

Ярошевич Ирина Наумовна,  
доцент, Ангарский государственный технический университет,  
e-mail: sport@angtu.ru

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ПРОЦЕССА**

Yaroshevich I.N

**PEDAGOGICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING  
OF STUDENT-ATHLETES IN THE CONDITIONS  
OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS**

**Аннотация.** В статье рассматриваются педагогические аспекты психологической подготовки студентов-спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса, направленные на развитие устойчивой мотивации, концентрации и эмоциональной стабильности. Особое внимание уделяется роли преподавателя как мотиватора, а также практическим методам интеграции психологической работы на всех этапах занятия.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, учебно-тренировочный процесс.

**Abstract.** This article examines the pedagogical aspects of psychological preparation for student-athletes during the training process, aimed at developing sustainable motivation, concentration, and emotional stability. Particular attention is paid to the role of the teacher as a motivator, as well as practical methods for integrating psychological work into all stages of the lesson.

**Keywords:** psychological preparation, educational and training process.

В системе высшего образования для студентов, совмещающих академическую занятость с регулярным участием в учебно-тренировочном процессе по различным видам спорта, включенным в программу вузовской Спартакиады, существенное значение приобретают особенности их психологической подготовки. Выступая неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса, она создает основу для достижения высоких соревновательных результатов. Систематическая психологическая подготовка обеспечивает формирование устойчивой мотивации, развитие волевых качеств, а также способствует преодолению утомления и управлению негативными эмоциональными состояниями (страх неудачи, разочарование после поражения).

Установлено, что для обеспечения нормального функционирования основных систем организма и поддержания гомеостаза недельный объем двигательной активности должен находиться в диапазоне от 2 до 6 часов организованных занятий. В структуре учебно-тренировочного процесса существенное значение отводится психологической подготовке, располагающей специфическими практическими методами. Представляется возможным повышение эффективности занятий посредством интенсификации объема двигательной активности, достигаемой за счет выполнения комплекса физических упражнений, направленных на развитие различных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации).

В ходе реализации учебно-тренировочного процесса преподаватель физической культуры должен выполнять функции не только технического специалиста, обеспечивающего корректность осваиваемых двигательных действий, но и компетентного мотиватора, стимулирующего познавательную активность обучающихся. В круг его профессиональных задач входит формирование на занятиях особой образовательной среды, сочетающей поддержку и требовательность, а также систематическое наблюдение и своевременная коррекция психологических состояний, характерных для каждого из занимающихся [1].

Психологическая работа со студентами, в первую очередь, должна начинаться с этапа планирования, где студентам разъясняют задачу и цель самого занятия, количество повторений и подходов упражнений на определенное физическое качество. Студенты должны во время занятий наблюдать и фиксировать не только физические показатели, но и свое психологическое состояние, ощущения, трудности, что развивает рефлексивность и самопознание.

Во время начала физической нагрузки студенты обязаны выполнять упражнения на дыхание и мысленно проработать тактику выполненных упражнений. В заключительной же части занятия, направленной на восстановление организма, со студентами необходимо провести релаксацию и контроль дыхательных упражнений для диафрагмального дыхания, для снижения уровня стресса и понижения кортизола после интенсивной нагрузки.

Таким образом, изучение особенностей психологической подготовки студентов и их последующая реализация в ходе практических занятий по физической культуре выступают важным условием гармоничного развития физических качеств обучающихся. Интеграция психологических методов в тренировочный процесс позволяет не только добиваться высоких спортивных результатов, но и способствует воспитанию целеустремленной, эмоционально устойчивой личности. В результате у студентов формируются навыки осознанного управления движениями, способность ставить задачи, преодолевать трудности, контролировать эмоции и концентрироваться на достижении личных результатов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Ярошевич, И.Н.** Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе для студентов технических вузов: учебное пособие для студентов технических специальностей / И. Н. Ярошевич. – Ангарск: Изд-во АГТА, 2011 г. – Текст: непосредственный.

2. **Пфейфер, Т.О.** Психологические особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / Т. О. Пфейфер. – Текст: электронный. – URL: <https://www.art-talant.org/publikacii/90208-psihologicheskie-osobennosti-uchebno-trenirovochnoy-i-sorevnovatelynoy-deyatelnosti> (дата обращения: 21.02.2026).