

Психологические науки

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Кирилл Юрьевич Горин, заместитель начальника кафедры, Дальневосточный юридический институт МВД России, Хабаровск

Аннотация

В статье рассматриваются психологические особенности личности и их влияние на результаты занятий по физической подготовке, спорту и достижению результатов спортсменом на соревнованиях. Автор отмечает, что не только физическое развитие, но и психологический настрой имеют значение для достижения результативности. Автор приходит к выводу, что для наиболее полной подготовки спортсмена необходимо использовать услуги спортивного психолога, а в случае его отсутствия, эту роль необходимо выполнять педагогу.

Ключевые слова: спорт, физическая подготовка, спортивный психолог, психологические особенности, физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p566-568

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE PERSONALITY AS ONE OF THE MOST IMPORTANT FACTORS IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING CLASSES

Kirill Yurievich Gorin, the deputy head of the department, Far-Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation, Khabarovsk

Abstract

The article deals with the psychological characteristics of the person and their influence on the results of physical training, sports and the achievement of results by the athlete in competitions. The author notes that not only physical development, but also the psychological attitude is important for achieving performance. The author comes to the conclusion that for the most complete training of an athlete, it is necessary to use the services of the sports psychologist, and in his absence, this role must be performed by a teacher.

Keywords: sport, physical training, sports psychologist, psychological features, physical culture.

Физическая подготовка выполняет множество различных функций, среди которых выделим развитие нравственных и психологических качеств, а также силу воли. В действительности, при занятии физической культурой человек не только совершенствует свою физическую форму, укрепляет здоровье, но также развивает в себе ряд качеств, присущих успешной личности: стойкость, терпение, внимательность, тактика.

Однако к занятию спортом существует ряд противопоказаний, как физических, так и ментальных. Например, в случае проблем со здоровьем, таких как особенности антропологического строения или болезни сердечно-сосудистой системы, необходимо вводить ряд ограничений на физические упражнения, уровень нагрузки и интенсивности проводимых тренировок. Точно также происходит с психологическими особенностями личности, о чем и пойдет речь в дальнейшем.

Ряд исследователей отмечают, что на результаты, достигаемые при физической подготовке спортсменов, большое влияние оказывают не только сами тренировки, но и психологические факторы [2, С. 28], поскольку многообразие психических функций регулируют жизнедеятельность организма и влияют на итоговые показатели спортсмена. Например, при подготовке спортсмена по таким видам спорта, как стрельба из спортив-

ного или служебно-прикладного оружия, необходимо развивать сосредоточенность, способность выжидать, отстраняться от окружающих шумов и влияющих факторов, а также скорость принятия решения (которая оказывает непосредственное влияние на выполнение технических движений для упражнения), в то время как при подготовке спортсменов в области единоборств на передний план выходят такие качества, как быстрота реакции, внимание, стратегическое мышление, хорошая координация и вариативность движений.

Для того, чтобы настроить спортсмена перед выполнением упражнения или перед спаррингом, необходимо учитывать те особенности психологического состояния, на которые важно сделать акцент. Отметим, что прорабатывание вышеуказанных особенностей должно происходить в неотъемлемом единстве с тренировочным процессом. Но даже при полностью правильной организованной подготовке спортсмен может столкнуться со стресс-факторами, которые вызовут заторможенность и ступор [1, С. 100]. Поэтому важно работать не только с психологическими особенностями и установками, способствующими достижению высокого результата, но и с такими особенностями, которые вызывают отрицательное воздействие на спортсмена и уметь правильно противостоять их влиянию.

Предположим, работа ведется с борцом, показывающим высокие результаты на тренировочном процессе, однако при выступлении на соревнованиях он оказывается посредственным спортсменом даже при условии спарринга с борцом своего уровня или уровнем ниже. Соответственно, на него оказывают влияние психологические факторы, и задачей тренера является их выявление и устранение. У борца может быть боязнь толпы или неспособность сосредоточиться в ответственный момент, на него может быть оказано давление от ожидаемого результата и так далее.

В педагогике физической культуры и спорта, полагаем, на передний план выходит деятельность по формированию психологической устойчивости и стойкости спортсмена к раздражающим факторам внешней среды, развитие не только физических, но и психологических качеств, которые, в свою очередь, позволяют использовать свои физические возможности в полной мере, без ограничений. Для достижения такой подготовки возникает необходимость привлечения спортивных психологов.

Спортивный психолог – это человек, который исследует и применяет различные ментальные и психологические техники и упражнения для лучшей спортивной подготовки и результативности. То, как спортивный психолог организует спортивную работу, оказывает важное и значительное влияние на их подготовку и результаты во время соревнований. Вот почему основная цель спортивного психолога – помочь спортсменам достичь лучшего уровня производительности на уровне или близком к их физическим возможностям путем тщательного контроля их физических способностей с помощью соответствующих и соответствующих психологических техник и тактик.

Различные исследования в области спортивной психологии показали, что менталитет и психология спортсмена сильно влияют на его/ее выступление до и во время соревнований. Различные изменения происходят в организме спортсмена до и во время соревнований. Сегодня, помимо того, что спортсмены физически подготовлены и подтянуты, они могут выступать намного лучше, используя свои умственные способности. Таким образом, спортивная способность выбирать эффективный и подходящий вариант подготовки и выступления приобретает важное значение: возрастает значение психологического фактора и, как следствие, спортивной психологической подготовки к соревнованиям.

Для оптимизации и контроля результатов спортсменов спортивные психологи нашли различные ментальные техники, которые помогают спортсменам добиваться наилучших результатов и успеха [3, С. 82]. Они помогут спортсменам справиться со стрессом, беспокойством, возбуждением и нервозностью.

В настоящее время современная спортивная сфера требует профессионального спортивного психолога. Этот человек является экспертом в использовании психологических навыков для спортивного психического и психологического благополучия и реше-

ния психологических проблем. Сегодня получают преимущества от профессии спортивного психолога: спортсмены, которые пытаются улучшить свои результаты; травмированные спортсмены, которые ищут мотивацию; тренеры, которые пытаются улучшить отношения со спортсменами; дети, которые занимаются тяжелыми видами спорта. Без помощи спортивного психолога спортсмен мог контролировать себя только в течение определенного времени, но основная проблема никогда не будет решена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Веракса А.Н. Профессия «Спортивный психолог» / А.Н Веракса. // Национальный психологический журнал. – 2012. – № 1. – С. 134–138.
2. Митрохин Е.А. Роль спортивного психолога в подготовке спортсменов / Е.А. Митрохин, О.О. Крыжановская // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2018. – № 6. – С. 195–200.
3. Ярлыкова О.В. Профессиональная профконсультация спортивного психолога / О.В. Ярлыкова, М.Е. Дусенко // Профессиональная ориентация. 2017. – № 1. – С. 207–212.

REFERENCES

1. Veraksa A.N. (2012), "Profession "Sports psychologist"", *National Psychological Journal*, No. 1, pp. 134–138.
2. Mitrokhin, E.A. and Kryzhanovskaya, O.O. (2018), "The role of a sports psychologist in the training of athletes", *Interexpo Geo-Siberia*, No. 6, pp. 195–200.
3. Yarlykova, O.V. and Dusenko, M.E. (2017), "Professional professional consultation of a sports psychologist". *Professional orientation*, No. 1, pp. 207–212.

Контактная информация: KIRILL.GORIN.1981@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.01.2023

УДК 159.9

АДАПТИВНОСТЬ В КОНЦЕПЦИИ ПРЕДОПРЕДЕЛЁННОСТИ

Владимир Михайлович Карлышев, кандидат педагогических наук, профессор, Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Аннотация

Проблема адаптации человека в научном плане рассматривалась в рус-ле различных взглядов. Мы попытались показать её преломление с позиции теории квантового подхода, который активно разрабатывается в последние годы в различных науках. Следует учитывать предопределённость адаптации человека в жизни, которую можно прочесть по разным уровням и содержанию в них. Доказывается индивидуальная адаптация через призму разбора содержания инстинктов и их влияния на жизнь и самореализацию личности. Следует подчеркнуть, что программы направляют человека в жизни для его личностного развития, но его выборы в реальности сказываются на адаптации и качестве жизни.

Ключевые слова: предопределённость, структура и уровни предопределённости, адаптация, адаптивность, адаптированность, инстинкты, сознание, программы и самопрограммирование личности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p568-574

ADAPTABILITY IN THE CONCEPT OF PREDETERMINATION

Vladimir Mikhailovich Karlyshev, the candidate of pedagogical sciences, professor, Ural state University of physical culture, Chelyabinsk

Abstract

The problem of human adaptation in scientific terms was considered in line with various views. We tried to show its refraction from the standpoint of the theory of the quantum approach, which has been