

# ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

---

Электронный учебный курс

УДК 159.9  
ББК 88.3  
П86

П86  
Психология спорта [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Сост.  
С. Ю. Махов – Электрон. текстовые данные. – Орел: МАБИВ, 2019. – 170 с.

© С. Ю. Махов, 2019  
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

1. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

6. ЗНАЧЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

8. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

9. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В СПОРТЕ И ИХ РЕГУЛЯЦИЯ

10. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

11. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

12. ПСИХОДИАГНОСТИКА В СПОРТЕ

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

# 1. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

# Характеристика психологии физического воспитания и психологии спорта

1. Основная задача психологии физического воспитания — помочь рациональному решению практических вопросов общеоздоровительного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании. В процессе физического воспитания ребенок учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний.

2. Психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований. В процессе занятий спортом человек приобретает специальные качества, навыки, знания и умения.

У него развиваются и совершенствуются двигательная память, мышление, воля, способности к саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценке. Спорт — это особый, специфичный вид деятельности человека.

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

**Целью занятий спортом** является достижение наивысших результатов в спортивной деятельности.

Специфические особенности деятельности как в физическом воспитании, так и в спорте вызваны разницей в условиях, целях, мотивах, средствах и достигаемых результатах. Однако и в том и в другом случае предметом ее является человек, занимающийся физическими упражнениями.

Мотивы деятельности в физическом воспитании и спорте формируются в процессе развития, создающем личность человека, в связи с накоплением знаний, умений и навыков при занятиях физической культурой или спортом. Спортивная деятельность может быть представлена в виде следующей схемы (рис. 1). Все это дает возможность выделить ряд психологических особенностей спорта как специфического вида деятельности.

*Рис.1. Структура спортивной деятельности*

