

Вошчинин Александр Владимирович

Кандидат психологических наук

Клинический психолог, психотерапевт, спортивный психолог

Руководитель службы психологической подготовки Академии Регби и сборных команд России по регби

Психологическая школа Александра Вошчинина – Voshchinin's style psychology school

Частная психотерапевтическая практика, по проблемам функционирования личности и работы механизмов сознания, проблемы управления эмоциональными состояниями, сложности взаимоотношений с людьми в личной жизни и взаимодействия в профессиональной сфере.

Диссертация: Диссертация кандидата психологических наук по специальности 19.00.01 "Общая психология, психология личности, история психологии", 2013 г.

Вощинин А.В. "Особенности рефлексивной позиции тренеров на различных этапах профессионализации"

Образование: МГУ им. М.В. Ломоносова, Психологический факультет, Кафедра пато- и нейропсихологии

Практическая деятельность А.В. Вощинина:

Сборные команды России в которых осуществлялась психологическая подготовка спортсменов:

Сборная России по регби (мужчины, женщины)

Сборная России по русскому бильярду (мужчины, женщины)

Юношеская Сборная России по русскому бильярду (юноши, девушки)

Сборная России по кикбоксингу (пойнтфайтинг)

Юниорская Сборная России по спортивной гимнастике (юноши).

Авторские методы, применяемые в психотерапевтической практике и практике работы со спортсменами и тренерами:

Метод рефлексивной О-значения актуального опыта деятельности (А.В. Вощинин)

Метод рефлексивной регуляции психических состояний (А.В. Вощинин)

Метод рефлексивной регуляции процесса освоения и реализации программ движений и действий (А.В. Вощинин)

Метод образной регуляции и моделирования процессов функционирования сознания (А.В. Вощинин)

Метод рефлексивного анализа проблемно-конфликтных содержаний сознания (А.В. Вощинин)

Авторские программы и курсы А.В. Вошниина:

- Программа повышения квалификации для спортивных психологов

«Психология спорта высших достижений» (72 часа) в ГБУ ДПО "Московский учебно-спортивный центр" Москомспорта

- Программа повышения квалификации для тренеров и специалистов в области физической культуры и спорта **"Психология взаимодействия в системе тренер-спортсмен-родитель"** (36 часов) в ГБУ ДПО "Московский учебно-спортивный центр" Москомспорта

- Программа повышения квалификации для тренеров и специалистов в области физической культуры и спорта **"Методы саморегуляции в спорте"** (36 часов) в ГБУ ДПО "Московский учебно-спортивный центр" Москомспорта

- Программа повышения квалификации для тренеров и специалистов в области физической культуры и спорта **"Теория и практика эффективного взаимодействия в спортивной деятельности"** (36 часов) в ГБУ ДПО "Московский учебно-спортивный центр" Москомспорта

Публикации и научные труды Вощина А.В.:

Монографии:

1. Монография "Психология конфликта в спортивной деятельности" в соавт. В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов, 2017 г.
2. Монография "Психологические механизмы рефлексивных процессов личности", 2016 г.
3. Монография "Психология рефлексии в деятельности тренера", 2016 г.

Учебные и учебно-методические пособия:

1. Учебное пособие «Психология стресса и психотехники преодоления стрессовых состояний в спорте», 2017 г.
 2. Учебное пособие: Курс лекций «Психодиагностика личности в спорте», 2017 г.
- Учебное пособие: Курс лекций. Часть 2. "Психические процессы, свойства, состояния", 2016 г.
3. Учебное пособие: Курс лекций: "Основы рефлексии в деятельности тренера", 2016 г.
 4. Учебно-методическое пособие "Основы рефлексии в деятельности тренера", 2016 г.
 5. Учебно-методическое пособие "Психодиагностика личности", 2015 г.



**Предмет,
История и
Методы
Психологии
Физической
Культуры**

Вопросы по теме:

1. История Психологии ФК;
2. Предмет Психологии ФК;
3. Методы Психологии ФК;



**ПРЕДМЕТ
ПСИХОЛОГИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

Психология физической культуры

– это отрасль психологической науки, изучающая закономерности развития и проявления психики человека в специфических условиях физического воспитания.

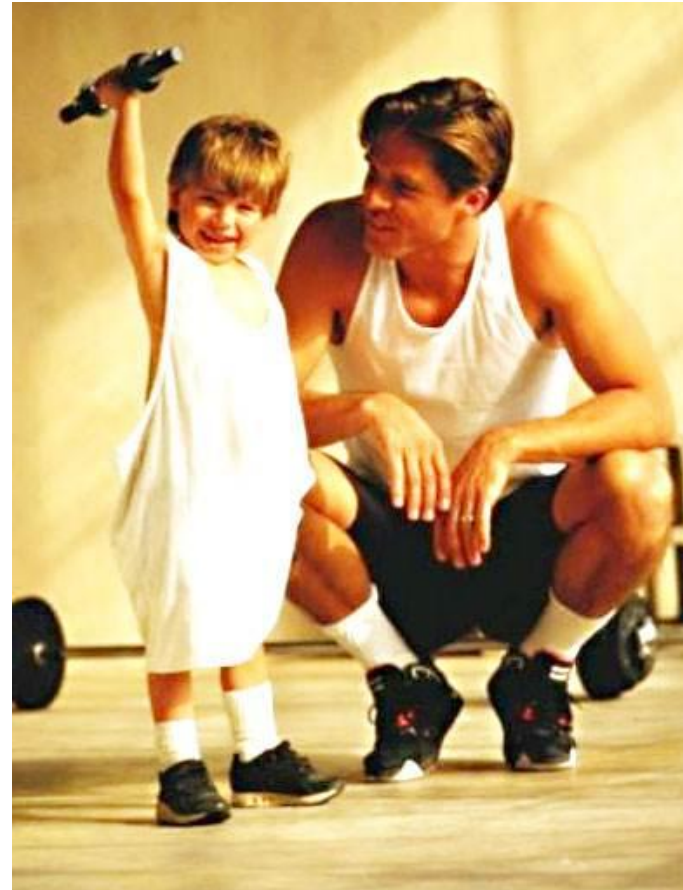


Психология физической культуры

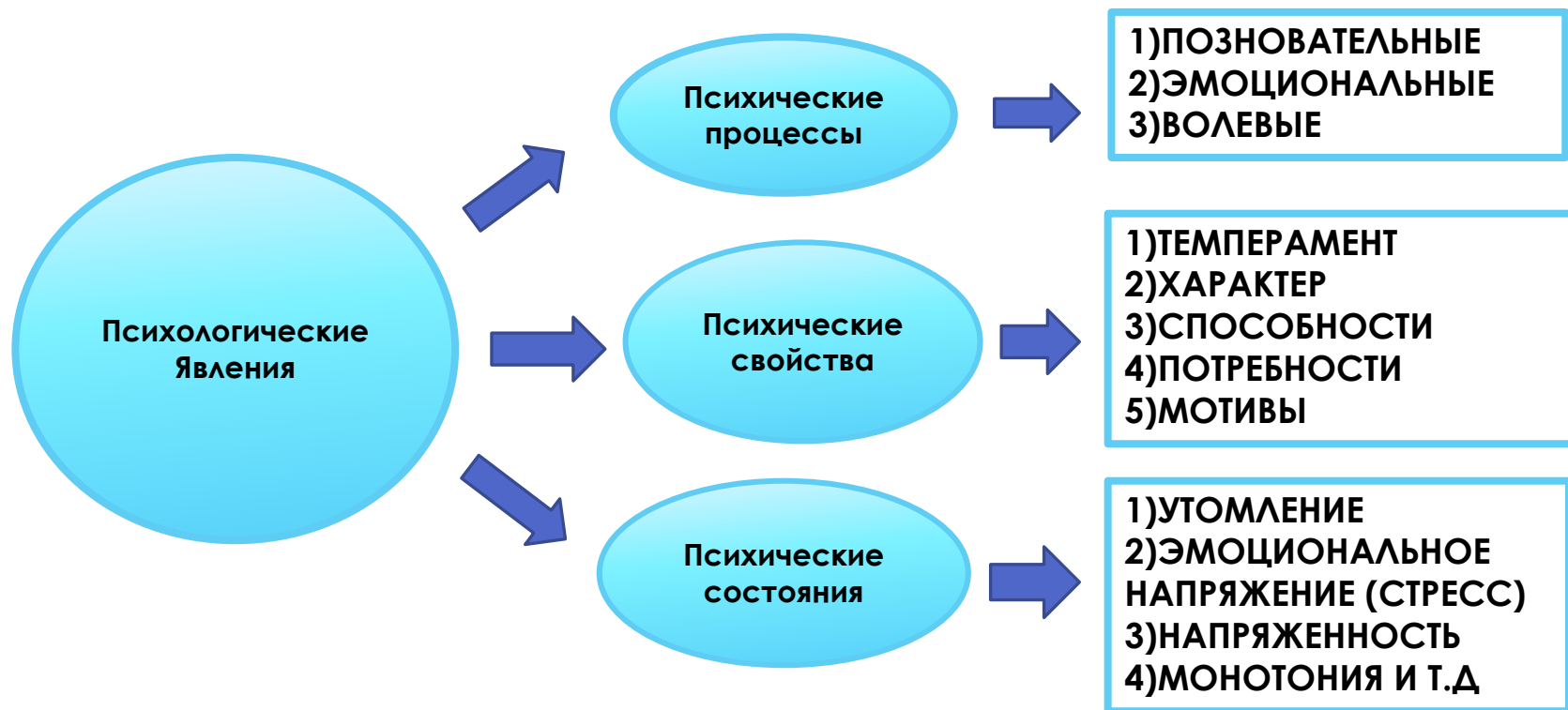
имеет собственную предметную область исследований психики человека как личности.

Исходным является понимание человека как субъекта двигательной, физической, моторной деятельности, представленной на всех уровнях психической организации личности и включенной во все жизненные проявления людей.

Как учебный предмет психологии физического воспитания является преломлением психологических знаний конкретно к деятельности учителя физической культуры и тренера по виду спорта, решающих задачи воспитания и формирования личности средствами физической культуры.



По мере развития психологической науки объектом изучения стала не сама душа, а ее проявления – **психические явления**. Обычно выделяют три крупные группы психических явлений: **психические процессы, психические свойства личности и психические состояния**.



Психология физической культуры тесно связана с

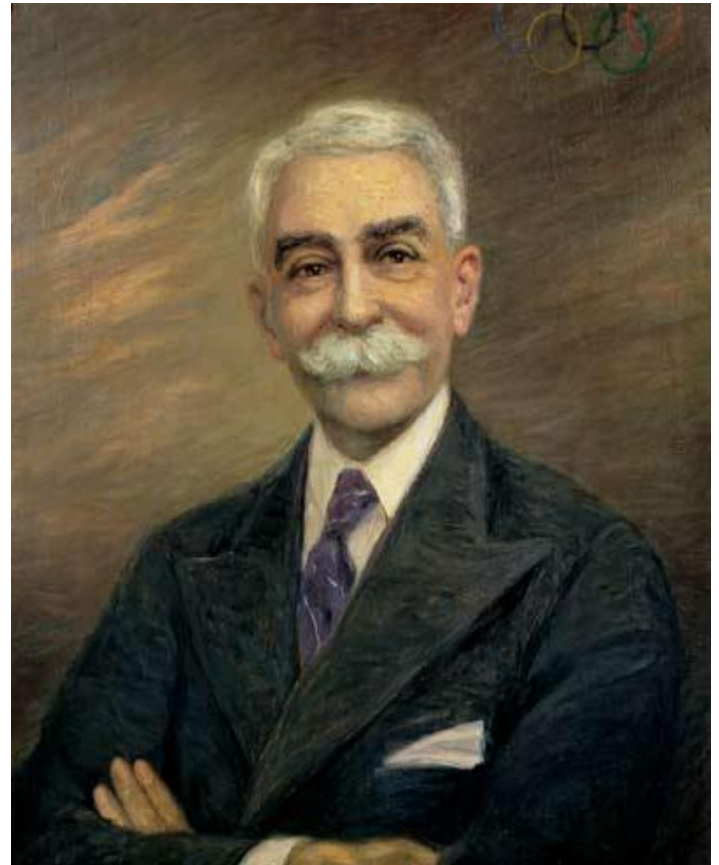
- Возрастной психологией
 - **Без глубоких научных знаний о закономерностях развития психики человека в различные возрастные периоды невозможно грамотно строить весь процесс физического воспитания.**
- Педагогической психологией
 - **Физическое воспитание – это педагогический процесс обучения и воспитания, направленный на психическое и физическое совершенствование, на формирование личности обучающихся.**
- Социальной психологией
 - **Обучение и воспитание в процессе физического воспитания осуществляется в группе учащихся. Учет разнообразных взаимоотношений позволяет обеспечивать благоприятные условия для протекания процесса физического воспитания.**



ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Психология Физической культуры одна из самых молодых специальных отраслей психологической науки.

«Психология Спорта» и некоторые вопросы этой области специальных психологических знаний впервые появились в статьях основателя олимпийских игр современности Пьера де Кубертена.



В **1913 году** на организованном в Лозанне по инициативе Пьера де Кубертена международном олимпийском комитете специальном конгрессе по психологии спорта она получила свое «крещение». Однако подлинно научной разработки проблем психологии спорта тогда не существовало.

Этого и не могло быть из за того, что спорт был еще слабо развит. Все же инициатива Пьера де Кубертена и Лозаннский конгресс послужили определенным стимулом к изучению проблем психологии спорта.



В **1965 г.** по инициативе **Итальянской федерации спортивной медицины** в Риме был организован первый конгресс по психологии спорта. Существенным актом явилось создание санкционированного конгрессом **Международного общества психологии спорта (ИССП)**, избравшего постоянно действующий руководящий орган и президента общества.

Этот акт говорил о международном признании психологии спорта. ИССП активно осуществляет свои функции.



После Римского состоялись еще три конгресса:



**в 1968 г. в
Вашингтоне**



в 1973г. — в Мадриде



в 1977 г. — в Праге

В развитии отечественной спортивной психологии можно выделить три основных этапа

Зарождения

Характеризуется реализацией методологических и экспериментальных возможностей, заимствованных из общей психологии. В первых работах, заложивших основы становления спортивной психологии, четко прослеживается стремление к описанию особенностей спортивной деятельности с позиции достижений общей психологии. При этом основной акцент был сделан на описании сложности спортивных действий в эмоциональном, волевом и познавательном плане.

Становления

Охарактеризован стремлением ее деятелей к обеспечению практики спортивной деятельности. Разрабатывался широкий круг вопросов, направленных на встраивание психологических достижений в культуру подготовки спортсменов и команд, где наряду с общефизической, специальной, технической, тактической была бы особо выделена психологическая подготовка.

Современного развития

Характеризуется углублением теоретических основ научных исследований, обращением к категориям деятельности и личности спортсмена, особым вниманием к социально-психологическим проблемам спорта, в том числе межличностных отношений, психологии управления.

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В психологии физической культуры и спорта используются **методы**, общие для всех разновидностей психологической науки.

Однако нередко они модифицируются применительно к специфике условий изучения деятельной личности в физическом воспитании и различных видах спорта.





Организационные

Эмпирические

Пользуясь классификацией Б.Г. Ананьева, все многообразие методов научного психологического исследования можно разделить на четыре группы:

**Количественно
качественного
анализа научных
фактов**

Интерпретационные

Организационные методы

К этой категории методов, определяющих по существу стратегию исследования, относятся

Сравнительный метод

Используется для изучения психологических различий в психических процессах, состояниях, свойствах и личностных особенностях спортсменов в зависимости от возраста, пола, спортивной специализации, квалификации, от особенностей методики физического воспитания, спортивной подготовки, условий тренировки и соревнований и др.

Лонгитюдинальный метод

Используется с целью многолетнего прослеживания хода психического и психомоторного развития. Таким путем, например, удастся изучить влияние занятий физической культурой на развитие психических процессов и двигательных качеств. Это имеет существенное значение для совершенствования методики физического воспитания в школе. Этот метод с успехом может быть применен при изучении влияния многолетней спортивной тренировки на формирование личности спортсменов.

Комплексный метод

Заключается в многостороннем изучении одного и того же объекта, одного и того же явления с помощью некоего множества частных методик. Он может быть использован как в собственно психологических исследованиях, так и в исследованиях междисциплинарных.

Эмпирические методы

Объективное наблюдение	Самонаблюдение	Экспериментальный	Психодиагностические
<p>Представляет собой изучение психических, двигательных, поведенческих и других проявлений занимающихся физической культурой и спортсменов в естественных условиях их деятельности. Наблюдение всегда целенаправленно, проводится по заранее составленной схеме, с заранее предусмотренным планом обработки зарегистрированных фактов.</p>	<p>Чаще всего сочетается с другими методами и выражается в форме словесного отчета, раскрывающего некоторые субъективные стороны изучаемого явления. Самонаблюдение используется спортсменами при анализе своих движений, действий, переживаний, состояний, мыслей, поведения и т. п. в процессе деятельности.</p>	<p>Различают две разновидности</p> <ul style="list-style-type: none">• Лабораторный• естественный эксперимент. <p>В лабораторном и естественном экспериментах иногда используются приемы моделирования. Обычно моделируются соревновательные условия, в которых протекает деятельность спортсмена.</p>	<p>Они рассчитаны на изучение умственного и психомоторного развития, состояний спортсменов, в частности состояния психической готовности к соревнованию, состояния тренированности и др. Психодиагностические методы могут быть применены и для отбора кандидатов в сборные команды.</p>

Методы количественно-качественного анализа



**ЭТО
математико-статистические
методы,
например корреляционный,
факторный, дисперсионный,
дискриминантный и другие
виды анализа.**



Закljučаются в анализе материалов исследований по содержательной сущности изучаемых психических явлений и в дифференцировке их по типам, группам, вариантам и т. п. Важным элементом качественного анализа является казуистика — описание конкретных примеров проявления изучавшихся явлений, относящихся к различным типам, группам, вариантам. Этими описаниями иллюстрируются наиболее ярко и полно выраженные случаи изучаемого психического явления (например, типа темперамента, предстартового состояния и др.) либо, наоборот, случаи, являющиеся исключением из общих правил.

Интерпретационные методы

К этим методам относятся различные варианты теоретического анализа обобщения материалов исследования с позиций системно-структурного, функционального, генетического, кибернетического, информационного и других подходов к разрабатываемой проблеме.

Методы исследования мышления и интеллекта

Особый интерес для спортивной психодиагностики представляет исследование оперативного мышления. Обычно для этого используется «Игра в 5» - усеченный вариант популярной «Игры в 15». Она происходит на поле 2x3, на котором в квадратах расположены 5 фишек с цифрами от 1 до 5 в произвольном порядке, а один квадрат свободен. Требуется перевести фишки из начального положения в некоторое заданное (например, в положение, при котором все фишки упорядочены, а правое нижнее поле свободное). Оценивается степень оптимальности оперативного мышления и характер используемых стратегий.

8	12	13	4
11	5	15	2
14	3	10	1
9	7	6	

1	2	3
7		5
8	4	6

Метод исследования быстроты переработки информации

Достижение высоких спортивных результатов в значительной степени зависит от способности спортсмена перерабатывать информацию.

Для оценки особенностей быстроты восприятия и переработки применяется методика корректурных проб, нашедшая широкое применение в спортивной психологии. Таблица Хартриджа содержит 660 колец диаметром 4-5 мм.

С разрывами в различных ориентациях, расположенных в случайном порядке.

Вычисления производятся по формуле:

$$S = \frac{358,8 - 2,807 n}{T},$$

бит
сек

где:

S - скорость приема информации;
n - число ошибок.

АКТИВНОСТЬ

Отражает уровень бодрости, стеничности спортсмена. Этот фактор тесно связан с общей работоспособностью и функциональным состоянием. Снижение энергетического потенциала может быть следствием



Переутомления



**Низкой общей и
специальной
выносливости**

**Пресыщения
занятиями**



Мотивированность

Отражает степень интенсивности внутренних побудительных сил, направленных на достижение поставленных целей. Этот фактор имеет наиболее существенное значение для направленности поведения при возникновении препятствий и помех.



Психическая защита

Отражает степень ухода спортсмена от решения стоящих перед ним задач и самооправдания в случае неуспеха.

