

народной научной конференции, 23 – 24 мая 2019 г., г. Минск, Республика Беларусь: в 3 ч./Междунар. гос. экол. ин-т им. А.Д.Сахарова Бел. гос. ун-та; редкол. : А.Н. Батын [и др.] ; под. ред. д-ра ф.-м. н., проф. С.А. Маскевича, д-ра с.-х. н., проф. С.С. Позняка. – Минск : ИВЦ Минфина, 2019. – Ч.3. - 528 с.

УДК 159.9:37.015.3:796.015

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Заика В.М., Круталевич М.М., Онищук О.Н.

УО «Международный государственный экологический институт им. А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета
г. Минск, Республика Беларусь

В настоящее время в разных видах спорта все большее значение приобретает психологическая подготовка. Однако у тренеров и спортсменов еще нет установившегося общего мнения об ее содержании и методах. Некоторые ставят знак равенства между психологической и морально-волевой подготовкой. Другие считают, что психологическая подготовка нужна только в связи с предстоящими соревнованиями, кто-то сводит ее к регуляции и саморегуляции эмоционального состояния непосредственно перед выступлением. Поэтому в практике спортивной работы пока отсутствует стройная система психологической подготовки, которая удовлетворяла бы всем необходимым требованиям современного спорта.

Под психологической подготовкой понимается одна из сторон образовательного процесса в спорте, решающая задачу формирования и совершенствования свойств личности [1]. В зависимости от задач и направленности занятий у спортсменов формируются разные установки, отношение к предстоящей деятельности, по-разному проявляются индивидуально-психологические особенности [2]. Например, на занятиях, где основной упор делается на техническую подготовку, спортсмен больше анализирует и контролирует свои мышечно-двигательные ощущения, особенности собственных движений, установление связей между положениями частей тела, с нахождением их наиболее эффективных сочетаний. На занятиях, посвященных тактической подготовке, главное внимание направляется на различные взаимодействия с соперником и действия в той или иной соревновательной ситуации.

Однако бывает, что уже опытный спортсмен, неплохо технически и тактически подготовленный, при дальнейшем совершенствовании мастерства, вдруг сталкивается с большими затруднениями и не может добиться каких-либо сдвигов. Психологические трудности совершенствования мастерства связаны и с особенностями восприятия спортсменом собственных движений, автоматизированных в навыке, и с необходимостью переориентировать свое внимание [2]. Неумение преодолеть эти трудности во время тренировки в связи с недостаточно развитым мышлением или волевыми качествами не раз приводило к тому, что многие одаренные спортсмены так и не смогли «сдвинуться» со среднего уровня спортивного совершенства и достигнуть высокого мастерства.

Для того, чтобы вести себя адекватно в сложных условиях, нам нужны кратчайшие пути. Не следует ожидать от себя осознания и анализа всех аспектов каждой личности, события или ситуации, с которыми мы сталкиваемся. У нас нет на это времени, энергии или нужных способностей. Не всегда поведение, которое начинает проигрываться, соответствует ситуации, потому что даже лучшие сте-

реотипы и черты, играющие роль пускового механизма, не всегда срабатывают. Но мы признаем их несовершенство, поскольку реально не существует другого выбора. Без этих стереотипов мы были бы словно заморожены, регистрируя, оценивая, проверяя, – пока время для действия стремительно пронесится мимо. С другой стороны, для правильного мышления также губительно не сделать сознательным постоянный источник ошибки или упущения, как бесплодно копаться в том, что действует без препятствий. Слишком упрощать, исключать новое ради приобретения быстрого навыка, избегать затруднений, чтобы предотвратить ошибки, так же вредно, как объяснять каждый шаг в процессе, употребляемом для получения результата [3].

В ходе тренировки следует определить нагрузку, при которой организм «упражняется». Закреплять, убыстрять, автоматизировать можно лишь качественно безукоризненный навык. Но чтобы полностью использовать навыки, полученные при высоких уровнях мотивации, спортсмен должен располагать более сильными мотивами в ситуации деятельности, чем в случае с навыками, полученными при меньших уровнях мотивации.

Изучение психологических вопросов личности и деятельности спортсмена привело к научной разработке таких проблем психологии, которые имеют отношение только к спорту и не возникают при анализе других видов человеческой деятельности. В процессе психологической подготовки формируется система психических процессов, связанных с интеллектуальной и волевой направленностью к действию, соответствующей структуре и характеру самих действий спортсмена. Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции способствует более полной реализации глубоко скрытых резервных возможностей спортсмена и в тренировке, и в соревнованиях.

Литература.

1. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки: монография / В. М. Заика; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест: БрГУ, 2016. – 209 с.
2. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 160 с.
3. Заика, В. М. Психологическая подготовленность спортсменов-стрелков / В. М. Заика // Мир спорта. – 2016. – № 4. – С. 62–65. •

УДК 796

ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Исмаилова С.И.

УО «Государственный университет им. Ш. Уалиханова»,
г. Кокшетау, Казахстан

Эпоха современных прогрессивных изменений в мире, развитие информационно-коммуникационных технологий, рост технического прогресса, демографические изменения - все это в настоящее время влияет на здоровье человека.

Один из аспектов социального общественного прогресса включает в себя: устойчивое психологическое и физическое состояние человека, повышение уров-