



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**УЧЕБНИК И ПРАКТИКУМ
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА**

Под редакцией **А. Е. Ловягиной**

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом
высшего образования в качестве учебника для студентов
высших учебных заведений, обучающихся по гуманитарным
направлениям и специальностям*

**Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru**

Москва ■ Юрайт ■ 2019

УДК 159.9+796(075.8)

ББК 88.4я73

П86

Авторы:

Ловягина Александра Евгеньевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета;

Ильина Наталья Леонидовна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета;

Волков Денис Николаевич — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета.

Рецензенты:

Волков И. П. — профессор, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии имени А. Ц. Пуни Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, президент Балтийской педагогической академии;

Яковлев Б. П. — доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики Сургутского государственного университета Ханты-Мансийского автономного округа — Югры, академик Российской академии естествознания.

Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — Серия : Бакалавр. Академический курс.

ISBN 978-5-534-01035-0

В учебнике освещена история отечественной и зарубежной психологии физической культуры и спорта, описаны цели, задачи и методы этой науки, отражена специфика ее разделов: психологии массового и профессионального спорта, психологии физического воспитания, психологии активного отдыха, психологии реабилитационной и адаптивной физической культуры.

Охарактеризованы психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом, тренеров и спортивных коллективов. Представлена информация о методах психологической диагностики и коррекции спортивно важных качеств, психологическом сопровождении юных спортсменов и психологической помощи в спорте высших достижений. Рассматриваются вопросы, связанные с психологическими особенностями менеджмента и рекламы в сфере физической культуры и спорта.

Содержание учебника соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по квалификации академического бакалавриата, а также на специалитете и в магистратуре, слушателей курсов повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки специалистов в области психологии, спорта и физической культуры.

УДК 159.9+796(075.8)

ББК 88.4я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-01035-0

© Коллектив авторов, 2015

© ООО «Издательство Юрайт», 2019

Оглавление

Авторский коллектив	9
Список принятых сокращений.....	10
Предисловие	11
Раздел I. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – ПРИКЛАДНАЯ ОБЛАСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ	
Глава 1. История психологии физической культуры и спорта	19
1.1. Предпосылки, зарождение и становление психологии спорта в России и СССР	19
1.2. Развитие психологии спорта в 1960–1980-е гг. в СССР	25
1.3. Психология физической культуры и спорта в 1990-х – 2015 гг. в России.....	31
1.4. История психологии спорта за рубежом	35
Резюме	42
<i>Кейс</i>	44
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	44
<i>Тесты</i>	45
Глава 2. Психология физической культуры и спорта как научная дисциплина	46
2.1. Предмет и объекты психологии физической культуры и спорта	46
2.2. Задачи и методы психологии физической культуры и спорта	47
2.3. Взаимосвязи психологии физической культуры и спорта с другими науками	49
Резюме	51
<i>Кейс</i>	51
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	51
<i>Тесты</i>	52
Глава 3. Психологические характеристики физкультурно- спортивной деятельности и разделы психологии физической культуры и спорта	53
3.1. Психология физического воспитания	53
3.2. Психология спорта	57
3.3. Психология активного отдыха	69
3.4. Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры	73
Резюме	79
<i>Кейс</i>	81
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	82
<i>Тесты</i>	82

Раздел II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Глава 4. Типологические свойства и успешность занятий физической культурой и спортом	87
4.1. Проявление свойств нервной системы в спортивно-физкультурной деятельности	87
4.2. Проявление свойств темперамента в спортивно-физкультурной деятельности	93
4.3. Свойства нервной системы и темперамента как спортивные способности и склонности	102
Резюме	107
Кейс	107
Контрольные вопросы и задания	108
Тесты	108
Глава 5. Познание и освоение двигательных действий	110
5.1. Когнитивные процессы и двигательная деятельность	110
5.2. Психомоторная сфера человека	119
Резюме	127
Кейс	128
Контрольные вопросы и задания	128
Тесты	128
Глава 6. Эмоции, мотивы и воля	130
6.1. Эмоциональное реагирование и процесс переживания	130
6.2. Мотивационная сфера	135
6.3. Волевая сфера	142
Резюме	151
Кейс	152
Контрольные вопросы и задания	153
Аналитические задания	153
Тесты	153
Глава 7. Психические состояния	155
7.1. Психическое состояние: характеристики, функции и динамика	155
7.2. Психические состояния в тренировочной деятельности	159
7.3. Психические состояния на соревнованиях	170
Резюме	182
Кейс	182
Контрольные вопросы и задания	183
Аналитические задания	183
Тесты	183
Глава 8. Возрастные психологические особенности занимающихся и их учет в процессе занятий физической культурой и спортом	185
8.1. Ранний и дошкольный возраст	186
8.2. Младший школьный, подростковый и старший школьный возраст	192
8.3. Период взрослости	200
8.4. Пожилой и старческий возраст	203
Резюме	205
Кейс	205
Контрольные вопросы и задания	206
Тесты	206

Глава 9. Психология спортивной карьеры.....	208
9.1. Особенности карьеры спортсмена.....	208
9.2. Кризисы спортивной карьеры.....	211
9.3. Виды спортивной карьеры.....	213
Резюме.....	215
<i>Кейс</i>	215
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	218
<i>Тесты</i>	219

Раздел III. ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНЕРА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ ГРУПП

Глава 10. Психология тренера	223
10.1. Психологические основы тренерской деятельности.....	223
10.2. Профессионально важные качества тренера.....	228
10.3. Стили общения и руководства спортивным коллективом.....	232
Резюме.....	239
<i>Кейс</i>	240
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	241
<i>Аналитические задания</i>	241
<i>Тесты</i>	242
Глава 11. Психологические особенности спортивных коллективов.....	244
11.1. Общение и эффективность взаимодействия в спортивных коллективах.....	244
<i>Кейс</i>	248
11.2. Конфликты в спорте.....	249
11.3. Спортивная команда: характеристики и стадии развития.....	253
11.4. Роли в спортивной команде.....	261
11.5. Лидеры спортивных коллективов.....	265
Резюме.....	269
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	270
<i>Аналитические задания</i>	270
<i>Тесты</i>	271

Раздел IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Глава 12. Организация психодиагностического исследования.....	275
12.1. Диагностические задачи.....	275
12.2. Планирование психодиагностического исследования.....	278
12.3. Этапы психодиагностического исследования.....	281
12.4. Подготовка психодиагностического заключения и предоставление информации заказчику.....	283
Резюме.....	286
<i>Кейс</i>	287
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	287
<i>Тесты</i>	288
Глава 13. Диагностика типологических свойств	289
13.1. Особенности диагностики типологических свойств в спортивно-физкультурной деятельности.....	289
13.2. Методики диагностики свойств нервной системы.....	290

13.3. Методики диагностики свойств темперамента.....	293
Резюме.....	300
<i>Кейс</i>	300
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	300
<i>Аналитические задания</i>	301
<i>Тесты</i>	301
Глава 14. Диагностика когнитивных процессов и психомоторной сферы.....	303
14.1. Исследование когнитивных процессов.....	303
14.2. Исследование характеристик психомоторной сферы.....	307
Резюме.....	315
<i>Кейс</i>	316
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	316
<i>Тесты</i>	317
Глава 15. Диагностика личностных свойств.....	318
15.1. Особенности психологического исследования личности занимающихся физической культурой и спортом.....	318
15.2. Методики диагностики мотивационной сферы.....	320
15.3. Методики диагностики волевой сферы.....	324
15.4. Методики диагностики отношений и самооценки.....	328
Резюме.....	331
<i>Кейс</i>	331
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	332
<i>Аналитические задания</i>	332
<i>Тесты</i>	333
Глава 16. Диагностика психического состояния.....	334
16.1. Особенности диагностики психического состояния в спортивно значимых ситуациях.....	334
16.2. Методики диагностики психического состояния.....	336
Резюме.....	344
<i>Кейс</i>	345
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	345
<i>Аналитические задания</i>	345
<i>Тесты</i>	346
 Раздел V. ДИАГНОСТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Глава 17. Диагностика общения и взаимодействия в спортивной команде.....	349
17.1. Специфика изучения межличностных отношений в спортивных коллективах.....	349
17.2. Методики диагностики взаимодействия и общения.....	352
Резюме.....	357
<i>Кейс</i>	357
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	358
<i>Тесты</i>	358
Глава 18. Диагностика личности и деятельности тренера.....	360
18.1. Психологическое исследование тренерской деятельности.....	360
18.2. Методики диагностики профессионально важных качеств тренера.....	365

Резюме.....	373
<i>Кейс</i>	373
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	375
<i>Тесты</i>	375

Раздел VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В СПОРТЕ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ

Глава 19. Психологические технологии развития спортивно важных качеств	379
19.1. Совершенствование навыков психической саморегуляции.....	379
19.2. Повышение уверенности в процессе социально-психологического тренинга.....	392
<i>Кейс</i>	395
19.3. Совершенствование навыков общения и взаимодействия в спортивной команде	397
19.4. Оптимизация психологического климата в спортивном коллективе.....	403
Резюме.....	406
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	407
<i>Аналитические задания</i>	408
<i>Тесты</i>	409
Глава 20. Психологическая помощь в детско-юношеском спорте	410
20.1. Психологические особенности детско-юношеского спорта.....	410
20.2. Проблемы ранней спортивной специализации (профессионализации) ..	414
20.3. Психологическое сопровождение юных спортсменов	419
20.4. Организация взаимодействия в системе «тренер – спортсмен – родители спортсмена»	426
Резюме.....	429
<i>Кейс</i>	430
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	430
<i>Аналитические задания</i>	430
<i>Тесты</i>	431
Глава 21. Психологическая помощь в спорте высших достижений	433
21.1. Психологическое сопровождение спортсмена в процессе тренировок и соревнований	433
21.2. Психологическая помощь на разных этапах спортивной карьеры	447
Резюме.....	456
<i>Кейс</i>	457
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	457
<i>Аналитические задания</i>	458
<i>Тесты</i>	459
Глава 22. Психологическая помощь в физкультурно- оздоровительной сфере	460
22.1. Формирование культуры здоровья.....	460
22.2. Коррекция психических функций средствами физической культуры	465
Резюме.....	471
<i>Кейс</i>	472
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	473
<i>Аналитические задания</i>	473
<i>Тесты</i>	474

Раздел VII. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Глава 23. Психология болельщика	477
23.1. Болельщики и фанаты	477
23.2. Поведение болельщиков в спортивно значимых ситуациях.....	483
23.3. Диагностика, профилактика и коррекция поведения болельщиков.....	487
Резюме.....	492
<i>Кейс</i>	493
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	494
<i>Тесты</i>	494
Глава 24. Психология менеджмента в спорте и физкультурно-оздоровительной деятельности.....	496
24.1. Реальная потребность и мода на товары и услуги спортивного назначения.....	496
24.2. Психологические особенности индустрии спорта.....	498
24.3. Личность спортивного менеджера	501
24.4. Модели деятельности психолога в структуре спортивного менеджмента.....	503
Резюме.....	505
<i>Кейс</i>	505
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	506
<i>Тесты</i>	506
Глава 25. Психология маркетинга и рекламы в физической культуре и спорте	508
25.1. Психологические особенности маркетинга в сфере физической культуры и спорта.....	508
25.2. Психологические аспекты рекламы товаров и услуг спортивно-физкультурного назначения	513
25.3. Особенности спортивно-физкультурного маркетинга в России.....	522
Резюме.....	525
<i>Кейс</i>	526
<i>Контрольные вопросы и задания</i>	526
<i>Практические задания</i>	526
<i>Тесты</i>	527
Рекомендуемые источники	528
Ключи к тестам	531

Авторский коллектив

Ловягина Александра Евгеньевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета (гл. 1, 2, 4, 7, 13, 15, 16; параграфы 3.2–3.3; 6.2–6.3; 19.1; 21.1);

Волков Денис Николаевич — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета (гл. 5, 12, 14, 24; параграфы 6.1; 25.2–25.3);

Ильина Наталья Леонидовна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета (гл. 9–10, 18, 22; параграфы 3.1; 3.4; 19.2–19.4; 21.2);

Медников Степан Викторович — кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета (гл. 11, 17, 23; параграфы 25.1–25.2);

Хвацкая Елена Евгеньевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии им. А. Ц. Пуни Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта (гл. 8, 20).

Список принятых сокращений

АФК — адаптивная физическая культура

ВОЗ — Всемирная организации здравоохранения

ЛФК — лечебная физическая культура

МЗС — мотивы занятий спортом

МИС — методика исследования самоотношения

НС — нервная система

ОПВ — оперативное психологическое вмешательство

ОПП — общая психологическая подготовка

ППС — психологическая подготовка к соревнованию

ПС — психическое состояние

ПСП — психическая саморегуляция

РСС — ранняя спортивная специализация (профессионализация)

ФВ — физическое воспитание

ENYSSP — *European Network for Young Specialists in Sport Psychology* (Европейская Ассоциация молодых специалистов спортивной психологии)

FEPSAC — *Federation Europeenne de Psychologie des Sports et des Activites Corporelles* или *European Federation of Sport Psychology* (Европейская Федерация психологии спорта и двигательной активности)

ISSP — *International Society of Sport Psychology* (Международное общество психологии спорта)

NASPSPA — *North American Society for Psychology of Sport and Physical Activity* (Североамериканское общество психологии спорта и физической активности)

Предисловие

Физическая культура является неотъемлемой частью человеческой культуры. Направленная на физическое совершенствование человека, физическая культура во все времена оказывала влияние и на духовное развитие личности. В современном обществе физическая культура рассматривается как средство подготовки к социальным обязанностям и как важная составляющая образа жизни.

К числу основных видов физической культуры относятся: ФВ, спорт (массовый и профессиональный) и активный отдых. Эти виды включены в основные социальные сферы общества: учебу, труд и досуг. Кроме этих видов, существует реабилитационная физическая культура и АФК (для инвалидов).

Каждый вид физической культуры имеет свои цели и задачи. Основная задача ФВ — обучение физическим упражнениям. В спорте главное — довести выполнение физических упражнений до максимального совершенства и показать высокий результат. В активном отдыхе важно умело подобрать физические упражнения для наиболее быстрого восстановления сил. В реабилитационной физической культуре физические упражнения используются для лечения заболеваний и для восстановления после травм. Занятия АФК помогают восстановить социальные функции и найти свое место в обществе.

Все виды физической культуры взаимосвязаны. Отдельные формы каждого вида можно использовать в различных сферах. Так, например, соревновательные элементы, обязательные для спорта, успешно вводятся и в педагогический процесс, и в организацию активного отдыха. А приемы физической рекреации и оздоровительной реабилитации при необходимости используются в подготовке спортсменов.

Общим для всех видов физической культуры является объект деятельности — человек, работающий над собой с помощью двигательной активности. Кроме того, все виды физической культуры объединяет то, что для достижения разных целей в качестве средств деятельности используются физические упражнения.

Занятия спортом и физкультурно-оздоровительной деятельностью способствуют развитию и совершенствованию как физических качеств, так психических свойств и социальных навыков. Условия жизни современного человека характеризуются низкой двигательной активностью (техника,

электроприборы, машины «отобрали» физическую нагрузку у человека) и высоким нервно-психическим напряжением (стрессы, дефицит времени, информационные перегрузки). Поэтому для сохранения здоровья и оптимизации жизнедеятельности необходимы занятия физической культурой.

Экономическое и политическое значение спорта и других видов физической культуры неуклонно возрастает. В современном обществе растет популярность идей здорового образа жизни и гармоничного развития человека, формируются социальные нормы, связанные с имиджем и проведением свободного времени. Для все более широких слоев населения становится актуальной забота о здоровье и внешнем виде, так как часто болеющему человеку трудно сделать карьеру в бизнесе, а в ряде профессий затруднительно устроиться на работу с излишним весом и недостаточно стройной фигурой. Укрепление и поддержание здоровья с помощью активного отдыха прочно входит в быт и сознание людей.

Во всем мире государственные и общественные организации вкладывают большие средства в физическое образование детей и молодежи, в подготовку спортсменов-профессионалов, в организацию занятий реабилитационной физической культурой и активным отдыхом. Становится популярным спонсирование не только программ подготовки олимпийцев и параолимпийцев, но и программ развития «спорта для всех». Победы на крупных соревнованиях и, особенно, на Олимпийских играх существенно поднимают престиж страны. А зрелищность соревнований — накал борьбы, необычные ситуации, яркие эмоции — привлекают зрителей и болельщиков. Поэтому организация спортивных мероприятий находится в сфере интересов бизнес-структур и средств массовой информации. Ужесточилась конкуренция между телевизионными компаниями за право трансляции Олимпийских игр, чемпионатов мира по футболу и хоккею, показательных выступлений фигуристов и гимнастов и др. Широкое распространение на телевидении получили шоу и трансляция игр, проводимых с целью активного отдыха. Интенсивно развивается реклама спортивных товаров и физкультурно-оздоровительных услуг.

В развитие физической культуры и спорта вносят вклад многие науки: медицина, педагогика, эргономика, социология, маркетинг и др. Различные науки изучают проблемы повышения эффективности занятий спортом и физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оптимизация спортивно-физкультурной деятельности немыслима без психологии. Психологические особенности учитываются при наборе и отборе в спортивные секции, при разработке рекламы товаров и услуг физкультурно-оздоровительного назначения и в менеджменте. Знания о личностных свойствах, психических процессах и психических состояниях позволяют усовершенствовать организацию тренировочных занятий и улучшить подготовку к соревнованиям. Знание психологии также необходимо для решения социально-психологических задач внутри физкультурно-спортивных коллективов (психологический климат в команде, конфликты с тренером и т.д.) и в сфере организации спортивных мероприятий (психология болельщика, зрителя).

Знание психологии физической культуры и спорта нужно не только психологам, но и занимающимся, и специалистам, работающим в этих сферах, особенно тренерам. Для овладения необходимыми профессиональными компетенциями, будущим психологам и тренерам нужно иметь представления о закономерностях психической деятельности, развитии психических свойств, динамике психических состояний, формировании команды и др. Будущие специалисты должны освоить методы психодиагностики и овладеть навыками психологической помощи — этим задачам профессиональной подготовки посвящено настоящее издание.

Учебник «Психология физической культуры и спорта» предназначен для обучения по квалификации «Академический бакалавриат», но также может использоваться для обучения студентов специалитета и магистратуры, для подготовки аспирантов, слушателей курсов повышения квалификации и обучающихся по программам профессиональной переподготовки специалистов в области психологии, спорта и физической культуры.

Учебник состоит из семи разделов.

В *первом разделе* психология физической культуры и спорта характеризуется как прикладная область психологической науки, излагается история этой отрасли психологии в России и за рубежом, охарактеризованы ее задачи и методы, отражены взаимосвязи с другими науками. Представленная информация позволяет ознакомиться не только с отечественными, но и с зарубежными научными школами и международными организациями психологии физической культуры и спорта.

Во *втором разделе* описаны психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом, типологические и личностные свойства, психомоторные и когнитивные функции, а также психические состояния на тренировках и соревнованиях, особенности развития психических свойств и функций в разные возрастные периоды — от младенчества до старости. В разделе показаны психологические особенности карьеры спортсмена, трудности, возникающие на разных этапах карьеры, вероятные кризисы профессионального и личностного роста спортсменов.

Третий раздел освещает психологические аспекты тренерской деятельности и спортивных коллективов — формирование спортивной команды, влияние общения на эффективность взаимодействия игроков, определение лидера спортивного коллектива, необходимые качества тренера для руководства командой, проблемы взаимопонимания и конфликтов.

Четвертый раздел позволяет освоить навыки психологической диагностики занимающихся физической культурой и спортом, ознакомиться с современными требованиями по организации и проведению психодиагностического исследования — постановке диагностических задач, заключению контракта с заказчиком, сбору и обработке данных, подготовке заключения и предоставлению информации. В разделе описаны связанные со спецификой спортивно-физкультурной деятельности особенности диагностики типологических и личностных свойств, двигательных качеств и психических состояний. Дается обзор методик, позволяющий оценить их возможности и ограничения. Указаны литература и сайты, где можно найти традиционные методики. Новые и редко публикуемые методики

представлены в приложениях данного учебника в Электронной библиотечной системе (ЭБС) издательства Юрайт (www.biblio-online.ru/home?3).

Пятый раздел раскрывает особенности диагностики общения и взаимодействия в спортивном коллективе, оценки межличностных отношений, проведения психологического исследования тренерской деятельности. В разделе представлена информация о методиках диагностики профессионально важных качеств тренера, методиках оценки взаимоотношений между спортсменами и т.д.

Шестой раздел посвящен формированию умений оказывать психологическую помощь в спорте и физкультурно-оздоровительной деятельности как начинающим спортсменам, так и асам спортивного мастерства, а также тренерам и родителям юных спортсменов. Описаны методы повышения уверенности, улучшения психологического климата в команде, оптимизации ПС при стрессе и в эмоционально напряженных ситуациях и др. Представленные в разделе задания позволяют развить умения по проведению психологической подготовки спортсменов, консультированию тренеров, формированию культуры здоровья. Кроме того, обучающиеся имеют возможность овладеть навыками совершенствования ПСР и коррекции психических функций средствами физической культуры.

В *седьмом разделе* рассматриваются вопросы, связанные с психологическими аспектами управления в сфере физической культуры и спорта. Описаны психологические аспекты маркетинга и рекламы товаров и услуг спортивно-физкультурного назначения, освещены проблемы поведения болельщиков и психологические особенности индустрии спорта.

В конце глав помещены контрольные вопросы и задания, аналитические задания, а также тесты, предназначенные для проверки эффективности обучения.

В результате изучения данной дисциплины студенты должны:

знать

- историю психологии физической культуры и спорта в России и за рубежом; иметь представление о специфике научных исследований и практических задач на разных этапах развития психологии спорта;
- психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом: типологические свойства, способности, когнитивные функции, психомоторную сферу, значение эмоций и воли, мотивы, ПС;
- психологические особенности деятельности тренера и спортивных коллективов: общения, эффективности взаимодействия, конфликтов, лидерства;
- психологические особенности поведения болельщиков;
- психологические аспекты менеджмента и рекламы в сфере спорта и физической культуры;

уметь

- определять цели, научные и практические задачи психологии физической культуры и спорта как научной дисциплины, предмет, объекты и методы исследования;
- определить задачи и специфику работы психолога в массовом спорте, спорте высших достижений, ФВ, активном отдыхе, реабилитационной и адаптивной физической культуре;

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся в процессе занятий спортом и физической культурой, а также определять этапы, кризисы и виды спортивной карьеры;
- организовать диагностическое исследование и занятия по развитию спортивно важных качеств: саморегуляции, уверенности, навыков общения и взаимодействия;

владеть

- навыками диагностики типологических и личностных свойств, психомоторных функций и психических состояний занимающихся спортом и физической культурой;
- методами оценки личности и деятельности тренера, общения и взаимодействия в спортивной команде, личности и поведения болельщиков;
- навыками оказания психологической помощи в детско-юношеском спорте и в спорте высших достижений с учетом этапа спортивной карьеры;
- методикой формирования культуры здоровья и коррекции психических функций средствами физической культуры.

Представленные в учебнике теоретическая информация и практические задания позволяют освоить общепрофессиональные и профессиональные компетенции спортивного психолога, психолога-преподавателя, а также тренера и преподавателя физической культуры.

Раздел I

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – ПРИКЛАДНАЯ ОБЛАСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ

В результате освоения материалов данного раздела студент должен:

знать

- последовательность и содержание этапов зарождения, становления и развития психологии физической культуры и спорта;
- цели и задачи, предмет, объекты и методы психологии спорта;
- психологические особенности массового спорта и спорта высших достижений, ФВ, активного отдыха, реабилитационной и адаптивной физической культуры;
- основы психологической помощи в разных видах физической культуры;

уметь

- проводить сравнительный анализ научных и практических задач на разных этапах развития психологии физической культуры и спорта;
- определять вклад общей психологии и других психологических наук в формирование психологии спорта, а также характеризовать вклад психологии спорта в другие психологические науки;
- описывать психологические проблемы занимающихся и тренеров (инструкторов) в разных сферах физической культуры;

владеть

- навыками оценки вклада психологической науки и спорта как социально-экономического явления в развитие психологии спорта в разные временные периоды;
 - навыками определения взаимосвязей практических задач и научной проблематики психологии спорта;
 - методикой выделения общих и отличительных психологических факторов разных видов физической культуры.
-

Глава 1

ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1.1. Предпосылки, зарождение и становление психологии спорта в России и СССР

Предпосылки возникновения психологии спорта. На рубеже XIX—XX вв. развитие спорта и физической культуры активизировалось. Увеличилось количество занимающихся футболом, теннисом, легкой атлетикой, гимнастикой, фигурным катанием, плаванием, греблей, борьбой и другими видами спорта. Возникали спортивные клубы и общества, проводились соревнования и товарищеские матчи. Постепенно из развлечения для обеспеченных людей спорт превратился в досуг для более широких слоев населения. Рост массовости привел к увеличению числа соревнований, были организованы состязания между атлетами разных стран, а впоследствии — чемпионаты мира и Европы. Возродилось олимпийское движение: в 1896 г. в Афинах были проведены первые Олимпийские игры современности.

Историческая справка

Образование первых международных федераций по видам спорта:

1881 г. — Международная федерация гимнастики;

1886 г. — Международный совет регби;

1892 г. — Международная федерация гребных обществ и Международный союз конькобежцев;

1900 г. — Международный союз велосипедистов;

1904 г. — Международная федерация футбольных ассоциаций и др.

Первые чемпионаты Европы:

1891 г. — по фигурному катанию;

1893 г. — по академической гребле.

Первые чемпионаты мира:

1893 г. — по велогонкам на треке;

1896 г. — по фигурному катанию;

1903 г. — по спортивной гимнастике.

В этот период занятия физической культурой были не только способом проведения свободного времени, но использовались и для лечебно-оздоровительных целей. Пешеходные прогулки и закаливание вводились в программы кадетских корпусов и институтов благородных девиц, занятия гимнастикой — в учебные планы гимназий. Были разработаны методики по использованию физических упражнений для профилактики и лечения разных заболеваний: гимнастика, дозированная ходьба, терренкур — прогулки пешком по гористой местности, водолечение, массаж и механотерапия — упражнения на специальных тренажерах.

Внедрение физической культуры в медицинскую и педагогическую практику сопровождалось научными исследованиями. Г. Г. Бенезе, М. К. Барсов, В. Ф. Диаковский, М. Я. Мудров, Н. И. Пирогов, Г. А. Захарьин и другие исследователи доказали эффективность применения специально подобранных физических упражнений и закаливания для лечения и реабилитации больных, а также для воспитания здорового поколения. В 1901 г. П. Ф. Лесгафт опубликовал «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста», в котором был раздел «Психология движений». Исследуя роль движений в развитии человека, Лесгафт завершил создание теории ФВ, выделяя в качестве ее психологического основания целостность личности.

Одновременно происходило интенсивное развитие психофизиологии и психологии. В России, благодаря трудам И. М. Сеченова, И. П. Павлова, В. М. Бехтерева укрепились идеи рефлексологии. В мировой психологии активно разрабатывались такие методы как психоанализ, бихевиоризм, структурализм, функционализм и другие концепции. И в России, и за рубежом началась разработка методов психологической диагностики и коррекции. Были созданы и внедрены в практику ассоциативные методики Ф. Гальтона и Г. Эббингауза, интеллектуальные тесты Дж. Кеттелла, В. Штерна, А. Бине, А. Симона. В педагогике и медицине начали использовать методики для интеллектуального развития детей Э. Сегена, М. Монтессори и А. Н. Грабова, методы самовнушения Э. Куэ, психоанализ З. Фрейда, психосинтез Р. Ассаджиоли. Научно-исследовательская ориентация психологии дополнялась направленностью на решение прикладных задач: были заложены основы практической психологии и начался процесс специализации психологических знаний применительно к сферам труда, здоровья и образования.

Таким образом, благодаря развитию физической культуры, спорта и психологии к началу XX в. сложились предпосылки для появления новой науки — психологии спорта.

Развитие спортивного движения и зарождение психологии спорта.

Термин «психология спорта» впервые предложил основатель современных Олимпийских игр П. де Кубертен. В 1910 г. в России была опубликована первая статья на эту тему — «Психология спорта», автор которой В. Ф. Чиж предпринял попытку охарактеризовать значение спорта для человека, выделяя в нем как медицинские — пользу для укрепления здоровья, так и психологические аспекты — эмоциональность соревновательной борьбы и зрелищность состязаний.

Постепенно термин «психология спорта» вошел в научный обиход, а физическая культура и спорт стали объектами психологических исследований. В качестве первых спортивных психологов обычно выступали врачи, психофизиологи и психотерапевты. Первые исследователи описывали высокое напряжение, эмоции и страсти, возникающие в ходе спортивных поединков. Вследствие недостаточно сформированного методологического аппарата психологии и еще невысокого развития спорта эти работы не могли отличаться глубиной, однако начало исследованиям психологических особенностей спорта было положено. В 1913 г. в Лозанне по инициативе Кубертена был проведен первый Международный конгресс по проблемам психологии спорта.

В 1910—1930-е гг. олимпийское движение набирало силу: регулярно — через каждые четыре года — стали проводиться Олимпийские игры. Программа олимпиад расширялась, в нее включались все новые виды спорта. В 1924 г. были организованы зимние Олимпийские игры — Белые олимпиады.

В этот период были образованы международные федерации по многим видам спорта: плаванию, легкой атлетике, пулевой стрельбе, баскетболу, боксу, борьбе, тяжелой атлетике, стрельбе из лука, лыжному спорту, конному спорту, теннису, бадминтону, фехтованию, бобслею, альпинизму. Их деятельность способствовала развитию спорта: вырабатывались единые правила соревнований, регламентировались требования к спортивному снаряжению, организовывались турниры. Количество стран, принимающих участие в международных соревнованиях, включая Олимпийские игры, возрастало. Росла популярность спортивных соревнований у зрителей. В 1936 г. проходившие в Берлине Олимпийские игры впервые транслировались по телевидению.

В СССР большое внимание уделялось физическому развитию трудоспособного населения и подрастающего поколения. Подготовка по физической культуре и спорту рассматривалась как часть патриотического воспитания советского гражданина. Поэтому в 1931 г. были введены программы «Готов к труду и обороне» (ГТО) для взрослых и «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) для детей и подростков. Иметь значок ГТО или БГТО считалось престижным. Привлечению широких масс населения к физической культуре и спорту способствовали регулярно проводившиеся кроссы, велопробеги, лыжные гонки, дни спорта и физкультурные праздники.

В 1920—1930-е гг. в Советском Союзе была создана материальная база и организационная структура спорта. Были построены стадионы, залы, спортплощадки, стрелковые тиры и другие спортивные сооружения, налажен выпуск спортивного инвентаря. В эти годы повсеместно открывались физкультурно-спортивные кружки и секции, объединение которых привело к организации крупных спортивных клубов: «Динамо» и «ЦСКА» в 1923 г., «Спартака» в 1935 г.; «Зенита» в 1936 г. Стали проводиться первенства городов и областей, чемпионаты республик и страны. Первые чемпионаты РСФСР состоялись в 1921 г. — по плаванию, в 1922 г. — по футболу. В 1928 г. была проведена первая Спартакиада народов СССР по 21 виду спорта, в которой приняли участие 7125 человек. Спортсмены и физкультурники постоянно участвовали в показательных выступлениях

на парадах и праздниках. Однако в Олимпийских играх и других крупных международных соревнованиях советские спортсмены участие не принимали. Вследствие идейных и политических разногласий советский спорт оказался вне олимпийского движения.

В 1918 г. в Москве и в 1919 г. в Ленинграде были открыты институты физической культуры. Управление физкультурой и спортом в Советском Союзе осуществлял Высший Совет физической культуры, созданный в 1923 г. Кроме организационных задач, Совет также руководил учебной и научной работой в физкультурно-спортивной сфере. С 1925 г. стал выходить журнал «Теория и практика физической культуры», в котором публиковались статьи по различным аспектам физкультуры и спорта: методике тренировок, медицинскому обеспечению, педагогическим вопросам.

Развитие физической культуры и спорта способствовало появлению новых наук, изучающих человека в данных сферах. Стали разрабатываться теория ФВ, гигиена физической культуры, спортивная физиология, спортивная медицина, спортивная педагогика. В психологии также выделилась особая область исследований — психология спорта.

За период 1925–1935 гг. были опубликованы первые научно-исследовательские работы по психологии спорта: «Влияние мускульной работы на процесс реакции», «Психомоторика и физическая культура» П. А. Рудика, «О чувстве темпа у стайеров», «Кинестетические ощущения у фехтовальщиков» А. Ц. Пуни и др. Изучая особенности психических процессов при выполнении физических упражнений, исследователи пытались понять специфику двигательных задач конкретного вида спорта. Также в эти годы было положено начало изучению ПС спортсмена. О. А. Черникова выделила и описала состояние «стартовая лихорадка», возникающее у некоторых спортсменов перед соревнованиями.

В 1927 г. увидела свет первая отечественная монография «Психология физической культуры» профессора А. П. Нечаева. В своей работе он характеризует различные аспекты влияния занятий физической культурой на психику человека. Впервые накопленные данные о психологических особенностях физической культуры были обобщены и представлены комплексно (рис. 1.1).

О Г Л А В Л Е Н И Е.		<i>Стр</i>
Предисловие ко второму изданию		5
Предисловие к первому изданию		6
I. Общее значение физической культуры для душевной жизни		7
II. Физическая культура как средство развития восприятий		16
III. Физическая культура и память		21
IV. Значение движений в процессах внимания и воображения		34
V. Гигиена дыхания и кровообращения как основа воспитания настроений и чувств		48
VI. Двигательные процессы как инстинктивная потребность, настойчиво выступающая в течение всей жизни человека		59
VII. Психологическое значение подвижных игр		62
VIII. Значение физической культуры в процессе образования характера		69
IX. Физическая культура как средство борьбы с умственным утомлением и моральной слабостью		72

Рис. 1.1. Фото оглавления монографии А. П. Нечаева «Психология физической культуры», 1930 г.

Огромное влияние на проблематику исследований психологии спорта в этот период оказали работы выдающихся отечественных ученых: Бехтерева (концепция об объективных методах исследования в психологии); Л. С. Выготского (учение о высших психических функциях); С. Л. Рубинштейна (деятельностный подход, принцип единства сознания и деятельности). В их работах были сформулированы принципы изучения психики и сформирован методологический аппарат общей психологии. Благодаря этому были определены подходы и направления исследований в прикладных отраслях психологической науки, в том числе и в психологии спорта. Психические свойства и функции стали изучаться в плане соответствия условиям деятельности: тренировочной, соревновательной, специфической для конкретного вида спорта или спортивного амплуа и т.п.

На основании первых научных исследований, в середине 1930-х гг. были разработаны первые учебные курсы по психологии спорта для подготовки тренеров и преподавателей физической культуры. Значительный вклад в подготовку этих учебных программ внесли сотрудники первой в СССР кафедры психологии спорта, открытой в 1930 г. в Москве в Центральном институте физической культуры (ныне РГУФК).

Итоги этапа зарождения психологии спорта (1910—1940-е гг.)

Термин «психология спорта» вошел в научный обиход, стало определяться содержание этого понятия. В качестве *предмета психологии спорта* рассматривались проявления психики занимающихся физической культурой и спортом.

Результаты первых исследований позволили выделить некоторые психические феномены (двигательные ощущения, ПС) и описать их особенности в спортивно-физкультурной деятельности. В то же время, далеко не всегда удавалось подобрать адекватный диагностический инструментарий, объяснить наблюдаемые психические явления и разработать эффективные рекомендации. *На первом этапе своего развития, психология спорта стала научной и учебной дисциплиной*, но была еще далека от выхода в практику.

Вторая мировая война затормозила развитие спорта. С 1940 по 1948 г. Олимпийские игры и другие крупные соревнования не проводились. В СССР многие спортивные базы были переоборудованы в военно-учебные пункты, а не ушедшие на фронт специалисты по физической культуре готовили снайперов, горных стрелков, бойцов-лыжников и др. Во время Великой Отечественной войны деятельность спортивных психологов, как и психологов других специальностей, была направлена на помощь фронту: разрабатывались методики восстановления после ранений опорно-двигательного аппарата, функций центральной и периферической НС и т.д. Новый этап развития психологии спорта наступил после окончания войны.

Становление психологии спорта. В послевоенные годы спортивная жизнь в СССР значительно изменилась. Несмотря на огромные материальные трудности разрушенные во время войны спортивные сооружения ремонтировались. По мере восстановления народного хозяйства возводились новые спортивные объекты, открывались спортивные школы и клубы, возобновилось проведение соревнований.

В 1946 г. советские спортивные организации начали вступать в международные федерации по олимпийским видам спорта. В 1951 г. в СССР был создан Олимпийский комитет, который был признан Международным олимпийским комитетом (МОК). Эти организационные преобразования позволили советским спортсменам начать участвовать в международных соревнованиях, включая олимпиады.

В 1952 г. сборная СССР впервые выступила на XV летних Олимпийских играх в Хельсинки и смогла занять второе место по количеству медалей в неофициальном командном зачете. В 1956 г. советские спортсмены приняли участие в VII зимних Олимпийских играх в Кортина д'Ампеццо, завоевав первые места в командном зачете, как и на летних Играх этого года.

Популярность спортивных соревнований резко возросла, увеличилось их количество, по большинству видов спорта стали регулярно проводиться чемпионаты мира и Европы, кубковые турниры. Интерес к спорту поддерживался благодаря бурно развивающимся средствам массовой информации: газетам, радио и, особенно, телевидению. Победам в спортивных соревнованиях стало придаваться огромное идеологическое и политическое значение. Во всех видах спорта совершенствовались методики тренировок, уровень результатов неуклонно повышался. Требования к подготовке спортсменов стали намного серьезнее. Помимо правильной организации тренировочного процесса появилась необходимость учитывать достижения спортивной медицины и психологические знания.

В 1950—1960-е гг. начались исследования психологических аспектов физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Большое внимание уделялось изучению механизмов волевой регуляции и вопросам развития волевых качеств. Очень много работ было посвящено исследованию психомоторных функций, проблемам запоминания движений и др. Стали разрабатываться вопросы психологии ФВ учащихся.

Проблематика научных работ по психологии спорта в этот период тесно взаимосвязана с исследованиями выдающихся ученых-психологов СССР: Б. Г. Ананьева — о пространственном различении, образах; А. В. Запорожца — о развитии произвольных движений; П. И. Зинченко — о непроизвольном запоминании; Д. Н. Узнадзе — об установке; А. Н. Леонтьева — о проблемах развития психики; В. С. Мерлина — о темпераменте.

Достижения отечественной психофизиологии (работы Б. М. Теплова, В. Д. Небылицына) также отразились на научных разработках психологии спорта. Началось изучение индивидуально-типологических свойств и их влияния на успешность обучения двигательным навыкам. Впервые стали исследоваться взаимосвязи между выраженностью силы НС, волевыми качествами и показателями способностей.

В 1946 г. в Ленинграде в Государственном институте физической культуры им. П. Ф. Лесгафта (ГДОИФК) под руководством Пуни была открыта кафедра психологии спорта. В 1952 г. Пуни защитил первую в стране докторскую диссертацию по теме «Психология спорта», а в 1959 г. опубликовал монографию «Очерки психологии спорта». Кроме научных исследований,

Пуни уделял огромное внимание подготовке будущих спортивных психологов и организации сплоченного коллектива, способного решать сложные научные, методические и педагогические задачи. Благодаря деятельности Пуни, его учеников и коллег в Ленинграде сформировалась научная школа психологии спорта.

В послевоенные годы продолжила свою плодотворную работу московская научная школа психологии спорта, концентрирующаяся вокруг кафедры психологии Государственного центрального института физической культуры. Под руководством Рудика сотрудники кафедры разработали первый в мире учебник по психологии для институтов физической культуры, который был издан в 1958 г.

В 1950—1960-е гг. в СССР были созданы кафедры психологии в вузах физкультурного профиля, а предмет «Психология» вошел в учебный план подготовки тренеров и преподавателей ФВ. В институтах физической культуры регулярно проводились семинары и конференции по психологии спорта. В 1956 г. по инициативе кафедры психологии ГДОИФК в Ленинграде состоялось первое Всесоюзное совещание по проблемам психологии физической культуры и спорта. В последующие годы Всесоюзные конференции спортивных психологов стали регулярными. Издавались сборники «Вопросы психологии спорта» (ГДОИФК); разделы по данной тематике появлялись в самом популярном в то время журнале для специалистов «Теория и практика физической культуры».

Итоги этапа становления психологии спорта (1945—1960-е гг.)

Психология спорта оформилась как научная дисциплина, имеющая свой предмет, понятия, задачи и методы. Она выделилась из психологии как прикладная наука, изучающая закономерности развития и проявления психики в спортивно-физкультурной деятельности. Темы научных исследований стали более ориентированы на решение практических задач спортивной подготовки. Психология спорта по-прежнему оставалась научной и учебной дисциплиной, но уже закладывалась база для выхода спортивных психологов в практику. В этот период формировалась организационная структура психологии спорта.

1.2. Развитие психологии спорта в 1960—1980-е гг. в СССР

Физическая культура и спорт в 1960—1980-е гг. В 1970-е гг. занятия физической культурой активно внедрялись в образ жизни советского человека. Ежедневно — утром и в обеденный перерыв, по радио передавались сеансы гимнастики, на предприятиях организовывались физкультурпаузы в течение рабочего дня, в школах, в научных институтах, на заводах и фабриках регулярно проводились дни здоровья, туристические слеты, забеги, товарищеские матчи и другие спортивно-оздоровительные мероприятия.

Советские спортсмены стали чаще участвовать в международных соревнованиях по различным видам спорта, в летних и зимних Олимпийских играх, в показательных турне (рис. 1.2).

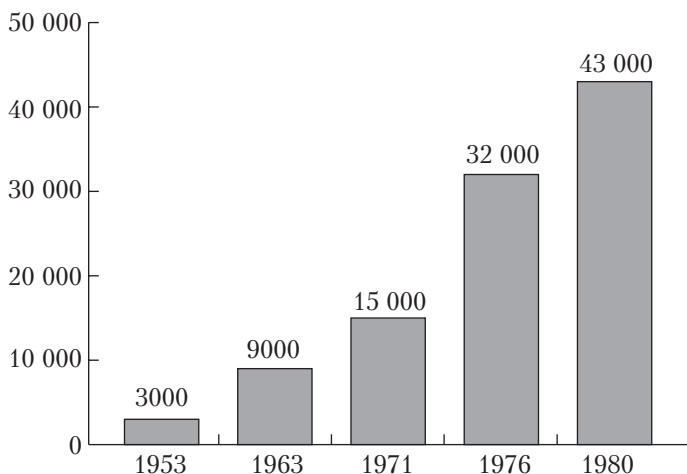


Рис. 1.2. Количество советских спортсменов, участвовавших в международных соревнованиях в 1953–1980 гг.

В ряде видов спорта — хоккее, фигурном катании, лыжных гонках, гребле, спортивной и художественной гимнастике, тяжелой атлетике, борьбе, пулевой стрельбе, шахматах и т.д. — спортсмены из СССР были безоговорочными лидерами. По количеству медалей, завоеванных на Олимпийских играх, сборная Советского Союза почти всегда занимала первое место или, очень редко — второе. Немало советских спортсменов стали многократными олимпийскими чемпионами (табл. 1.1), а выдающиеся победы некоторых сделали их имена легендарными.

Таблица 1.1

**Многократные олимпийские чемпионы СССР
в различных видах спорта**

Количество золотых олимпийских медалей	Количество спортсменов, завоевавших данное число медалей	Вид спорта
3	24	Спортивная гимнастика, хоккей с шайбой, легкая атлетика, лыжные гонки, фехтование, гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля, парусный спорт, вольная борьба, фигурное катание
4	13	Спортивная гимнастика, лыжные гонки, фехтование, плавание, биатлон
5	2	Спортивная гимнастика
6	1	Конькобежный спорт
7	3	Спортивная гимнастика
9	1	Спортивная гимнастика

Увеличивалось представительство советских руководителей в международных спортивных организациях — МОК, федерациях по видам

спорта и др. В 1974 г. в Москве был проведен Всемирный конгресс «Спорт в современном обществе». Советский Союз стал мощной спортивной державой, имевшей возможности организовывать крупные соревнования, чемпионаты мира и Европы. В 1980 г. Олимпийские игры впервые состоялись в Москве.

В 1970—1980-е гг. значительно возросла роль спорта как социального явления. Победы и рекорды, особенно на Олимпийских играх и популярных международных соревнованиях, таких как чемпионаты мира по шахматам, турниры по хоккею между СССР и Канадой, Велогонка Мира и другие, рассматривались как показатели престижа страны. Выступления спортсменов нередко придавалась идеологическая окраска, их победы оценивались не только как спортивные достижения, но и как доказательства правильности экономического и государственного устройства.

Для того, чтобы добиться высоких результатов в спорте, нужно было обладать способностями и проявлять огромную самоотдачу. Так, в СССР была разработана система отбора и подготовки перспективных атлетов. Одаренные юные спортсмены обучались в школах-интернатах олимпийского резерва. Для достижения успехов в спорте стало необходимо тренироваться по две-три тренировки шесть-семь раз в неделю, часто ездить на сборы и соревнования. Кроме этого, спортсмены должны были соблюдать строгий режим, правильно питаться, получать восстановительные процедуры. Нередко они были вынуждены жить вне семьи длительное время. Серьезные занятия спортом требовали много времени, ограничивая возможность получения образования и выполнения профессиональных и бытовых обязанностей. На уровне высших достижений занятия спортом стали не просто увлечением, а главным делом жизни спортсмена — его профессией. Добившись высоких результатов, можно было получить значительное денежное вознаграждение, квартиру, машину и т.д., а также обрести высокий социальный статус и признание. Профессионализация спорта высших достижений была признана МОК. В связи с тем, что достижение высоких результатов в любительском спорте стало возможным только при профессиональном подходе, в 1981 г. МОК ввел новые правила, разрешающие выступать на Олимпийских играх спортсменам, участвующим в профессиональных турнирах (ранее переход из любителей в профессионалы означал, что спортсмен уже не имеет права выступать в официальных соревнованиях для любителей).

Подготовка спортсмена-профессионала требовала значительного финансирования и научно обоснованной организации. С учетом достижений спортивной медицины, физиологии, биохимии, биомеханики и других наук совершенствовались методики тренировки, восстановления, достижения наилучшей спортивной формы к соревнованиям. Профессионализация спорта способствовала усилению необходимости использования результатов психологических исследований для отбора и подготовки спортсменов.

Усложнение спорта как вида деятельности — интенсификация тренировочного процесса, большое количество соревнований, подчиненность отдыха и образа жизни спортивным задачам — привело к повышению физических и, особенно, нервно-психических нагрузок. Эмоциональные

перенапряжения и стрессы стали неотъемлемой частью не только соревнований, но и тренировок. Поэтому в подготовке спортсменов на первый план вышли психологические задачи.

Психология в 1960—1980-е гг. К концу 1960-х гг. в общей психологии утвердилось понимание психических явлений как сути человека и человеческого общества (до этого психика рассматривалась как свойство мозга отражать объективную действительность). В своей знаменитой работе «Человек как предмет познания» Ананьев (Л., 1968) сформулировал такие понятия как «индивид», «субъект деятельности», «личность», «индивидуальность». Расширилось понимание предмета психологии: не просто функции психики, а именно человек в единстве всех своих особенностей становится «предметом познания». В дальнейшем такой подход позволил значительно повысить уровень научных исследований и существенно расширить сферу практического применения психологических знаний.

В 1980-е гг. характерной чертой научного познания психики стало обращение к различным вариантам системного подхода. В психологическую науку в качестве основного методологического принципа были введены положения теории живых саморегулируемых и самоактуализируемых систем. Это позволило более глубоко исследовать взаимоотношения между характеристиками индивидуальности и выявить различные — однозначные и много-многозначные — типы взаимосвязей между ними¹. На первый план выдвинулись исследования структуры разноуровневых свойств личности с учетом их целостности и особенностей детерминации.

Также в этот период широкое распространение получил динамический подход, акцентирующий внимание исследователей на непрерывности и постоянной изменчивости психических явлений². Согласно данному подходу деятельность рассматривается как динамическая система взаимодействия человека с окружающим миром. Структуре мотивов, условий и целей конкретного вида деятельности соответствуют определенные системы операций и движений³.

Требования общественной практики стимулировали тенденцию к единству методов познания и методов воздействия на человека. Системный подход стали использовать не только для разработки теоретических проблем психологического исследования, но и как метод решения практических задач.

За период 1960—1980-х гг. психологические знания стали более востребованы в различных сферах: производства, образования, здравоохранения, политики, спорта и др. Увеличилось количество психологов-практиков, были организованы комнаты психологической разгрузки, психологические службы и т.п. Для решения практических задач психологической помощи

¹ См. об этом: *Ганзен В. А.* Системные описания в психологии. Л. : Изд-во ЛГУ, 1984; *Мерлин В. С.* Очерк интегрального исследования индивидуальности. М. : Педагогика, 1986.

² См. об этом: *Веккер Л. М.* Психические процессы : в 3 т. Т. 3. Субъект. Переживание. Действие. Сознание. Л. : Изд-во ЛГУ, 1981; *Левин К.* Динамическая психология : избр. тр. / под общ. ред. Д. А. Леонтьева, Е. Ю. Патяевой. М. : Смысл, 2001.

³ См. об этом: *Леонтьев А. Н.* Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. М. : Политиздат, 1977.

специалистам уже недостаточно было владеть только методами психодиагностики. Возросла потребность в разработке научно-обоснованных методов психорегуляции и психокоррекции.

Психология спорта в 1960—1980-е гг. В этот период изучение проблем психологии спорта интенсифицировалось. Исследования спортивных психологов стали более ориентированными на решение прикладных задач психологической помощи спортсмену и тренеру.

В связи с обострением проблемы отбора перспективных спортсменов исследовались спортивные способности. Изучалось влияние свойств НС и темперамента на успешность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена, разрабатывались методы диагностики личности и состояния спортсмена¹. Изучались проблемы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. При этом выделялись два направления:

- воспитание спортивно важных качеств, прежде всего воли;
- управление психическим ПС перед стартом.

Было введено и закреплено понятие «психологическое обеспечение спортивной подготовки». С позиций системного подхода и теории функциональных систем П. К. Анохина были сформулированы ключевые понятия психологической подготовки — «психическая готовность» и «психическая регуляция».

Разрабатывались методы ПСР, направленные на оптимизацию состояний при подготовке к старту, после тяжелых нагрузок и др. В 1968—1969 гг. были опубликованы первые методические пособия по психорегулирующей тренировке для спортсменов. В 1978 г. вышла монография А. В. Алексеева «Себя преодолеть!», посвященная приемам психорегуляции с целью оптимизации ПС перед соревнованиями. Данная работа получила широкое признание среди спортсменов, тренеров и специалистов и впоследствии неоднократно переиздавалась.

Большое внимание исследователи уделяли изучению стресса, в 1973 и 1975 г. были проведены Всесоюзные симпозиумы «Психический стресс в спорте». Постепенно формировалось более глубокое и многогранное понимание стресса, на основании которого разрабатывались приемы управления стрессовым состоянием спортсменов.

В эти годы началось изучение социально-психологических аспектов спортивной деятельности — общения спортсменов с тренерами, взаимодействия игроков в команде, формировалось новое направление психологии спорта — *психология тренера*.

Исследования различных аспектов психологической подготовки и эффективности внедряемых в практику методов психологической помощи спортсменам позволили разработать комплексы диагностических и коррекционных мероприятий. Так, в монографии знаменитого отечественного психолога Г. Д. Горбунова «Психопедагогика спорта» (М., 1986) представлен широкий спектр психологических воздействий, которые систематизированы с учетом специфики тренировочных, предсоревновательных и соревновательных задач спортивной подготовки.

¹ См. об этом: *Вяткин Б. А.* Роль темперамента в спортивной деятельности. М., 1978.

В 1980-е гг. было опубликовано очень много работ по психологии спорта, посвященных исследованиям личностных свойств, психомоторных функций спортсменов, психологическим аспектам спорта как вида деятельности. В рамках развивающегося эргономического подхода ФВ и спорт рассматривались с позиций синтеза психологии, физиологии и гигиены.

В этот период сфера деятельности спортивных психологов — изучение спорта и оказание помощи спортсменам и тренерам — расширяется за счет включения в нее ФВ. В целях повышения эффективности уроков физической культуры особое внимание было уделено вопросам обучения двигательным навыкам, мотивации учащихся, общения преподавателя с учениками и др. На основании результатов соответствующих исследований Е. П. Ильин опубликовал учебник «Психология физического воспитания» (М., 1987), в котором представлена информация о психологических особенностях школьника, учителя и о психологических проблемах обучения и воспитания в процессе занятий физической культурой.

В 1970-е гг. в научно-исследовательских институтах физической культуры Москвы, Ленинграда и столиц республик СССР были открыты лаборатории психологии спорта, сотрудники которых проводили научные исследования по актуальным проблемам психологического обеспечения спортивной подготовки. Со сборными командами по видам спорта начали работать комплексные научные группы, в состав которых, наряду с медиками, биохимиками, физиологами, были включены и психологи. Ведущие отечественные психологи стали работать в национальных сборных, занимаясь подготовкой спортсменов к наиболее значимым соревнованиям, включая Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы. Впервые психологи стали сопровождать спортсменов в поездках на соревнования и сборы. Некоторые спортивные клубы стали привлекать психологов для работы со своими спортсменами. Выделение ставок спортивных психологов в клубах и сборных означало социальное и законодательное признание этой профессии.

В то же время кардинально изменились требования к профессиональным навыкам спортивного психолога. На первый план вышла не научно-исследовательская работа, а умение решать практические задачи: помочь спортсмену настроиться на соревнования, преодолеть страх, справиться с волнением, порекомендовать тренеру, как лучше общаться со спортсменами, как сформировать мотивацию на достижение успеха и т.п.

Накопление и обобщение опыта работы со спортсменами отразилось в научных публикациях. Исследования стали отличаться направленностью на решение конкретных задач психологической помощи и сопровождались практическими рекомендациями. Существенно расширился круг задач, где стало возможным использовать результаты психологических исследований. Поэтому и публикации по психологии спорта, и сами спортивные психологи стали более популярны среди тренеров и спортсменов.

В связи с востребованностью специалистов в области психологии спорта в 1982 г. на факультете психологии Ленинградского государственного университета была открыта специализация «Спортивная психология», где впервые началась подготовка спортивных психологов, имеющих базовое психологическое образование.

Развивалось сотрудничество со спортивными психологами других стран. На русский язык были переведены книги ряда зарубежных специалистов: Р. Найдиффера, В. Параносича, Л. Лазаревича, Р. Мартенса, Б. Дж. Кретти. Для русскоязычной аудитории были адаптированы методики, используемые для диагностики спортивно важных качеств. Специалисты из СССР начали принимать участие в международных конгрессах по психологии спорта и публиковать свои работы в зарубежных изданиях. Издавались совместные сборники научных работ отечественных и зарубежных спортивных психологов: «Психология и современный спорт» (М., 1973; М., 1982) и «Стресс и тревога в спорте» (М., 1983).

Развитие психологии спорта во многих странах привело к созданию в 1965 г. ISSP. В 1967 г. было организовано NASPSPA, а в 1969 г. — FEPSAC. В последующие годы были сформированы общества спортивной психологии в Канаде, Японии, ФРГ, Англии, Франции, Бразилии, Австралии и других странах. В 1987 г. была организована Федерация психологов спорта СССР. Отечественные спортивные психологи начали принимать участие в международных психологических симпозиумах и в олимпийских научных конгрессах.

Итоги этапа развития психологии спорта в 1960—1980-е гг.

За период 1960—1980-х гг. научные задачи психологии спорта дополнились практическими. Спортивные психологи стали оказывать психологическую помощь спортсменам и тренерам. Решение практических задач стимулировало появление новых направлений научных исследований — ПС спортсмена, психологической подготовки, психологии тренера, психологии общения в спорте и др. В психологии спорта выделились разделы: психология массового спорта, психология профессионального спорта, психология ФВ. Завершилось формирование организационной структуры психологии спорта. Специалисты по психологии спорта СССР стали сотрудничать с коллегами из других стран.

1.3. Психология физической культуры и спорта в 1990-х — 2015 гг. в России

Физическая культура и спорт в 1990-х — 2015 гг. Произошедшие в 1990-е гг. изменения в политике, экономике и общественном строе, наряду с другими сферами, коснулись физической культуры и спорта. В годы «перестройки» из-за недостаточного финансирования были закрыты многие спортивные школы и секции, значительно снизилась массовость спорта среди детей и молодежи. Не реконструировались и не строились новые спортивные сооружения, ухудшилось обеспечение инвентарем и снаряжением. В связи с этим во многих видах спорта стало крайне затруднительно, а порой и невозможно готовить спортсменов на современном уровне. Многие спортсмены, тренеры и специалисты были вынуждены уехать работать за границу.

В 2000-е гг. организационно-правовые преобразования российского спорта были завершены. С развитием менеджмента, спонсорства и укреплением финансовой базы клубы получили возможность «покупать»

и «продавать» спортсменов, а также заключать контракты с зарубежными тренерами. Успешная спортивная карьера позволяла заработать деньги не только за результаты, показанные на соревнованиях, но и за участие в рекламе. Нередко известные спортсмены становились «лицами фирм», ведущими популярных телепрограмм и т.п. Все это позволяло иметь очень высокие доходы, а некоторым спортсменам даже удавалось стать миллионерами. По сравнению с советским периодом спортсмены приобрели больше прав и свобод, но это требовало большей ответственности, самостоятельности и умения правильно распорядиться открывшимися возможностями.

В занятиях спортом на передний план часто начали выдвигаться коммерческие интересы. Чтобы заработать большие деньги, спортсмены стали рисковать здоровьем: участвовать в коммерческих стартах, получая дополнительную нагрузку, выступать с недолеченными травмами, принимать допинг и др. Спорт стал рассматриваться как бизнес. Для повышения зрелищности в некоторых видах спорта были существенно изменены правила соревнований. Выступающие на крупных турнирах спортсмены были обязаны одевать форму определенной фирмы, давать интервью журналистам и др.

Большие изменения произошли и в массовом спорте. Развитие сферы досуга и персональной компьютерной техники способствовало снижению массовости спорта.

Количество занимающихся «спортом для себя» также сократилось в связи с тем, что желающие не всегда могли сделать это из-за недостаточного количества бесплатных или недорогих секций. В то же время, с конца 1990-х гг. бурными темпами развивается сфера платных спортивно-оздоровительных услуг: открываются тренажерные залы, фитнес-центры, школы восточных единоборств и др. Появляются элитные спортивно-оздоровительные клубы, укомплектованные современным спортивным и медицинским оборудованием.

Развивается сфера активного отдыха, строятся соответствующие аттракционы и аквапарки, организовываются секции по экстремальным видам спорта, проводятся спортивно-развлекательные игры и шоу. Усиливается популяризация идей здорового образа жизни, набирает силу движение «Спорт для всех». Все это способствует приобщению населения к занятиям физической культурой. В 2014 г. возобновлена сдача нормативов по программе «Готов к труду и обороне» (ГТО), отмененная в 1991 г.

За период 2000-х — 2015 гг. постоянно усиливается государственная поддержка физической культуры и спорта в России. Улучшается финансирование и совершенствуется научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов сборной страны и ее резерва. Постепенно российские спортсмены укрепляют свои позиции на международной арене.

Безусловным признанием высокого статуса Российской Федерации как сильной спортивной державы явилось проведение XXII зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 г.

Создание суперсовременной спортивной инфраструктуры и великолепная организация соревнований продемонстрировали новые возможно-

сти России всему миру. Отличное выступление российских спортсменов произвело неизгладимое впечатление на зрителей, вызвав чувства гордости и восхищения.

Психологическая наука в 1990-х — 2015 гг. Произошедшие после перестройки преобразования в экономике и социальной сфере позитивно отразились на развитии отечественной психологии. Российская психология включилась в систему мировой психологии. Появились новые отрасли: психология предпринимательства, психология менеджмента, психология рекламы, политическая психология, психология социальной работы, психология здоровья и др.

Значительно повысился профессиональный статус психолога, возросла популярность этой профессии. В связи с интенсивным развитием практической психологии в подготовке будущих специалистов большое внимание стало уделяться формированию навыков консультирования, компьютерной психодиагностики, психологическому сопровождению. В практику психологической помощи активно внедряются методы психологической коррекции: социально-психологические тренинги, тренинги личностного роста, ролевые и деловые игры.

В 1990-х — 2015 гг. тематика научных исследований включала проблемы формирования индивидуальности, профессиональной и семейной самореализации, психологические особенности карьеры и др. Сформировался новый взгляд на понятие духовности, получили развитие идеи гуманизации. На новый уровень вышли исследования когнитивных процессов и сознания. Интенсивно развивались все прикладные отрасли психологической науки.

Психология спорта в 1990-х — 2015 гг. В годы «перестройки» многие научные лаборатории по психологии спорта были закрыты, прекратилась деятельность комплексных научных групп при сборных, некоторые специалисты уехали работать за границу или трудоустроились по другим специальностям. Все это привело к тому, что интенсивность научных исследований по психологии спорта и физической культуры снизилась.

По мере формирования нового экономического уклада возможности для практической работы психологов расширились. Заинтересованные в услугах психолога клубы или спортсмены стали более свободны в выборе специалиста. Для спортивных психологов достаточно распространенной стала частная практика — консультирование спортсменов, тренеров, родителей юных спортсменов, работа по контракту с конкретными спортсменами или командами и др. Психологи стали работать не только в спорте, но и в физкультурно-оздоровительной деятельности, а также в сфере менеджмента и рекламы спортивных товаров и услуг.

Самой актуальной задачей психологии спорта, безусловно, осталась психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Вместо «психологического обеспечения» утвердился термин «психологическое сопровождение». В психологическом сопровождении спортсмена начали использовать методы и приемы психотерапии. С проблемами психологического сопровождения неразрывно связаны исследования ПС спортсмена. Новые

подходы к оценке и оптимизации ПС в спортивно значимых ситуациях представлены в работах Ильина, В. Ф. Сопова, А. Е. Ловягиной¹.

В 1990-х — 2015 гг. продолжалось изучение психологических особенностей деятельности тренера, проблем конфликтов в спортивной команде, психологических аспектов подготовки юных спортсменов и др.

Появились новые направления исследований: агрессия в спорте, психическая нагрузка в спорте высших достижений, интуиция спортсмена и его переживания в спортивно значимых ситуациях, поведение болельщиков и фанатов и др. Впервые изучаются психологические аспекты спортивной карьеры, разрабатываются и апробируются технологии психологической помощи спортсменам на разных этапах карьеры. Обобщение и систематизация исследований в данной области представлены в работе одного из ярких лидеров отечественной психологии спорта Н. Б. Стамбуловой «Психология спортивной карьеры» (СПб., 1999).

Большое внимание уделяется изучению психологических аспектов АФК и спорта для инвалидов. В рамках данного направления исследуются требования к профессиональным качествам тренеров, возможности самореализации занимающихся, разрабатываются технологии психологического сопровождения. Благодаря внедрению компьютерных технологий создаются электронные версии методик диагностики и разрабатываются новые приемы совершенствования техники движений с использованием компьютерных тренажеров-симуляторов.

В Москве, Санкт-Петербурге и некоторых других городах ведется подготовка специалистов и магистров психологии спорта. Публикуется новая учебно-методическая литература: учебники и учебные пособия, хрестоматии, практикумы. С 2003 г. выходит журнал «Спортивный психолог» — главная арена публикаций отечественных специалистов. Также российские спортивные психологи регулярно участвуют в международных форумах и публикуют свои работы в международных научных сборниках по психологии.

Итоги этапа развития психологии физической культуры и спорта в 1990-х — 2015 гг.

Пройдя через спад, обусловленный экономическими преобразованиями, психология спорта вышла на новый уровень развития. К разделам психология спорта и психология ФВ добавились новые — психология активного отдыха и психология АФК. Поэтому психология спорта стала называться психологией физической культуры и спорта. Появились ее новые направления: психология спортивной карьеры, психология болельщика, психология менеджмента в спорте и др.

Расширился арсенал методов диагностики, профилактики и коррекции для оказания психологической помощи занимающимся спортом и физической культурой, а также тренерам, преподавателям и родителям юных спортсменов.

Организована подготовка спортивных психологов, имеющих базовое психологическое образование. Укрепилось сотрудничество российских спортивных психологов с зарубежными коллегами.

¹ См.: *Ильин Е. П.* Психофизиология состояний человека. СПб. : Питер, 2005; *Сопов В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., 2005; *Ловягина А. Е.* Психическое состояние человека. СПб., 2014.

1.4. История психологии спорта за рубежом

Развитие зарубежной психологии спорта, прежде всего, связано с деятельностью специалистов Европы и Северной Америки. Уже в конце XIX в. были выявлены некоторые психологические особенности соревнующихся спортсменов. В 1891 г. немецкий врач Г. Кольб описал возникающее у гребцов в процессе гонок состояние «мертвой точки» и способы его преодоления. А в 1897 г. американский социолог Н. Триплет провел эксперименты, доказывающие, что велосипедисты быстрее проходят дистанцию, если соревнуются с соперником, чем когда просто едут на время. Как и в России, первые исследования зарубежных специалистов концентрировались вокруг спорта.

Изучение психологических факторов спорта было прервано в годы Первой мировой войны (1914—1918 гг.). После ее окончания становление психологии спорта началось именно в тех странах, где интенсивно развивались и спорт, и психологическая наука. В 1920 г. в Немецкой высшей школе физических упражнений была открыта психотехническая лаборатория, в которой изучались психомоторные функции и когнитивные процессы спортсменов. Аналогичные особенности — время реакции, мышечное напряжение и расслабление, в плане их влияния на результат соревнований — изучались в лаборатории спорта Иллинойского университета, открытой в 1925 г.

Руководитель данной лаборатории К. Гриффит внес огромный вклад в развитие американской психологии спорта. На основе проведенных исследований им написаны 25 статей, а также две монографии «Психология тренерской деятельности» (1926) и «Психология спорта» (1928). Активно сотрудничая с тренерами бейсбольных и футбольных команд, Гриффит разработал рекомендации по формированию настроения на соревнования у игроков. По его инициативе были открыты школы для тренеров. Кроме научной и методической деятельности, Гриффит проявил себя и как первый практикующий психолог — на этой должности он работал в бейсбольном клубе Чикаго. Результаты деятельности Гриффита как ученого и специалиста по психологической помощи получили широкое признание. Его считают отцом-основателем психологии спорта США.

В большинстве других стран, в отличие от России, до 1960-х гг. психология спорта развивалась в основном как научная дисциплина и, в меньшей степени, как учебная (например, в США только в середине 1960-х гг. были введены курсы по психологии спорта на факультетах ФВ в некоторых университетах, в то время как в российских учебных заведениях аналогичного профиля такие курсы читались уже в 1920-е гг.). Научные исследования велись в следующих направлениях: психологические факторы формирования и реализации двигательных навыков, психология тренерской деятельности, психология спортивных групп.

В 1970-е гг. активизировалось изучение влияния занятий спортом и физической культурой на психическое развитие. В 1960—1970-е гг. зарубежные спортивные психологи так же, как и их российские коллеги, начали оказывать психологическую помощь спортсменам и тренерам. Формиро-

вались организационные структуры спортивных психологов — общества и ассоциации, проводились научные конференции, издавались журналы.

К 1990-м гг. психология спорта развивалась более, чем в 80 странах Европы, Северной и Южной Америки, Азии и Африки. В зависимости от экономического положения, развития спорта и психологической науки, в одних странах работало много спортивных психологов и проводились масштабные исследования, в других — ряды специалистов по психологии спорта были немногочисленны и изучались лишь отдельные направления. К 2015 г. крупнейшими зарубежными центрами психологии спорта являются страны Европы, США и Китай.

Психология спорта в Европе. Начиная с 1920-х гг. в странах Европы (главным образом, в Германии) появлялись отдельные работы по психологии спорта. Но настоящее развитие этой дисциплины началось уже после Второй мировой войны и интенсифицировалось в 1960-е гг. В это время развитие спорта вышло на новый уровень — для подготовки спортсменов стали требоваться знания психологии. Поэтому европейские психологи в первую очередь ориентировались на те исследования, по результатам которых можно было разработать рекомендации психологической помощи спортсменам и тренерам.

В настоящее время темы научных работ европейских специалистов также отличаются ярко выраженной прикладной направленностью и связаны с психологической подготовкой спортсменов: наиболее распространены исследования по следующим проблемам: состояние стресса на соревнованиях; переживание поражений и неудач; мотивация в спорте; психологические аспекты тренерской деятельности.

Достаточно большое количество работ посвящено разработке и обобщению опыта применения методов психической регуляции: мысленная тренировка, ментальный тренинг, актив-терапия и др. Также европейские специалисты изучают гендерные и возрастные различия спортсменов и ведут исследования в области адаптивного спорта¹.

Наиболее комплексные и разноплановые исследования ведутся в Германии, известной своими достижениями в психологии (например, экспериментальная психология В. Вундта, аутогенная тренировка Г. Шульца, волевая регуляция Ю. Куля) и в спорте (в этой стране всегда уделялось большое внимание подготовке спортсменов, развитию спортивных наук, и немецкие спортсмены были и остаются в числе лидеров на мировой арене).

Другие страны Европы обычно представлены несколькими яркими специалистами, которые углубленно изучают какую-либо узкую тему и разрабатывают прикладные вопросы психологической помощи.

Для большинства европейских стран характерна ситуация, когда количество спортивных психологов в одной стране невелико. Поэтому

¹ Необходимо отметить, что в странах Европы термин «спорт» трактуется более широко, чем в России, и включает в себя не только спортивную деятельность, но и воспитание, реабилитацию и социализацию с помощью двигательной активности. В России понятие «спорт» характеризует именно тренировки, соревнования и т.п., а для других видов деятельности с применением физических упражнений используется понятие «физическая культура».

для европейских специалистов по психологии спорта были и остаются актуальными общение с коллегами из других стран, обмен опытом и т.п. С 1950-х гг. в Европе регулярно проводятся научные конференции по психологии спорта, секция «спортивная психология» входит в программы симпозиумов по психологическим наукам, коллоквиумов по спортивной медицине и др.

В 1968 г. в Болгарии состоялся Первый европейский конгресс психологов спорта, на котором французский специалист Эрик де Винтер предложил создать федерацию спортивных психологов Европы. Инициатива была поддержана и в 1969 г. была организована FEPSAC. С момента основания и по настоящее время главные цели данной организации — распространение психологии спорта в Европе и координация деятельности европейских спортивных психологов. Для реализации этих целей по инициативе FEPSAC проводятся следующие мероприятия:

- научные конгрессы каждые четыре года (тему предлагает страна-организатор текущего форума);
- издание журнала «Психология спорта и физической культуры» (*Psychology of Sport and Exercise*);
- публикации международных сборников научных статей по психологии спорта (подбираются статьи по определенной теме);
- организация курсов повышения квалификации спортивных психологов;
- рынки исследовательских методик (позволяют ознакомиться и приобрести современные компьютерные диагностические комплексы, тесты-тренажеры и др.).

Также под эгидой FEPSAC были реализованы проекты по стандартизации диагностических методик. Например, в 1977 г. благодаря огромному труду специалистов разных стран, с соблюдением всех психометрических требований, была адаптирована на немецкий, русский, испанский и итальянский языки широко известная методика MMPI (*Minnesota Multiphasic Personality Inventory*, Миннесотский многоаспектный личностный опросник), предназначенная для англоязычной аудитории.

FEPSAC активно сотрудничает с NASPSPA, ISSP, Международным обществом прикладной психологии, Европейской федерацией психологических ассоциаций и др. Особое внимание FEPSAC уделяет молодым специалистам, для которых организовываются специальные секции на конгрессах по психологии спорта, проводятся мастер-классы и т.п.

В Европе начинающие спортивные психологи (студенты, магистры, аспиранты и практики) имеют свою организацию — ENYSSP. Созданная в 2003 г., эта ассоциация ежегодно проводит семинары, высылает бюллетени, информационные листы и т.п. Деятельность ENYSSP организована по трем направлениям: образование, практическая работа, научные исследования. Сайт ENYSSP позволяет молодым специалистам публиковать свои работы, получать информацию о курсах, новинках литературы и о вакансиях работы психолога.

Психология спорта в США. Возникнув в начале XX в. как психология спорта и двигательной активности, в 1990-е гг. эта наука расширилась и стала называться психологией спорта и физической культуры.

Научные интересы американских спортивных психологов традиционно концентрируются вокруг следующих направлений:

- поведение занимающихся спортом и физической культурой;
- воздействие занятий спортом и физической культурой на развитие психики;
- влияние психологических факторов на двигательную активность;
- психологические особенности спортивных команд;
- психологические аспекты деятельности тренера и инструктора по физической культуре;
- психологические особенности поведения значимых для спортсмена лиц — родителей, менеджеров, болельщиков.

В своих научных исследованиях американские специалисты руководствуются бихевиористическим, психофизиологическим или когнитивнобихевиористическим подходами (табл. 1.2).

Таблица 1.2

Подходы психологов США к изучению поведения занимающихся спортом и физической культурой

Характеристика подхода	Подход		
	Бихевиористический	Психофизиологический	Когнитивнобихевиористический
Детерминанты поведения	Внешние факторы: поощрение, наказание	Психофизиологические процессы в головном мозге	Влияние внешних и когнитивных (мысли) факторов. Интерпретация внешних факторов
Что изучается	Влияние на поведение внешних факторов	Биоэлектрическая активность головного мозга, потенциалы мышц, частота сердечных сокращений. Связь физиологических процессов головного мозга с двигательной активностью	Мышление. Познавательные способности. Взаимосвязь между мыслями спортсменов и их поведением
Что разрабатывается	Рекомендации по использованию поощрений, наказаний	Техники обратной связи	Анкеты для оценки тревожности, уверенности, мотивации, целеустремленности и т.п.

Результаты научных исследований и практические рекомендации для тренеров и спортсменов публикуются в журналах: «Психология спорта и физического воспитания» (издается с 1979 г.), «Спортивный психолог» (издается с 1987 г.), «Прикладная спортивная психология» (издается с 1989 г.).

Практическая деятельность спортивных психологов США охватывает сферы спорта высших достижений, детского спорта, реабилитационной и адаптивной физической культуры. Психологи помогают высококвалифицированным спортсменам достичь максимально возможных результатов, обучая их методам ПСР, поддерживая мотивацию достижений на протяжении всей спортивной карьеры, восстанавливая уверенность после травм

и др. С 1980 г. в Олимпийском комитете США работает Консультативный совет по вопросам психологии спорта. В 1988 г. в олимпийской сборной США впервые была введена должность психолога. А к 2000 г. услугами психологов пользовались уже сотни американских спортсменов и команд¹. Распространенной является практика консультирования тренеров и проведение для них семинаров. Также консультанты по психологии спорта работают в Олимпийском комитете США и некоторых крупных университетах.

В США психологическая помощь занимающимся спортивно-оздоровительной деятельностью — детям, пожилым людям, лицам, ведущим мало-подвижный образ жизни, пациентам клиник, инвалидам и т.д. — предполагает разработку программ занятий, позволяющих максимально включиться в физическую подготовку и улучшить свое физическое и психическое здоровье.

В соответствии с полученным образованием и выполняемой работой американские специалисты подразделяются на психологов-преподавателей и психологов-клиницистов.

Психологи-преподаватели (или психологи-педагоги) обучают занимающихся спортом и физической культурой приемам оптимизации негативных состояний (тревоги, стресса, агрессии), коммуникативным навыкам, уверенному поведению и т.д. Иногда этих специалистов называют тренерами по умственной подготовке. Психологи-клиницисты лечат спортсменов с психосоматическими расстройствами и зависимым поведением — анорексией, злоупотреблением лекарствами и др. Кроме этого, они, используя занятия физической культурой, стараются исцелить людей с расстройствами эмоциональной сферы и отношений — депрессией, суицидальными наклонностями и др.

В США функционируют NASPSPA (с 1967 г.), Ассоциация по распространению прикладной спортивной психологии (с 1986 г.) и отдел спортивной психологии в Американской ассоциации психологов (с 1987 г.). Благодаря деятельности этих организаций осуществляется развитие психологии спорта и физической культуры и внедрение знаний данной области в практику.

Психология спорта в Китае. С древних времен в Китае были популярны занятия боевыми искусствами, гимнастикой цигун, тайцзицюань и другими национальными видами спорта. Но в международных соревнованиях по большинству олимпийских видов спорта китайские спортсмены долгое время не блистали. В 1988 г. в Китае была принята государственная программа развития спорта, на которую было выделено 260 млн долларов. При мощной организационной и финансовой поддержке китайского правительства, началось бурное развитие именно олимпийских видов спорта. Были созданы школы-интернаты спортивного профиля (по типу спортивных интернатов в СССР), приглашены тренеры из других стран, организована система финансирования спортсменов-профессионалов. В начале XXI в. Китай стал передовой спортивной державой, обладающей отличной

¹ См. об этом: *Уэйнберг Р., Гоулд Д.* Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 2001.

спортивной инфраструктурой и высококлассными специалистами, получившими образование в лучших центрах мира. По многим видам спорта китайские спортсмены прочно заняли лидирующие позиции в мире. В 2008 г. в Пекине впервые были проведены летние Олимпийские игры, триумфаторами которых стали китайские атлеты. В настоящее время в Китае функционирует четко отлаженная система подготовки спортсменов высокого класса. При этом используются достижения традиционной китайской медицины и всех современных наук о спорте, включая психологию.

Развитие китайской психологии спорта базировалось на достижениях спортивных психологов других стран (особенно России, где обучались первые китайские специалисты) с учетом особенностей китайской культуры, философии и менталитета. В отличие от российской психологии спорта, китайская спортивная психология развивалась сначала как учебная и прикладная дисциплина, а уже позднее как научная.

Первый учебник по психологии спорта был издан в Китае в 1987 г. и, по оценкам специалистов, в нем в большей мере были представлены разделы общей психологии, нежели психологии спорта. Но уже за период 1993—2001 гг. в Китае были изданы несколько учебников по психологии спорта под редакциями разных авторов: Янь Цзюнь, Чжу Пэйли, Цзи Лю, Ма Цивэй и др. С 1993 г. по указанию Министерства образования Китая психология спорта была включена в перечень обязательных дисциплин, которые должны изучать будущие тренеры и специалисты в области спорта и ФВ.

В настоящее время научные исследования китайских спортивных психологов включают в себя следующие направления:

- влияние соревнований на психику спортсменов;
- общие и специальные требования соревновательной деятельности для определенного вида спорта;
- личностные качества спортсмена, необходимые для успешного выступления на соревнованиях;
- условия тренировок и спортивного быта как факторы, влияющие на эффективность тренировочного процесса;
- психологические факторы, ухудшающие сон и аппетит спортсмена;
- самовосприятие спортсмена.

Большое количество китайских психологов работает в практической сфере — в качестве консультантов в спортивных клубах, центрах спортивного мастерства и др. В Китае деятельность спортивных психологов жестко регламентирована Главным государственным управлением по спорту, которое формирует заказ на психологические услуги и направляет специалистов в национальные команды, клубы и центры подготовки. Только при согласии тренера конкретной спортивной организации с психологом заключается контракт, в котором четко прописано, что он должен делать: установить контакт с тренером, провести интервью с каждым членом команды, присутствовать на тренировках, читать лекции, давать индивидуальные консультации и т.п. Работа психолога может быть организована в разной форме (табл. 1.3).

Формы работы спортивных психологов Китая

Психологическая помощь	Кому и как помогает психолог
Психологическое сопровождение спортсмена	Психолог готовит спортсмена к соревнованиям и помогает ему в развитии личностных и спортивно важных качеств
Консультирование	Проведение индивидуальных и коллективных консультаций по вопросам психологической подготовки
Психотерапия	Психотерапевтические сеансы при психических расстройствах спортсмена (невроз, депрессия и др.)
«Универсальное управление»	Психолог консультирует тренера, и тренер сам проводит психологическую подготовку, сочетая ее со спортивной

Как и в других странах, основная задача китайских психологов-практиков — подготовка спортсменов к соревнованиям. Для этого спортсменов обучают управлять психической энергией, концентрироваться и переключать внимание, ставить цели, использовать эффективные копинг-стратегии в трудных соревновательных ситуациях и др. Однако в национальных олимпийских сборных по видам спорта наиболее распространено «универсальное управление» (см. табл. 1.3.). Очевидно, эта форма в большей степени соответствует традициям Китая — безусловное подчинение старшему, начальнику (т.е. тренеру), так как позволяет поддерживать высочайший авторитет тренера.

Огромную помощь всем китайским специалистам, работающим в спорте, оказывает Государственный научно-исследовательский институт информации, в котором есть отделы спортивной тренировки, спортивной медицины, психологии, физиологии, биомеханики, обслуживания сборной Китая, массового спорта и др. Сотрудники НИИ информации записывают и анализируют все международные соревнования, следят за публикациями о проблемах спорта в зарубежной прессе, переводят научные статьи, которые могут быть полезны тренерам, спортивным врачам, спортивным психологам, менеджерам по спорту и др. Таким образом, китайские спортивные психологи имеют отличную возможность учитывать в своей работе новейшие достижения мировой психологии спорта и опыт работы ведущих специалистов. Проанализировав записанные соревнования, они могут лучше оценить сильные и слабые стороны соперников и скорректировать подготовку китайских спортсменов.

В настоящее время в Китае так же, как и в других странах, психология спорта имеет организационную структуру и развивается как научная дисциплина и практическая сфера. Крупнейшими объединениями китайских спортивных психологов являются Ассоциация спортивных психологов при обществе психологов Китая (*Sport Psychology Association under China Psychological Society*) и Ассоциации психологии спорта в Китайской федерации спортивных наук (*Sport Psychology Association under China Society of Sport Sciences*).

Китайская психология спорта достойно представлена и на международной арене: Китай является членом Азиатско-Южно-Тихоокеанской ассоциации спортивной психологии (*Asian-South Pacific Association of Sport Psychology*, ASPASP, основана в 1989 г.) и входит в ISSP. В 2013 г. в Пекине был проведен XIII Всемирный конгресс по психологии спорта.

Завершая обзор развития психологии спорта за рубежом, необходимо отметить, что самой крупной организацией спортивных психологов является ISSP, объединяющее специалистов по психологии спорта всего мира. ISSP сотрудничает с крупнейшими международными обществами спортивных психологов и с МОК. Основными задачами ISSP являются:

- содействие обмену знаниями для развития психологии спорта во всем мире;
- координация научно-исследовательских проектов и обеспечение возможности межнациональных исследований.

ISSP формулирует этические нормы работы спортивных психологов, каждые четыре года организует Всемирные конгрессы по психологии спорта, издает «Международный журнал психологии спорта и физической культуры» (*International Journal of Sport and Exercise Psychology*). Особо отличившиеся специалисты психологии спорта награждаются премиями ISSP.

В документах, регламентирующих работу ISSP, указано, что термин «психология спорта» используется для обозначения психологических особенностей спорта, физического образования и воспитания, физической рекреации и двигательной активности для здоровья. Таким образом, понятие «психология спорта» характеризует исследования психических явлений не только в спорте, но и в других видах физической культуры.

Резюме

В разных странах на этапах зарождения и становления психологии спорта предметом психологических исследований был именно спорт. Поэтому появился термин «психология спорта». Впоследствии стали изучать психологические проблемы ФВ, активного отдыха и АФК. Некоторые специалисты считают, что все эти сферы, наряду со спортом, являются составляющими физической культуры, поэтому более корректным было бы название не психология спорта, а психология физической культуры. Однако в большинстве стран и международных организаций закрепился термин «психология спорта». Также популярным является название, отражающее широкий спектр вопросов психологии в физической культуре и подчеркивающее значение этой науки в спорте — «психология физической культуры и спорта». Во всем мире специалистов, работающих в этой области, называют спортивными психологами, независимо от того, трудятся ли они в области собственно спорта, ФВ, рекреационной или адаптивной физической культуры.

Во всех странах на формирование психологии физической культуры и спорта определяющее влияние оказывают развитие спорта и других

видов физической культуры. На примере истории отечественной психологии спорта видно, что экономическое и политическое значение спорта, социальные ожидания, предъявляемые к спорту, ФВ, активному отдыху и другим областям физической культуры, обуславливают задачи психологической помощи и проблематику научных исследований.

Психология физической культуры и спорта развивается в тесной взаимосвязи с общей психологией и другими прикладными психологическими науками. В ней используются понятия, концепции и теории, разработанные в разных отраслях психологической науки. Формируемые в общей психологии методологические подходы к организации исследований применяются при изучении психологических особенностей спорта и физкультурно-оздоровительной деятельности (табл. 1.4).

Таблица 1.4

Влияние физической культуры, спорта и психологической науки на проблематику исследований психологии физической культуры и спорта СССР – России

Период	Физическая культура и спорт	Психология	Психология физической культуры и спорта
1920—1950-е гг.	Рост массовости. Соревнования и физкультурные мероприятия. Создание организационных структур советского спорта и физической культуры	Методологические принципы изучения психических явлений. Деятельностный подход. Психические процессы	Формирование двигательных навыков. Работоспособность. Психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности
1960—1980-е гг.	Достижения советских спортсменов на международной арене. Рост политического и экономического значения спорта. Профессионализация спорта	Человек — предмет познания. Системный подход. Динамический подход. Востребованность психологических знаний в разных сферах. Развитие методов психологической помощи	Спортивные способности. Волевые качества ПС. Специализированные двигательные ощущения и психомоторные функции. Общение в спорте. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов и эффективности занятий физической культурой. Практическая работа в спорте
1990—2010-е гг.	Преобразование организационных структур советского спорта и физической культуры в российские. Коммерциализация спорта. Движение «Спорт для всех»	Освобождение от идеологических догм. Личностный подход. Ситуационный подход. Гуманистическая психология. Психологические факторы профессиональной самореализации	Психологическая помощь в сфере спорта, ФВ, активного отдыха, рекреационной и адаптивной физической культуры. Карьера спортсмена. Психология тренера. Психология болельщика. Психология менеджмента в спорте и физической культуре и др.

История психологии физической культуры и спорта богата легендарными именами. Результаты исследований спортивных психологов способствовали развитию понятий и концепций общей психологии: волевые качества, ПС, стресс, индивидуально-типологические свойства, психомоторные функции и др. В настоящее время психология физической культуры и спорта имеет разветвленную организационную структуру, сформированный понятийный аппарат и методологическое обеспечение. Спортивные психологи всего мира имеют возможность обмениваться знаниями посредством публикаций в международных изданиях и на электронных ресурсах, участвуя в конференциях и симпозиумах.

Накопленный опыт и современное состояние психологии физической культуры и спорта позволяет надеяться на новые достижения и в научно-методической сфере, и в практической деятельности.

Кейс

Лев Яшин родился в 1929 г., подростком в годы войны работал на заводе. Начал играть в футбол в заводской команде, после службы в армии возобновил занятия футболом и в 1949 г. стал вратарем клуба «Динамо» (Москва). Но первые игры прошли неудачно, и Яшина перевели в запас. Тогда он перешел в хоккей, стал мастером спорта, бронзовым призером чемпионата СССР, обладателем Кубка СССР. В 1954 г. Яшин вернулся в футбольную команду «Динамо», в составе которой в последующие годы он пять раз становился чемпионом СССР, пять раз — серебряным призером, три раза выигрывал Кубок СССР. Многие годы Яшин был вратарем футбольной сборной СССР, благодаря его мастерству советские футболисты стали Олимпийскими чемпионами (1956 г.), бронзовыми призерами чемпионата мира (1966 г.), серебряными призерами чемпионата Европы (1964 г.). В 1963 г. Яшин был признан лучшим футболистом Европы и награжден призом «Золотой мяч». По инициативе ФИФА (Международной федерации футбольных ассоциаций) знаменитому вратарю был вручен «Золотой орден за заслуги», в 2000 г. Яшин был признан лучшим вратарем XX в.

Вопросы по кейсу

1. Какие особенности развития спорта отражены в биографии Яшина?
2. Почему Яшин, начав заниматься футболом только в подростковом возрасте, стал игроком известного клуба и сборной СССР?
3. Почему Яшин смог за пару лет стать мастером спорта по хоккею, занимаясь до этого футболом?
4. Может ли спортсмен нашего времени, как Яшин, в 18—22 года быть вратарем футбольного клуба высшей лиги, в 22—25 лет стать вратарем одного из сильнейших в стране хоккейных клубов, а с 25 до 42 лет выступать за один из лучших футбольных клубов страны?
5. Почему во времена Яшина психологи не работали со спортсменами?

Контрольные вопросы и задания

1. Назовите причины возникновения психологии спорта.
2. Какие факторы повлияли на становление психологии спорта в СССР?
3. Кто из отечественных специалистов внес наибольший вклад в формирование психологии спорта?
4. Какие изменения психологии спорта появились при профессионализации спорта?

5. Когда и почему спортивные психологи стали изучать психологические аспекты не только спорта, но и других видов физической культуры?
6. Как проходило формирование психологии спорта за рубежом?

Тесты

1. Основоположниками отечественной психологии спорта являются:
- а) Ильин и Алексеев;
 - б) Рудик и Пуни;
 - в) Нечаев и Горбунов.
2. В СССР становление психологии спорта как научной дисциплины произошло:
- а) в 1920–1930-е гг.;
 - б) в 1950–1960-е гг.;
 - в) в 1970–1980-е гг.
3. Первый в мире учебник по психологии для институтов физической культуры был издан:
- а) в США в 1926 г.;
 - б) в Германии в 1936 г.;
 - в) в СССР в 1958 г.
4. Знания психологии спорта стали активно использоваться в практической сфере — для подготовки спортсменов:
- а) в 1930–1950-е гг.;
 - б) в 1960–1980-е гг.;
 - в) в 1980–2000-е гг.
5. Автором книги «Психопедагогика спорта» является:
- а) Горбунов;
 - б) Ильин;
 - в) Родионов.
6. Отцом-основателем психологии спорта США является:
- а) Триплет;
 - б) Гриффит;
 - в) Кретти.
7. В Китае становление психологии спорта как научной дисциплины произошло:
- а) в 1950–1960-е гг.;
 - б) в 1970–1980-е гг.;
 - в) в 1980–1990-е гг.
8. ISSP было организовано:
- а) в 1965 г.;
 - б) в 1975 г.;
 - в) в 1985 г.

Глава 2

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК НАУЧНАЯ ДИСЦИПЛИНА

2.1. Предмет и объекты психологии физической культуры и спорта

Психология физической культуры и спорта изучает закономерности формирования и проявления психических свойств и функций в спорте, ФВ, активном отдыхе, реабилитационной и адаптивной физической культуре. Перед спортивными психологами стоит множество вопросов:

— Какие психологические факторы влияют на освоение техники движений?

— От чего зависит состояние спортсмена на соревнованиях?

— Как создать и поддержать мотивацию заниматься активным отдыхом?

— Какие личностные качества формируются при занятиях спортом?

— Как высказывания тренера влияют на результативность спортсменов?

— Какое воздействие оказывают занятия спортом на социальную адаптацию людей с ограниченными возможностями?

— Какие качества важны для учителя по физической культуре? Для тренера?

— Что нужно для того, чтобы команда была сплоченной, а игроки эффективно взаимодействовали во время игры?

Эти и другие вопросы определяют содержание предмета и объектов данной отрасли психологической науки.

Предмет психологии физической культуры и спорта — психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и личность в спорте и физкультурно-оздоровительной сфере.

Спортивные психологи изучают разнообразные психологические факторы — способности, мотивацию, личностные свойства, ПС, коммуникативные навыки и т.д., — выделяя среди них те, от которых зависит успешность ФВ, занятий спортом, активным отдыхом и другими видами физической культуры. Также они исследуют умения, навыки и качества, которые фор-

мируются в процессе занятий спортом и физкультурно-оздоровительной деятельностью. На основе результатов исследований разрабатываются приемы и методы психологической помощи. Цель психологической помощи — повышение эффективности занятий физической культурой и спортом. Кроме психологии, улучшение продуктивности занятий спортом и физкультурно-оздоровительной деятельностью обеспечивают спортивная медицина, спортивная педагогика, теория тренировки и другие науки.

Достижения в спорте, эффективность уроков физической культуры и спортивно-оздоровительных занятий зависят не только от личностных свойств занимающихся, но и от профессиональных и личностных качеств тренера или учителя, а также от особенностей коллектива. Поэтому научно-исследовательская и практическая деятельность спортивных психологов направлена на различные объекты.

Объекты психологии физической культуры и спорта:

- спортсмены и занимающиеся физкультурно-оздоровительной деятельностью;
 - тренеры, преподаватели физкультуры, инструкторы и т.п.;
 - коллективы (спортивные команды, классы, группы здоровья и т.п.).
-

Особенности научных исследований данных объектов определяются задачами психологии физической культуры и спорта.

2.2. Задачи и методы психологии физической культуры и спорта

Спортивные психологи могут выполнять научную, методическую и практическую работу. *Научная* — исследование психики в специфических ситуациях обучения двигательным навыкам, при воздействии тренировочных нагрузок, в условиях соревнований, в физической рекреации и т.п. *Методическая* — разработка методов психодиагностики, психопрофилактики и психокоррекции, создание технологий психологической помощи, формулирование рекомендаций и т.д. *Практическая* — консультирование, психологическая подготовка, психологическое сопровождение, преподавание и др.

Спорт и физкультурно-оздоровительная деятельность предоставляют большие возможности для научных исследований, так как в этих сферах ярко проявляются эмоциональные переживания, психические напряжения, стрессовые состояния и др. Однако любое научное исследование по психологии спорта отличается ярко выраженной практической направленностью. Именно потребности спортивно-оздоровительной практики определяют научные задачи в данной области. Например, необходимость успешно выступать на соревнованиях обуславливает задачи исследования предсоревновательного и соревновательного состояния спортсмена. А важность здорового образа жизни определяет задачи изучения мотивов и отношений к занятиям физической культурой.

В психологии физической культуры и спорта результатом научного исследования является не только информация о закономерностях психи-

ческих свойств и функций, но и практические рекомендации относительно изучаемых явлений. Например, при исследовании предсоревновательного состояния важно не просто выявить его параметры, но и разработать приемы их оптимизации, изучая психологический климат в группах занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью — необходимо дать рекомендации по улучшению общения и взаимодействия участников и т.п.

Таким образом, задачи психологии физической культуры и спорта подразделяются на научно-методические и практические.

Научно-методические задачи психологии спорта — получение научных знаний и разработка диагностических и коррекционных методик для решения практических задач психологической помощи в физической культуре и спорте.

Практические задачи психологии спорта — внедрение методов психологической помощи в спортивно-оздоровительную практику, реализация мероприятий психологического сопровождения, консультирование спортсменов, тренеров и др.

Научно-методические и практические задачи тесно взаимосвязаны. Практические задачи определяют проблематику научных исследований и методических разработок в психологии физической культуры и спорта. В то же время, полученные в научных исследованиях данные позволяют улучшить реализацию практических задач, определить новые или скорректировать уже намеченные, с учетом современных знаний.

Развитие спорта и физической культуры влияет на актуальность практических и научно-методических задач. Например, в 1930—1950-е гг. не было необходимости оценивать спортивные способности, так как не стояла задача отбора в спорт высших достижений. В 1970-е гг. рост результатов и усиление конкуренции на соревнованиях привели к появлению спортивного отбора, для проведения которого нужно было диагностировать способности к виду спорта. Но чтобы объективно оценить, являются ли спортсмены способными (т.е. решить практическую задачу), было необходимо изучить феномен «спортивные способности» и создать методики их диагностики применительно к конкретным видам спорта (т.е. решить научно-методические задачи).

Так как научно-исследовательские задачи обусловлены практическими задачами, психология физической культуры и спорта является *прикладной психологической наукой*.

Задачи конкретного спортивного психолога зависят от особенностей объектов, т.е. от того, с кем он работает, и от специфики вида спортивно-физкультурной деятельности.

В психологии физической культуры и спорта используются методы исследования, принятые в общей психологии. Основными методами познания психики являются наблюдение и эксперимент, а дополнительными — психологическое тестирование, анкетирование, диагностическое интервью, анализ продуктов деятельности, биографический и др. Организация исследо-

вания осуществляется по сравнительному или лонгитюдинальному методу. Для выявления различий между спортсменами разного пола, возраста, вида спорта, квалификации и т.д. используется *сравнительный метод*. При изучении развития двигательных качеств, волевой сферы, мотивации у одного и того же спортсмена применяется *лонгитюдинальный метод*. Аналогичным образом организовываются психологические исследования тренеров и команд.

Сбор и обработка диагностической информации о спортсмене, тренере и т.д. могут проводиться с помощью *методов количественного (оценки в баллах) и качественного (трактовка смысла) анализа*. Также для обработки полученных данных используются общепринятые в науке методы математической статистики.

Методы исследования реализуются в виде конкретных методик. В психологии физической культуры спорта нередко используются методики, разработанные в общей, дифференциальной, социальной и других психологических науках. Иногда разработанные в этих областях методики модифицируются с учетом специфики научных исследований в спорте, ФВ, активном отдыхе и др. В то же время и в психологии спорта созданы методики, которые используются для решения научно-исследовательских задач других областей психологии — диагностики ПС, волевых качеств, психомоторных функций и др.

2.3. Взаимосвязи психологии физической культуры и спорта с другими науками

Психология физической культуры и спорта и другие психологические науки. Психология спорта базируется на знаниях общей психологии. Психологические исследования в спорте и физкультурно-оздоровительной деятельности проводятся в соответствии с основными методологическими принципами общей психологии. Решение научных и практических задач психологии спорта предполагает использование общепсихологических понятий «личность», «индивидуальность», «деятельность», «психическое состояние», «индивидуальный стиль деятельности» и др. Также, в зависимости от конкретных задач, используются концепции и понятия других прикладных наук психологии. Например, понятия дифференциальной психологии — гендерные различия спортсменов, клинической — акцентуации характера у спортсменов, социальной — психологический климат в спортивной команде и т.д.

Результаты собственных научных исследований позволили психологии спорта внести вклад в общую психологию и другие психологические науки. В психологии спорта разработаны понятия и концепции, которые используются в других психологических науках, например: волевые качества, состояние психической готовности, эффективность деятельности в условиях стресса и др.

Место психологии физической культуры и спорта в системе наук о человеке. Развитие психологии физической культуры и спорта как научной дисциплины обусловлено не только психологическими науками, но и науками о спорте и физической культуре — теорией физической

культуры, биомеханикой спорта, спортивной эргономикой и др. Реализация научных и практических задач спортивных психологов невозможна без учета знаний, накопленных в этих науках. Например, осуществляя психологическое сопровождение спортсменов, психолог должен ориентироваться в понятиях «спортивная форма», «пик тренировочной нагрузки», «цикличность подготовки» и т.д., а консультируя занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью, иметь представление о вработываемости, утомляемости, аэробных и анаэробных нагрузках и др.

Кроме наук о спорте и физической культуре, человека в спортивно-оздоровительной деятельности изучают спортивная медицина, биохимия, биофизика, социология, педагогика, менеджмент и другие естественные, социальные и экономические науки (рис. 2.1).

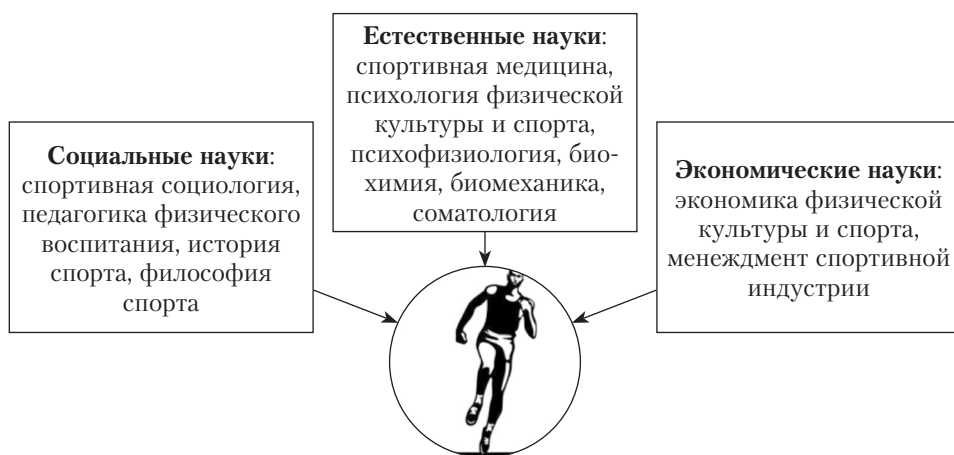


Рис. 2.1. Науки, изучающие человека в спорте и физической культуре

Результаты этих наук могут иметь большое значение для подготовки спортсменов и для организации занятий по физической культуре и активному отдыху. Например, из достижений медицины и биохимии известно, что изменение гормонального состава крови характеризует формирование стрессового состояния, поэтому данный показатель можно использовать в качестве критерия оптимизации состояния спортсмена и для оценки психологической разгрузки занимающихся активным отдыхом. Разработанные педагогикой дидактические принципы и педагогические воздействия используются учителями физической культуры с учетом психологических особенностей учащихся: возрастных особенностей психического развития, темперамента, мотивации и др. Стимулируя мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности у нацеленных на борьбу с лишним весом женщин, необходимо учитывать не только психологические особенности (темперамент, характер и т.д.), но и социальные факторы (семейное положение, наличие детей, занятость на работе), а также медицинские показатели (телосложение, обмен веществ и т.д.).

Таким образом, психология физической культуры и спорта интегрируется со многими науками о человеке, используя достижения этих наук для реализации научно-методических и практических задач.