

УДК 378.016

## ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

**Татьяна Владимировна Нагорная**

старший преподаватель

atletic77@rambler.ru

Севастопольский государственный университет

г. Севастополь, Россия

**Аннотация.** В данной статье рассматривается роль психологии в физической культуре, психолого-педагогические аспекты тренировок и соревнований, принципы мотивации, управление стрессом и эмоциями, педагогическое управление спортивной командой. Психология изучает природу психических процессов в процессе физкультурно-спортивной деятельности и их влияние на психику человека для обеспечения успеха. Важным вопросом изучения психологии в физической культуре и спорте является психическая реабилитация, которая предполагает снижение и минимизацию негативных воздействий на психику спортсменов и восстановление их психического состояния.

**Ключевые слова:** психология спорта, физическая культура, спорт, психологическая адаптация, двигательная активность, педагогика, здоровый образ жизни.

Главные задачи психологии физической активности заключаются в содействии людям для достижения максимальных результатов в их физической активности, а также в развитии психологической стойкости, увеличении самооценки и улучшении общего состояния здоровья. Знания и навыки в области психологии способны поддержать спортсменов в преодолении преград, улучшении концентрации, контроле эмоций и достижении выдающихся спортивных успехов [1].

Психология физкультуры решает и другие воспитательные задачи, направленные не только на улучшение физической работоспособности, но и повышает здоровье человека.

Это направление психологии помогает развивать волевые качества, укрепляет дисциплину и самоконтроль у людей занимающихся спортом, а также формирует нравственные ценности. Регулярные физические упражнения положительно влияют на кровообращение в мозге, это прежде всего помогает открыть психические процессы, отвечающие за восприятие, обработку и воспроизведение информации [2].

Существуют многочисленные исследования, показывающие, что физическая активность способствует улучшению объема памяти, повышению концентрации внимания, ускорению решения простых интеллектуальных задач и повышению скорости реакций. Хотя активация психических процессов и не является центральной задачей во многих теориях физического воспитания, она играет большую роль в школьных уроках физкультуры, где учащиеся часто сталкиваются с умственной перегрузкой. Получается, что активация психической деятельности и подготовка нервной системы учащихся к активной работе в следующих занятиях безусловно следует считать важнейшей задачей. В процессе урока учитель должен учитывать психомоторные способности ученика, наличие специальной подготовки [1].

Также, физическое воспитание играет немалую роль в образовательной системе, что делает его важным компонентом общего процесса обучения. Этот процесс имеет свои основные принципы, характерные для образования. В

рамках физического воспитания четко обозначены функции и роли как педагога (учителя физкультуры), так и объекта воспитания (ученика), а также совместная деятельность, направленная на достижение образовательных и воспитательных целей.

Успех работы учителей физической культуры и тренеров во многом зависит от их знаний в области спортивной психологии и практических навыков. Без понимания психологически поведения человека в различных ситуациях и его взгляд на мир, невозможно организовать учебные курсы для инструкторов и тренеров-преподавателей в целях обеспечения успешной работы спортсменов на соревнованиях. Все это говорит о необходимости систематического изучения спортивной психологии как важной темы для улучшения учебного процесса [4].

Психология изучает процесс и состояния, которые оказывают влияние на физическую активность и результаты в спорте. Рассмотрим несколько аспектов психологических основ:

1) Мотивация. Психология помогает выявить, какие цели и стимулы побуждают людей заниматься спортом. Мотивация может быть, как внутренней (например, личные цели и удовлетворение от достижений), так и внешней (вознаграждение или признание). Использование мотивационного подхода в психологии помогает атлетам раскрыть свою внутреннюю мотивацию и поддерживать её на высоком уровне.

2) Эмоции. Эмоции имеют значительное влияние на физическое здоровье, а психология обучает спортсменов понимать и контролировать такие эмоции, как страх, гнев, радость и тревога, поскольку именно эти эмоции мешают добиваться поставленных спортсменами целей и специалистам следует работать на устранение данных эмоций у учеников. Развитие навыков управления эмоциями позволяет атлетам оставаться собранными и спокойными на соревнованиях, справляясь с трудностями и стрессом.

3) Управление стрессом. Соревнования в спорте создают значительное стрессовое напряжение для атлетов. Чтобы поддержать спортсменов, важно

обучить их методам релаксации, дыхательным техникам и психологическим тренингам, которые помогут снизить уровень стресса и улучшить самочувствие.

4) Саморегуляция. Психология играет ключевую роль в формировании у спортсменов навыков самостоятельного контроля, имеется в виду – умения управлять своими мыслями, эмоциями и действиями. Эти навыки саморегуляции способствуют концентрации спортсменов на тренировках и соревнованиях, помогают им контролировать свои реакции и принимать взвешенные решения.

5) Навыки общения с людьми. Казалось бы, здесь нет ничего сложного, но психология в спорте также должна развивать эффективных коммуникационных навыков у спортсменов, позволяя им взаимодействовать с тренерами, товарищами по команде и другими участниками спортивного процесса. Умение общаться создает климат сотрудничества, взаимопонимания и поддержки, что крайне важно для достижения совместных целей и успеха в спорте и в работе в команде [2].

Психологическая подготовка в спорте - это эффективная визуализация, позитивное мышление и другие психологические техники. Данная подготовка позволяет спортсменам формировать уверенность в своих силах, сосредоточиваться на задачах и достигать высоких результатов [3].

Современные подходы к физическому воспитанию становятся все более развитыми, и в этом процессе значительную роль играет педагогическая психология. Важно помнить, что при занятиях физической культурой необходимо учитывать не только физический, но и психологический возраст учащихся, а также безопасности их психоэмоциональной среды. Создание условий психологической безопасности является ключевым аспектом, способствующим эффективности физической активности [5].

Сложность спортивной деятельности увеличивает вероятность низкой психологической устойчивости у студентов. Психологическая безопасность особенно критична на этом этапе. Обучающиеся, которые ощущают себя в безопасности, более охотно принимают участие в сложных заданиях, даже если

испытывают дискомфорт. В отличие от них, студенты с низким уровнем безопасности могут начать бояться двигательных действий спортивного направления, что может привести к долгосрочным психологическим трудностям. Например, при выполнении кувырка на гимнастическом мате поддержка преподавателя и одноклассников может способствовать созданию психологически безопасной обстановки.

Структурированный подход к выполнению упражнений также может помочь студентам улучшить свои моторные навыки: если они испытывают сложности с кувырком, это может вызвать страх перед упражнением, что затруднит освоение других более сложных движений и негативно скажется на их дальнейшем развитии [2].

Физическое воспитание часто учитывает физиологические особенности подростков для адаптации учебного процесса, но психоэмоциональные факторы также важны. Осознание этих аспектов поможет педагогам лучше понять своих подопечных. Исследования по гендерным различиям и статистики показывают, что мужчины обычно склонны к рациональному мышлению, в то время как женщины более эмоциональны. Конкретно в физическом воспитании необходимо также принимать во внимание другие индивидуальные различия, поскольку у каждого человека свой характер и нрав, который делает его успешным в различных сферах.

Таким образом, основной задачей спортивной психологии является анализ психологических аспектов физической активности и содействие в рациональном решении общих практических проблем здоровья и образования. В физическом воспитании дети учатся регулировать свое поведение на основе зрения, осязания, опорно-двигательного аппарата и вестибулярных чувств, и восприятий, развивая способность на улучшение памяти, мышления, волю и саморегулировка психического состояния. В этом контексте психологическая составляющая непосредственно определяет качество движения и настрой, который играет ключевую роль в обеспечении движения.

### Список литературы:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / М.: Альфа-М. 2017. 352 с.
2. Гончаров В.И.//Психология физической культуры: учебное пособие / Владивосток // Изд-во Дальневост. федерал. ун-та // 2022. 285 с.
3. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов, обучающихся по направлению подготовки "Физическая культура" // 2014. 223 с.
4. Ибрагимов И. Ф., Габдракипова Д. Л. Психологический тренинг в физической культуре и спорте // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-10. С. 98-104.
5. Лешкевич С. А. Мотивационные направления оздоровления организма средствами физического воспитания // EurasiaScience: Сборник статей XII международной научно-практической конференции, Москва, 15 декабря 2017 года. Том Часть I. Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Актуальность.РФ". 2017. С. 200-201.

**UDC 378.016**

## THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

**Tatyana V. Nagornaya**

senior lecturer

athletic77@rambler.ru

Sevastopol State University

Sevastopol, Russia

**Abstract.** This article examines the role of psychology in physical culture, psychological and pedagogical aspects of training and competitions, principles of

motivation, stress and emotion management, pedagogical management of a sports team. Psychology studies the nature of mental processes in the process of physical culture and sports activities and their impact on the human psyche to ensure success. An important issue in the study of psychology in physical culture and sports is mental rehabilitation, which involves reducing and minimizing negative effects on the psyche of athletes and restoring their mental state.

**Keywords:** sports psychology, physical education, sports, psychological adaptation, motor activity, pedagogy, healthy lifestyle.

Статья поступила в редакцию 11.11.2024; одобрена после рецензирования 20.12.2024; принята к публикации 25.12.2024.

The article was submitted 11.11.2024; approved after reviewing 20.12.2024; accepted for publication 25.12.2024.