

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебник для высших учебных заведений
физической культуры

*Под общей редакцией
профессора Б.П. Яковлева, профессора Г.Д. Бабушкина*

Рекомендовано учебно-методическим объединением
высших учебных заведений Российской Федерации по образованию
в области физической культуры в качестве учебника
для образовательных учреждений высшего профессионального образования,
осуществляющих образовательную деятельность
по направлению 034300.62 — Физическая культура



Москва 2016

УДК 796.01:159.9(075.8)
ББК 88.4я73
П86

Рецензенты:

А. Н. Николаев, доктор психологических наук, профессор;
В. А. Зобков, доктор психологических наук, профессор;
В. Д. Повзун, доктор педагогических наук, профессор

Психология физической культуры : учебник / под ред. Б. П. Яков-
П86 лева, Г. Д. Бабушкина. – М. : Спорт, 2016. – 624 с. : ил.

ISBN 978-5-906839-11-4

Учебник «Психология физической культуры» написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлениям: 034300.62 – «Физическая культура», 034400.62 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 034600.62 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» и 032101 – «Физическая культура».

Учебник состоит из трех частей: «Общая психология», «Психология физического воспитания», «Психология спорта».

В учебнике изложены основные вопросы психологии человека, психических проявлений, групповой динамики, а также закономерности психической активности человека, проявляющейся в процессе физического воспитания и спорта. Знание психологии будет служить основой при сопровождении и организации физического воспитания в школе, при различных видах подготовки спортсменов.

Для преподавателей и студентов факультетов и вузов физической культуры.

УДК 796.01:159.9(075.8)
ББК 88.4я73

ISBN 978-5-906839-11-4

© Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д.,
Науменко Е. А., Сальников В. А.,
Апокин В. В., Бабушкин Е. Г.,
Шумилин А. П., 2016
© «Издательство «Спорт».
Оформление, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Часть первая ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Введение	3
Глава 1. Введение в основы психологии (Б.П. Яковлев)	6
1.1. Понятие психологии, объект и предмет психологии	6
1.2. Сущность психического, задачи и место психологии	9
1.3. Значение изучения психологии для студентов, будущих специалистов в области физического воспитания и спорта	17
Глава 2. Краткий очерк истории психологии (Б.П. Яковлев)	19
2.1. Период донаучной психологии	19
2.2. Период философской психологии	20
2.3. Научный период	23
2.4. Возникновение психологии в России	29
Глава 3. Методы психологии (Б.П. Яковлев)	35
3.1. Понятие научного метода	35
3.2. Классификация методов в психологии	36
3.3. Психодиагностические методы	42
3.4. Методы количественно-качественного анализа (способы обработки данных)	44
Глава 4. Общее представление о психике (Б.П. Яковлев)	50
4.1. Развитие психики	50
4.2. Строение и функционирование психики человека	52
4.3. Функциональная организация человеческого мозга	56
4.4. Межполушарная асимметрия мозга	60
4.5. Учение о высшей нервной деятельности	62
4.6. Функциональная структура условного рефлекса	63
4.7. Рефлекторное кольцо и уровни движений по Н.А. Бернштейну	65
4.8. Сигнальная деятельность головного мозга	71
Глава 5. Психика и сознание человека (Б.П. Яковлев)	74
5.1. Сознание человека	74
5.2. Самосознание	79
5.3. Сознание и бессознательное	82
5.4. Психологическая защита	86
5.5. Общественное сознание	92
Глава 6. Познательные психические процессы (Б.П. Яковлев)	95
6.1. Чувственные формы познания действительности	95
6.2. Перцептивный процесс человека	102
Глава 7. Рациональные процессы познания (Б.П. Яковлев)	112
7.1. Мнемический процесс	112
7.2. Образ представлений	121
7.3. Имагинитивный процесс человека	129

7.4. Апперцептивный процесс человека (внимание)	134
7.5. Высшие функции рационального уровня познавательной сферы	139
7.6. Общая характеристика речи	146
7.7. Интуиция и интуитивность	151
Глава 8. Психологическая характеристика деятельности человека (Б.П. Яковлев)	160
8.1. Понятие деятельности	160
8.2. Основные характеристики деятельности	161
8.3. Виды деятельности	165
8.4. Умения и навыки	168
8.5. Деятельность и поведение	169
Глава 9. Психология личности (Б.П. Яковлев)	172
9.1. Общее понятие личности	172
9.2. Основные уровни человеческой организации	173
9.3. Теории личности	175
9.4. Развитие личности	177
9.5. Движущие силы, условия и источники развития личности	180
9.6. Закономерности психического развития	181
9.7. Структура личности	182
9.8. Типология личности	185
Глава 10. Индивидуально-психологическая сфера личности (Б.П. Яковлев)	190
10.1. Темперамент человека	190
10.2. Характер	202
Глава 11. Способности и одаренность человека (Б.П. Яковлев)	218
11.1. Природные предпосылки способностей и их развитие	218
11.2. Характеристики и классификация способностей	220
11.3. Оценка умственных способностей	222
Глава 12. Направленность личности: мотивационно-потребностная сфера (Б.П. Яковлев)	225
12.1. Направленность личности	225
12.2. Определение мотивации, ее основные составляющие	229
Глава 13. Эмоционально-волевая сфера (Б.П. Яковлев)	250
13.1. Эмоциональная сфера	250
13.2. Волевая сфера личности	262
Глава 14. Психология общения и межличностные отношения (Б.П. Яковлев) ...	270
14.1. Общение	270
14.2. Межличностные отношения	278

Часть вторая

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Глава 1. Предмет, задачи и методы психологии физического воспитания (Г.Д. Бабушкин)	296
1.1. Предмет психологии физического воспитания	296
1.2. Задачи психологии физического воспитания	297
1.3. Методы исследования	298

Глава 2. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании (Е.Г. Бабушкин)	304
2.1. Цель и задачи физического воспитания	304
2.2. Мотивация при занятиях физической культурой	305
2.3. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта	307
2.4. Учет возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях физкультурно-спортивной деятельности	309
Глава 3. Активизация деятельности учащихся в процессе физического воспитания (Е.Г. Бабушкин)	313
3.1. Виды активности и факторы, ее обуславливающие	313
3.2. Способы повышения активности учащихся на уроке	315
3.3. Особенности внимания учащихся при занятиях физической культурой	317
Глава 4. Психологические основы активизации физического самовоспитания обучающихся (Г.Д. Бабушкин)	320
4.1. Самооценка как побудитель физического самовоспитания	320
4.2. Этапы физического самовоспитания подростков и старшеклассников	321
4.3. Руководство физическим самовоспитанием школьников	323
Глава 5. Психологические основы обучения двигательным действиям (Г.Д. Бабушкин)	326
5.1. Управление движениями как педагогическая проблема	326
5.2. Предпосылки к обучению спортивным упражнениям	330
5.3. Функции преподавателя в процессе обучения движениям	331
5.4. Представление о движении в структуре формирования двигательного навыка	333
5.5. Двигательные ощущения и специализированные восприятия	334
5.6. Содержание обучающей программы	335
5.7. Индивидуальный подход при обучении спортивным действиям	337
Глава 6. Проявление и воспитание воли в процессе занятий физической культурой (Г.Д. Бабушкин)	340
6.1. Проявление воли при выполнении физических упражнений	340
6.2. Возрастные проявления воли	342
6.3. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом	343
Глава 7. Психологическая характеристика профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера (Г.Д. Бабушкин)	346
7.1. Структура спортивно-педагогической деятельности	346
7.2. Характеристика стилей руководства в спортивно-педагогической деятельности	348
7.3. Творческая активность учителя, тренера	350
Глава 8. Психология общения в физкультурно-педагогической деятельности (Г.Д. Бабушкин)	353
8.1. Факторы, обуславливающие эффективность педагогического общения	353
8.2. Взаимопонимание – предпосылка эффективности в общении	354
8.3. Стили педагогического общения и барьеры в общении	357
8.4. Коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической деятельности	359

Глава 9. Профессионально-педагогическая направленность личности учителя физической культуры (Г.Д. Бабушкин)	363
9.1. Понятие профессионально-педагогической направленности личности учителя физической культуры	363
9.2. Интерес к физкультурно-спортивной педагогической деятельности	364
9.3. Формирование профессионального интереса к физкультурно-спортивной педагогической деятельности	366
9.4. Склонность к педагогической деятельности	368
9.5. Психолого-педагогические критерии профессионального мастерства учителя физической культуры и пути его повышения	369

Часть третья ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Глава 1. Введение в психологию спорта (Г.Д. Бабушкин)	372
1.1. Предмет психологии спорта	372
1.2. Развитие психологии спорта в России	373
1.3. Задачи психологии спорта	374
Глава 2. Психологическая характеристика спортивной деятельности (В.А. Сальников, Г.Д. Бабушкин)	378
2.1. Психологическая система спортивной деятельности	378
2.2. Психологические особенности спортивной деятельности	387
2.3. Структура и этапность спортивной деятельности	388
Глава 3. Мотивация спортивной деятельности (Е.Г. Бабушкин)	392
3.1. Спортивная мотивация в структуре личности	392
3.2. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации	395
3.3. Проявление мотивации в спортивной деятельности	397
3.4. Характеристика типов отношений к занятиям спортом	400
Глава 4. Формирование и управление спортивной мотивацией в системе многолетней подготовки спортсменов (Е.Г. Бабушкин)	403
4.1. Формирование спортивной мотивации на этапе начальной специализации	403
4.2. Формирование спортивной мотивации на этапе углубленной специализации	411
4.3. Активизация спортивной мотивации на этапе высшего спортивного мастерства	414
4.4. Управление предсоревновательной спортивной мотивацией на этапе высшего спортивного мастерства	414
4.5. Формирование мотивации в спорте высших достижений	416
Глава 5. Психология личности спортсмена и тренера (Г.Д. Бабушкин)	420
5.1. Структура личности	420
5.2. Личность и спорт	422
5.3. Личность тренера и авторитет	423
5.4. Творчество тренера	426

Глава 6.	Психология спортивного коллектива (Г.Д. Бабушкин)	430
6.1.	Понятие и признаки спортивного коллектива	430
6.2.	Структура спортивной команды	431
6.3.	Динамические процессы в команде	431
6.4.	Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности	434
6.5.	Психологические особенности руководства спортивной командой	435
6.6.	Управление общением в команде	436
Глава 7.	Значение и содержание психорегуляции в спорте (Г.Д. Бабушкин)	443
7.1.	Понятие и назначение психорегуляции в подготовке спортсменов	443
7.2.	Идеомоторная тренировка	444
7.3.	Идеомоторные акты при настройке к действию	445
7.4.	Методические рекомендации по идеомоторной тренировке	447
7.5.	Психофизиологические основы психорегуляции	449
7.6.	Методы психорегуляции	453
Глава 8.	Психологические основы физической подготовки спортсмена (Г.Д. Бабушкин, В.В. Апокин)	459
8.1.	Психологическая сущность физической подготовки	459
8.2.	Психологическая характеристика основных физических качеств	460
8.3.	Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств	462
8.4.	Осознание физических качеств	465
8.5.	Интеграция физических и психологических средств и методов при развитии силы, быстроты, выносливости у юных спортсменов	465
Глава 9.	Психологические основы тактической подготовки спортсмена (Г.Д. Бабушкин, В.В. Апокин)	471
9.1.	Понятие тактики, тактической подготовки, задачи тактической подготовки	471
9.2.	Психологические особенности мышления в спортивной деятельности	473
9.3.	Психологические особенности планирования тактических действий	474
9.4.	Факторы, обуславливающие принятие решения	476
9.5.	Индивидуальный стиль деятельности в спорте	477
9.6.	Формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсменов	479
9.7.	Рефлексивные процессы в спортивной деятельности	480
Глава 10.	Принятие решений в соревновательной деятельности (А.П. Шумилин)	484
10.1.	Вероятностное прогнозирование в соревновательной деятельности	484
10.2.	Принятие решения как проблема соревновательной деятельности спортсмена-единоборца	488
10.3.	Психологический анализ процесса принятия решения в спортивном поединке	490
10.4.	Профессионально важные качества, обуславливающие принятие решения	494

Глава 11.	Интуиция и интуитивность в спорте (Е.А. Науменко)	497
11.1.	Содержательный анализ понятий интуиции и интуитивности	497
11.2.	Реализация интуиции в спортивной деятельности	502
11.3.	Интуиция и антиципация	504
Глава 12.	Психология спортивного соревнования (Г.Д. Бабушкин)	509
12.1.	Психологические особенности спортивного соревнования	509
12.2.	Характеристика предстартовых состояний	511
12.3.	Состояние психической готовности спортсмена	513
12.4.	Диагностика предстартового состояния спортсмена	515
12.5.	Регуляция предстартовых состояний	516
12.6.	Предстартовая психологическая подготовка спортсмена	518
Глава 13.	Психические состояния в спорте и их регуляция (Г.Д. Бабушкин)	521
13.1.	Общее понятие и параметры состояний	521
13.2.	Характеристика психических состояний в спортивной деятельности	532
13.3.	Причины возникновения неблагоприятных психических состояний	536
13.4.	Предотвращение неблагоприятных психических состояний	539
13.5.	Внушение как метод регуляции психических состояний	541
Глава 14.	Психологическое обеспечение подготовки спортсменов (Г.Д. Бабушкин)	546
14.1.	Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов	546
14.2.	Психологическое обеспечение тренировочного процесса	549
14.3.	Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям	551
Глава 15.	Психологический контроль в системе подготовки спортсменов (Г.Д. Бабушкин)	578
15.1.	Система комплексного психологического контроля в спорте	578
15.2.	Виды и объекты психологического контроля	580
15.3.	Оценка психической готовности спортсмена	583
15.4.	Модель управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию на основе результатов текущего контроля психологической подготовленности	587
15.5.	Психологическое тестирование: шкалы, требования	589
Глава 16.	Проявление психомоторной сферы спортсмена (Г.Д. Бабушкин)	592
16.1.	Понятие и структура психомоторики человека	592
16.2.	Исследование психомоторных способностей	595
16.3.	Точность движений и определяющие ее факторы	596
16.4.	Возрастные особенности развития психомоторных способностей	599
16.5.	Быстрота в структуре психомоторики	600
16.6.	Осознание и автоматизм движений	603
Глава 17.	Психодиагностика в спорте (Г.Д. Бабушкин)	607
17.1.	Предмет психодиагностики в спорте	607
17.2.	Методики психодиагностических измерений в спорте	610
17.3.	Требования к тестам психодиагностики и процедуре тестирования	614