

**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.

*Рецензенты*

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

|  |    |
|--|----|
| <b>Введение</b>  | 3  |
| <b>I Психологические основы физкультурно-спортивной деятельности</b>   |    |
| 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 |
| <b>II Особенности проявления психических процессов и психических состояний в физкультурно-спортивной деятельности</b>        |    |
| 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 |
| <b>III Мотивационно-личностная сфера субъектов физкультурно-спортивной деятельности</b>                                      |    |
| 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 |

|  |    |
|--|----|
| <b>IV Социально-психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности</b> |    |
| 4.1 Общение в физкультурно-спортивной деятельности                                   | 60 |
| 4.2 Характеристика спортивной команды  | 61 |
| Резюме   | 65 |
| Контрольные вопросы и задания  | 66 |
| <b>V Психология цифрового спортивного пространства</b>                               |    |
| 5.1 Значение цифровизации в спорте   | 69 |
| 5.2 Проблемы и вызовы глобальной цифровизации  | 73 |
| Резюме   | 75 |
| Контрольные вопросы и задания  | 76 |
| <b>Заключение</b>  | 79 |
| <b>Библиографический список</b>  | 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 60x84 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  
gio@bsu.ru