

Министерство образования и науки Российской Федерации
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова

Т. В. Огородова

Психология спорта

Учебное пособие

Рекомендовано

*Научно-методическим советом университета
для студентов, обучающихся по направлению Психология*

Ярославль
ЯрГУ
2013

Т. В. Огородова

Психология спорта

«БИБКОМ»

2013

УДК 159.9:796/797(075.8)

ББК 88.43я73

Огородова Т. В.

Психология спорта / Т. В. Огородова — «БИБКОМ», 2013

ISBN 978-5-8397-0975-1

Учебное пособие написано в соответствии с программой учебного курса для магистрантов «Психология спорта». Особое внимание уделяется проблемам, которые разрабатываются преподавателями, аспирантами и студентами кафедры педагогики и педагогической психологии ЯрГУ им. П. Г. Демидова: мотивации спортивной деятельности, личности спортсмена, психологическому сопровождению спортивной деятельности.

УДК 159.9:796/797(075.8)

ББК 88.43я73

ISBN 978-5-8397-0975-1

© Огородова Т. В., 2013

© БИБКОМ, 2013

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Введение в спортивную психологию	6
1.1. Предмет и задачи спортивной психологии	6
1.2. Возникновение и развитие психологии спорта	7
1.3. Понятие любительского, массового и профессионального спорта	8
Глава 2. Психология спортивной деятельности	10
2.1. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности, основные подходы к ее изучению	10
2.2. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Т. Огородова

Психология спорта

Предисловие

Психология спорта – одна из прикладных отраслей психологии, объектом которой являются спортсмены, а предметом – психологические закономерности спортивной деятельности, особенности психических процессов, психических свойств и психических состояний спортсменов и тренеров, проблемы личности и коллектива. Таким образом, психология спорта опирается на знания из самых различных отраслей психологической науки и в то же время вносит вклад в развитие психологии в целом. Спортивный психолог сегодня – явление достаточно редкое. Существующая практика показывает, что включаться в работу по психологическому сопровождению спортивной деятельности, консультировать тренеров, спортсменов, родителей, руководителей ДЮСШ приходится психологам, казалось бы, далеким от спорта: школьным психологам, психологам образования.

Пособие по дисциплине «Психология спорта» подготовлено в соответствии с учебной программой и предназначено для магистрантов, обучающихся по магистерским программам: «Психология образования и развития» по направлению подготовки 030300 «Психология» и «Психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности» по направлению 050400 «Психолого-педагогическое образование».

Учебное пособие позволит систематизировать необходимые специальные психологические знания в области психологии спорта, сформировать навыки и умения применять полученные знания на практике.

Глава 1. Введение в спортивную психологию

1.1. Предмет и задачи спортивной психологии

Психология спорта – наука о психологических закономерностях спортивной деятельности; особенностях психических процессов, психических свойств, психических состояний у спортсменов, проблемах личности и коллектива в спорте [25].

Объектом психологии спорта является человек, занимающийся спортивной деятельностью, – спортсмен.

Предмет психологии спорта – закономерности психики, психологические особенности личности и деятельности спортсменов в различных условиях тренировки и соревнований.

Задачи психологии спорта определены проблемными областями, которые рассматривает данная отрасль психологической науки. Укажем данные проблемные отрасли и их основные задачи.

- **Спортивная деятельность:** а) изучение общих вопросов спортивной деятельности (целей, мотивов, способов и результатов); б) разработка психоспортограммы (изучение требований, которые предъявляет вид спорта к психике спортсмена); в) разработка психологических основ тренировочной и соревновательной деятельности для повышения ее эффективности.

- **Личность спортсмена:** а) изучение психологических основ формирования личности в спортивной деятельности; б) формирование специальных свойств личности (свойств личности, которые способствуют достижению высоких результатов в конкретном виде спорта: например, инициативности в спортивных играх, смелости в прыжках с парашютом); в) изучение особенностей личности спортсмена высокого класса.

- **Психологическая подготовка:** а) разработка системы психологической подготовки во всех видах спорта; б) разработка и описание методов регуляции и саморегуляции в спорте; в) создание экспрессметодик для изучения личности и деятельности спортсменов.

- **Психология спортивных групп:** а) изучение особенностей функционирования больших и малых групп и их воздействия на спортсмена; б) изучение совместимости в спорте; в) изучение взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен», «спортсмен – спортсмен».

1.2. Возникновение и развитие психологии спорта

В начале XX в. термин «психология спорта» уже использовал в своих статьях основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен. В научный обиход этот термин в 1910 г. был введен русским психологом В. Ф. Чижем. В 1913 г. по инициативе Международного олимпийского комитета в Лозанне был организован конгресс по психологии спорта, и с этого времени психология спорта получила официальный статус.

Этап зарождения психологии спорта характеризуется реализацией методологических и экспериментальных возможностей, заимствованных из общей психологии. В первых работах основной акцент был сделан на описании сложности спортивных действий в эмоциональном, волевом и познавательном плане. Несколько позднее началось изучение психических явлений спортивной деятельности: предстартовые и стартовые психические состояния, психотренинг, специфика сенсомоторного реагирования, автоматизация двигательного навыка. В истории отечественной психологии временем рождения психологии физического воспитания и спорта можно считать даты выхода в свет первых научных работ. Первыми в 1925–1926 гг. были исследования, выполненные проф. П. А. Рудиком на кафедре психологии ГЦОЛИФК («Влияние мускульной работы на процесс реакции», «Исследование реакции в применении к основным вопросам физической культуры») и Т. Р. Никитиным («Значение внушения и подражания в деле физического воспитания»). В эти же годы были опубликованы работы А. Ц. Пуни, посвященные изучению влияния соревнований по настольному теннису, лыжных гонок и др. на психическую сферу спортсменов. Так сформировались две школы психологов спорта: Московская и Ленинградская, возглавляемые соответственно П. А. Рудиком и А. Ц. Пуни.

Этап становления спортивной психологии может быть охарактеризован стремлением к обеспечению практики спортивной деятельности. Разрабатывался широкий круг вопросов, направленных на встраивание психологических достижений в культуру подготовки спортсменов и команд, в которой наряду с общефизической, специальной, технической, тактической была бы особо выделена *психологическая подготовка*. В русле этой идеи были определены психологические основы физической, технической и тактической подготовки, особенности достижения тренированности, спортивной формы, готовности к соревнованию, а также психологические предпосылки успешности соревновательной деятельности. Было продолжено изучение психологических особенностей различных видов спорта и развитие познавательных процессов. Изучались и возрастные особенности формирования двигательных навыков и психолого-педагогические условия успешного освоения спортивной деятельности.

Этап современного развития спортивной психологии характеризуется углублением теоретических основ научных исследований, обращением к категориям деятельности и личности спортсмена, особым вниманием к социально-психологическим проблемам спорта, в том числе межличностных отношений, психологии управления. Расширяется круг исследований, реализующих комплексную и системную методологию, укрепляются международные связи психологов спорта. Важно подчеркнуть, что в настоящее время психология спорта («спортивная психология», по терминологии 2-го Международного конгресса 1995 г. в Москве) становится все более практической дисциплиной, оказывающей существенную помощь спортсменам и тренерам в их стремлении достичь высоких спортивных результатов.

1.3. Понятие любительского, массового и профессионального спорта

С первых шагов развития современного спорта в нем возникают и разделяются так называемый «спорт джентльменов», из которого вырос любительский спорт, и спорт профессиональный, представленный изначально в цирке и на ярмарках. Названий профессиональному спорту много: это и большой спорт, и спорт высших достижений, международный, олимпийский, элитный, но суть и цель его одна – рекорд и победа одной ценой. На спорт расходуют и на спорте зарабатывают сотни миллионов долларов. Во главе спортивных программ стоят высшие должностные лица государств.

Профессиональный спорт рассматривается как спортивнопредпринимательская деятельность, которая за счёт высокой зрелищности состязаний даёт коммерческую выгоду телевидению, спортивным организациям (лигам, командам и т. д.) и собственно спортсменам. Это позволяет спортсменам заниматься спортом и ничем другим, совершенствуя свои навыки и сохраняя спортивную форму.

Спорт высших достижений – это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне – престижа страны. Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическими и психическими напряжениями. Выступление в соревнованиях накладывает на спортсмена огромную ответственность: высокая цена каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жесткие требования к его психике. В этом основная специфика спорта высших достижений.

Любительским спортом, в отличие от профессионального, являются спортивные мероприятия, в которых участники занимаются в основном или полностью на безвозмездной основе. Массовый спорт: школьный, студенческий, рабочий, армейский – теоретики спорта стали называть базовым, резервным, народным, спортом для всех. Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни. Цель занятий различными видами массового спорта – укрепление здоровья, воспитание положительных нравственных качеств, организация здорового образа жизни, улучшение физического развития, активный отдых.

Во многих странах любительский спорт получил очень широкое развитие: инвестируются огромные средства и строятся спортивные сооружения. К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте [36].

Основу массового спорта составляет школьно-студенческий спорт, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности. Входящий в массовый спорт профессионально-прикладной является средством подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды борьбы и восточных единоборств в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и частях специального назначения). Физкультурно-кондиционный спорт служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях. В массовое спортивное движение также входит и оздоровительно-рекреативный спорт как средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности.

Любительский спорт в настоящее время все больше приобретает признаки профессионального спорта в той его части, которая касается нагрузочных требований, организации тренировочносоревновательной деятельности. Представители любительского спорта высших достижений, как правило, являются студентами, учащимися или военнослужащими, что дает им право называть себя любителями [53].

Задания и вопросы для обсуждения

1. Обозначьте связи психологии спорта с другими отраслями психологии и смежными науками.
2. Дайте сравнительную характеристику любительского, массового и профессионального спорта.
3. Обозначьте существующие, на ваш взгляд, проблемы спортивной психологии в современной ситуации.
4. Определите основные направления работы психолога при решении следующих проблем:
 - проблемы спортивной карьеры;
 - жизнь «после спорта»;
 - проблемы женского спорта.

Глава 2. Психология спортивной деятельности

2.1. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности, основные подходы к ее изучению

Особенности деятельности в спорте вызваны специфичностью условий, целей, мотивов, средств и достигаемых результатов.

Спорт – часть физической культуры, воспитательная, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений. Цель – достижение наивысших результатов в спортивной деятельности (Е. И. Иванченко). 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.

Особенности деятельности в спорте

1. Предметом деятельности является человек (спортсмен). Он выступает в роли не только ее субъекта (направляет свою сознательную активность на самого себя, на совершенствование своих двигательных и физических возможностей), но и объекта (по отношению к противникам, товарищам по команде и др.).

2. В спорте деятельность направлена на решение задач обучения, воспитания и совершенствования (физических качеств, психических и психомоторных процессов, состояний, свойств личности). Физическое воспитание и спорт предполагают развитие физических, нравственных, волевых качеств, и в то же время в процессе деятельности совершенствуются все структурные компоненты психики.

3. В спорте проявляются высокие физические и психические нагрузки.

4. Продуктом деятельности в спорте выступает спортивное достижение (различного масштаба – от личного до мирового рекорда). 5. Сущностью спортивной деятельности, особенно на уровне высших достижений, является соревнование. Участие спортсмена (команды) в соревнованиях выражает его стремление к достижению наивысшего результата в борьбе с другими спортсменами.

Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность как широкое понятие включает в себя ряд этапов, различающихся организационно и психологически: подготовка к деятельности, принятие старта, осуществление деятельности, проведение восстановительных процедур и оценка достигнутого результата.

Е. П. Ильин выделяет следующие особенности соревновательной деятельности:

1. Публичность (оценка зрителями, средствами массовой информации и т. п.).

2. Значимость для спортсмена (стремление к победе, рекорду, выполнению спортивного разряда, норматива).

3. Ограниченность числа зачетных попыток (нет возможности исправить неудачное действие, выступление).

4. Ограниченность времени (для оценки ситуации, принятия решения).

5. Непривычность условий осуществления (вариативность мест проведения соревнований) [17].

Психологическая характеристика спорта как вида деятельности

Спорт как вид деятельности имеет свои психологические особенности, среди которых Е. В. Мельник и Ж. К. Шемет выделяют 7 основных.

- Одной из важнейших особенностей спортивной деятельности, составной ее частью является *психомоторика* – функциональная взаимосвязь различных психических процессов с движениями и деятельностью человека. Психомоторика – связующее звено между основными факторами и закономерностями психического развития, обеспечивающее совершенное владение техникой конкретного вида спорта. К психомоторным процессам относят специализированные восприятия («чувство воды», «чувство мяча»), все произвольно управляемые действия (в том числе двигательные навыки), быстроту и точность реагирования на раздражители.

- Вторая особенность – *стремление спортсмена к совершенствованию в избранном виде спорта* (необходимость овладения совершенной техникой выполнения физических упражнений) *и достижению наивысших результатов в нем*. Это требует от спортсмена систематической и длительной тренировки, в процессе которой формируются и совершенствуются определенные двигательные навыки и развиваются необходимые для конкретного вида спорта качества.

- Третья особенность – *наличие спортивной борьбы*, которая приобретает особо острый характер во время спортивных соревнований и сопровождается проявлением ярко выраженных эмоций.

- Четвертая особенность – *наличие ярко выраженного стресса*, особенно на уровне соревнований крупного масштаба. Так, стрессогенный характер современного спорта определяют: бурный рост спортивных результатов, условия острой соревновательной борьбы равных по силам соперников (на *современном этапе развития спорта* физическая и техническая подготовленность сильнейших спортсменов находятся примерно на одном уровне, поэтому исход соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами), увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок, омолаживание спортсменов (на арену крупных соревнований выходят подростки, которые не отличаются психической зрелостью, эмоциональной устойчивостью).

- Пятая особенность – *наличие психологических особенностей личности спортсмена* (волевых, интеллектуальных, эмоциональных и др.), способствующих успешности деятельности.

- Шестая особенность – *взаимодействие участников спортивной деятельности*, протекающее в форме непосредственной или опосредованной борьбы. В процессе соревнований оно выступает в двух формах: противостояния – по отношению к противнику (соперничество), взаимодействия – по отношению к команде (сотрудничество).

- Седьмая особенность спортивной деятельности – *вербальное и невербальное общение (коммуникация)*: специальные жесты (жесты спортивных судей), мимика, пантомимика, а также произвольные моторные действия [27].

2.2. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности

Психологическая структура спортивной деятельности является одной из центральных проблем психологии спорта. Общая психологическая структура любой деятельности, в том числе и спортивной, может быть представлена следующей схемой: **цель – мотив – способ – результат**.

1. **Цель** – субъективный образ предполагаемого результата деятельности, на достижение которого направлены действия.

Цель выступает в качестве регулятора активности, влияя на выбор конкретных средств достижения желаемого результата. Цели всегда осознаваемы и являются итогом мыслительной работы, в процессе которой спортсмен пытается разрешить противоречие между требованиями деятельности – с одной стороны и собственными возможностями, способностями адаптироваться к этим условиям и требованиям – с другой.

2. **Мотив** – побуждение к определенной активности (побуждает личность добиваться цели). Спортивная деятельность, как и любая другая, всегда полимотивирована. В качестве мотива всегда выступает переживание чего-то лично значимого для спортсмена. В структуре спортивной деятельности блок мотивации спортивной деятельности выполняет следующие *функции*: а) является пусковым механизмом деятельности; б) поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; в) регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

3. **Способы спортивной деятельности**. К ним относятся средства ее достижения: действия и операции, которые образуют технику и тактику избранного вида спорта. *Действие* – относительно завершенный элемент деятельности, направленный на достижение определенной промежуточной цели. *Операция* – способ выполнения действия. *Например*: прыжок в высоту (ножницы, перекидной).

4. **Результаты спортивной деятельности** рассматривают в узком и широком смысле. В узком смысле это конкретные спортивные достижения, выраженные в секундах, метрах, баллах и т. д., занятых местах, рекордах, квалификации и титулах спортсмена. В широком смысле результаты спортивной деятельности связаны с влиянием спорта на развитие человека и общества (биологический, педагогический, психологический, социальный эффекты). Биологический результат характеризует изменения, которые произошли в организме на физиологическом уровне (увеличение мышечной массы, физическое развитие, здоровье). Педагогический результат характеризует свойства, черты личности, которые сформированы у спортсмена в результате обучения и воспитания. Психологический результат характеризует изменения в психике спортсмена (развитие психических процессов, формирование эмоционально-волевой и мотивационной сферы личности). Социальный результат характеризует изменения социального статуса спортсмена, его положение в обществе, окружение, материальное положение (социальный статус, стиль поведения и т. п.).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.