

Попов А. Л.

# ПСИХОЛОГИЯ

**Учебное пособие для  
физкультурных вузов и  
факультетов физического  
воспитания**

3-е издание, стереотипное

Москва  
Издательство «ФЛИНТА»  
2019

УДК 159.9

ББК 88.8

П 57

*Рецензенты:*

ДАШКЕВИЧ О.В., доктор психологических наук, профессор,  
зав. кафедрой психологии МГПУ

САВЕНКОВ Г.И., кандидат педагогических наук, доцент  
РГАФК.

**Попов А.Л.**

П 57 Психология [Электронный ресурс]: учеб. пособие для  
физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. — 3-е изд.,  
стер. — М. : ФЛИНТА, 2019. — 288 с.

ISBN 978-5-89349-331-3

В данном пособии на основе авторского курса и программы, соответствующей государственному образовательному стандарту по этой специальности, изложены предмет и методы психологии, основы развития психики, важнейшие категории и понятия общей психологии и психологии развития, соотнесенные с психологическими особенностями деятельности, познания и личности в физическом воспитании и спорте.

Пособие адресовано студентам физкультурных вузов и факультетов физического воспитания педагогических институтов, слушателям школ тренеров, а также спортсменам, учащимся школ олимпийского резерва и другим специалистам сферы физического воспитания и спорта.

УДК 159.9  
ББК 88.8

ISBN 978-5-89349-331-3

© Попов А.Л., 2013

© Издательство “ФЛИНТА”, 2013

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **ВВЕДЕНИЕ**

#### **Глава I**

<b>ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИИ</b>	4
1.1. Предмет психологии, свойства психического отражения	4
1.2. Психические явления	6
1.3. Психология в системе наук. Отрасли психологии и их задачи	7
1.4. Предмет психологии спорта	8
1.5. Возникновение и развитие психологии спорта	10
1.6. Психология спорта в системе наук	12
1.7. Задачи психологии в сфере физического воспитания и спорта	13
1.8. Психология как учебный предмет в физкультурных вузах	16

#### **Глава II**

<b>МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ</b>	20
2.1. Методика и методология	20
2.2. Методы организации исследования	20
2.3. Методы получения данных	21
2.4. Этапы проведения исследования	25
2.5. Методы спортивной психологии	25

#### **Глава III**

<b>ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПСИХИКИ</b>	29
3.1. Предпосылки возникновения психики	29
3.2. Инстинкт	31
3.3. Научение	32
3.4. Интеллектуальное поведение	35
3.5. Сознание	37

#### **Глава IV**

<b>ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХИКИ</b>	42
4.1. Понятие о психологическом возрасте	42
4.2. Факторы психического развития	42
4.3. Условия и закономерности психического развития	46
4.4. Возрастная периодизация психического развития	52

#### **Глава V**

<b>ПОТРЕБНОСТИ И МОТИВЫ</b>	56
5.1. Соотношение мотивов и потребностей	56
5.2. Виды потребностей	58
5.3. Классификация мотивов	60
5.4. Мотивы в спортивной деятельности	63

## **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

### **Глава VI**

<b>ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ</b>	<b>67</b>
6.1. Деятельность и сознание	67
6.2. Деятельность и субъективизация	68
6.3. Структура деятельности	70
6.4. Соотношение внешней и внутренней деятельности	72
6.5. Навыки, умения, привычки	73
6.6. Возрастные особенности воспитания двигательных навыков и качеств	74
6.7. Основные виды деятельности.	76

### **Глава VII**

<b>ПСИХОЛОГИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА</b>	<b>79</b>
7.1. Виды действий	79
7.2. Действие и движение	80
7.3. Действие, операция и навык	81
7.4. Психологическая структура двигательных навыков в спорте	82
7.5. Психологические особенности технической подготовки в спорте	84
7.6. Формирование и совершенствование спортивных навыков	89

### **Глава VIII**

<b>ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ</b>	<b>93</b>
8.1. Нагрузка как основной фактор развития двигательных качеств	93
8.2. Общие принципы развития двигательных качеств	95
8.3. Понятие о психической надежности в спорте	97
8.4. Основные факторы надежности в спорте	99
8.5. Принципы психологического отбора	100

### **Глава IX**

<b>ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ</b>	<b>104</b>
9.1. Соотношение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт»	104
9.2. Сходство и различие деятельности в физическом воспитании и спорте	106
9.3. Физическое воспитание и спорт как сфера деятельности человека	111
9.4. Возрастные особенности деятельности в физическом воспитании и спорте	116

## **ПОЗНАНИЕ И ОБЩЕНИЕ**

### **Глава X**

<b>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ И СОЗНАНИЕ</b>	<b>122</b>
10.1. Получение и преобразование информации человеком	122
10.2. Познание мира и сознание	123
10.3. Познательные психические процессы	125
10.4. Принципы развития познавательных процессов	126

10.5. Познание в физическом воспитании и спорте	129
<b>Глава XI</b>	
<b>ОЩУЩЕНИЯ</b>	133
11.1. Роль ощущений в жизни и деятельности человека	133
11.2. Классификация ощущений	134
11.3. Закономерности ощущений	136
11.4. Индивидуальные различия ощущений	137
11.5. Роль ощущений в физическом воспитании и спорте	138
<b>Глава XII</b>	
<b>ВОСПРИЯТИЕ</b>	141
12.1. Основные характеристики восприятия	141
12.2. Классификация восприятия	143
12.3. Наблюдение и наблюдательность	146
12.4. Восприятие в физическом воспитании и спорте	146
<b>Глава XIII</b>	
<b>ВНИМАНИЕ</b>	151
13.1. Понятие о внимании как о психическом процессе	151
13.2. Свойства внимания	152
13.3. Физиологические основы внимания	154
13.4. Виды внимания	155
13.5. Роль внимания в физическом воспитании и спорте	157
<b>Глава XIV</b>	
<b>ПАМЯТЬ</b>	161
14.1. Понятия о памяти и ее процессах	161
14.2. Виды памяти	162
14.3. Закономерности протекания процессов памяти	164
14.4. Развитие памяти	167
14.5. Роль памяти в физическом воспитании и спорте	168
<b>Глава XV</b>	
<b>МЫШЛЕНИЕ</b>	171
15.1. Познание и мышление	171
15.2. Опосредование. Обобщение	173
15.3. Мышление как деятельность	174
15.4. Виды мышления	176
15.5. Мышление в физическом воспитании и спорте	178
15.6. Тактическая подготовка как фактор психологической подготовки в спорте	180
<b>Глава XVI</b>	
<b>ВООБРАЖЕНИЕ</b>	184
16.1. Понятие о воображении	184
16.2. Виды воображения	185
16.3. Аналитико-синтетический характер воображения	187

16.4. Особенности человека, связанные с развитием воображения	188
 <b>Глава XVII</b>	
<b>ЧУВСТВА</b>	191
17.1. Понятие о чувствах	191
17.2. Формы переживания чувств	194
17.3. Высшие чувства	196
17.4. Чувства и эмоции в физическом воспитании и спорте	197
 <b>Глава XVIII</b>	
<b>ВОЛЯ</b>	200
18.1. Понятие о воле	200
18.2. Структура волевого акта	202
18.3. Волевые качества личности	203
18.4. Воспитание воли	204
18.5. Волевые процессы в физическом воспитании и спорте	205
 <b>Глава XIX</b>	
<b>ОБЩЕНИЕ</b>	208
19.1. Категория общения в психологии	208
19.2. Структура общения	209
19.3. Функции общения	210
19.4. Педагогическое общение	213
19.5. Педагогическое общение и внушение	214
 <b>Глава XX</b>	
<b>РЕЧЬ</b>	217
20.1. Речь как особая функция психической деятельности	217
20.2. Виды речи	219
20.3. Речь и развитие психики	221
20.4. Развитие речи	224
20.5. Значение речи в физическом воспитании и спорте	225
 <b><u>ЛИЧНОСТЬ И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ</u></b>	
 <b>Глава XXI</b>	
<b>ЛИЧНОСТЬ</b>	229
21.1. Индивид и личность	229
21.2. Психические процессы и состояния личности	231
21.3. Структура личности	232
21.4. Личность и индивидуальность	233
21.5. Мотивы личности в физическом воспитании и спорте	235
21.6. Особенности личности спортсмена	237

## Глава XXII

<b>ТЕМПЕРАМЕНТ</b>	240
22.1. Понятие о темпераменте	240
22.2. Физиологические основы темперамента	242
22.3. Психологическая характеристика типов темперамента	244
22.4. Проблема изменчивости темперамента	244
22.5 Роль темперамента в физическом воспитании и спорте	245

## Глава XXIII

<b>ХАРАКТЕР</b>	248
23.1. Понятие о характере	248
23.2. Черты характера	249
23.3. Характер, темперамент и установка	250
23.4. Формирование характера	251
23.5. Роль характера в физическом воспитании и спорте	253

## Глава XXIV

<b>СПОСОБНОСТИ</b>	257
24.1. Понятие о способностях	257
24.2. Характеристики способностей	258
24.3. Структура способностей	260
24.4. Врожденное и приобретенное в способностях	261
24.5. Формирование способностей	262
24.6. Качественные характеристики движений	263
24.7. Психологические условия, задачи и способы развития двигательных качеств	264

## Глава XXV

<b>МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ</b>	268
25.1. Общественные и межличностные отношения	268
25.2. Особенности межличностных отношений	269
25.3. Межличностные отношения в группе	271
25.4. Межличностные отношения в физическом воспитании и спорте	273
25.5. Групповое взаимодействие в спортивной команде	275
25.6. Лидерство в спорте	278
25.7. Социальная фасилитация в спорте	279
25.8. Массовидные социально-психологические явления	281