

УДК 796.011

**К вопросу психологической подготовки
в процессе занятий физической культурой и спортом**

Горин Кирилл Юрьевич

Дальневосточный юридический институт МВД России, г. Хабаровск

Аннотация. В статье обоснована необходимость всестороннего подхода к проведению занятий у обучающихся и тренировок спортсменов, важность понимания специалистами спортивных дисциплин индивидуального подхода к личности. Представлено исследование психологических особенностей личности занимающихся в процессе физического воспитания и физической подготовки.

Ключевые слова: физическая культура, психологическая подготовка, психическое состояние, индивид, личность, тип личности, темперамент.

**On the issue of psychological preparation
in the process of physical education and sports activities**

Gorin Kirill Yuryevich

Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Khabarovsk

Abstract. The article substantiates the need for a comprehensive approach to conducting classes for students and training athletes, the importance of understanding by specialists of sports disciplines an individual approach to personality. A study of the psychological characteristics of the personality involved in the process of physical education and physical training is presented.

Keywords: physical culture, psychological preparation, mental state, individual, personality, personality type, temperament.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая культура предоставляет бесчисленные возможности для полного развития индивидуальности, она оказывает влияние на способность воспринимать и оценивать изящество в движениях человеческого тела, на совершенство его облика и формы, а также на развитие физических, этических, силы воли и психических складов.

Все больше исследований, проводимых на основе опроса спортсменов и занимающихся физической подготовкой [1, 2], свидетельствуют о том, что психологическое состояние спортсмена, особенности его личности, темперамент играют особую роль в достижении им высоких результатов. Это разнообразие и различия обусловлены требованиями, которые предъявляются различными видам спорта к психике человека.

Все виды спорта требуют определенной степени сосредоточенности, однако некоторые из них требуют локального внимания, например, стрельба, а другие – распространенного, и таких видов спорта относительно больше, например, это большинство видов единоборств. Быстрота простых видов реакции характерна для одних видов спорта, другим важна быстрота сложных реакций организма. При этом важно отметить, что в первую очередь спортсмену и обучающемуся необходимо лично понимать свои особенности и психофизические потребности и процессы, которые составляют основу для успешной спортивной динамики.

Названные процессы, как правило, будут выявлены в короткие сроки, в силу особенностей проведения тренировок, их интенсивности, характера и продолжительности.

ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для того, что наглядно понимать важность психологического настроя, мы провели социальный опрос среди курсантов Дальневосточного Юридического института МВД России,

в котором были заданы вопросы о важности их психологического, морального состояния при сдаче нормативов, в дни практических занятий и зачетов по служебно-прикладной физической подготовке. В опросе участвовали 95 курсантов, из которых 72% отметили, что их психологическое состояние оказывает значительное влияние на успешность выполнения боевых приемов борьбы, уверенность в сдаче нормативов, позитивный настрой на возможные неудачи. Чем хуже их психологическое состояние и больше факторов, влияющих на него негативно, тем хуже показатели успеваемости в дисциплине; 16% отметили, что их психологическое состояние не оказывает негативного воздействия на их успехи, а лишь улучшает их, в силу того, что их переживания и тревожность пропадают вместе с энергией, затрачиваемой в процессе занятий; оставшаяся доля опрошенных относится к своим эмоциям нейтрально, следуют указаниям преподавателя и выполняют необходимую работу.

Курсантов попросили назвать основные причины, по которым их психологическое состояние чаще всего может оказать влияние на успешность их работы. Большинство обучающихся назвали следующие причины.

Публичность в процессе обучения. Курсанты объяснили выбор данного раздражающего фактора тем, что зачастую при сдаче нормативов, которые составляют преобладающий процент оценок за проведенное занятие, они чувствуют стеснение и страх публичной неудачи в связи с тем, что сдача нормативов проходит в общих с другими учебными группами помещениях и залах. Страх «упасть лицом в грязь» берет верх и сковывает физические возможности, создавая концентрацию, например, на внешнем виде обучающегося во время выполнения контрольного упражнения.

Переживания о возможности получения травм. Часть опрошенных курсантов отметила, что зачастую на качество и успешность сдачи контрольных упражнений, а также выполнение необходимых манипуляций во время практических занятий оказывает влияние осознание возможности получения травмы.

В физическом воспитании, а также в процессе усвоения дисциплины служебно-прикладной подготовки очень важно для формирования психофизической устойчивости к различным условиям окружающей среды формировать: стрессоустойчивость, восприятие памяти как важной составляющей личности, способность к неудачам, готовность к ним и их переключение в условиях умственной усталости, стресса, эмоционального напряжения. Методы и средства физической культуры должны способствовать профилактике нервных и психоэмоциональных истощений, а также повышать эффективность труда [3, 4].

В педагогической деятельности по физической культуре выделяют три большие группы психологических явлений: психические процессы, психические свойства личности и психические состояния. Эти психические явления тесно взаимосвязаны, поэтому преподавателям и тренерам необходимо подходить к проведению занятий со всесторонним пониманием личности и ее особенностей.

Не имея представления о специфических особенностях личности в целом, основанного на специальной подготовке педагогов и повышении их квалифика-

ции, а также о каждом ученике в отдельности, педагогический состав может применять усилия по обучению или улучшению результата впустую. Для повышения эффективности и качества проводимых занятий и тренировок, необходим комплексный подход к пониманию психофизической культуры человека, индивида. Для индивидуальной и продуктивной работы с каждым подопечным необходимо распознать основы его заинтересованности и уверенности в спортивной деятельности.

Поведение личности определяется совокупностью устойчивых свойств психики, которые называются темпераментом.

Изучая особенности каждого темперамента, преподаватель в силах определить характерные слабые и сильные стороны каждого из обучающихся, с помощью которых он сможет добиться от него лучших результатов. Например, для холерика характерны импульсивные с преобладанием возбуждения действия, потому ему подойдут интенсивные, резкие движения, будет рад поработать над улучшением техники, но зачастую перегорает, поэтому преподавателю будет очень важно вовремя остановить холерика в его импульсивности. Меланхолик же наоборот, очень медлителен, опасается неудач, самокритичен, в силу чего преподавателю необходимо уделять его эмоциональному состоянию более чуткое внимание, заинтересовать его [5].

ВЫВОДЫ. Таким образом, краткое описание некоторых вопросов, связанных с психолого-педагогическими характеристиками личности, говорит о том, что в процессе физического развития и спорта есть целый ряд проблем, которые должны быть учтены наставниками и организаторами.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Яковлев Б. П. Общая и спортивная психология. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Лань, 2023. 376 с.
2. Сафонов В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. Москва : Спорт, 2019. 218 с.
3. Малкин В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов. Москва : Издательство Юрайт, 2023. 96 с.
4. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л. Психология физической культуры и спорта. Москва : Юрайт, 2023. 609 с.
5. Шогенов Р. Х., Ветвицкая С. М. Роль темперамента в спорте // Международный студенческий научный вестник. 2017. № 6. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17866> (дата обращения: 01.02.2024).

REFERENCES

1. Yakovlev B. P. (2023), General and sports psychology, Fundamentals of general psychology, Lan, St. Petersburg.
2. Safonov V. K. (2019), Psychology of an athlete: components of success, Sport Publ, Moscow.
3. Malkin V. R. (2023), Psychological methods of training athletes, Yurayt, Moscow.
4. Lovyagina A. E., Ilyina N. L. (2023), Psychology of physical culture and sports, Yurayt, Moscow.
5. Shogenov R. Kh., (2017), "Role of temperament in sport", *International student scientific bulletin*, Moscow, URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17866>.

Информация об авторе: Горин К.Ю., заместитель начальника кафедры физической подготовки, KIRILL.GORIN.1981@mail.ru

Поступила в редакцию 14.02.2024.

Принята к публикации 14.03.2024.