

# ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

УЧЕБНИК ДЛЯ СПО

Под общей редакцией **А. В. Родионова**

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом среднего профессионального образования в качестве учебника для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования*

**Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» [urait.ru](http://urait.ru),  
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

**Москва ■ Юрайт ■ 2020**

УДК 796.012:159.9(075.32)

ББК 75.1:88.4я723

П44

**Ответственный редактор:**

**Родионов Альберт Вячеславович** — профессор, доктор педагогических наук, действительный член Российской академии естественных наук, член-корреспондент Международной академии информации при ООН, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, мастер спорта СССР по фехтованию.

**Рецензенты:**

*Кузьменко Г. А.* — профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта Московского педагогического государственного университета;

*Крушельницкая О. Б.* — кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ социальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета.

**Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте** : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.] ; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 251 с. — (Профессиональное образование). — Текст : непосредственный.

П44

ISBN 978-5-534-12560-3

Содержание учебника «Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте» посвящено целому ряду важнейших вопросов будущей профессиональной деятельности обучающихся по данному направлению.

В учебнике изложены основные принципы и особенности организации психологического сопровождения в детско-юношеском спорте. Рассматриваются факторы, влияющие на успешность спортивной деятельности, в том числе в зависимости от вида спорта. Показываются особенности поведения юных спортсменов в составе группы (спортивной команды), психологические особенности девочек-спортсменок, а также особенности взаимодействия тренера и юных спортсменов, тренера и психолога, психолога и спортсменов.

В учебник включен не только теоретический материал, но и конкретные рекомендации, доказавшие свою эффективность на практике. Контрольные вопросы и задания помогут студентам образовательных учреждений среднего профессионального образования лучше усвоить теоретический материал.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и профессиональным требованиям.

*Книга адресована обучающимся в системе среднего профессионального образования, избравшим область профессиональной деятельности физическую культуру, обучающимся по направлению «Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности» (в области физической культуры).*

УДК 796.012:159.9(075.32)

ББК 75.1:88.4я723

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-534-12560-3

© Коллектив авторов, 2020

© ООО «Издательство Юрайт», 2020

## Оглавление

Авторский коллектив .....	7
Предисловие .....	10
Введение.....	14

### Раздел I ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

<b>Глава 1. Из истории развития психологии и педагогики .....</b>	<b>19</b>
1.1. Представление о психологии в Античное время и в Средние века .....	19
1.2. Основные направления развития психологической науки.....	20
1.3. Краткая история зарубежной педагогики.....	21
1.4. История педагогики в России .....	22
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	23
<b>Глава 2. История и предмет спортивной психологии .....</b>	<b>25</b>
2.1. Предмет спортивной психологии .....	25
2.2. Развитие спортивной психологии в Европе и США .....	27
2.3. Развитие спортивной психологии в России .....	30
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	33
<b>Глава 3. Психологические основы двигательной активности человека.....</b>	<b>35</b>
3.1. Понятия двигательной деятельности и активности .....	35
3.2. Понимание активности в различных психологических школах ....	36
3.3. Установка как механизм готовности к деятельности .....	38
3.4. Готовность к спортивной деятельности .....	39
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	41

### Раздел II ПРЕДПОСЫЛКИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

<b>Глава 4. Психолого-педагогические основы обучения двигательным действиям .....</b>	<b>45</b>
4.1. Действия и движения .....	45
4.2. Природа спортивного навыка.....	46
4.3. Навыки, привычки и умения .....	48
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	52

<b>Глава 5. Факторы индивидуальной подготовки спортсменов ...</b>	<b>53</b>
5.1. Основы индивидуализации в спорте .....	53
5.2. Психологические факторы, влияющие на спортивную деятельность.....	54
5.3. Понятие интегральной индивидуальности.....	55
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>56</i>
<b>Глава 6. Психические состояния в двигательной деятельности.....</b>	<b>57</b>
6.1. Общее представление о психическом состоянии.....	57
6.2. Особенности диагностики психических состояний в спорте .....	62
6.3. Основы регуляции психических состояний .....	68
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>70</i>
<b>Глава 7. Психолого-педагогические основы спортивной тренировки.....</b>	<b>72</b>
7.1. Понятие спортивной тренировки .....	72
7.2. Система спортивной подготовки .....	73
7.3. Методология спортивной тренировки.....	78
7.4. Многолетняя подготовка спортсменов .....	80
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>81</i>
<b>Раздел III</b>	
<b>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА</b>	
<b>Глава 8. Психолого-педагогические аспекты подготовки спортивного резерва .....</b>	<b>85</b>
8.1. Становление и развитие детско-юношеского спорта.....	85
8.2. Психолого-педагогические аспекты работы с юными спортсменами.....	89
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>94</i>
<b>Глава 9. Основы самореализации личности в детско-юношеском спорте .....</b>	<b>95</b>
9.1. Понятие самореализации личности в спорте.....	95
9.2. Особенности самореализации личности юных спортсменов.....	98
9.3. Роль мотивации в самореализации юных спортсменов .....	103
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>105</i>
<b>Глава 10. Формирование мотивации в детско-юношеском спорте .....</b>	<b>106</b>
10.1. Понятие мотива и мотивации в спортивной деятельности .....	106
10.2. Особенности формирования мотивации юных спортсменов ....	113
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>119</i>
<b>Глава 11. Психодиагностика в детско-юношеском спорте .....</b>	<b>120</b>
11.1. Методы спортивной психодиагностики.....	120

11.2. Особенности психодиагностического обследования юных спортсменов.....	124
11.3. Психологическая карта спортсмена .....	128
<i>Контрольные вопросы и задания .....</i>	<i>131</i>
<b>Глава 12. Спортивный отбор в детско-юношеском спорте ....</b>	<b>132</b>
12.1. Значение «спортивного отбора» в спортивной деятельности ....	132
12.2. Методологические основы психологического отбора .....	133
12.3. Этапы психологического отбора .....	135
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>143</i>
<b>Глава 13. Межличностные отношения в команде юных спортсменов .....</b>	<b>144</b>
13.1. Спортивная команда как малая группа .....	144
13.2. Возрастные особенности юных спортсменов.....	145
13.3. Разрешение конфликтов в команде юных спортсменов .....	146
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>150</i>
<b>Глава 14. Психофизиология физической подготовки юных спортсменов .....</b>	<b>151</b>
14.1. Двигательные качества в структуре способностей .....	151
14.2. Особенности физического развития детей, подростков и юношей .....	156
14.3. Средства и методы физической подготовки.....	158
14.4. Влияние физических упражнений на психическое развитие ....	161
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>164</i>
<b>Глава 15. Психические особенности тактического мышления.....</b>	<b>165</b>
15.1. Общее представление о мышлении спортсмена .....	165
15.2. Особенности диагностики мышления в спорте .....	168
15.3. Основы развития тактического мышления в спорте .....	171
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>173</i>
<b>Глава 16. Психолого-педагогические основы управления спортсменами и командами в детско-юношеском спорте .....</b>	<b>175</b>
16.1. Психологическая подготовка в детско-юношеском спорте.....	175
16.2. Цель, задачи и содержание общей психологической подготовки в детско-юношеском спорте .....	182
16.3. Цель, задачи и содержание специальной психологической подготовки в детско-юношеском спорте .....	189
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>200</i>
<b>Глава 17. Психолого-педагогическая работа с девочками-спортсменками .....</b>	<b>201</b>
17.1. Становление женского спорта .....	201
17.2. Женщины и мужчины в спорте.....	201
17.3. Феминный и маскулинный соматотипы.....	204

17.4. Психологические особенности девочек-спортсменок.....	205
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>208</i>
<b>Глава 18. Оценивание достижений юных спортсменов в тренировочном процессе .....</b>	<b>209</b>
18.1. Функции оценивания спортивных достижений.....	209
18.2. Виды оценивания спортивных достижений детей.....	210
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>219</i>
<b>Заключение.....</b>	<b>220</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>222</b>
Приложение 1. Анкета «Моя мотивация в спорте» .....	222
Приложение 2. Анкета «Формирование мотивации в спорте».....	224
Приложение 3. Методика А. В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом» .....	225
Приложение 4. Методика В. И. Тропникова «Изучение мотивов занятий спортом» .....	233
Приложение 5. Универсальный метод изучения мотивации спортсменов .....	238
<b>Литература .....</b>	<b>244</b>

## Авторский коллектив

**Родионов Альберт Вячеславович** — профессор, доктор педагогических наук, действительный член Российской академии естественных наук, член-корреспондент Международной академии информации при ООН, заслуженный работник физической культуры РФ, мастер спорта СССР по фехтованию (общая редакция, введение, гл. 3 (4, 5, 7 совместно с И. А. Родионовой), заключение);

**Родионова Инесса Альбертовна** — профессор, кандидат педагогических наук, отличник физической культуры и спорта, профессор Московского государственного технического университета гражданской авиации, мастер спорта СССР по фехтованию (гл. 2, 14 (4, 5, 7 совместно с А. В. Родионовым));

**Сивицкий Владимир Геннадьевич** — доцент, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой психологии спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта Белорусского государственного университета физической культуры (г. Минск), мастер спорта СССР по фехтованию (гл. 6, 11, 15);

**Ступницкая Мария Анатольевна** — кандидат психологических наук, доцент кафедры адаптологии и спортивной подготовки Института естествознания и спортивных технологий Московского городского педагогического университета (предисловие, гл. 13, 18 (гл. 17 совместно с Т. Ю. Морозовой));

**Уляева Лира Гаязовна** — доцент, кандидат психологических наук, психолог Московского городского физкультурно-спортивного объединения Департамента спорта города Москвы (гл. 8, 9, 10);

**Шалупин Владимир Ильич** — профессор, кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заведующий кафедрой физвоспитания Московского государственного технического университета гражданской авиации (гл. 12);

**Мельник Елизавета Вячеславовна** — доцент, кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта Белорусского государственного университета физической культуры (г. Минск) (гл. 16);

**Морозова Татьяна Юрьевна** — старший преподаватель кафедры общей и практической психологии Института психологии, социологии и социальных отношений Московского городского педагогиче-

XXII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2020 года.

Материалы к проекту «Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте» (учебник для среднего профессионального образования) <https://psy.su/psyche/projects/2544/>

ского университета, научный сотрудник лаборатории разработки проблем государственно-общественного управления образованием (гл. 1 (гл. 17 совместно с М. А. Ступницкой)).



XXII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2020 года.

Материалы к проекту «Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте» (учебник для среднего профессионального образования) <https://psy.su/psyche/projects/2544/>

**Памяти доктора педагогических наук, профессора  
Вадима Альбертовича Родионова**

## Предисловие

Дополнительное образование является важнейшей социокультурной сферой современного общества. В законе об образовании в РФ<sup>1</sup> говорится: «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени».

Дополнительное образование оказывает значительное влияние на различные стороны жизни как отдельного гражданина, так и общества в целом: развивает творческий потенциал личности, общается детей и взрослых к здоровому образу жизни, вовлекает занимающихся в общественно полезные практики. «Каждый ребенок, подросток должен иметь возможность найти себе занятие по душе. Центры художественного, технического, музыкального творчества — это огромный ресурс гармоничного развития личности»<sup>2</sup>.

Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов ставит перед системой дополнительного образования задачи выявления и развития юных талантов и дарований, создания условия для обучения, воспитания, развития способностей всех детей и молодежи, их дальнейшей самореализации независимо от места жительства, социального положения и финансовых возможностей семьи, обеспечения «социального лифта» для талантливой молодежи в условиях изменчивой и конкурентной экономики<sup>3</sup>. В Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012—2017 годы разработаны «меры, направленные на развитие системы дополнительного образования, инфраструктуры творческого развития и воспитания детей»<sup>4</sup>.

Особое место в системе дополнительного образования занимает сфера физической культуры и спорта. В ст. 84 «Особенности реали-

---

<sup>1</sup> Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

<sup>2</sup> Обращение Президента РФ к Федеральному собранию 4 декабря 2014 г.

<sup>3</sup> Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 3 апреля 2012 г. № Пр-827).

<sup>4</sup> Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012—2017 годы».

зации образовательных программ в области физической культуры и спорта» говорится, что дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта должны решать «задачу физического воспитания личности, выявления одаренных детей, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы). Кроме того, дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта должны быть направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки»<sup>1</sup>.

Одной из важнейших задач педагога дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта является выявление и воспитание спортивно-одаренных детей.

Всемирная организация здравоохранения относит одаренных детей к группе риска, так как их способности и особенности развития зачастую усложняют для них адаптацию к обучению в массовой школе, пребывание в других детских коллективах. «Нередко спортивно-одаренные дети демонстрируют невысокую успешность в учебной деятельности, в социальных контактах со сверстниками и взрослыми. Такое положение вещей связано с неэффективной организацией образовательной среды для таких детей, что приводит к диспропорциям в развитии личности.

В отношении спортивно-одаренных детей вопрос организации эффективной образовательной среды стоит особенно остро еще и потому, что до спорта высоких достижений “добираются” не многие, а пребывание в течение нескольких лет в фактически обедненной образовательной среде сказывается на формировании целостной личности негативно»<sup>2</sup>.

Это обстоятельство делает миссию педагога дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта особенно важной и ответственной. Как часто в интервью, в биографиях знаменитых спортсменов можно встретить слова особой благодарности самому первому педагогу, который смог увидеть искру таланта в слабеньком малыше, которого привели в спортивную секцию лишь для укрепления здоровья, в непоседливом ребенке, родители которого надеялись, что занятия в секции помогут ему «растратить лишнюю

---

<sup>1</sup> Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 17 июня 2019 г.).

<sup>2</sup> Нарокова М. В., Ракитина М. А. Спортивная одаренность как психологический феномен. Проблема психологического сопровождения спортивно-одаренных детей в условиях школьного обучения // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2013. № 2 (6).

энергию», в трудном подростковом возрасте, от которого стремилась избавиться даже школа. Именно этот человек — педагог системы дополнительного образования — может помочь сделать первые шаги в спортивной карьере, укрепить веру в себя, научить преодолевать трудности, проявлять упорство на пути к Олимпийским медалям.

Учебник «Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте» адресован обучающимся в системе среднего профессионального образования, избравшим областью профессиональной деятельности физическую культуру. Содержание учебника посвящено целому ряду важнейших вопросов будущей профессиональной деятельности обучающихся по данному направлению. Раздел, посвященный основам спортивной психологии, познакомит с истоками этой новой отрасли психологической науки, с психологическими основами двигательной активности и психодиагностики в детско-юношеском спорте, с особенностями личностной самореализации юного спортсмена, тонкостями спортивного отбора, особенностями индивидуальной подготовки юных спортсменов. Раздел, посвященный психолого-педагогическим основам детско-юношеского спорта, даст знания по вопросам развития двигательных и психических качеств юных спортсменов, особенностей формирования мотивации к спортивным занятиям и межличностных отношений в команде юных спортсменов, нюансам работы с девочками-спортсменками, способам оценивания достижений в ходе тренировок.

Изучив главы учебника, студенты освоят<sup>1</sup>:

#### **трудовые действия**

- организовывать и проводить спортивные праздники, тренировки и соревнования различного уровня;
- взаимодействовать с родителями обучающихся (воспитанников) или лицами их заменяющими по вопросам развития, воспитания, спортивной подготовки обучающихся (воспитанников);
- систематизировать и обобщать педагогический опыт и образовательные технологии в области детско-юношеского спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов;

#### **необходимые умения**

- организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

---

<sup>1</sup> Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2014 г. № 998).

- работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами;
- оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

***необходимые знания***

- основных целей и задач психолого-педагогического сопровождения карьеры юного спортсмена;
- способов постановки целей и задач, мотивации, организации и контроля деятельности обучающихся (воспитанников);
- методов профилактики травматизма, обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).

## Введение

Рост популярности мирового спорта, оценка его роли большинством специалистов и постоянно увеличивающаяся конкуренция на мировой арене требует особого внимания к технологиям, направленным не только на предсоревновательную подготовку элитных спортсменов, но и подготовку резерва для национальных команд. Эта комплексная проблема, прежде всего, требует наличия определенных научных и практических структур, функции которых — психолого-педагогическое сопровождение повседневной спортивной подготовки. Употребляя понятие «сопровождение», мы подразумеваем то, что сопровождается весь комплекс специальных мероприятий для оказания помощи в оптимизации всего тренировочного процесса на базе психофизиологических, психологических, психолого-педагогических, социально-психологических средств и методов, а также систематической целесообразной работы воспитывающего характера с юным поколением.

Пока психолого-педагогическое сопровождение занимающихся физической культурой и спортом не получило методологической подпоры. В настоящее время мировая психологическая библиотека насчитывает десятки тысяч наименований по психологии спорта, и при этом в штатном расписании олимпийских спортивных команд до сих пор нет должности спортивного психолога, редки такие штатные «единицы» и в структуре кадров детско-юношеских спортивных школ.

Однако практическое решение проблемы выражается в том, что многие спортивные психологи, как говорится, «в виде частной инициативы» работают не только в национальных командах, но и в спортивных клубах, фитнес-центрах, а также во многих детских спортивных школах и школах олимпийского резерва. Сложившаяся ситуация обсуждалась на совещании «Об актуализации утвержденных и перспективах дальнейшей разработки новых профессиональных стандартов работников социальной сферы», проведенном Министерством труда и социальной защиты РФ 3 июня 2015 г., где приняли решение о включении модуля «Психолог в сфере спорта» для подготовки нового профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере».

В современном мире в сфере детского спорта заняты тысячи людей, спортивные клубы все чаще соглашаются с необходимостью собственной селекции, иные родители готовы пожертвовать лич-

ной карьерой ради спортивных успехов ребенка. Победе на детских и юношеских международных первенствах придается едва ли не такое же политическое значение, как и победе на «взрослых» соревнованиях. Однако нередко юный атлет, на которого родители и тренеры возлагали большие надежды, внезапно начинает вроде бы беспричинно проигрывать, бросает систематические тренировки, а затем бросает и спорт. Очень часто причиной этого становятся психологические проблемы, обусловленные переходным возрастом, возникшей сложностью во взаимоотношениях с тренером, новым взглядом на жизненные ценности. В подобной ситуации значимость работы психолога и педагога трудно переоценить.

Материал учебника является результатом многолетних коллективных исследований и практического опыта специалистов.

Учебник создан в соответствии с актуальными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и соответствует профессиональным требованиям по направлению «Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности (в области физической культуры)».

Учебник должен способствовать развитию у студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования личностных качеств, формированию компетенций, трудовых функций, а также представления о психологических особенностях человека для успешной деятельности в спорте в соответствии с требованиями ФГОС СПО и профессионального стандарта.

Содержание курса предполагает формирование знаний о психологических механизмах спортивной деятельности, психических процессах, свойствах и состояниях человека, их проявлениях в различных ситуациях, о межличностных и социальных взаимодействиях, а также о способах и формах их организации в физической культуре и спорте.

Освоение такого курса должно способствовать:

— умению формировать межличностные контакты, общение и совместную деятельность детей и взрослых в процессе решения задач творческого взаимодействия участников образовательного процесса;

— умению формировать системы позитивных межличностных отношений, психологического климата и организационной культуры в образовательной организации;

— владению технологиями осуществления в ходе психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса средств психологической диагностики, коррекционно-развивающей работы, психологического консультирования детей и их родителей, психологической профилактики в образовательных организациях различных типов;

— формированию умений разрабатывать совместно с тренером-преподавателем траектории обучения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;

— направленности в своей работе на консультационную поддержку тренеров и спортсменов на всех этапах подготовки;

— формированию умений оценивать эффективность подготовки спортсменов с использованием в своей деятельности современных информационных и компьютерных технологий.

Предлагаемый учебник может представить интерес и для школьного психолога. Внедрение системы критериального оценивания на занятиях физической культурой позволит снизить уровень тревожности школьников, объективно повысить их уровень самооценки.



# Раздел I

# ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ

# ПСИХОЛОГИИ



XXII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2020 года.

Материалы к проекту «Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте» (учебник для среднего профессионального образования) <https://psy.su/psyche/projects/2544/>

# Глава 1

## ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

### 1.1. Представление о психологии в Античное время и в Средние века

Люди с древних времен искали ответы на вопросы о своих переживаниях, сновидениях, о том, что с ним будет после смерти? Предполагалось, как известно, что в теле заключено другое существо, «особая сущность или главная, основная сущность человека», — душа (или тень), которая выходит через рот во сне или когда человек умирает, приняв форму человеческого тела.

О бессмертной душе говорили и Платон, и Аристотель. Правда последний, отрицая многие из постулатов Платона, своего учителя, с наличием души («психе») соглашался. Однако он представлял ее не как нечто, использующее тело в качестве оболочки, а как функцию тела. Эти вопросы продолжают беспокоить людей и сейчас, спустя тысячелетия.

В XVII в. Декарт предположил, что информация поступает через органы чувств по нервам к головному мозгу, который позволяет так называемым животным душам через нервы поступать в мышцы, заставляя их выполнять необходимые действия.

Вместе с тем, по Декарту, тело действует механически, а управляет им все-таки душа. «Я мыслю, следовательно, я существую», — говорил Декарт, и с печалью это повторяла отрезанная от туловища голова профессора Доуэля из одноименного фантастического романа Александра Беляева.

И все же, если науки математика, физика, география были представлены соответствующими учеными давным-давно, то психологи (не врачи, не философы) смогли назвать себя учеными только в XIX в. Официально первая в истории психологическая лаборатория была основана в Лейпцигском университете в 1879 г. Вильгельмом Вундтом.

Каких только подходов не придумали люди, пытаясь найти объяснения всему тому, над чем ломал голову древний человек! Представим, что у нас в руках семейный альбом психологии, и полистаем его.

## 1.2. Основные направления развития психологической науки

Идеи Вильгельма Вундта получили название структурализма, поскольку они касались структуры психической жизни. Американец Уильям Джеймс рассматривал сознание не как набор безжизненных структурных элементов, а как постоянно протекающий, функционирующий поток образов и ощущений. Он расширил рамки психологии, создав функционалистский подход, который, кстати, стал отправной точкой педагогической психологии.

Достижения этих ученых критиковал Джон Уотсон — основатель бихевиоризма. Если формировать реакцию на стимул (как у собаки Павлова), значит можно формировать поведение и саму личность. «Дайте мне дюжину здоровых младенцев и возможность заняться их воспитанием, и я гарантирую, что, взяв наугад любого из них, сделаю из него любого специалиста по своему выбору: врача, юриста, художника и, если на то пошло, профессионального нищего или вора», — утверждал Уотсон.

Гештальтпсихология предлагает изучать мышление, научение и восприятие в виде целостных структур. Например, на каком бы музыкальном инструменте не прозвучала песня «В лесу родилась елочка», вы узнаете эту мелодию. Но если играть эту мелодию по одной ноте в час, она останется неузнанной. Мелодия нечто большее, чем набор нот. Так и гештальтпсихология полагает, что целое больше, чем части.

Один из самых известных психологических подходов — это психоанализ. Основатель данного подхода — Зигмунд Фрейд. На протяжении многих веков ученые изучали устройство человеческой психики. Но не могли дать ответы на вопросы, связанные с жизнью человека. Например, почему человеку снятся сны и что они означают? Почему события, которые произошли давным-давно, могут влиять на эмоциональное состояние человека сейчас? По мнению Фрейда, психическая природа человека непрерывна и последовательна. И поэтому появление любого желания, любой мысли и дальнейшие действия человека имеют свои причины, которые характеризуются сознательными или бессознательными мотивами и имеют прямое отражение в будущем человека.

Подходы можно перечислять до бесконечности: биологический, когнитивный, психоаналитический, гуманистический, социально-психологический. Многие из этих школ и направлений часто придерживались несовместимых концепций. Нет единого ответа даже на такой вопрос: в какой мере поведение является врожденным или приобретенным феноменом? Ведь, в сущности, психология «всего лишь» научное исследование поведения человека и животных.

Так чем же занимаются психологи? Всем! Памятью и стрессом, терапией и любовью, убеждением и гипнозом, восприятием и смер-

тью, рекламой и старением, интеллектом и сексуальностью. Биопсихолог анализирует психофизиологические параметры будущего космонавта. Школьный психолог помогает детям избавиться от страха перед учителем и учебой. Сотрудник службы персонала крупной компании использует психологические тесты для отбора будущих сотрудников.

### 1.3. Краткая история зарубежной педагогики

Педагогика является едва ли самой древней отраслью знаний. На протяжении всей истории человечества новое поколение людей, вступающее в жизнь, должно было освоить опыт предков, его духовное, социальное и материальное наследие и, дополнив своим собственным опытом, передать потомкам. Чем более развитым и сложным становилось производство, чем больше накапливалось знаний, тем большее значение приобретало обучение подрастающего поколения, появилась необходимость в организации специальной системы воспитания.

Уже в период позднего рабовладения появляются профильные воспитательные учреждения, где начинают трудиться люди, задача которых обучать и воспитывать подрастающее поколение с помощью особых методик. Так воспитание выделяется в отдельную, особую общественную функцию.

Педагогика изучает закономерности, принципы, содержание, методы и формы образования, воспитания, обучения. Сам термин «педагогика» как название науки о воспитании происходит из Древней Греции.

Попытки обобщения опыта воспитательной деятельности содержатся в трудах древнегреческих философов Фалеса, Гераклита, Сократа, Платона, Аристотеля. В основе их идей лежит принцип природосообразности воспитания, мысли о том, что познание должно приносить радость, о том, что воспитание — это единство физического, нравственного и умственного развития. Правда, примерно в этот же период в Спарте существовал и другой подход к воспитанию подрастающего поколения. Дети (мальчики) здесь воспитывались в суровых условиях выживания, физических наказаний и требований беспрекословного послушания. Целью такого воспитания было вырастить выносливого воина, обученного бороться и побеждать в главных битвах за родину.

В Средневековье вопросы воспитания предлагались философами-богословами. Их идеи всегда имели религиозную окраску и были основаны на церковных заповедях. В это время античная идея о всестороннем развитии личности уступила место системе воспитания, основанной на проповеди религиозного аскетизма.

В эпоху Возрождения (XIV—XVI вв.) античные представления о целях воспитания начали разрабатываться вновь. Томас Мор, Томазо Кампанелла, их последователи ставили вопрос о воспитании свободной личности, основанном на соединении образования и воспитания с посильным трудом.

Одной из самых заметных фигур этого периода является выдающийся чешский педагог, создавший прогрессивную педагогическую систему, актуальную и в наши дни, — Ян Амос Коменский. В своем труде «Великая дидактика» он выдвинул идеи всеобщего и непрерывного образования, метод наглядного обучения, преимущества родного языка, важность физических упражнений и музыкальных занятий, чередование учебы и отдыха.

Педагогическая наука XVIII в. связана прежде всего с именем Жана-Жака Руссо, основоположника теории «свободного воспитания», которое должно руководствоваться только интересами самого ребенка. Уже в XIX в. эти идеи получили дальнейшее развитие. Генрих Песталоцци, швейцарский педагог, утверждал, что целью обучения может быть только гармоничное развитие всех сил и способностей человека.

Начало XX в. ознаменовалось заметным усилением влияния психологии на педагогическую науку и практику. Идеи Б. Скиннера, А. Маслоу, К. Роджерса придали гуманистическую направленность развитию системы образования ведущих стран мира. Главным становится бережное отношение к личности ребенка.

## 1.4. История педагогики в России

На протяжении нескольких веков развивалась педагогическая мысль и в России. Наиболее заметный вклад в развитие российской педагогики внес М. В. Ломоносов, который наряду с другими своими выдающимися достижениями создал ряд учебников, таких как «Риторика», «Российская грамматика». Одним из выдающихся русских ученых-педагогов XIX столетия стал К. Д. Ушинский. Он проанализировал психологические механизмы воображения, внимания, памяти, мышления, эмоций, воли, и привел доводы о необходимости использовать их в процессе обучения. Цель воспитания он видел в формировании активной творческой личности. Ушинский впервые заговорил о необходимости ребенку учиться самостоятельно, о принципе воспитывающего обучения, которое должно «действовать не только на одно увеличение запаса знаний, но и на убеждение человека».

Начало XX в. связывает российскую педагогику с именем П. П. Блонского, который выдвинул идею о том, что обучение и воспитание должно быть построено на основе всестороннего знания

закономерностей развития ребенка, уважения его личности, его потребностей и интересов. В своем труде «Педология» он сформулировал суждения об особенностях возрастных периодов развития и связанных с этим особенностей воспитания и обучения.

Одним из величайших педагогов является А. С. Макаренко, создатель теории воспитательного коллектива как формы организации педагогического процесса. До сих пор не утратили своего значения идеи Макаренко о детском самоуправлении, о разновозрастных отрядах, о создании оптимистического тона в жизни коллектива. Крупнейшим отечественным педагогом XIX столетия также является В. А. Сухомлинский, который продолжил изучение воспитательных возможностей коллектива и обогатил идеи Макаренко методикой работы с отдельным учеником в коллективе.

Конец XX в. ознаменовался творческой деятельностью отечественных педагогов-новаторов. Их идеи педагогики сотрудничества, индивидуального подхода в обучении, опережающего обучения основываются на достижениях педагогики прошлого и создают основу для дальнейшего развития педагогической науки уже XXI в.

В начале XXI в. современная система образования столкнулась с тем, что в связи с быстрым развитием науки знания стремительно устаревают. По этой причине задачей современной школы стало не столько трансляция знаний, сколько обучение детей способам приобретения новых знаний, постоянного обновления и совершенствования своего опыта. Перед современным обществом стоит задача создания и развития новой образовательной системы. И не последнюю роль ней будет играть инновационная система физического воспитания и спортивной подготовки, задача которой вырастить не только физически сильного, но и волевого человека, способного противостоять вызовам современного мира. Главным звеном спортивной подготовки является спортсмен со своими индивидуальными особенностями, возможностями, интересами. Знания этих особенностей, умение формировать и развивать необходимые физические и психические качества — это залог успеха в работе спортивного тренера, педагога по физической культуре.

Психолого-педагогическое сопровождение в детско-юношеском спорте — это большой ресурс формирования личности будущего чемпиона. И не обязательно чемпиона, просто здорового и успешного человека.

## **Контрольные вопросы и задания**

1. Что означает слово «психология»?
2. Охарактеризуйте представления о психологии в античные времена.
3. Назовите основные направления психологической науки.

4. Какие основные идеи воспитания и обучения выдвигал Ян Амос Коменский?
5. Расскажите об известных вам отечественных педагогах-классиках.
6. Какова роль психолого-педагогического сопровождения в детско-юношеском спорте?



## Глава 2

# ИСТОРИЯ И ПРЕДМЕТ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

### 2.1. Предмет спортивной психологии

Психологию в современном мире используют в армии, бизнесе, политике, образовании, медицине и в сфере физической культуры и спорта. Спортивные психологи помогают спортсменам в создании оптимального социально-психологического климата в команде, адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам, они настраивают спортсменов на победу в постоянно меняющихся условиях спортивных соревнований.

Спортивный психолог владеет знаниями общей психологии, социальной психологии, структурной психолингвистики, эргономики, психологии труда и т. д. Современный этап развития спортивной психологии характеризуется прикладным характером развития самой науки, в том числе углублением теоретических исследований, а также включением в работу по подготовке спортсменов — специалистов разного профиля. В большей степени обращается внимание на социальную составляющую спортивной психологии. Работая на материале спорта, психолог должен соотносить эту область знаний со смежными областями.

«Спортивная психология тесно пересекается с теорией и методикой физического воспитания, физиологией и психофизиологией спорта, психогигиеной спорта, спортивной медициной и др.»<sup>1</sup> Здесь важно, что именно должна изучать эта наука.

«Как отрасль психологической науки спортивная психология изучает особенности личности, действующей в специфических условиях спортивной деятельности. Иными словами, спортивная психология изучает объективные законы проявлений психики и сознания личности (группы) спортсменов, их развития и совершенствования в сложной и трудной деятельности. Экстремальность характерна

---

<sup>1</sup> Гозунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.