

Зазулина Е.В.,

Старший преподаватель, кафедры «Физическая культура и спорт»,

Институт сферы обслуживания и предпринимательства

(филиал) ДГТУ в. городе Шахты,

Россия, город Шахты

Хачатурова А.В.,

студент 2 курс,

факультет «Юриспруденция, социальные технологии и психология»

Институт сферы обслуживания и предпринимательства

(филиал) ДГТУ в г. Шахты

Россия, г. Шахты

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: В данной статье рассматриваются исторические аспекты зарождения, становления психологии физической культуры и психологии спорта.

Ключевые слова: Психология; физическая культура; спорт; история; спортивная психология.

BASIC PRINCIPLES OF PSYCHOLOGY PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Annotation: This article discusses the historical aspects of the birth, the formation of the psychology of physical culture and the psychology of sports.

Keywords: Psychology; physical education; sport; story; sports psychology.

История психологии спорта – своеобразное отражение двух исторических процессов: развития общей психологии и специальной педагогики, связанной с теорией и методикой спортивной тренировки. Это в равной степени относится как к отечественной, так и зарубежной психологии спорта.

Термин “спортивная психология” был впервые употреблен основателем современных Олимпийских игр Пьером де Кубертенем. Он же написал и первую книгу по этой проблеме, которую так и назвал – “Психология спорта”. Эта книга, как и ряд других его работ, касающихся вопросов психологии спорта, публиковались в самом начале XX столетия. Они имели описательный характер и широкого общественного резонанса не получили.

Начало XX века характеризовалось развитием различных видов спорта, а также организацией международных спортивных федераций. Соответственно возникла необходимость в научном сопровождении спортивной деятельности. В 1922 г. Гриффит, работавший в 20–30-х гг. психологом в Иллинойском университете, написал книгу “Психология спортсменов”. Именно поэтому многие зарубежные специалисты называют его отцом современной спортивной психологии.

К середине XX в. при переходе от описательных характеристик изучаемых психологических явлений, возникающих в двигательной деятельности, к оптимально-объяснительному содержанию главными стимулами психологии спорта являются бурный рост спортивных достижений и целенаправленная организованность тренировок и соревнований.

В Советском Союзе рождение и развитие спортивно-психологической науки определялись фактом появления институтов физической культуры, в которых психология двигательной активности неизбежно должна была стать обязательным предметом преподавания. Именно в тот период эта психологическая наука получила свое полное официальное наименование – “Психология физической культуры и спорта”.

В 1917–1920 гг. такие направления советской науки о физическом воспитании, как физиология и биохимия спорта, динамическая анатомия и

биомеханика физических упражнений, не выделялись в специальные разделы физиологии и анатомии, но были созданы некоторые предпосылки для их формирования: накоплен материал, подготовлены кадры.

В исследуемый период ведущей среди медико-биологических дисциплин выступала теория врачебного контроля. В целом же в этот период был заложен фундамент для естественно научного подхода к физическому воспитанию и спорту.

Роль же психологии из-за ее медленной переориентации или в силу наступившего кризиса психологической науки и затянувшегося поиска объективных методов исследования сводится практически к минимуму. Психология в своем прикладном аспекте работала лишь на таком материале, как обучение (педагогика) и аномальное развитие (патопсихология).

Много было сделано и практически, и теоретически, но основное состояло в том, что в рассматриваемый период психология выступила в качестве методологического, а не только идеологического основания для этих областей. Следует отметить, что зарождающуюся спортивную культуру не интересовали теоретические коллизии психологии, ей нужны были практические выкладки, результаты, а получить их она могла теперь только опосредствованным путем.

1920–1925 гг. – этап, когда вначале практики, а затем теоретики физического воспитания стали рассматривать спортивную тренировку как сложный педагогический процесс, подчиненный всем принципам и правилам коммунистического воспитания. Другими словами, психология теоретически была ассимилирована в предмет педагогики, а методически – заменена объективным “псевдо психологическим” физиологическим методом. Психологические феномены и явления уже не исследуются, они описываются и объясняются.

Экспериментальные исследования в области спортивной психологии были начаты в нашей стране в 1920-х гг., когда в Государственном центральном институте физической культуры. В 1927, 1930 гг. двумя изданиями вышла монография “Психология физической культуры” А.П. Нечаева – первого

отечественного спортивного психолога. В 1930 г. по его инициативе была открыта кафедра психологии, которую с 1932 г. возглавил Петр Антонович Рудик. Практически одновременно с московской кафедрой была открыта кафедра соответствующего профиля под руководством Авксентия Цезаревича Пуни в Ленинградском институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта

Реально психология спорта как наука зародилась в нашей стране после публикаций научных трудов П.А. Рудика (“Влияние мускульной работы на процесс реакции”, 1925) и Т.Р. Никитина (“Значение внушения и подражания в деле физического воспитания”, 1926).

Работы профессора З.И. Чучмарева (1929) показали влияние уроков физической культуры на интеллектуальные функции школьников и их умение управлять собой. А.Ц. Пуни (1929) определил влияние соревнований на психику спортсмена. Эти исследования наметили предмет психологии физического воспитания, проблематику и методы научного исследования.

Несколько позднее началось изучение психических явлений спортивной деятельности: предстартовые и стартовые психические состояния, психотренинг, специфика сенсомоторного реагирования, автоматизация двигательного навыка.

Психология спорта тесно взаимосвязана с теорией и методикой спорта. Сохраняя за собой описательно-познавательную функцию, она “встраивается” в складывающуюся систему знаний теории и методики спортивной тренировки.

В этот период разрабатывается идея практико-ориентированной психологической подготовки, исследуются психологические особенности тренированности, спортивной формы и т.п. В конечном итоге психология спорта начинает выступать все в большей степени не как дисциплина по отношению к сформулированным положениям теории и методики спорта, а как система психологической подготовки, вкрапленной в интегральную теорию и методику спорта.

Этот этап можно охарактеризовать, как стремление обеспечить занятия спортом. Был разработан широкий круг вопросов, направленных на внедрение

психологических достижений в культуру тренировок спортсменов и команд, где наряду с общими физическими, специальными, техническими, тактическими и психологическими тренировками было уделено особое внимание.

В русле этой идеи определены психологические основы физической, технической и тактической подготовки, особенности достижения тренированности, спортивной формы, готовности к соревнованию, а также психологические предпосылки успешности соревновательной деятельности.

Современная психология представляет собой разветвленную сеть порой пересекающихся планов и плоскостей анализа, подходов к своему объекту – человеку, становится понятной огромная ответственность психолога в такой важной работе, как психологическая подготовка или вообще обеспечение спортивной деятельности.

В настоящее время психолог должен владеть различными знаниями и навыками, используемыми в других видах психологического анализа: в социальной психологии, структурной психолингвистике, эргономике, психологии труда и т.д.

В психологии спорта в последние годы появилось особое научное направление - психологическая поддержка занятий спортом. Это отражает современную тенденцию развития психологической науки как отрасли специфической профессиональной деятельности. В связи с этим следует отметить необходимую стратегию и тактику для дальнейшего развития отечественной психологии спорта от одной олимпиады к другой, на проводимых конгрессах и конференциях на разных уровнях.

Психология спорта является связующим звеном в познании человека - субъекта спорта. Это позволяет более широко понять предмет и содержание спортивной педагогики.

В любом конкретном исследовании (независимо от объекта и предмета) необходимо знать психологические факторы, психологические закономерности и психологические механизмы контроля того или иного явления в спорте.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Волков, В.К. Конструктивные психология и педагогика для гуманитарного образования / В.К. Волков // Университет в системе непрерывного образования: Материалы Междунар. науч.-метод. конференции. Перм. гос. ун-т. – Пермь, 2008. – С.362-363.

2. Плахтиенко, В.А. Теория стресса и теория надежности в спорте высших достижений / В.А. Плахтиенко // Психологическая надежность спортсменов высокого класса и методы ее совершенствования. М., 1977. Т. 1. С. 14–19.

3. Родионов, А.В. Краткий очерк истории психологии спорта в России // Родионов А.В., Непопалов В.Н. Олимпийский бюллетень. Физкультура и спорт, 2008. № 9. С. 56–63.