

*Белорусский государственный университет физической культуры
Кафедра психологии*

Лекция 3

«Психологические особенности спортивной деятельности»



Tel. (+37517) 2506324

<http://www.psypport.by>



1. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности.
2. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности.
3. Мотивация спортивной деятельности, ее особенности на различных этапах достижения спортивного мастерства.
4. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.



1. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ –



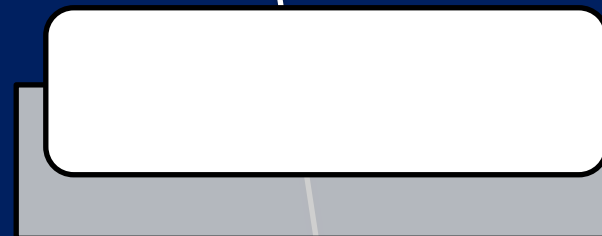
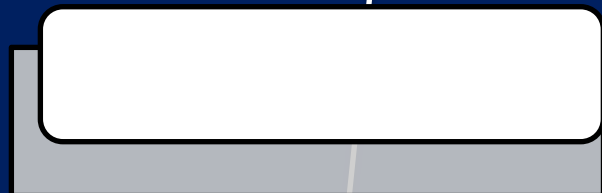
специфическая, регулируемая сознанием активностью, порождаемая потребностями и направленная на развитие и совершенствование физических и психических качеств человека, в соответствии с целями спорта.

Спортивная деятельность

Как процесс
соревновательного
противоборства

Как тренировочный
процесс в целом

Как высшая
форма
двигательной
активности



**«Экстремальность условий деятельности –
характерная черта спорта»** А.Ц.

Пуни

Объективно-
экстремальная

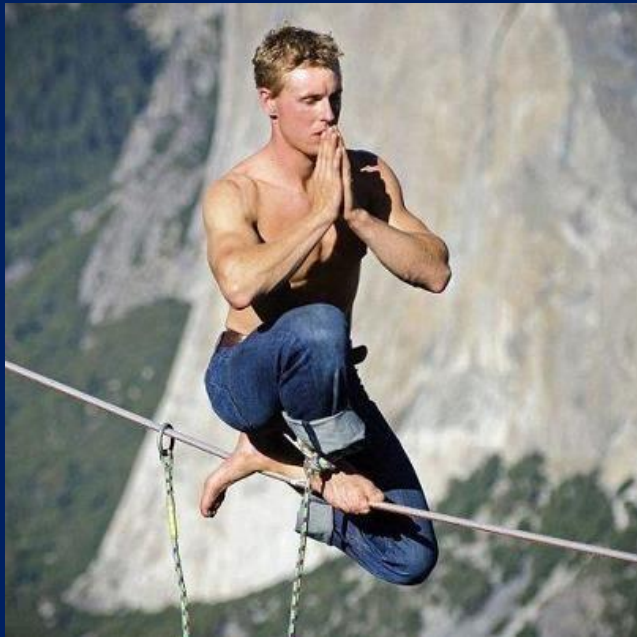


Субъективно-
экстремальная





*Максимальные
физические и
психические
напряжения
(вплоть до
экстремальных)*



СПОРТ

- Спортсмен заранее готов к преодолению трудностей

Другие виды деятельности

- Человек избегает максимального напряжения

Военная
психология

Психология
спорта

НАУКА

АНТРОПОМАКСИМОЛОГИЯ

О МАКСИМАЛЬНЫХ
ВОЗМОЖНОСТЯХ
ЧЕЛОВЕКА

Экстремальная
психология

Космическая
психология

Вид
спорта



Требования
к
спортсмену



Узкая
специали-
зация

Кульминация

11-20 лет



Начало

4-6 лет

Завершение

15-36 лет

СПОРТ



Субъект:
человек

Объект:
тело человека, его
движения

ДРУГИЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Субъект:
человек

Объект:
предметы,
существа,
другие люди

СОПЕРНИЧЕСТВО, КОНКУРЕНЦИЯ

МЕЖДУ
СОПЕРНИКАМИ

СОРЕВНОВАНИЕ

ВНУТРИ
КОМАНДЫ

ТРЕНИРОВКА

Средство

Цель

САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Сравнительная характеристика уровней спорта

<i>Характеристики</i>	<i>Массовый спорт</i>	<i>Спорт высших достижений</i>	<i>Профессиональный спорт</i>
Уровень состязательности	Невысокий (в соревнованиях главное не победа, а участие)	Высокий	Предельно высокий
Самосовершенствование как цель и как средство	Самосовершенствование – цель. Деятельность направлена на получение удовольствия, на процесс	Самосовершенствование – средство. Цель – высокие результаты, победа, завоевание престижа	Самосовершенствование – средство. Цель – не только победы и престиж, но и высокие доходы

Сравнительная характеристика уровней спорта

<i>Характеристики</i>	<i>Массовый спорт</i>	<i>Спорт высших достижений</i>	<i>Профессиональный спорт</i>
Нагрузки	Сочетание постепенно возрастающих физических нагрузок с оптимальными нервно-психическими нагрузками.	Экстремальность физических и нервно-психических нагрузок	Экстремальность физических и нервно-психических нагрузок
Степень специализации	Чаще генерализованность, но возможна и узкая специализация в определенном виде спорта	Как правило, узкая специализация	Узкая специализация обязательна

2. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности



Структура спортивной деятельности



Блок мотивации

в структуре спортивной деятельности
выполняет ряд *функций*

- *Поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.*

- *Регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения результатов.*

- *Является пусковым механизмом деятельности.*

Потребность-
это
переживание
спортсменом
своей ***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

Мотив –

ЭТО
непосредственное
побуждение к
определенной
активности, к
удовлетворению
потребности одним
из способов

*стремление к достижению
успеха*

*стремление к борьбе и
соперничеству*

*стремление к
самосовершенствованию*

стремление к общению

*стремление к
самоутверждению*

стремление к стрессу

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*

Способы
спортивной
деятельности - это
движения и
действия

ИЛИ

физические
упражнения

двигательные

умственные

или

тренировочные

соревновательные

Индивидуальный стиль деятельности – это относительно устойчивая система эффективных приемов и способов деятельности, отвечающая индивидуально-психологическим особенностям спортсмена

Условия спортивной деятельности

Объективные

(требования к спортсмену)

- *общие требования спортивной деятельности;*
- *специфические требования вида спорта;*
- *конкретные условия спортивной деятельности (материальная база, качество инвентаря, квалификация тренера, технология обучения)...*

Субъективные

(возможности спортсмена и его активность по их расширению)

- *природные задатки;*
- *развитые психические и психомоторные процессы;*
- *доминирующие психические состояния;*
- *спортивно-важные психические свойства;*
- *опыт спортсмена (знания, умения, навыки)...*

Результаты спортивной деятельности

**В узком смысле
слова – это
конкретные
спортивные
достижения**

занятые места

*результаты в секундах,
метрах, баллах*

рекорды

квалификация

титулы

Результаты спортивной деятельности

в широком смысле слова — это эффекты влияния спорта на развитие человека и человеческого общества

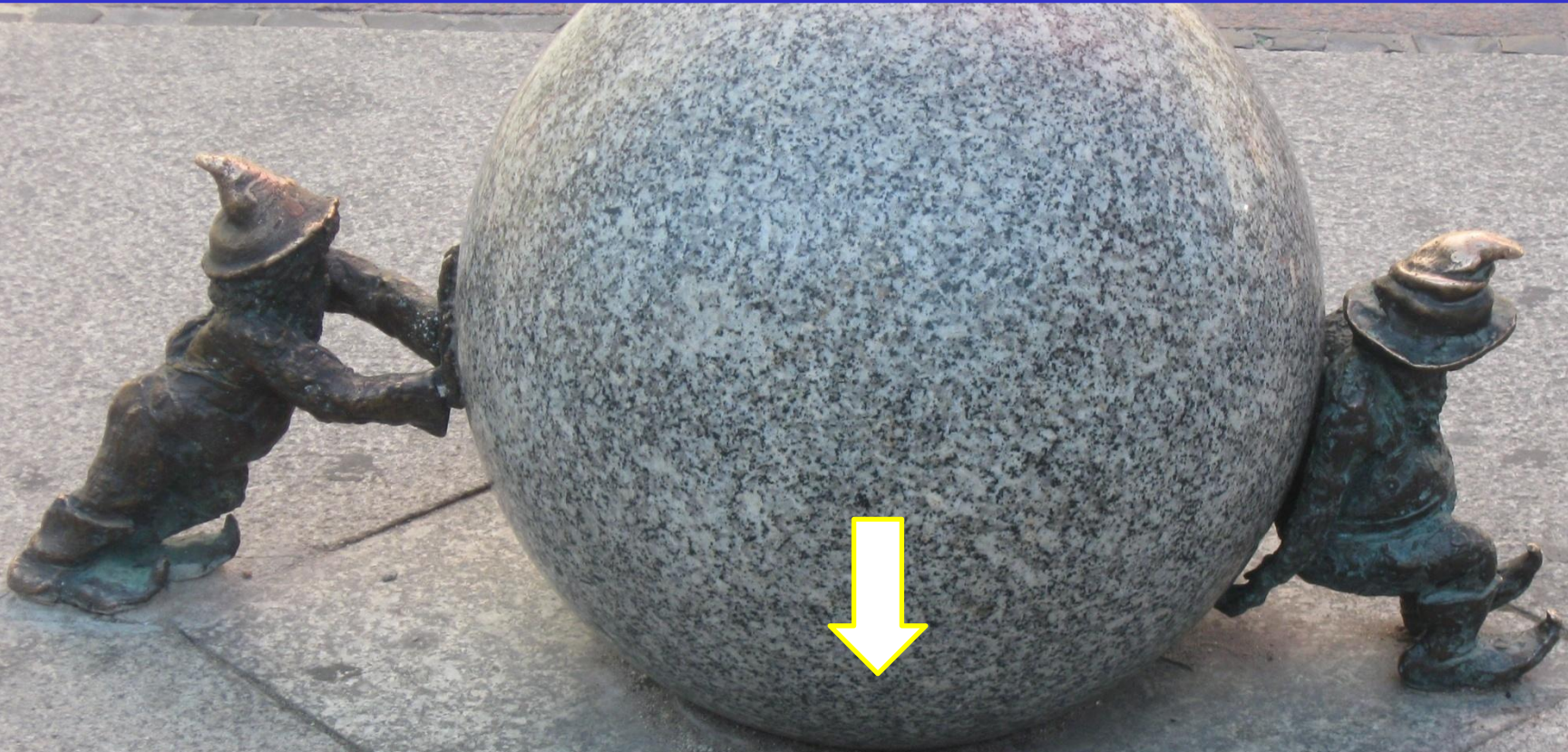
биологические (здоровье, физическое развитие)

педагогические (спортивный характер)

психологические (особенности психической саморегуляции)

социальные (социальный статус)

3. Мотивация спортивной деятельности



Мотивационно-потребностная сфера

сложная система разнохарактерных мотивов (мотивационных установок, потребностей, интересов...), отражающих различные стороны деятельности

По направленности на процесс или результат деятельности

Результативные
мотивы (ожидание
награды, позитивные
социальные последствия
победы)



Процессуальные
мотивы (интерес,
удовольствие)

По степени устойчивости

Ситуативные
(кратковременные,
проходящие)



Устойчивые
(долговременные,
часто многолетние)



По связи с целями спортивной деятельности

Смыслообразующие
(прямо связанные с целью)

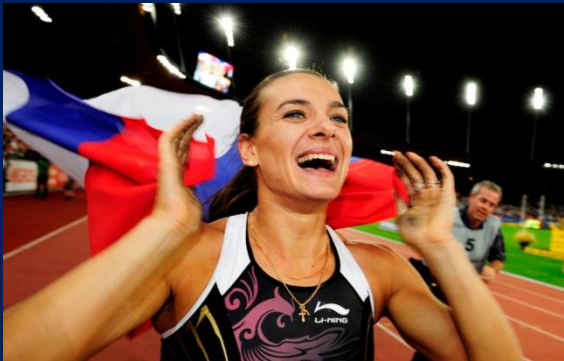


Стимулы
(побуждающие к деятельности, но прямо не связанные с ее целью)



По месту в системе «Я-другие»

Групповые
(патриотизм,
мотивы честной борьбы)



Индивидуальные
(мотивы личного
самоутверждения)

По доминирующей установке

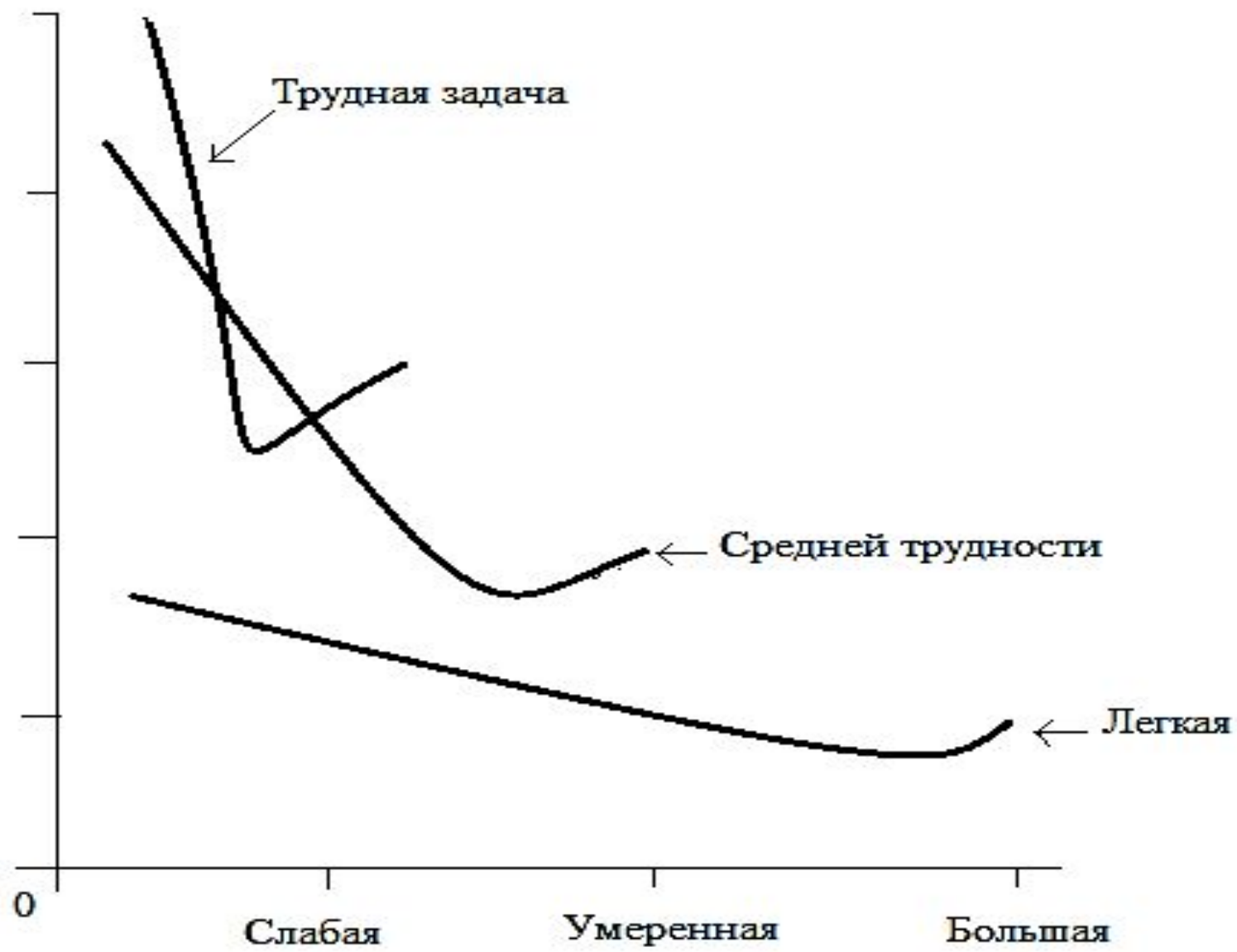
*Мотивация
достижения успеха*
(стремление к победе
даже ценой риска)



*Мотивация
избегания неудачи*
(стремление к
психологической защите
от возможных неудач)

Мотивация и эффективность деятельности





Стадии развития мотивационной структуры по отношению к результативности

I стадия
генерализации

Результативность
начальная
Мотивация:
общая,
положительная

II стадия
дифференциации

Результативность
выше среднего
уровня
Мотивация:
дифференцированная,
непосредственная,
положительная

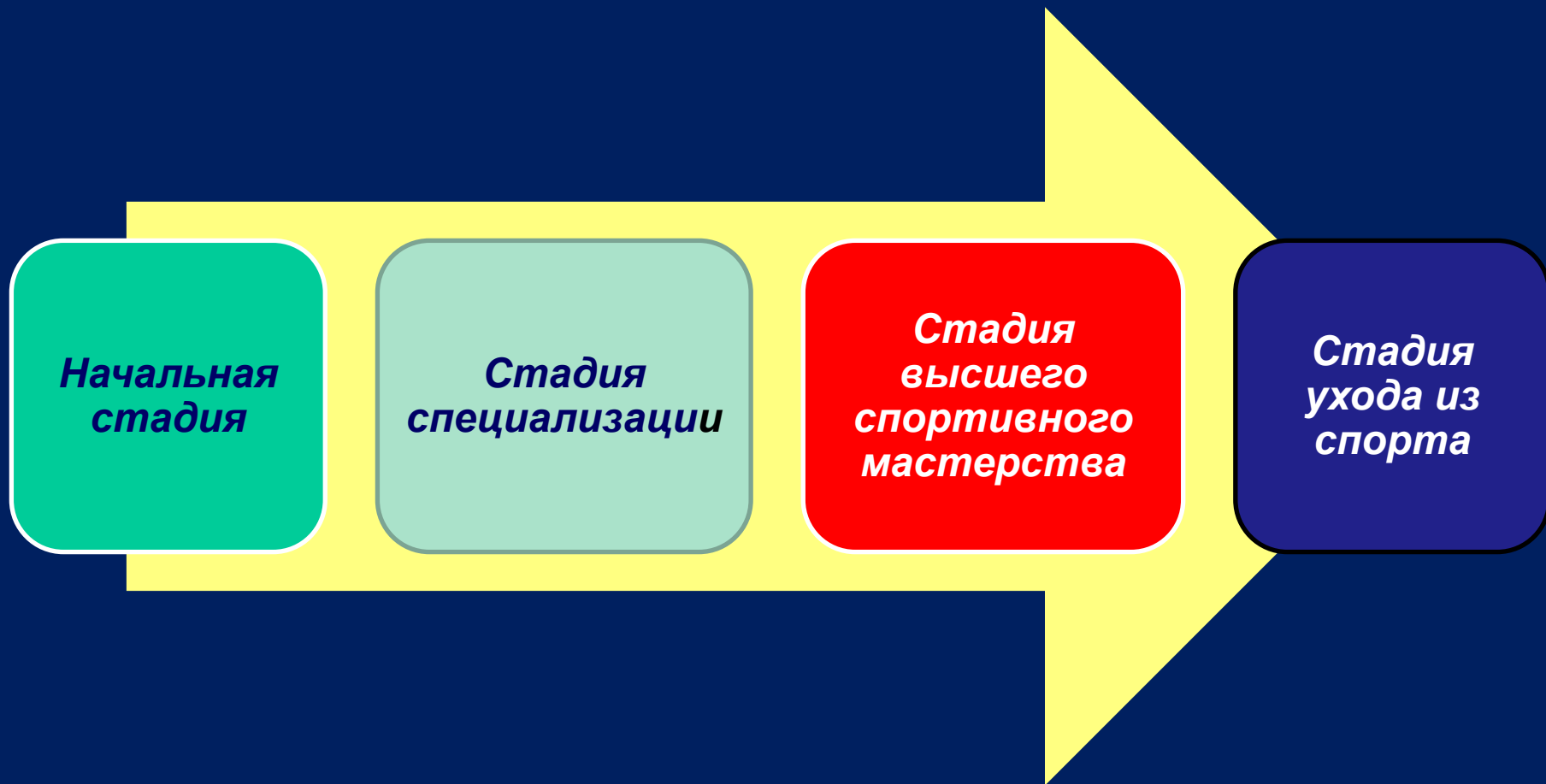
III стадия
стабилизации

Результативность
максимальная
Мотивация:
Специфическая
(узкая),
опосредованная,
отрицательная

IV стадия
инволюции

Результативность высокая,
но постепенно
снижающаяся
Мотивация:
специфическая,
но приближающаяся к
непосредственной,
положительная

Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства





Мотивы начальной стадии занятий спортом

1. Мотив эмоциональной привлекательности;
2. Мотив удовлетворения потребности в движении;
3. Мотив долженствования;
4. Мотивы, связанные с условиями среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта;
5. Стремление к самосовершенствованию, самовыражению и самоутверждению;
6. Социальные установки (*мода на спорт, семейные спортивные традиции и т.д.*).



Мотивы на стадии специализации

1. Интерес к виду спорта.
2. Собственно соревновательный мотив.
3. Стремление к самоутверждению, спортивному достижению
4. Общественные мотивы
5. Потребность в совершенствовании физических и психических качеств.



Мотивы на стадии высшего спортивного мастерства

1. Мотив достижения успеха (является доминирующим, основным побуждением, необходимым условием достижения результата в спорте).
2. Мотив соперничества и соревновательной борьбы
3. Мотив самосовершенствования.
4. Мотив спортивного общения
5. Мотив материального и морального стимулирования (поощрения, призы, материальные блага).
6. Патриотические мотивы.



Мотивы ухода из спорта

1. Морально-волевые (психологическая усталость, потеря перспективы улучшения результата, возраст, состояние здоровья, травмы...);
2. Эгоистические (желание уйти непобежденным, конкуренция товарищей по команде, отношения с тренером...);
3. Бытовые (желание устроить личную жизнь, отношения в семье, создать приемлемые бытовые условия...).

Механизмы формирования мотивации

**Первый путь –
воздействие на
эмоционально-
познавательную сферу**

*переосмысление
потребностей, системы
ценностей и отношений к
действительности,
путем возбуждения интереса
и положительных эмоций.*

**Второй путь –
воздействие на
деятельностную сферу**

*удовлетворение тех или иных
потребностей через
специально организованные
условия деятельности, а
затем формирование новых
потребностей.*

Виды спорта



парусный спорт



синхронное плавание



плавание



прыжки в воду



водное поло



спортивная гимнастика



каное



тяжелая атлетика



бейсбол



стрельба из лука



дзюдо



борьба



стрельба



бокс



футбол



баскетбол



настольный теннис



таеквондо



конкур



триатлон



современное пятиборье



фехтование



батут



волейбол



пляжный волейбол



бадминтон



софтбол



велосипед



теннис



ручной мяч



хоккей на траве



художественная гимнастика



легкая атлетика



каное слалом



гребля

4. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений

- Т.Т. Джамгаровым (1979) разработана классификация видов спорта и соревновательных упражнений
- В качестве критерия избрано взаимодействие спортсменов в процессе соревнований, которое выступает в двух основных формах:
 - *по отношению к противнику – в форме противоборства (соперничества);*
 - *по отношению к партнерам – в форме взаимодействия (сотрудничества).*

I критерий:

**противоборство
противников
(соперничество)**



- *непосредственное
(при жестком,
нежестком, условном
физическом
контактах)*

- *опосредованное
(при отсутствии
физического
контакта)*

II критерий:

взаимодействие партнеров (сотрудничество)



- *совместно-взаимосвязанные действия*
- *совместно-синергические действия*
- *совместно-последовательные действия*
- *совместно-индивидуальные действия*

<i>Показатель</i>	<i>Виды контакта</i>	<i>Содержание</i>	<i>Группы видов спорта и соревновательных упражнений</i>
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...
	Опосредованный	Последовательное выполнение соревновательного упражнения	Акробатика (парная и групповая), фигурное катание, прыжки в воду, фристайл...

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...



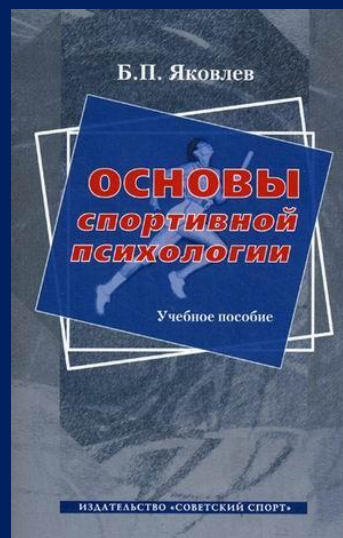
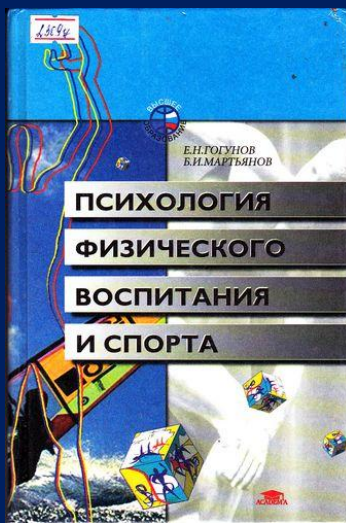
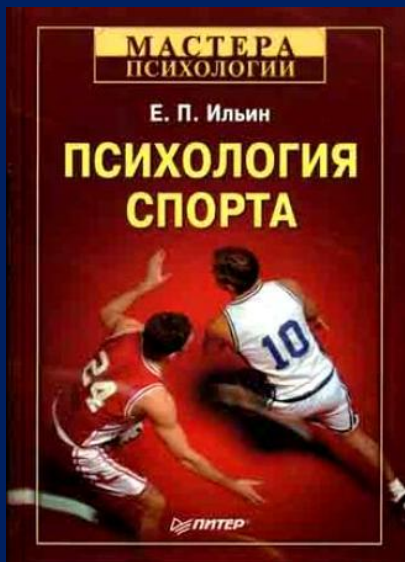
Практическое занятие 3:

1. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности.
2. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности.
3. Особенности формирования и диагностика мотивации спортивной деятельности.
4. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.

Спасибо за внимание!



Рекомендуемая литература (основная):



Рекомендуемая литература (дополнительная):

