

отнесённых к СМГ, с последующим переводом их в подготовительную или основную медицинские группы.

Лоскутов В.А., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИИ В СПОРТЕ

Аннотация. В работе показана роль психологии в спортивной подготовке человека, обозначены основные проблемы современной спортивной психологии. Особое место отводится проблемам саморегуляции психологического состояния спортсмена.

Ключевые слова: психология, спорт, психологическая саморегуляция.

Современные социально-экономические условия жизни предъявляют более высокие требования к физическому воспитанию человека. Это связано с возрастанием прагматических тенденций, интегрального и, всестороннего спортивного воспитания для повседневной жизнедеятельности.

В настоящий момент наблюдается усиление роли современной психологической науки в разных сферах жизнедеятельности, в том числе и в спорте. С учетом произошедших изменений, необходимо усовершенствовать существующую методологическую позицию психологии спорта. Нельзя воспринимать спорт только как игру или развлечение, спорт – это сложная, многогранная, трудовая, профессиональная деятельность, которая требует от субъекта больших усилий, упорства, психологической и физической подготовки личности.

Сегодня, проблематика спортивной жизни и перспективы ее развития с психологической точки зрения рассматривается в нескольких направлениях.

Одной из главных проблем психологии спорта является разработка базы психологической подготовки личности к предстоящим психофизиологическим испытаниям. В основе исследования данной проблематики лежит человек. При том, не зависимо от того, кем он является в спортивном мире: тренер, спортсмен, организатор, судья. Процессы спортивного обучения, управления, организации, воспитания в контексте подготовительного этапа и тренировочного цикла проходят гораздо эффективнее и результативнее, если они опосредуются личностью субъекта спорта.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что познание свойств личности, ее практической направленности, опоры на персональные особенности, качества и психофизиологические функции конкретного человека определяют основное содержание и суть современной психологии спорта. Учитывая эти особенности содержания психологии спорта, главными задачами психологической подготовки являются диагностика и процесс формирования целостной системы личности. Именно такое полное и целостное представление, позволяет более целенаправленно и согласованно сформировать систему подготовки личности с непосредственной ориентацией на комплексное воспитание всестороннего гармоничного развития личности субъекта спорта.

Психологическая подготовка личности, с одной стороны, дает возможность на начальном этапе выстроить грамотную стратегию и линию поведения, во избежание нежелательных последствий, с другой стороны – обеспечивает навыками адекватной реакции на любые ситуации и умениями справляться с ними, концентрироваться на главном, на достижении желаемых результатов. Это возможно лишь при комплексном исследовании и изучении психофизиологических особенностей и целенаправленном развитии личности.

Также одной из главных проблем в аспекте психологии спорта занимает вопрос об отношении спортсменов к тренировочным нагрузкам. В результате изучения проведенных исследований по данной теме, можно сделать вывод о том, что формирование у спортсмена определенного отношения к физическим спортивным нагрузкам оказывает воздействие не только на конечный результат, но и на выработку устойчивого типа трудового поведения. Данное качество выполняет системообразующую функцию, интегрируя психику и физическое состояние организма спортсмена, что определяет: достигнет ли успеха и добьется ли желаемых результатов спортсмен в своей профессиональной деятельности.

Другой немаловажной проблемой является спортивная социализация личности. Спортивная деятельность – это комплекс интегрируемых психофизиологических качеств и особенностей, которые проявляются и улучшаются в результате становления. Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, представляется возможным их развить и эффективно использовать в процессе физического воспитания. В спорте накапливаются и сохраняются различные виды человеческой деятельности, проявления личных качеств, раскрываются явные и скрытые возможности, формируется характер и определенный стиль жизнедеятельности. Для большинства спортсменов, спорт – это основа самосовершенствования, самореализации и признания со стороны окружающих.

Анализ научной литературы убедительно показал, что в настоящее время все большее внимание уделяют вопросам психической саморегуляции спортсменов, управления и контроля над своим поведением и состоянием в периоды тренировок и соревнований. Спортивная деятельность тесно связана с напряженными модификациями спортсменов, что не всегда позитивно сказывается на их психологическом состоянии и, соответственно, результатах деятельности. Для того чтобы избежать нежелательных последствий, необходимо проводить психопрофилактическую деятельность по оптимизации и гармонизации физического и духовного состояния спортсменов. Система психологической саморегуляции должна быть комплексной, охватывать разносторонние аспекты состояния субъекта спорта, оказывать воздействие, как на физиологические реакции, так и на психические процессы, протекающие в периоды тренировок и соревнований, что требует целенаправленной подготовки и психологической устойчивости личности.

В фундаментальной науке психология спорта занимает связующее место в познании человека как субъекта спорта. Данная отрасль научного знания исследует человека с нескольких сторон: в основе и во взаимодействии с социально-экономическими, естественными, физиологическими факторами. Помимо этого, психология спорта занимает двойственную позицию в системе научного знания: одна из них – спортивная, другая – психологическая.

Психология спорта не просто реализовывает познавательную функцию, но и играет важную роль в решении практических проблем спорта. Данная отрасль науки в высшей степени практико-ориентирована и направлена на совершенствование и формирование существующей спортивной системы. В данном контексте познавательная и профессиональная функции психологии спорта являются социальными аспектами знания. При этом необходимо сделать акцент на том, что психологическая составляющая психологии спорта действует на опережение существующей в настоящий момент теории и практики спорта.

Современный спорт с точки зрения психологии можно охарактеризовать тремя основополагающими направлениями:

- рост мировоззренческой значимости;
- рост социальной роли;
- процесс и организация развития всей культуры спорта на основе научно-технических достижений.

Бесспорно, данные факторы являются веским аргументом к возрастанию влияния психологических требований к человеку как к субъекту спорта и его профессиональной деятельности и, как следствие, к увеличению роли и прагматической важности психологии спорта как

научной дисциплины. В связи с этим основная проблематика психологии спорта в настоящий момент рассматривается в более широком спектре.

Библиографический список

1. Байкова И.А. Психотерапия в спорте / И.А. Байкова. 2016. 268с.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 288с.

Лубянова Ю.К., Дроговцова Н.О.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 11 «Теремок»,
п. Псебай, Краснодарский край, Россия
Армавирский государственный педагогический университет
г. Армавир, Краснодарский край, Россия

**ПРИМЕНЕНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РАБОТЕ
С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В
ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Аннотация. В статье представлен материал, описывающий особенности применения кинезиологической гимнастики в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации.

Ключевые слова: кинезиология, кинезиологические упражнения, дети с ограниченными возможностями здоровья.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. Кинезиология относится к здоровьесберегающей технологии.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Виды кинезиологических упражнений:

- Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость). В начале занятия нужно настроить ребенка на работу, поэтому применяются растяжки. Они заключаются в том, что дети выполняют задания для максимального напряжения и расслабления мышц.

- Когда ребенок в тонусе и старается выполнять все действия, которые ему скажут, применяются дыхательные кинезиологические