

«ПСИХОЛОГИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И
СПОРТА»

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА?

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

Указанные закономерности являются объектом исследования



ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

- ✓ обеспечить нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание;
- ✓ воспитать волю, позитивные качества характера, положительные эмоции и эстетические потребности личности.

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

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

- ✓ оптимизировать процесс воспитания человека, учитывая проблемы развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, а также упрочение и сохранение здоровья;
- ✓ ставить образовательные задачи, предусматривающие системное формирование необходимого в жизни индивидуального фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.



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

На первом этапе развития, этапе зарождения, психология спорта выступала в основном как познавательно-описательная дисциплина, необходимая для психологического описания спортивной деятельности. Ее отличала познавательная направленность. Вначале изучался вопрос о влиянии занятий физическими упражнениями на психические процессы человека.

На втором этапе психология спорта расширила круг исследовательской работы. В первую очередь это коснулось вопросов специфики спорта как особо трудного в психологическом отношении вида деятельности человека.

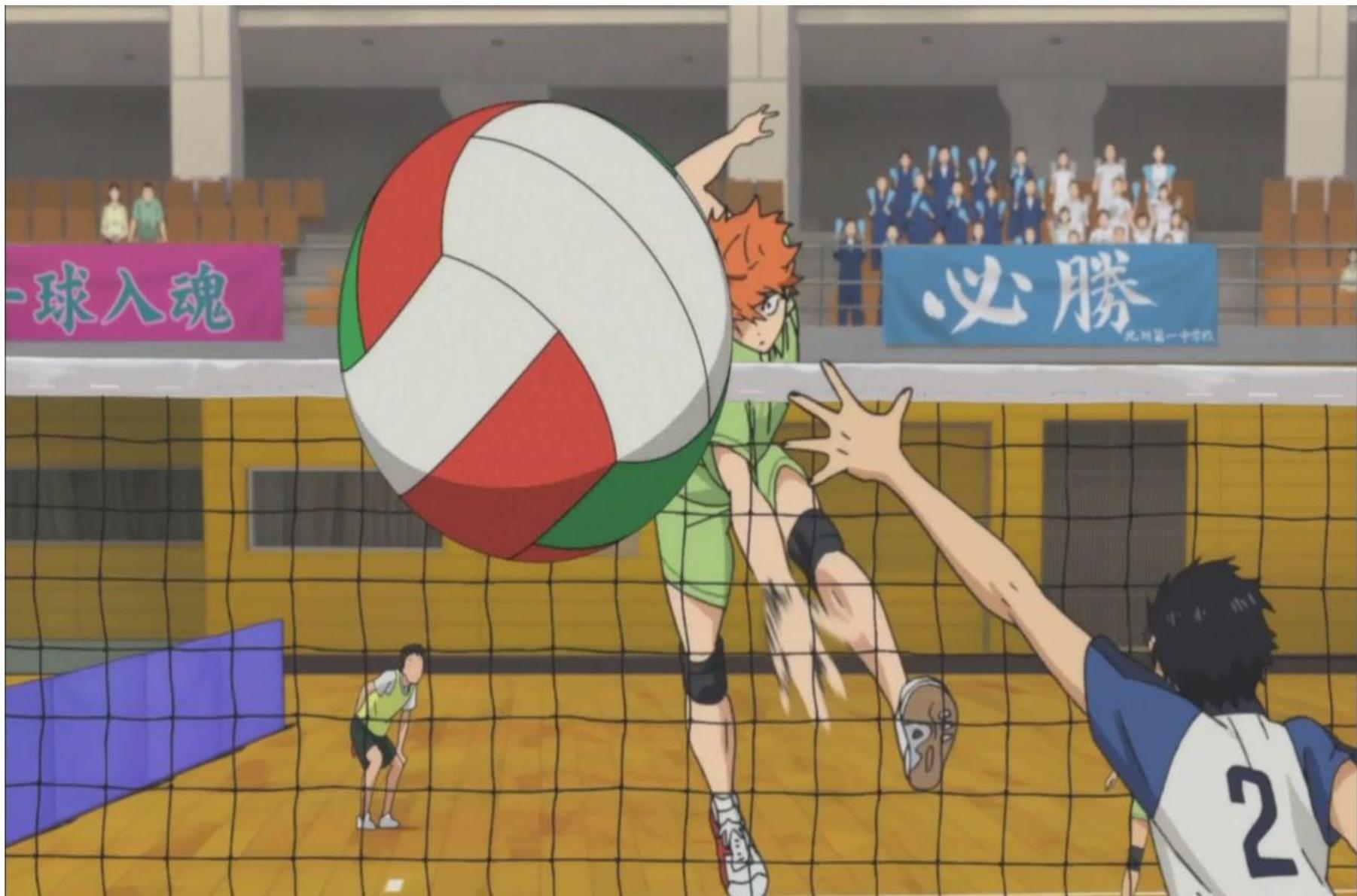
В этот период большое значение уделялось роли сознания в спортивной деятельности, характеристике спортивных двигательных навыков, особенностям познавательных, эмоциональных и волевых процессов, их роли в спорте, а также исследованиям предстартовых и стартовых психических состояний и т.д. В этот период началось и изучение специфики различных видов спорта.



ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Рассматривая данный вопрос, следует дать краткую характеристику, во-первых, психологии физического воспитания и, во-вторых, психологии спорта.

1. Основная задача психологии физического воспитания — помочь рациональному решению практических вопросов общеоздоровительного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании.
2. 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.
3. Спорт - это особый, специфичный вид, деятельности человека.



ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ И СВЯЗУЮЩИЕ ЧЕРТЫ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

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

Целью занятий спортом является достижение наивысших результатов в спортивной деятельности.

- ✓ 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.

Спорт, как специфичный вид деятельности, в основном решает проблемы специальной подготовки человека к достаточно высоким психическим нагрузкам, при этом главной является узкая направленность задач.

- ✓ Практически занятия по физическому воспитанию обязательны и доступны всем людям. Без осуществления процесса физического воспитания трудно представить себе гармонично развитого человека, обладающего необходимыми физическими умениями, знаниями и навыками для активной и продуктивной жизнедеятельности.

Спортивная деятельность обязательна не для каждого человека. Спортом занимаются увлеченные, «избранные» люди, которых называют *спортсменами*. Спортивная деятельность достаточно трудоемка и требует от человека значительных физических и психологических напряжений. Поэтому *занятия спортом* — это приоритет *немногих*.

- ✓ Физическое воспитание — обязательная учебная дисциплина для каждого из общеобразовательных учреждений (детских садов, школ, специальных профессиональных учебных заведений, вузов).

Спортивные организации - это добровольные общественные группы, объединяющие определенный круг людей, увлеченных едиными идеями, интересами и целями.

Роль спортивной психологии в современном спорте повышается с каждым годом.

Активно идут исследования в области изучения психологических возможностей спортсменов. Принципиально важным моментом для будущего спорта является и то, в каком состоянии будет находиться детская спортивная психология.

Сегодня много внимания уделяется вопросам тестирования и отбора спортсменов, а также их грамотного воспитания на разных возрастных стадиях и в процессе тренировок.



СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ

Занятия спортом сопряжены с включенностью человека в разнообразные социальные отношения.

Спортсмен занимает определенное социальное положение: например, становится на путь профессионального спорта или готовит себя к профессиональной карьере.

Ему необходимо сочетать занятия спорта с учением, освоением профессии, семейными заботами, поддерживать специфические контакты в сфере спорта.

Не каждому спортсмену удастся привыкнуть к многочисленным переездам, спортивному режиму и т.п.

Социальный статус разных видов спорта порой весьма неодинаков в мире, в данной стране или у представителей данной национальной культуры в связи с географическим и климатическим положением, уровнем развития культуры и цивилизации, социальным строем, характером основных занятий населения и т.п.



Психомышечная тренировка (регуляция психических состояний)

Психомышечная тренировка (ПМТ) направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений.

Методика более проста и доступна юным спортсменам. В ней используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз.

В ПМТ выделяют четыре ступени перехода расслаблению и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности.

ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА (РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ)

Психорегулирующая тренировка (ПТР) представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом.

Она адресована людям, хорошо владеющим релаксацией мышц, практически здоровым, уделяющим большое внимание развитию координации движений.

В связи с этим в ПРТ не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях. Иногда, напротив, включаются формулы преодоления этого чувства (если оно все-таки возникает). Главной задачей ПРТ является управление уровнем психического напряжения.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

