

УДК 796

***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ – КУРСАНТОВ К  
УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ***

***Воронов Н.А.***

*к.б.н., доцент,*

*Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны*

*Ярославль, Россия*

**Аннотация**

Сегодняшний спорт - одна из сторон нашей современной культуры и общественной жизни общества, которая имеет свое содержание, структуру, закономерности и механизмы проявления. Зрелище спорта привлекает много миллионов людей. Спорт - это не только спортивная борьба на аренах и стадионах, это наш образ жизни, в котором мы каждый день соревнуемся, это сфера формирования личности и образа «я», области, где мечты и желания, где каждый может найти свое место, чаще всего первый опыт преодоления трудностей и победы над собой, это опыт побед и способность работать с ними, это один из немногих видов современной деятельности, где он можно стать героем и звездой в период юности, о котором все мечтают.

**Ключевые слова:** психопрофилактика, психодиагностика, психограмма личности.

***PHYSICAL CULTURE AS COMPONENT OF THE HEALTHY LIFESTYLE OF  
THE PERSON***

***Voronov N.A.***

*PhD, Associate Professor,*

*Yaroslavl Higher Military School of Air Defense,*

*Yaroslavl, Russia*

**Annotation**

Today's sport - one of the parties of our modern culture and public life of society which has the content, structure, regularities and mechanisms of manifestation. The show of sport attracts many million people. The sport is not only wrestling on arenas and stadiums, it is our way of life in which we compete every day, it is the sphere of formation of the personality and an image "I", areas where dreams and desires where everyone can find the place, most often the first experience of overcoming difficulties and a victory over itself, is experience of victories and ability to work with them, it is one of the few types of modern activity where it is possible to become the hero and a star in the period of youth of which all dream.

**Keywords:** psychoprevention, psychodiagnostics, psikhogramma of the personality.

Важность психологических факторов возрастает и, как результат, психологическая подготовка спортсменов (курсантов) к участию в соревнованиях. Разработка методов и методов такого обучения является одной из основных функций спортивной психологии. Реализация этой функции предполагает:

- изучить закономерности функционирования психики в конкурентных условиях и разработать методы повышения устойчивости и надежности конкурентной деятельности;
- поиск психических состояний, которые развиваются в предконкурентных и конкурентных условиях;
- развитие психопрофилактики, подготовка методов и средств психологического укрепления спортсменов, повышение их устойчивости к психотравматическим воздействиям.

Спортивная психология изучает характеристики функционирования спортивных команд и описывает психологические законы, регулирующие их деятельность [2]. Решение этой проблемы включает в себя:

- изучение источников и механизмов формирования внутригрупповых коллективных явлений (чувства, отношения, традиции и т.д.). А также разработка методов управления для создания благоприятного климата в спортивных командах;
- изучение психологических аспектов и моделей межличностного общения в спортивных командах и разработка критериев психологической совместимости спортсменов;
- определение социально-психологических причин поведения и деятельности спортсменов.

Изучите влияние личности тренера и стиль руководства на успех деятельности и психологию спортивной команды.

В последние десятилетия психология спорта стала обязательной в психологическом воспитании студентов физкультурных институтов. Этот курс преподаётся на факультетах образования, спорта, переписки и совершенствования [1]. Психология спорта стала частью дисциплин, которые обеспечивают психологическое образование для студентов, курс также читается на факультетах физического воспитания университетов и университетов. Спортивная психология также преподаётся во всех средних спортивных школах.

Деятельность современного психолога в спорте. Современные спортивные занятия требуют от профессиональных психологов помощи в решении многих проблем. Для спортивного психолога высокие профессиональные требования предъявляются в области практической психологии. Деятельность практического психолога заключается в психологическом сопровождении подготовки спортсмена и спортивной деятельности и включает в себя инструкции:

1. Психодиагностика.
2. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации.

3. Психологическая подготовка.

4. Ситуационное управление состоянием и поведением спортсмена.

Психодиагностика в спорте - использование психологических методов для оценки психических процессов, условий и качеств спортсменов, от которых зависит успех. Психодиагностика направлена на изучение спортсмена и его навыков в определенных спортивных условиях, которые включают:

- характеристики проявления и развития психических процессов;
- психические состояния (реальные и доминирующие);
- черты характера;
- социально-психологические характеристики деятельности.

Психодиагностика проводится с целью выбора спорта, обучения и компетентности. Он проводится с целью формулирования психологических, педагогических и психогигиенических рекомендаций, для более эффективного планирования и внедрения системы воздействия спортсмена [4]. Мы не должны забывать, что неправильный или плохо организованная психодиагностика может оказать негативное влияние на учащегося. Часто выбор спортсмена из группы для определенных тестов может привести к излишним мыслям и изменению их состояния. Рекомендации основаны исключительно на знании условий деятельности, общих закономерностей проявления психики в этих условиях и индивидуальных психологических особенностях спортсменов.

Психологические и образовательные рекомендации. Они нацелены на тренера, спортсмена, менеджеров, массажиста, врача, семью: каждый, кто вступает в контакт со спортсменом, и их слова и действия могут повлиять на их психическое состояние [3]. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации могут касаться выбора студентов для определенного вида спорта, определенной тренировки или цикла, соревнований или определенного соревнования и спортивного режима.

Психологическая подготовка. Различают психологическую подготовку тренера и спортсмена. В психологической подготовке спортсмена выделяются четыре типа:

- психологическая подготовка к долгосрочному стрессовому тренерскому процессу;
- общая психологическая подготовка к соревнованиям;
- специальная психологическая подготовка для конкретной компетенции.

Коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

Компоненты психогаммы:

1. Мотивационная сфера личности. Блокируйте мотивации для достижения высоких спортивных результатов: интерес к игре, уровень affirmаций, стремление к лидерству.

2. Эмоциональная устойчивость (способность поддерживать профессиональную производительность в условиях эмоционального воздействия): моторная, сенсорная, интеллектуальная.

3. Компоненты интеллекта: многоуровневая организация когнитивных сил, которая имеет сенсомоторные, перцептивные, мнемонические и психические аспекты.

Основным критерием деятельности практикующего психолога в спорте является полезный для спортсмена и тренера, который непосредственно способствует росту спортивных результатов и улучшению личности спортсмена посредством их непосредственного участия.

### **Библиографический список:**

1. Болотин А.Э. Педагогическая модель физической подготовки курсантов вузов ПВО с применением нормирования тренировочной нагрузки / А.Э.

Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 9 (115). С. 11-14.

2. Буриков А.В. Формирование мотивации личностно-ориентированного поведения военнослужащих / А.В. Буриков // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №7. С. 44-46

3. Воронов Н.А. Закономерности психологии физического воспитания / Н.А. Воронов // Молодежный научный вестник. 2018. № 7 (32). С. 30-32

4. Воронов Н.А. Спортивная психология – междисциплинарная наука / Н.А. Воронов // Colloquium-journal. 2018. Т. 4. № 7 (18). С. 50-52

*Оригинальность 78%*