

А. В. Комарова

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

Учебное пособие

**Улан-Удэ
2025**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ДОРЖИ БАНЗАРОВА»

А. В. Комарова

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Рекомендовано Экспертным советом университета
в качестве учебного пособия для обучающихся
по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура,
44.03.01 Педагогическое образование*

Улан-Удэ
Издательство Бурятского госуниверситета имени Доржи Банзарова
2025

УДК 159.9 : 796

ББК 75.140.1

К 636

Утверждено Экспертным советом университета
Протокол № 6 от 17 марта 2025 г.

Р е ц е н з е н т ы

А. В. Гаськов, доктор педагогических наук, профессор
кафедры теории и методики физической культуры и спорта,
БГУ им. Д. Банзарова

Э. В. Любарская, кандидат педагогических наук, доцент,
зав. кафедрой «Физическая культура и спорт», ВСГУТУ

Комарова А. В.

К 636 **Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта: учебное пособие.** — Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета им. Д. Банзарова, 2025. — 84 с. ISBN 978-5-9793-1984-1

Учебное пособие содержит основы психологического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности, а также представлены теоретические и методические аспекты использования средств и методов психологического воздействия в физкультурно-спортивной деятельности; рассмотрены особенности мотивационно-личностной сферы субъектов физкультурно-спортивной деятельности; социально-психологические аспекты, психологические особенности спортивного цифрового пространства.

Предназначено для обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 44.03.01 Педагогическое образование.

УДК 159.9 : 796

ББК 75.140.1

ISBN 978-5-9793-1984-1

© А. В. Комарова, 2025

© Бурятский госуниверситет
им. Д. Банзарова, 2025

ВВЕДЕНИЕ

Согласно ФГОС ВО 3 по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 44.03.01 Педагогическое образование, выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен владеть основными понятиями психологии физической культуры, организовывать учебно-тренировочный процесс и процесс физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; адекватно применять средства и методы оптимизации нервно-психической сферы.

Спорт представляет собой сферу человеческой деятельности, где тесно перекликается теория и практика. Необходимо также учитывать вклад психологических феноменов и процессов в спортивный результат. Психологическая подготовка — это перманентный процесс, требующий тщательного планирования и учета многих факторов.

Многие тренеры уверены в том, что хорошо знают психологию спортсменов, им достаточно жизненного опыта и умений, тех знаний, которые добыли самостоятельно из разных источников. И поэтому учет мнения психолога, а тем более его присутствие в спортивной команде они считают необязательным. Проблем, связанных с психологическим обеспечением физкультурно-спортивной деятельности, немало. Научный подход необходимо сочетать с практикой.

В пособии представлены теоретические и методические аспекты использования средств и методов психологического воздействия в физкультурно-спортивной деятельности. Автор рекомендует список основной и дополнительной литературы, которая есть в библиотечном фонде Бурятского государственного университета.

Место дисциплины в структуре ОП. Дисциплина «Психология физической культуры» относится к базовой части блока Б 1. Б.08.06 в структуре ФГОС 3 направления 49.03.01 Физическая культура, профиля «спортивная тренировка». Дисциплина «Психология физического воспитания и спорта» относится к вариативной части блока Б1.В.19 в структуре ФГОС 3 направления 44.03.01 Педагогическое образование, профиля «физическая культура».

Изучение дисциплины в рамках образовательной программы 49.03.01 Физическая культура направлено на формирование следующих компетенций:

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

ОПК-5 — способен воспитывать у занимающихся социально значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;

ОПК-6 — способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;

ОПК-10 — способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.

Изучение дисциплины в рамках образовательной программы 44.03.01 Педагогическое образование направлено на формирование следующих компетенций:

ПК-2 — способен подбирать и использовать технологии, соответствующие возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной области.

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- психологию физической культуры и спорта как один из разделов области психологического знания;
- концепции развития спортсмена в спортивной деятельности, основные этапы развития субъекта спортивной деятельности;
- мотивы занятий спортом, классификацию данных мотивов;
- понятие и признаки индивидуального стиля спортивной деятельности;
- понятие спортивного профессионализма, его уровни, этапы и ступени;
- сущность самоопределения в спорте, профотбора, адаптации, реабилитации спортсменов;
- особенности межличностных отношений в команде, складывающихся в профессиональной деятельности;
- психологию психической работоспособности.

уметь:

- использовать полученные знания в ходе подготовки к соревнованиям различного ранга;
- определять психологические характеристики субъектов спортивной деятельности; владеть психологическими методами для повышения эффективности соревновательной деятельности.

владеть:

- приёмами научно обоснованной разработки и организации мероприятий психологического сопровождения в сфере спорта, физического воспитания и активного отдыха;
- навыками самоконтроля и саморегуляции в стрессогенных условиях соревновательной деятельности.

Содержание

Введение	3
I Психологические основы физкультурно-спортивной деятельности	
1.1 Предмет, задачи психологии физической культуры	6
1.2 Психологическое сопровождение занимающихся физической культурой и спортом	8
1.3 Психологическая помощь в физкультурно-оздоровительной сфере	15
Резюме	17
Контрольные вопросы и задания	17
II Особенности проявления психических процессов и психических состояний в физкультурно-спортивной деятельности	
2.1 Роль когнитивных процессов в физкультурно-спортивной деятельности	19
2.2 Психические состояния, проявляющиеся в физкультурно-спортивной деятельности	22
2.3 Психические напряжения и перенапряжения при занятиях физической культурой и спортом	27
2.4 Особенности возникновения и проявления синдрома эмоционального выгорания в условиях физкультурно-спортивной деятельности	31
2.5 Методы диагностики и регуляции психических состояний	34
Резюме	39
Контрольные вопросы и задания	39
III Мотивационно-личностная сфера субъектов физкультурно-спортивной деятельности	
3.1 Особенности личности спортсменов	41
3.2 Особенности личности тренера и учителя ФК	50
3.3 Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности	51
Резюме	58
Контрольные вопросы и задания	58

IV Социально-психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности	
4.1 Общение в физкультурно-спортивной деятельности	60
4.2 Характеристика спортивной команды	61
Резюме	65
Контрольные вопросы и задания	66
V Психология цифрового спортивного пространства	
5.1 Значение цифровизации в спорте	69
5.2 Проблемы и вызовы глобальной цифровизации	73
Резюме	75
Контрольные вопросы и задания	76
Заключение	79
Библиографический список	81

Учебное издание

Анна Владимировна Комарова

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА

Учебное пособие

Редактор Ж. В. Галсанова
Компьютерная верстка Ж. В. Галсановой

Свидетельство о государственной аккредитации
№ 2670 от 11 августа 2017 г.

Подписано в печать 25.03.2025. Формат 60х84 1/16.
Усл. печ. л. 4.88. Уч.-изд. л. 3,65. Заказ 25.

Издательство Бурятского госуниверситета им. Д. Банзарова
670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а
rio@bsu.ru