

К.Д. Ушинский отмечал, что без личного труда человек не может идти вперед. Воспитание должно развить в человеке привычку и любовь к труду. Оно должно зажечь в нем жажду серьезного труда, без которой жизнь человека не может быть ни достойной, ни счастливой. Прежде всего – огромное трудолюбие и целеустремленность, сила воли в сочетании с разносторонними интересами и постоянным стремлением к самообразованию.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. Учеб.-тренировоч. Учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р.И. Купчинов. – Мн.: ТетраСистемс, 2006. – 352 с

2. Саскевич, А.П. Хижевский, О.В. Комплекс средств физической культуры, направленный на улучшение показателей физического развития и физической подготовленности детей. «Весці БДПУ. Серыя 1» №4.

3. Хижевский, О.В. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание студентов. Монография: – Минск: БГПУ, 2019. – 400 с.

УДК 796-051:159

А.Ю. Новик, доц.; П.О. Новичков, преп.  
(Академия МВД РБ г. Минск)

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНА**

Важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки.

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсменов. Для каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния борцов. Средства диагностики должны быть объективны, просты, и не занимать много времени.

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности;

развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований; умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их; повышать психологическую устойчивость в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), развивать сосредоточенность и устойчивость внимания, выдержку и самообладание; совершенствовать приемы идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умение определять момент готовности к началу действия.

Должна проводиться постоянная работа по совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; вооружению спортсменов способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- определение оптимального варианта действий в соревновании;

- освоение способов настройки перед стартом;

- создание и сохранение у спортсмена оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие

мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентации, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует иметь ввиду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие в ней последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предлагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы – от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура: Учеб. Пособие / Под ред. Гордейчика, И. А. Перова, А.В. Филиппова, Н.Н. Хижевского, О.В. и др. Минск: ВА РБ, 2011.– 431 с.

2. Хижевский, О.В. Воспитание психологических, морально-этических и волевых качеств военнослужащих в процессе занятий физической культурой и спортивными единоборствами / Учебно-методическое пособие. Минск; УО «Военная академия РБ», 2009. – 41 с.

3. Хижевский, О.В. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание студентов. Монография:– Минск: БГПУ, 2019. – 400 с.