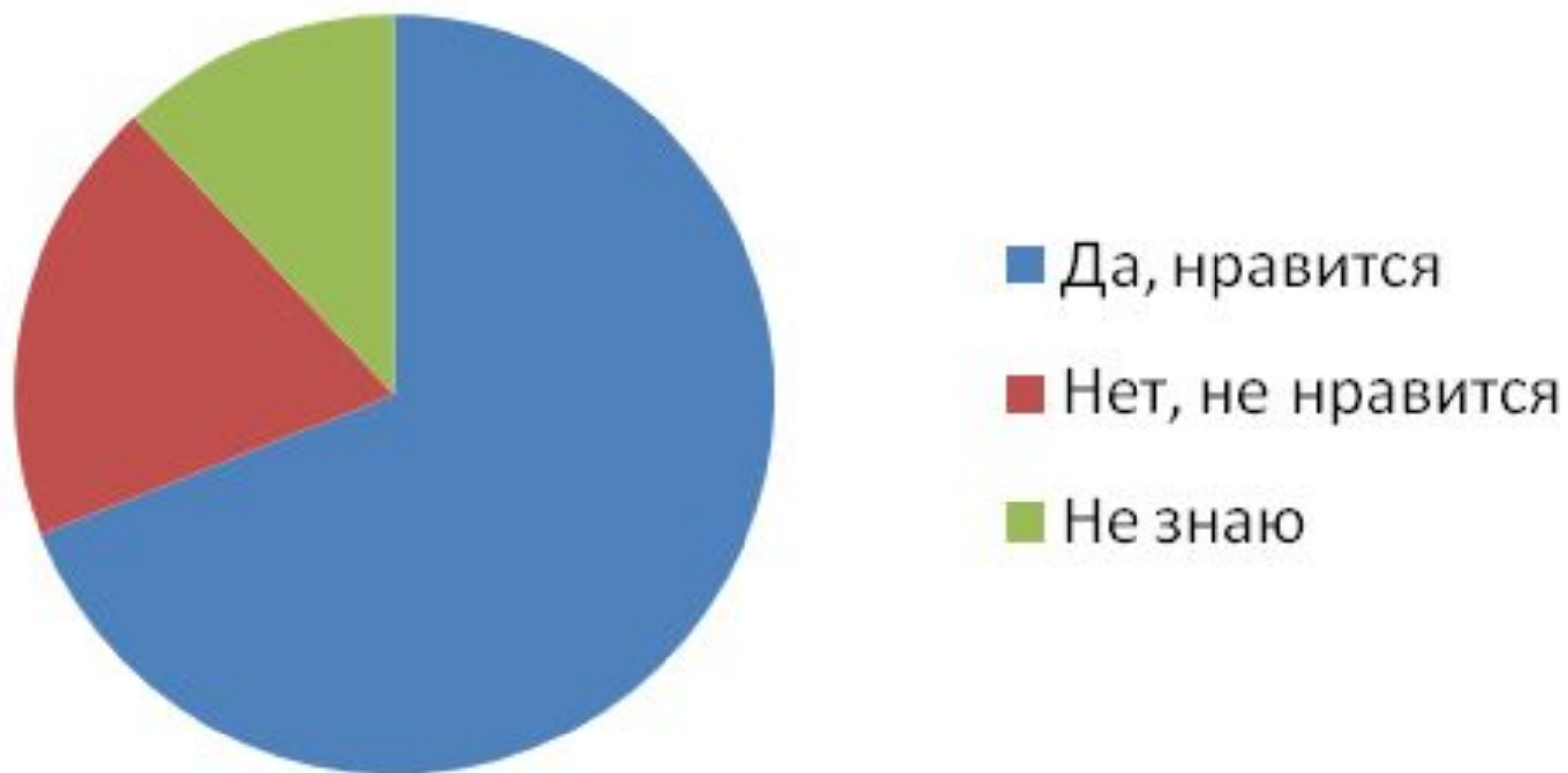
1. достижения учащихся (*успеваемость, занятые на соревнованиях места, выполнение разрядных нормативов*);
2. качество проведения уроков ФК;
3. посещаемость занятий (*пропуски по неуважительной причине*);
4. эмоциональный отклик учащихся (*активность, увлеченность, удовлетворенность занятиями, отношение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

## Критерии успешности:



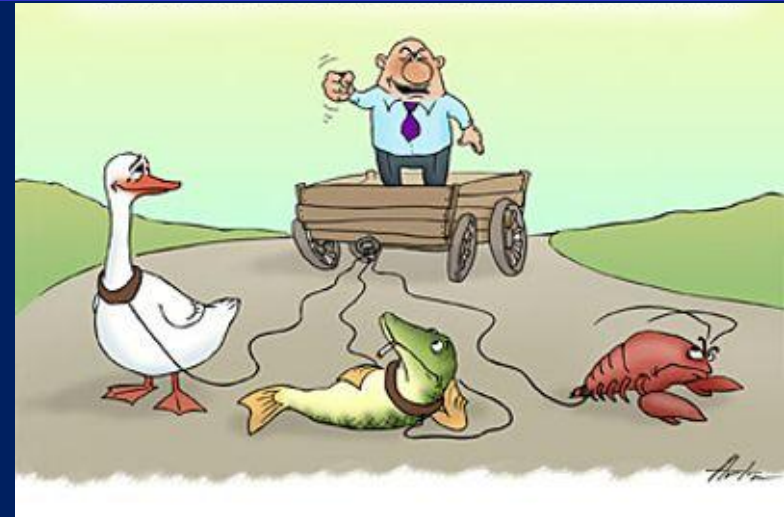
5. социально-психологический климат в коллективе;
6. позитивные изменения личности учащихся (*сформированная потребность в здоровом образе жизни, занятиях спортом*);
7. отзывы руководителей, педагогического коллектива, родителей о работе учителя (*анонимное анкетирование*);
8. желание учащихся стать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

```
graph TD; PA[Псевдо авторитет] --- V[Возраста]; PA --- P[Профессионала]; PA --- D[Должности]; PA --- N[Нравственный]; PA --- D2[Дружбы]; PA --- P2[Подавления]; PA --- R[Расстояния]; PA --- U[Уступчивости (доброты)]; PA --- C[Чванства]; A[Авторитет];
```

The diagram illustrates the concept of 'Pseudo-Authority' (Псевдо авторитет) and its relationship to 'Authority' (Авторитет). At the top, a blue box labeled 'Псевдо авторитет' is connected by vertical lines to five yellow boxes: 'Возраста' (Age), 'Профессионала' (Professional), 'Должности' (Position), 'Нравственный' (Moral), and 'Дружбы' (Friendships). Below these, another set of five yellow boxes are connected to the same vertical lines: 'Подавления' (Oppression), 'Расстояния' (Distance), 'Уступчивости (доброты)' (Concessions (kindness)), and 'Чванства' (Snobism). At the bottom, a large yellow box labeled 'Авторитет' (Authority) is connected to all these elements, suggesting that these factors collectively form the basis of true authority, as opposed to the pseudo-authority listed at the top.

**Возраста**

**Профессионала**

**Должности**

**Нравственный**

**Дружбы**

**Подавления**

**Расстояния**

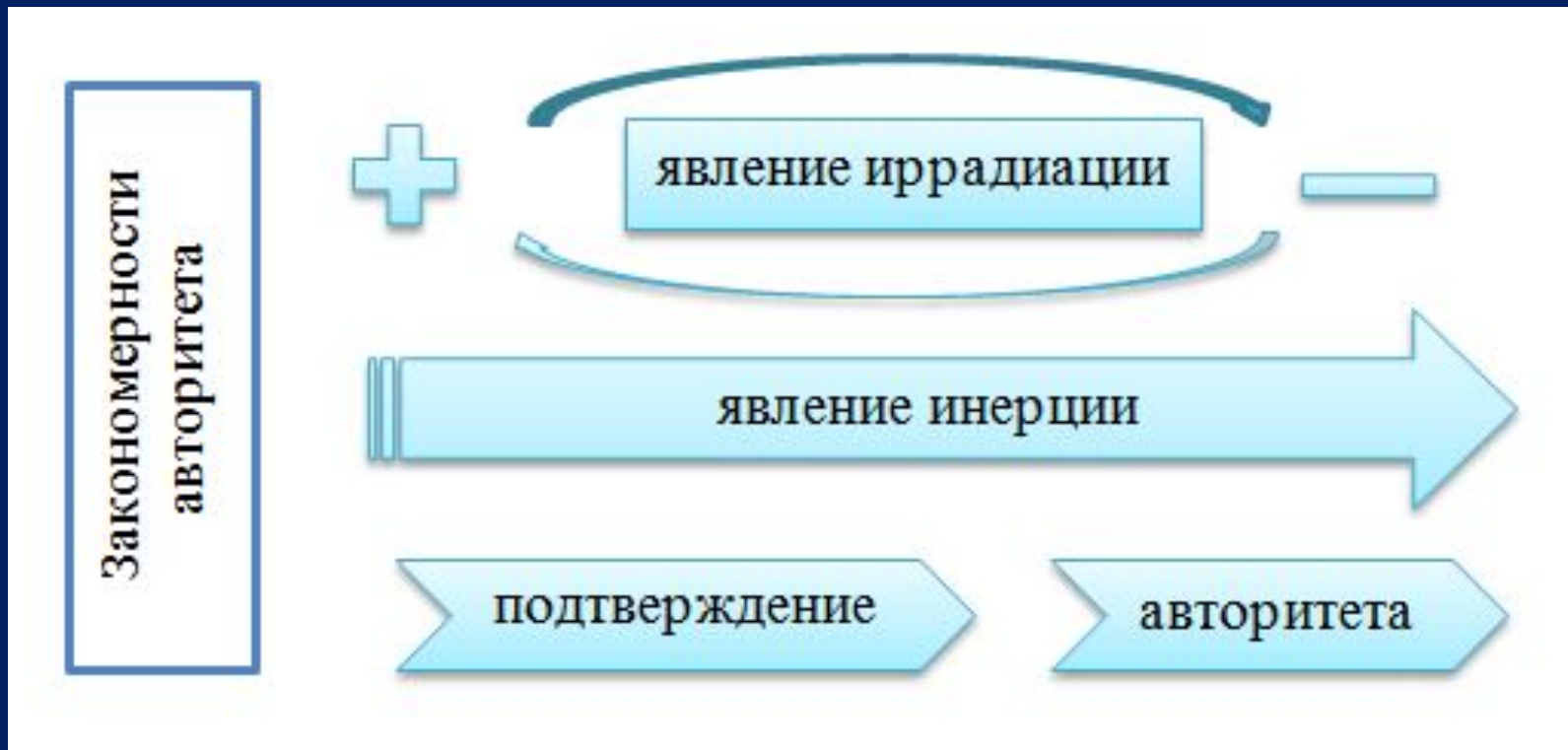
**Уступчивости  
(доброты)**

**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;
- способствовать интересам, повысить

## 2. Психологическ ие

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

## 3. Личностные

- выразительность речи;
- способность к творчеству;
- чувство юмора;
- настойчивость, дисциплинированность...

*Спасибо за внимание!*

