

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА
«НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»**



АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ

**СБОРНИК СТАТЕЙ VIII МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
СОСТОЯВШЕЙСЯ 5 НОЯБРЯ 2021 Г. В Г. ПЕНЗА**

**ПЕНЗА
МЦНС «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»
2021**

УДК 001.1
ББК 60
А43

Ответственный редактор:
Гуляев Герман Юрьевич, кандидат экономических наук

А43

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ: сборник статей VIII Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2021. – 288 с.

ISBN 978-5-00173-039-2

Настоящий сборник составлен по материалам VIII Международной научно-практической конференции «**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ**», состоявшейся 5 ноября 2021 г. в г. Пенза. В сборнике научных трудов рассматриваются современные проблемы науки и практики применения результатов научных исследований.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Полные тексты статей в открытом доступе размещены в Научной электронной библиотеке **Elibrary.ru** в соответствии с Договором №1096-04/2016К от 26.04.2016 г.

УДК 001.1
ББК 60

© МЦНС «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021
© Коллектив авторов, 2021

ISBN 978-5-00173-039-2

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ЕГО РОЛЬ ПРИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К
СОРЕВНОВАНИЯМ

СТЕПАНОВА ВЕРОНИКА ПЕТРОВНА, ДАНИЛОВА НАТАЛЬЯ ВАСИЛЬЕВНА 279

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ СОЦИАЛЬНО-
КОММУНИКАТИВНОЙ СФЕРЫ У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА (РАС)

ГЕРМОГЕНТОВА МАРИЯ ВЛАДИМИРОВНА..... 282

УДК 796

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ЕГО РОЛЬ ПРИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ

СТЕПАНОВА ВЕРОНИКА ПЕТРОВНА,

Студентка

ДАНИЛОВА НАТАЛЬЯ ВАСИЛЬЕВНАСтарший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

Аннотация: Рассматриваются спортивная психология как отрасль науки, становление психологии физической культуры и психологии спорта. Раскрываются основные психологические методы, пути достижения цели и успеха путём психологической поддержки. Также рассматриваются психологическая помощь тренера до соревнований спортсмена

Ключевые слова: спортивная психология, влияние спортивной психологии, спортсмен, соревнования, психологическая поддержка.

SPORTS PSYCHOLOGY AND ITS ROLE IN THE PREPARATION OF AN ATHLETE FOR COMPETITION

**Stepanova Veronika Petrovna,
Danilova Natalya Vasilievna**

Abstract: The article considers sports psychology as a branch of science, the formation of the psychology of physical culture and the psychology of sports. The main psychological methods, ways of achieving goals and success through psychological support are revealed. The psychological assistance of the coach before the athlete's competition is also considered

Key words: sports psychology, the influence of sports psychology, athlete, competition, psychological support.

Спортивная психология – это направление психологии, который изучает специфику определённых видов деятельности человека: таких, как психология игры, психология воспитания, обучения, труда.

Спортивная психология в системе наук определяется такими характеристиками: её местом в системе наук о спорте и местом в отрасли психологической науки. Спортивная психология как наука о спорте занимается изучением теорий и методов физического воспитания, а также физиологии спорта, спортивной медицины и т.д. Как отрасль психологии она тесно связана с естественными, социальными и философскими дисциплинами.

Огромный вклад в психологию спорта внес российский учёный П.Ф.Лесгафт(рис.1.). Он не только был зачинателем системы физического воспитания, но и разрабатывал подходы в психологии. В 1901 г. он выпустил "Руководство по физическому образованию детей школьного возраста", в котором есть раздел "Психология движений". В качестве основания учения о физическом воспитании Лесгафтом выделено: единство человеческой личности, интегративная роль движения, гармоничность развития, сознательное освоение движений [1].

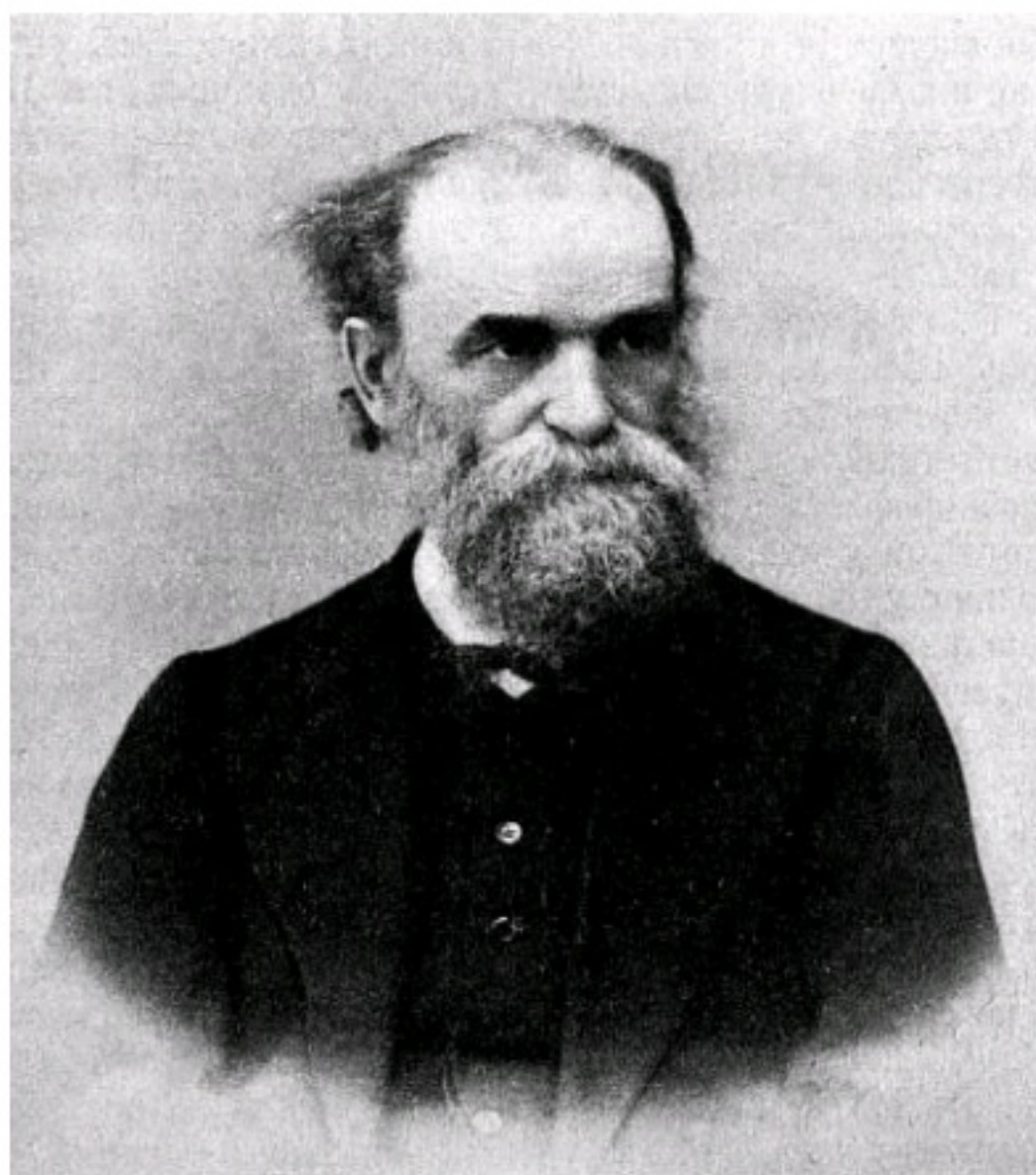


Рис. 1. П.Ф.Лесгафт

Целью спортивной педагогики - это изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов, команд спортивного мастерства и тех качеств, которые необходимы для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.

Важной частью подготовки спортсмена к соревнованию является психологическая поддержка. Для успешного выступления спортсмену требуется психологическая поддержка. Ведь поэтому при подготовке спортсмена следует учитывать его психологическое состояние. Психологическая поддержка – это некое воздействие на спортсмена с целью улучшения не только его эмоционального и душевного состояния, но и улучшения всестороннего развития личности. Она осуществляется в нескольких уровнях: мотивационном-когда спортсмен должен заниматься самопознанием, саморазвитием и тем самым настроить себя на победу; когнитивном-когда спортсмен должен учесть свои способности и работать над повышением своей самооценки; эмоциональном-когда спортсмен должен научиться регулировать своими эмоциями и состоянием; поведенческом-уровень, когда спортсмен укрепляет навыки и умения в своей деятельности благодаря тренировкам или другим силовым упражнениям.

Тем, кто выявил закономерности во взаимосвязи между развитием человека как уникального природного существа, как части общества и как профессионала в определенной деятельности был российский психолог, специалист по проблемам общения и нравственного общения А. А. Бодалев. Так, для полного развития человека как субъекта деятельности нужна социальная мотивация к увлечению занятием в определенной деятельности и в соответствии с этим формирование способностей, которые необходимы в этой деятельности [2, с. 44–49.].

Весьма важной задачей тренера является не только физическая поддержка спортсмена, но и психологическая.

Существует несколько основных мероприятий, которыми пользуются тренеры при подготовке спортсменов к соревнованиям. Данные мероприятия они проводят за 24 часа до начала соревнований. Такими являются индивидуальные и коллективные беседы на отвлеченные темы, чтобы повысить психологическую надежность спортсмена, а также организация досуга с целью успешного его выступления.

В отношении организации зрелищных и культурных мероприятий 65% тренеров считают, что направленность их должна быть общего плана, а не специально-спортивного [3, с. 115-116]

В вопросе о целесообразности проведения тренировок за 24 часа до соревнований все 100% тренеров полагают, что проведение тренировок целесообразно. 68% из них считают, что они должны быть по своему виду спорта, а 32% — по другим видам спорта [3, с.115-116].

Очень важной частью является включение аутогенной и психотонической тренировки. Аутогенная тренировка успокаивает спортсмена, помогает избавиться от стресса, а психотоническая-помогает самопознанию, выявляет слабые и сильные стороны. В своей работе со спортсменами эти методы всегда применяют 46-47% тренеров, иногда применяют 35-36, никогда не применяют 17-19% тренеров. Лучшее время для проведения этих тренировок в период от 30 минут до 1 часа до начала соревнований под руководством тренера [3, с.115-116].

Для успешного выступления многим спортсменам не хватает уверенности. Волнение охватывает их мгновенно. Чтобы побороть волнение тренеры применяют различные методы. Действующим и проверенным из них является «неожиданное» включение спортсмена в состав команды. Это помогает спортсмену с преждевременным волнением. Тогда эмоциональный спортсмен не успевает «перегореть». Полагаясь на этот метод, некоторые опытные тренеры объявляют состав команды в день игры.

Чтобы побороть свой страх или неуверенность, повторить программы действия, ощутить работу мышц и гармонию тела спортсмен перед соревнованиями выполняет конечный этап подготовки – сосредоточение. Самый важный этап – это сосредоточение на старте. Если спортсмен думает только о предстоящем испытании, а все силы и мысли направлены на победу, то его непременно ожидает удача.

И очень важно в работе спортивного психолога научить спортсменов не подавлять и игнорировать свои переживания и внутренние проблемы, а прислушиваться к ним, чтобы получать из них максимальную пользу на соревнованиях[4, с.619-621].

Таким образом, психологическая поддержка и психологические работы являются важной частью подготовки спортсмена к соревнованиям. Благодаря этому спортсмен определяет совокупность моральных, волевых и других психологических качеств, которые необходимы, чтобы успешно выступить, также выявляет пути максимального использования возможностей организма благодаря развитию психических функций; делает психологический анализ условий тренировочной деятельности; мотивирует себя на победу.

Список источников

1. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений//Физкультура и спорт.- 1952. - №. 2.
2. Бодалев А.А. О взаимодействии индивидуального, личностного и субъектно-деятельностного развития взрослого человека / А.А. Бодалев // Мир психологии. – 1999. – № 2. – С. 44–49.
3. Плахтиенко В. А. Психический стресс в спорте.- 1975. -с. 115-116.
4. Данилова Н.В. Психология в спорте/Загидуллина Г.Ф//Научный аспект.-2018.-№4.-с.619-621.