

Садыкова Л.Н.

студентка 3 курса, группы ППО31

Стерлитамакский филиал

«Уфимский университет науки и технологий»

Волкова Е.А.,

ст.преподаватель кафедры физвоспитания

Стерлитамакский филиал

«Уфимский университет науки и технологий»

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

Аннотация: В настоящей статье раскрывается психолого-педагогический аспект развития физического здоровья людей, а также психологические основы и психологическая подготовка при занятиях физической культуры и спорта.

Ключевые слова: психолого-педагогический аспект, спорт, физическая культура, образование.

Sadykova L.N.

3rd year student, PPO group 31

Sterlitamak branch

"Ufa University of Science and Technology"

E.A. Volkova,

senior lecturer of the Department of Physical Education

Sterlitamak branch

Ufa University of Science and Technology

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS**

Abstract: This article reveals the psychological and pedagogical aspect of the development of physical health of people and the improvement of physical education of future specialists in the system of vocational education.

Keywords: psychological and pedagogical aspect, sport, physical culture, education.

Физическая культура и спорт – как общепризнанные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности все больше становятся решающими элементами общенациональной идеи. Стране необходимы здоровые граждане, которые считают спорт естественным дополнением к своей личной и профессиональной жизни.

В настоящее время психология спорта — это в основном такая психология, которая позволяет людям обрести способность прогнозировать и решать проблемы и задатки, которые могут возникнуть перед ними в процессе развития и становления при занятиях спортом.

Неотъемлемая часть образовательного процесса включает в себя два очень важных компонента. Первый элемент — это спортивная культура, а второй элемент - спортивная психология. Все эти компоненты играют ведущую роль в дальнейшей профессиональной подготовке специалистов в своих областях. Психологическая подготовка специалистов в области спорта и физического воспитания зависит от возрастающей роли спорта в укреплении здоровья граждан, социальной значимости спорта и более высоких уровней достижений.

Прежде всего, спортивная психология фокусируется только на прикладных задачах. Сначала она фокусируется только на психологической помощи людям, занимающимся спортом, а затем на поддержке их физических способностей. Предмет спортивной психологии представляет интерес для специалистов в различных сферах деятельности в нашей стране и странах наших "зарубежных коллег".

Совершенствование психологической науки и ее соответствие спортивной практике говорят нам о том, что без активного участия специалистов в области спорта невозможно всесторонне сформировать и воспитать личность спортсмена. Чтобы эффективно способствовать достижению высоких результатов, людям, занимающимся спортом,

необходимо взаимодействовать с тренерами и психологами. Это система "тренер-спортсмен-психолог", которая будет самой правильной в наше время.

В решении психологических задач, касающихся личности спортсмена, невозможно обойтись без знания психологических основ личности человека в целом.

Личность — это продукт социально-исторического развития и собственной деятельности. Она обладает системой сознания и социальными качествами, которые выполняют определенные функции в обществе. В спорте, как и в других видах человеческой деятельности, личность очень важна.

Только должным образом учитывая личностные особенности спортсмена, и формируя на этой основе определенный технико-тактический стиль его деятельности, можно достичь успеха. Только понимая особенности личности спортсмена, он может полностью развить и эффективно использовать свои способности. Характеристикой личности является то, что ее качество обладает определенной последовательностью, единством и стабильностью.

К.К. Платонов анализируя общую систему личности, обнаружил, что в личности человека выражены его наиболее устойчивые качества, которые в значительной степени определяют поведение, взаимоотношения с другими людьми и внешним миром.

Личность воплощает в себе универсальные атрибуты и индивидуальные характеристики. В структуре личности спортсмена люди могут выделить: направленность; характеристики взаимодействия с внешним миром; уровень активности и стабильности при выполнении различных видов деятельности; эмоциональную и волевою мотивацию; уровень интеграции различных личностных черт [2, с. 25].

Особо следует подчеркнуть, что личность обладает определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций,

мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера. В стрессовых ситуациях проявляется установка спортсмена на достижение успеха или избежание неудачи. Люди, у которых преобладает установка на достижение успеха, часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка. Спортсмены, у которых преобладает установка на избежание неудачи, более осмотрительны, ставят перед собой посильные цели, реже рискуют [3, с. 3].

Спорт, по сути своей, хорошее средство для воспитания личностных качеств. Роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля. Но для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надежными, они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен совершать поступки без длительного размышления и колебаний [3, с. 44].

Таким образом, занятия спортом способствует формированию гармонично и всесторонне развитой личности. Для чего важна психологическая подготовка.

Психологическая подготовка - один из видов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов увеличения результативности спортивной деятельности.

В связи с этим психологическая подготовка близко взаимодействует с усилением психологической культуры физической культуры и спорта, с методологическим взаимодействием спортивных наук. Базовой составляющей психологической тренировки в спорте является взаимодействие видов тренировок (психологическая, физическая,

специальная, техническая, теоретическая). Чаще всего психологическая подготовка рассматривается как один из видов подготовки. В этом случае, наравне с другими видами, ей отводится важная роль в планировании тренировочного и соревновательного процессов, а также определяются соответствующие цели, формы и методы.

Несмотря на то, что данный подход может облегчать решение организационных задач и структурировать обучение, он не позволяет в должной мере решать задачи системного взаимодействия различных типов обучения. Таким образом, психологическая подготовка – это формирование, развитие и улучшение свойств психики, необходимых для удачных выступлений спортсменов и команд. В чем же заключаются психологические особенности? Спорт тесно переплетен с внедрением человека в разные социальные отношения. Спортсмен занимает определенное социальное положение: он встает на путь профессионального спорта или готовится к профессиональной карьере. Есть необходимость совмещения спорта с учебой, приобретением профессии, семейными заботами и т. п. Не каждому удастся привыкнуть к многочисленным переездам, спортивному режиму, допинг контролю и т.д.

Социальный статус различных видов спорта иногда сильно различается в мире, в данной стране или среди представителей данной национальной культуры в связи с географическими и климатическими условиями, положением, уровнем развития культуры и цивилизации, социальным составом, характером основных занятий населения и др.

В итоге для успешной работы специалист в области физической культуры и спорта должен знать не только специфику своей работы, например, обучение физическим упражнениям, тактику того или иного вида спорта и т. д., но и быть первоклассным педагогом и психологом.

Таким образом, мы рассмотрели психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта и выявили, что своевременное внимание на особенности каждого занимающегося позволяет нивелировать

существующие проблемы с мотивацией к систематическим занятиям физической культурой и спортом, при этом важно уделять внимание психологической подготовке при занятиях физической культуры.

Использованные источники:

1. Платонов К.К. Личностный подход как принцип психологии // Методологические и теоретические проблемы психологии [Текст] / М, 2018.), - 210 с.
2. Байкова И.А., Головач А., Тарасевич Е.В., Порахонько С.А., Чистов А.В. Психотерапия в спорте. [Текст] / 2020. - 220 с.
3. Воробьева Н.В., Котова О.В., Уколова Г.Б., Зацепин В.И., Хабибулина Т.В., Бекетов И.Н. Физиологическая реакция микрореологических свойств эритроцитов у лиц второго зрелого возраста с низкой физической активностью на начало регулярных физических нагрузок // Вестник «Биомедицина и социология», 2018. Т. 3 (2). – С. 100-106.
4. Карпова Г.Г. Психология развития: учеб. пособие / Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т.- Курск, 2019.- 140 с.