

Целостное представление о психике спортсмена

Заведующая кафедрой психологии
НГУ им. П.Ф. Лесгафта
д.м.н., доцент Родыгина Юлия
Кимовна



**Пьер де Кубертен
(1863– 1937):
«В борьбе равных
спортсменов побеждает
психология»**

Две психологические школы «Психологии спорта»

- **Московская школа** на базе ГЦОЛИФКа (ныне Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва)
- Руководитель Петр Антонович Рудик
- **Ленинградская школа** на базе нынешнего НГУ им. П.Ф. Лесгафта
- Руководитель Авксентий Цезаревич Пуни
(г. Ленинград)

Краткий экскурс в историю

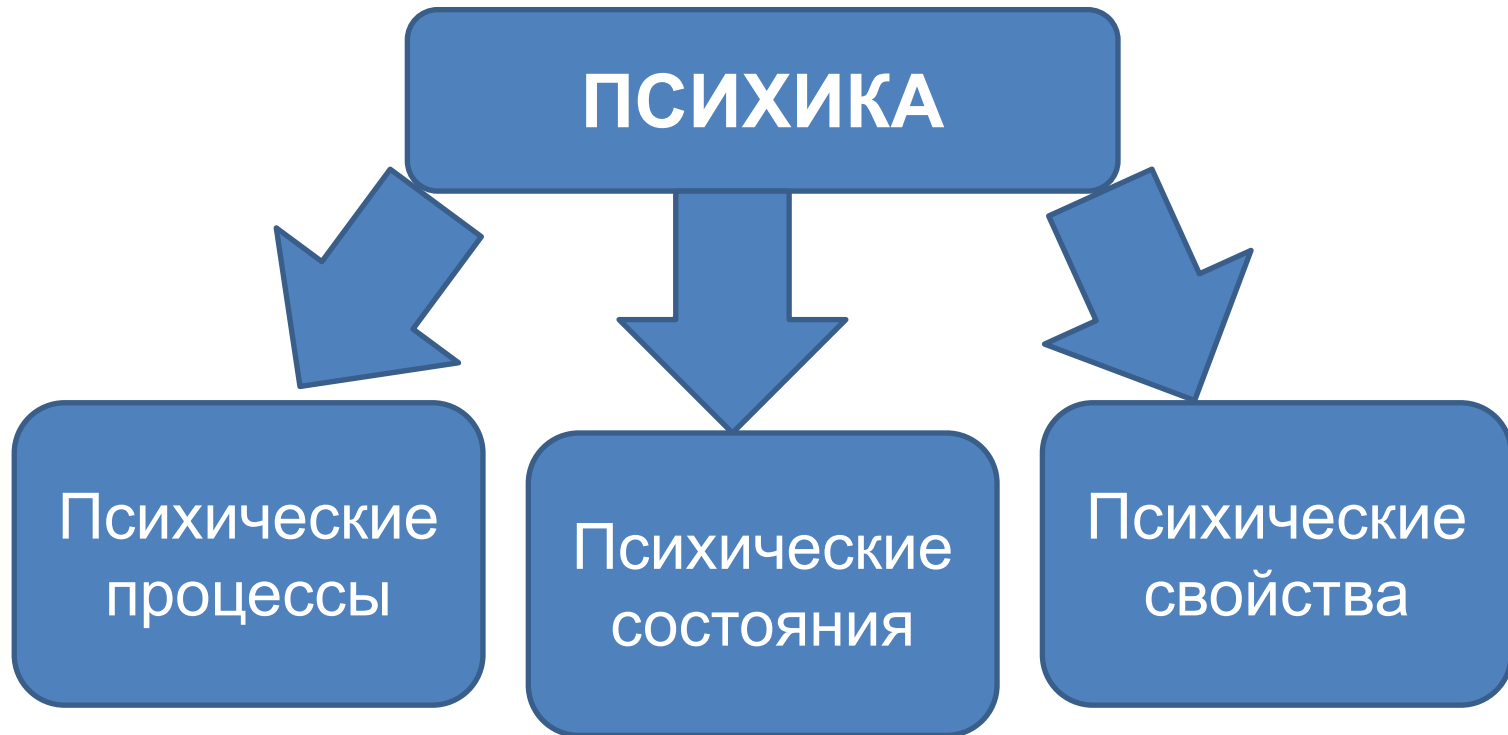
- В 1913 году по инициативе Международного олимпийского комитета был организован конгресс по психологии спорта – официальный статус науки
- В 1952 году Авксентий Цезаревич Пуни защитил докторскую диссертацию «Психология спорта» - развитие отечественной психологии спорта
- В последующие годы наука развивалась такими учеными и практиками как:

Джамгаров Т.Т., Загайнов Р.М., Киселев Ю.Я.,
Г.Д. Горбунов, Марищук В.Л., Стамбулова Н.
Б., Ханин Ю.Л., Волков И.П.

Что такое психика и психические явления?

Психика - это субъективное отражение объективного мира, возникающее посредством деятельности головного мозга

Структура психики



Психические процессы это последовательное изменение психической деятельности при том или ином виде взаимодействия человека с миром.

Психические (познавательные) процессы - это ориентировочно-регулирующие компоненты деятельности. *Изменения msec, сек.*

Информационное обеспечение спортивной деятельности

- Ощущения
- Восприятие
- Внимание
- Память
- Мышление
- Эмоции
- Речь

- **Психическое состояние** - это текущее (временное) своеобразие психической деятельности, обусловленное ее содержанием (объектом) и отношением человека к этому содержанию (личностной значимостью). Изменения *длятся сек-мин-час-мес.*

- **Психические свойства** – типичное для индивида своеобразие его психической деятельности.
- Свойства психики, в отличие от процесса, - устойчивые особенности личности человека. *Захватывают годы жизни.*

Психические свойства личности

подразделяются на:

- **Темперамент** - индивидуальные особенности психической деятельности, обусловленные врожденным типом высшей нервной деятельности, динамика реальных психических процессов (сангвиники, холерики, флегматики, меланхолики).
- **Направленность** - иерархия потребностей и мотивов поведения, ценностных ориентаций и установок.
- **Характер** - обобщенные способы поведения, тип адаптации к среде,
- **Способности** – сформированные психофизиологические возможности, проявляющиеся в конкретных видах деятельности.

Человек как биопсихосоциальная система

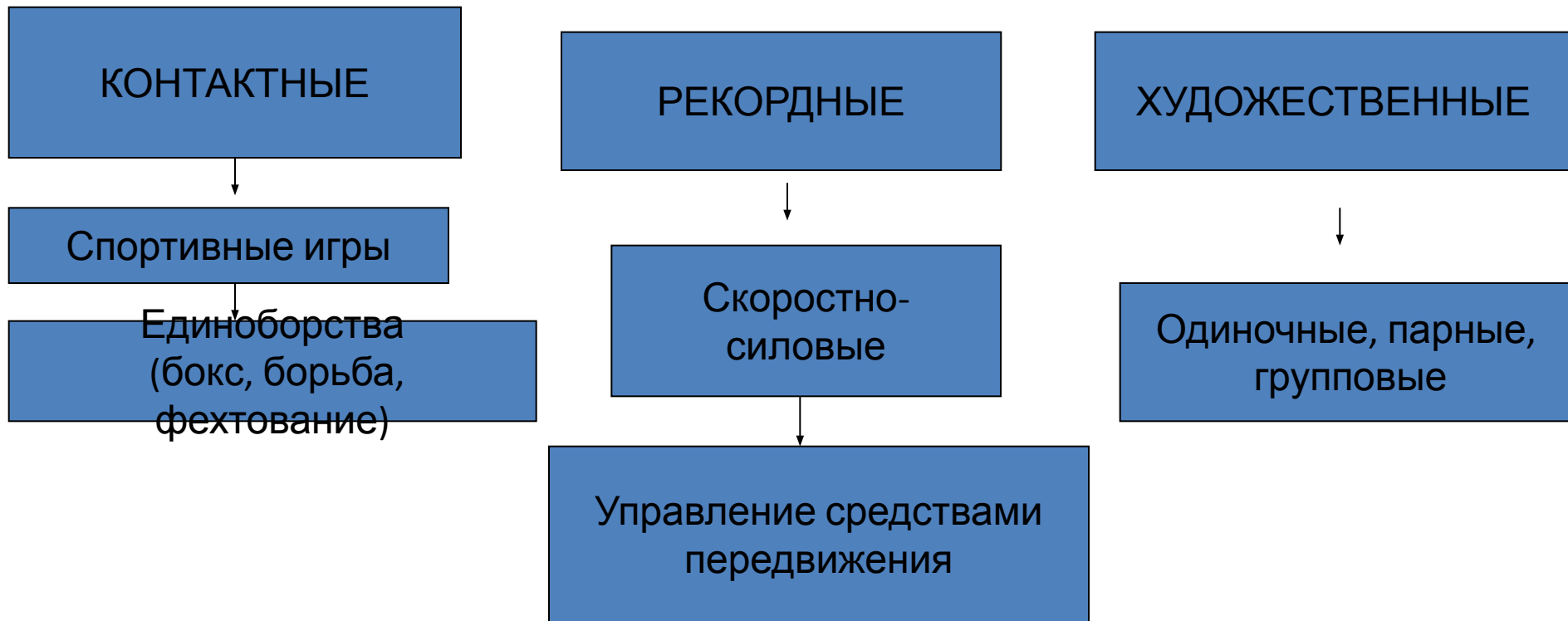
Задачи психологии спорта

Основная задача – дать научное обоснование

рациональных **средств** и **методов** физического воспитания и спортивной тренировки.

Виды спорта

психолого-педагогическая классификация



Виды деятельности человека

- **Спорт – это и игра и труд и учение и общение!**

Особенности спортивной деятельности

- Соревновательный характер и направленность на максимальный результат несмотря на квалификацию
- Взаимодействие спортсменов имеет два аспекта: противоборство к сопернику и сотрудничество к партнерам по команде
- Это непрерывный процесс обучения и физического развития

Особенности спортивной деятельности

- Публичность
- Личная значимость для спортсмена
- Ограниченность числа зачетных попыток (нет возможности исправить результат)
- Ограниченность во времени
- Непривычность условий ее осуществления при смене мест соревнования