

# **Вощинин 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 Вощинина – 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. Воцинина:**

**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. Воцинин)

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

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

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

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

## **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 Воцинина 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:**

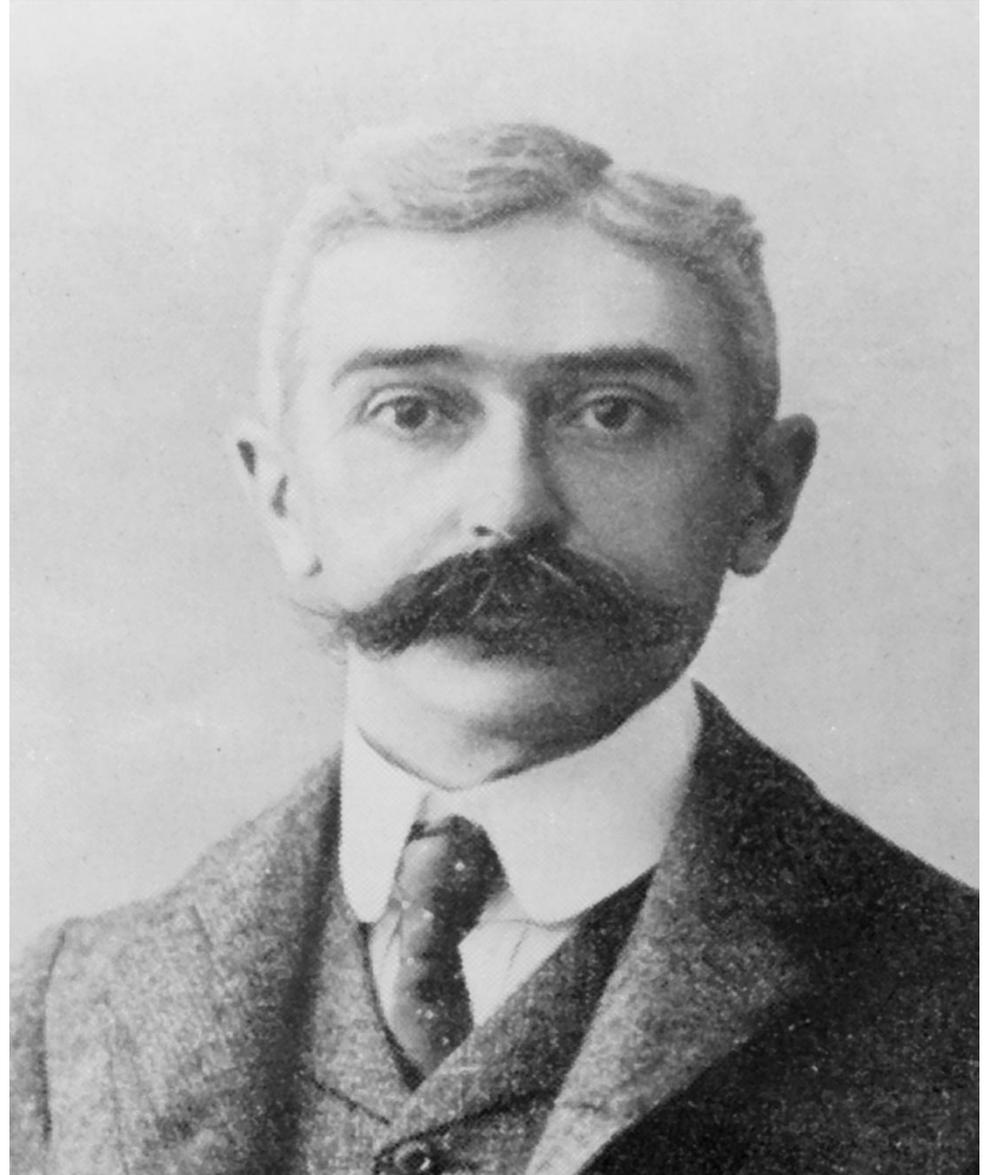
1. Учебное пособие «Психология стресса и психотехники преодоления стрессовых состояний в спорте», 2017 г.
2. Учебное пособие: Курс лекций «Психодиагностика личности в спорте», 2017 г.
- Учебное пособие: Курс лекций. Часть 2. "Психические процессы, свойства, состояния", 2016 г.
3. Учебное пособие: Курс 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.

# История спортивной психологии

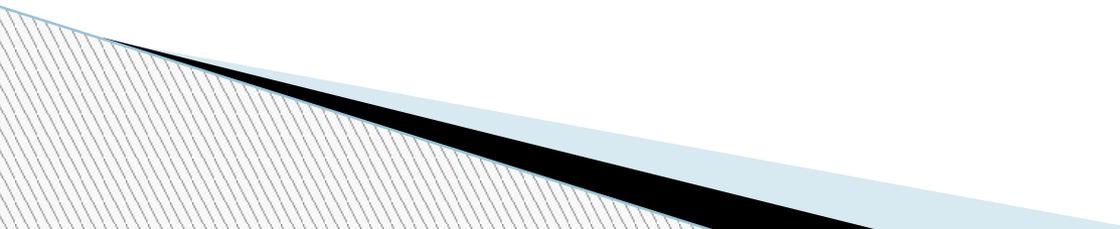
MAGIC LIFE MARMARI PALACE BY  
ATLANTICA 5\*

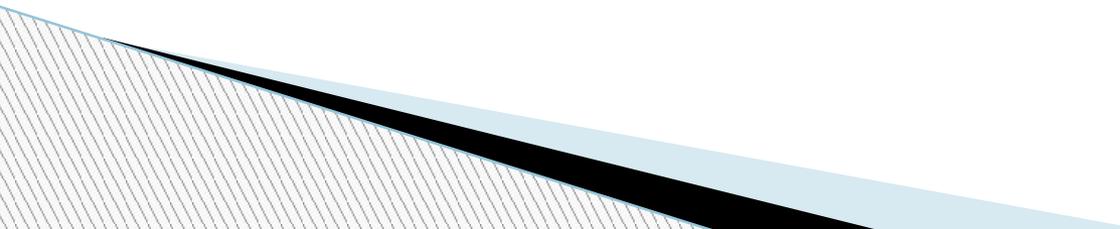
- Начало академического изучения спортивной психологии связывают с концом XIX — началом XX в.
  - Как таковой спортивной психологии еще не было, хотя термин "спортивная психология" впервые был употреблен уже в конце XIX в. бароном Пьером де Кубертенем
- 

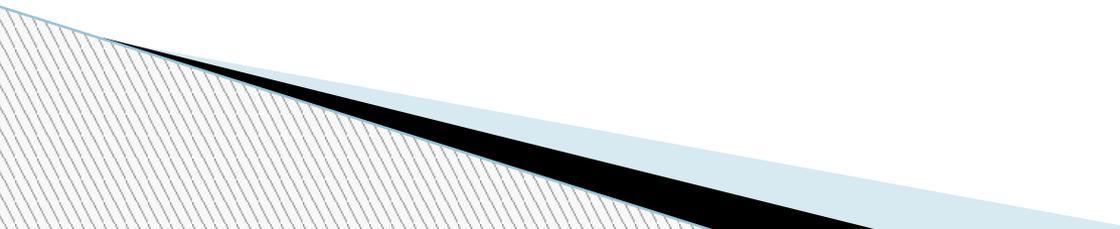
Пьер де Кубертен(01.01.1863-02.09.1937)



- Этот незаурядный человек, обучавшийся на философском факультете Сорбонны, глубоко интересовался историей и спортом. Закономерным стало посещение бароном места раскопок древней Олимпии. Действительно, тысячелетняя история Олимпийских игр не могла оставить равнодушным человека, увлекавшегося боксом и фехтованием, греблей и верховой ездой.
- Развитию современного спорта и спортивной науки во многом способствовали возрожденные Олимпийские игры. Их возрождение началось с организованных по инициативе де Кубертена Международного спортивного конгресса (Париж, 1894) и первых Олимпийских игр (Афины, 1896)

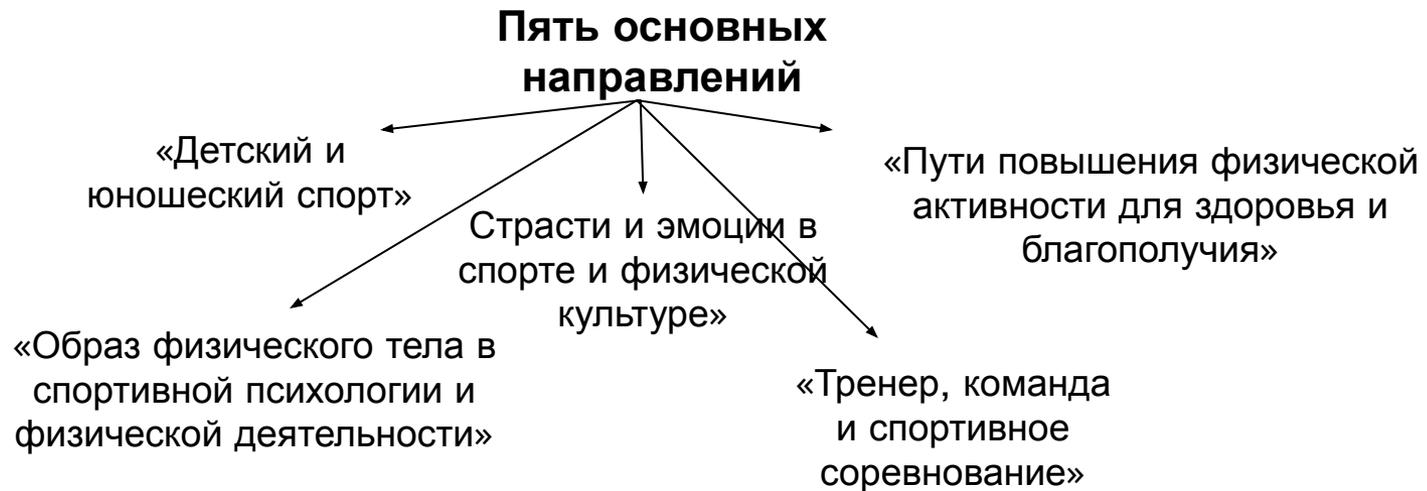
- Время с начала XX в. и вплоть до Первой мировой войны оказалось крайне важным для развития спортивной психологии, ее структуры и, главное, отделения от других научных дисциплин
  - Стремительное развитие спорта привело к необходимости научного сопровождения спортивной деятельности. Это инициировало проведение I международного конгресса спортивных психологов, который состоялся в 1913 г. в швейцарском городе Лозанна
- 

- На конгрессе не произошло признания спортивной психологии как специальной области научных психологических знаний. Этого не могло быть в силу того, что и спорт был еще недостаточно развит.
  - Первая мировая война остановила процесс развития спортивной психологии, но в 1920 году в Берлине в Германской Высшей Школе Физических Упражнений начала работать психотехническая лаборатория под руководством Шульте.
- 

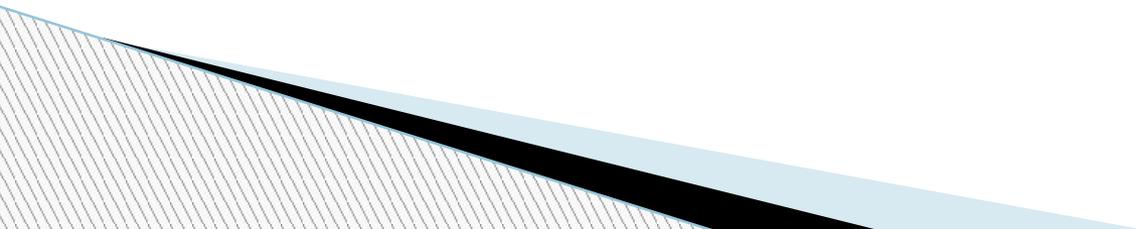
- В 1950-х гг. олимпийское движение, а с ним и спортивная психология, как часть спортивной науки, получило свое дальнейшее развитие
  - В определенной степени этому способствовало включение в игры Советского Союза, спортсмены которого оказали серьезную конкуренцию признанным лидерам того времени — спортсменам США
  - Сам факт конкуренции потребовал включения в процесс подготовки спортсменов национальных сборных новых методов, в том числе — психологических.
- 

- В 1964 г. итальянский психиатр Ферруччо Антонелли, предложил создать международную ассоциацию спортивных психологов
- Президентом Международного сообщества спортивных психологов (ИССП) был избран Антонелли
- В конце 1960–х годов возникла идея создания европейского сообщества спортивных психологов
- Это произошло на международной конференции «Психологическая подготовка спортсменов», которая проходила в Варне (Болгария) 3–5 декабря 1968 года. Идея принадлежала французскому психиатру Эрику де Винтеру

- Каждый новый конгресс расширял круг рассматриваемых вопросов. На XI конгрессе в Копенгагене (2003) выделялись пять основных направлений

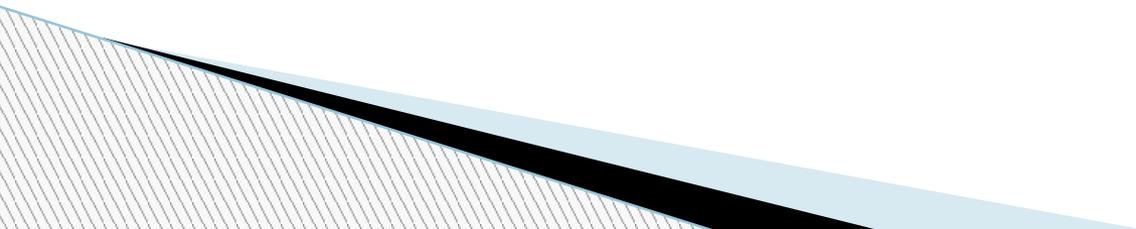


# **Предмет спортивной психологии**



- Спортивная психология изучает закономерности развития и функционирования психики человека в той ее части, которая обусловлена его участием в спортивных тренировках и соревнованиях, в различных формах общественной жизни, связанных со спортом (например, спортивном бизнесе), а также в специфичном командном взаимодействии.

# Предмет психологии физической культуры и спорта



- Психология физической культуры и спорта – это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

# Первое специфическое условие

- ▣ деятельность в физической культуре и спорте заключается в том, что предметом ее является сам занимающийся, самостоятельность его мыслей и действий
- ▣ В то же время человек, занимающийся физической культурой и спортом, является предметом деятельности и дел других людей: преподавателей физической культуры, тренеров, спортивных судей, партнеров по коллективу, спортивных противников

# Второе специфическое условие

- заключается в том, что сущностью спорта является соревнование. Без соревнования нет и спорта. Пользуясь философским термином, можно сказать, что соревнование — атрибут, т. е. неотъемлемый признак спорта. Психологически оно характеризуется стремлением к достижению все более и более высокого спортивного результата в регламентированных правилами условиях борьбы с другими людьми.

# Третье специфическое условие

- ▣ деятельность в физической культуре спортсменов экстра-класса и в профессиональном спорте высших достижений — необычные по интенсивности и длительности физические и психические напряжения
  - ▣ Необычны они потому, что превышают границы повседневных напряжений, нередко бывают около предельными и даже предельными для организма и психики спортсменов
- 

Специфические  
условия деятельности  
в ФК и С

Предметом  
деятельности является  
сам занимающийся

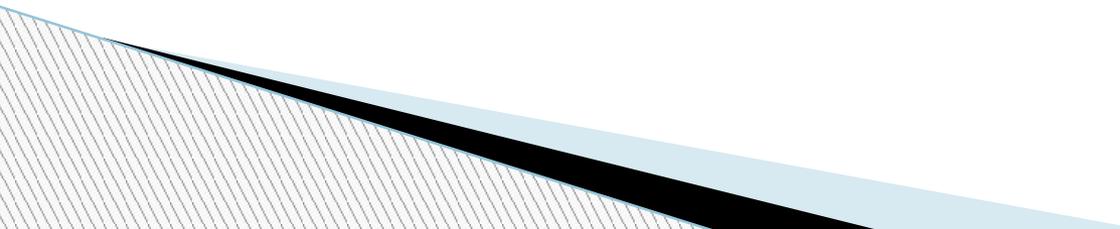
Необычные по  
интенсивности и  
длительности физические  
и психические напряжения

Сущностью спорта  
является соревнование

# Психические процессы

- психические явления в их динамике, становлении и развитии, во времени. Психические процессы называют также психическими функциями
- Различают следующие основные виды психических процессов: ощущения, восприятие, память, представления, воображение, мышление, речь, чувства (эмоции), воля, которые группируются в три основных класса — познавательные, эмоциональные и волевые. В своей совокупности психические процессы составляют психику человека

# Психические свойства

- индивидуально-психологические особенности, которые отличают людей друг от друга, определяют их типологические и индивидуальные различия.
  - К психическим свойствам личности относятся темперамент, характер, способности, потребности и мотивы.
- 

# Психические состояния

- важная сторона внутреннего мира человека, оказывающая существенное влияние на успешность обучения и деятельности. Выделяют утомление, эмоциональное напряжение (стресс), монотонию и другие психические состояния