

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКАЯ ОРДЕНА «ЗНАК ПОЧЕТА» ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ»

А. К. Сучков, Е. И. Мартынова

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОМ
УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ**

Учебно-методическое пособие

для студентов по специальности 1-74 03 01 «Зоотехния»,
1-74 03 02 «Ветеринарная медицина», 1-74 03 04 «Ветеринарная санитария и
экспертиза», 1-74 03 05 «Ветеринарная фармация»



Витебск
ВГАВМ
2022

УДК 796.011.1
ББК 75.1
С91

Рекомендовано к изданию Советом кафедр социально-гуманитарных наук
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины» от 24 июня 2022 г. (протокол № 3)

Авторы:

кандидат педагогических наук, доцент *А. К. Сучков*;
старший преподаватель *Е. И. Мартынова*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент *Г. Б. Шацкий* (УО ВГУ им.
П.М. Машерова);
кандидат физико-математических наук, доцент *М. Н. Борисевич*
(УО ВГАВМ)

Сучков, А. К.

С91 Воспитательная работа и психологическая подготовка обучающихся
в спортивном учебном отделении : учеб.–метод. пособие для студентов по
специальности 1-74 03 01 «Зоотехния», 1-74 03 02 «Ветеринарная
медицина», 1-74 03 04 «Ветеринарная санитария и экспертиза»,
1-74 03 05 «Ветеринарная фармация» / А. К. Сучков, Е. И. Мартынова. –
Витебск : ВГАВМ, 2022. – 20 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для преподавателей и
студентов УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины» и написано в соответствии с программой
«Физическая культура».

УДК 796.011.1
ББК 75.1

© УО «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной
медицины», 2022

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе спорт оказывает существенное позитивное влияние как на физическое развитие человека, так и на его внутренний мир, который представлен его мировоззрением, моральными качествами, эстетическими вкусами, эмоциями. Кроме достижения определенных физических кондиций спортивная деятельность предоставляет человеку большие возможности для самосовершенствования, самовыражения и самоутверждения.

В то же время существуют и негативные стороны спорта, обусловленные стремлением спортсмена к достижению максимальных результатов любой ценой, что связано с употреблением стимулирующих веществ, угрожающих здоровью, а также умышленным нанесением вреда здоровью соперника. В ряде случаев спорт служит средством политического давления, манипуляции общественным мнением, разжигания межнациональных конфликтов и т.п. Вместе с этим в настоящее время отмечается излишняя коммерциализация спорта и спортивной деятельности в целом.

Таким образом, спортивная, как и многие другие виды деятельности, может создавать условия для формирования и развития как положительных, так и отрицательных качеств личности. В связи с этим возрастает роль воспитательной работы в спортивном коллективе, включающей психологическую подготовку занимающихся спортом.

Качество воспитательной работы тренера и уровень психологической подготовки спортсмена в совокупности с целым рядом факторов могут содействовать или препятствовать формированию определенных черт духовного мира личности, направлять развитие в ту или иную сторону.

Воспитательная работа включает формирование мотивации к занятиям спортом, выявление психологических трудностей спортсменов, помощь в преодолении стрессовых ситуаций, создание условий для развития положительных личностных характеристик. Воспитание призвано формировать убеждения и установки личности, которые, в свою очередь, оказывают значимое влияние на поступки и действия спортсмена, базирующиеся на приобретенных в процессе воспитания знаниях и опыте. Результаты воспитания становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Следует отметить, что эффективность воспитательной и психологической составляющих учебно-тренировочного и соревновательного процессов зависит от многогранного использования ряда описанных в настоящем учебно-методическом пособии компонентов как единого целого. Управление состоянием и поведением спортсмена как в спортивной, так и в иных сферах его деятельности зависит от четкого планирования, умелого управления психологической подготовкой, психодиагностики, психолого-педагогических рекомендаций и других составляющих.

1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В СПОРТИВНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Воспитание и обучение являются компонентами целостного педагогического процесса и осуществляются в единстве и взаимосвязи. Воспитание и обучение – две стороны единого процесса формирования личности. В то же время каждая из этих сторон имеет свои особенности, самостоятельное значение, свою специфику. Процессы воспитания и обучения имеют свои задачи, формы и методы.

Обучение – это взаимодействие педагога и обучающегося, в процессе которого познаются явления окружающего мира в их взаимосвязи и взаимодействии, формируются практические навыки, совершенствуются когнитивные и познавательные способности обучающегося и т.д. Таким образом, в основе обучения лежит познавательная деятельность человека, приобретение им системы научных знаний, умений и опыта.

Основной формой обучения в области физической культуры и спорта является урочная, реализуемая в основном в спортивных залах и на спортивных площадках, в то время как воспитание осуществляется под воздействием самых разнообразных сил и средств, с которыми сталкиваются обучающиеся в своей жизни и деятельности.

Воспитанием в широком смысле принято считать целенаправленный и организованный процесс формирования личности, заключающийся в передаче ей накопленного социумом опыта. Конкретизируя это понятие, можно определить воспитание как направленное воздействие социума (общественных институтов) на личность с целью подготовки ее к практике жизни, формирования определенных знаний, взглядов и убеждений, нравственных ценностей, политической ориентации. Воспитание является одной из важнейших функций любого социума. В основе воспитания лежит формирование жизненных отношений человека, обучение определенным способам поведения, выработка определенных поведенческих навыков и привычек, подчиняющихся как воле, так и чувствам человека.

Среди основных направлений воспитательного процесса, на которые следует ориентироваться для разностороннего и гармоничного формирования личности обучающегося-спортсмена, можно выделить следующие:

- государственно-патриотическое (формирует верность Отечеству, патриотизм);
- социальное (воспитывает уважение к спортивному коллективу и спортсменам);
- правовое (формирует правовую грамотность, законопослушность);
- психологическое (формирует здоровый морально-психологический климат в команде);
- нравственное (вырабатывает честь, совесть, уважение, доброту, чувство долга);

- профессиональное (формирует понимание значимости спортивной подготовки в подготовке к предстоящей профессиональной деятельности).

Воспитательную работу в спортивном учебном отделении можно определить как осуществление профессиональной спортивно-педагогической деятельности, направленной на организацию воспитательной среды в спортивном коллективе, содействующей укреплению физического и психологического здоровья обучающихся. В учебно-тренировочном процессе, организованном на основе всестороннего развития личности для достижения высоких спортивных результатов, совершенствуются нравственные качества, мысли и чувства спортсмена.

Спортивная деятельность доставляет обучающемуся-спортсмену большое эмоциональное удовлетворение, представляя собой школу нравственного опыта. Чтобы спортивная деятельность имела воспитывающий характер, в ней необходимо рационально сочетать теоретические, методические и практические занятия. При обучении и воспитании важным является то, чтобы спортсмен умел не только выполнять то или иное двигательное действие, но и знал его научно-теоретические основы. Тренер, который на занятиях со спортсменами использует знания из области педагогики, теории и истории физического воспитания, психологии, анатомии, физиологии, биомеханики, ссылается на научные данные при обосновании техники, тактики, методики обучения и тренировки, помогает своим воспитанникам расширить кругозор, повысить знания, прививает интерес к изучению научных вопросов. Сам учебно-тренировочный процесс является одним из средств воспитания, если он педагогически правильно организован [1]. Исходя из этого, для организации эффективной воспитательной работы в спортивном коллективе следует придерживаться ряда представленных ниже установок.

1. Четкое целеполагание. Цель – это конечный результат, на который направлен процесс. При этом целеполагание – это выявление и постановка цели и задач спортивно-педагогической деятельности, вид умственной активности, опирающийся на знание об объекте обучения и методику применения средств обучения.

2. Создание благоприятного психологического климата в спортивном коллективе.

3. Обеспечение взаимодействия с руководителем физического воспитания и администрацией учреждения высшего образования.

4. Создание и совершенствование необходимой материально-технической базы для практических занятий определенным видом спорта.

5. Кадровое обеспечение учебно-тренировочного процесса, подбор квалифицированного тренерского состава, слаженно и конструктивно осуществляющего воспитательную работу.

Воспитание обучающегося-спортсмена во многом зависит от культуры проведения учебно-тренировочного процесса, которая заключается в их четкой организации, деловитости, требовательности педагога-тренера к

занимающимся, в создании необходимых условий. Культура проведения тренировки – это и эстетика обстановки, в которой спортсмены занимаются, и внешний облик занимающихся и тренера. Важным условием воспитания в процессе тренировки являются взаимоотношения, которые складываются между тренером-преподавателем и обучающимися-спортсменами. Взаимное уважение в спортивной команде, спокойный, но твердый и решительный тон педагога в сочетании с доброжелательностью, вежливостью и тактом, личный пример высокой дисциплинированности и преданности своему делу создают необходимые предпосылки к решению основных задач воспитания [1].

Для более полного рассмотрения воспитательной работы следует также кратко охарактеризовать понятия «воспитательная деятельность» и «воспитывающая деятельность».

Воспитательная деятельность – вид педагогической практики, которая осуществляется педагогом в системе педагогических отношений и направлена на совершенствование как личности, так и межличностных отношений, на создание благоприятных условий и микроклимата для развития личности.

Воспитывающая деятельность – организованное педагогом взаимодействие обучающегося с объектами окружающего мира с целью формирования социально-ценностного отношения к ним, при котором воспитательный компонент главенствует над обучающим.

Эффективность воспитательной работы, как организованной групповой деятельности с целевым выполнением воспитательных функций и вовлекающей обучающихся в запланированные педагогом отношения, обуславливают нижеследующие составляющие.

1. Наличие точно поставленных цели и задач – конкретность, измеримость, достижимость, значимость.

2. Плановость – следование заранее выработанному плану, определенной системе, включающей временные характеристики.

3. Системность. Система (греч. *systema* – целое, составленное из частей) – единство, состоящее из взаимозависимых частей, каждая из которых привносит что-то конкретное в уникальные характеристики целого. Системность – наличие структурно функциональных связей между отдельными элементами процесса и перспектив развития.

4. Регулярность – точное соблюдение установленных правил повторения схожих или одинаковых компонентов процесса.

5. Последовательность – подразумевает при освоении нового опираться на предыдущее, выделяя в нем главное, формируя при этом у обучающихся умение анализировать, систематизировать и обобщать изучаемые явления и факты.

6. Содержательность – определяет значимость материала, его адекватность цели и задачам, подбор средств реализации и оптимальное их соотношение.

7. Научная обоснованность процесса – обуславливается тем, что он проводится в соответствии с принятыми нормами и критериями научности, с

использованием принятых научным сообществом методов и методологии обучения и воспитания.

8. Управляемость – целенаправленная деятельность субъектов управления, обеспечивающая оптимальное функционирование и развитие управляемой системы, перевод ее на новый, качественно более высокий уровень по достижению цели с помощью необходимых оптимальных педагогических условий, способов, средств и воздействий. Создание условий в группе для ее эффективной, целенаправленной, производительной работы.

Организованную групповую деятельность под управлением педагога в системе педагогических отношений следует осуществлять на основе следующих принципов воспитания:

- природосообразность;
- взаимответственность;
- единство обучения и воспитания;
- согласованность, преемственность;
- комплексный подход к воспитанию (интеграция воспитательных воздействий);
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- личностный подход;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся.

Руководствуясь приведенными выше принципами, следует отметить их универсальность для применения в воспитательных педагогических системах. В то же время следует учитывать тот факт, что современное общество, в основе которого лежит высокоразвитое интенсивное производство, требует здорового, физически подготовленного молодого поколения, способного с высокой производительностью трудиться на предприятиях, переносить повышенные нагрузки, быстро принимать правильные решения, быть конкурентноспособным и готовым к защите Родины. Такие характеристики личности молодого специалиста формирует воспитание в спортивном коллективе, которое способствует выработке у обучающихся качеств, необходимых для успешной интеграции умственной и физической работы в производственной деятельности. Реализация задач воспитания обучающихся – будущих специалистов в ходе учебно-тренировочного процесса осуществляется с учетом интеграции личных и общественных потребностей, в среде гуманистических отношений, на базе закономерностей физического, интеллектуального и духовного формирования человека, опираясь на индивидуальные возможности и способности. Основными задачами воспитания при этом являются:

- сформировать гражданственность, патриотизм, национальное самосознание спортсмена, обучающегося, члена общества;
- приобщить обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям белорусского спорта, видов борьбы;

- научить понимать и осмысливать поставленные задачи;
- сформировать потребность в повышении спортивных результатов;
- сформировать умение вести спортивную борьбу в достижении поставленной цели;
- развить готовность в различных ситуациях следовать нормам гуманистической морали, уважать товарищей, соблюдать культуру межличностных отношений;
- сформировать чувство необходимости соблюдать спортивную дисциплину, выполнять требования преподавателя;
- развить чувство осознанной необходимости в занятиях спортом, в здоровом образе жизни;
- сформировать готовность и способность переносить большие психофизические нагрузки;
- создать благоприятный морально-психологический климат спортивного коллектива.

От успешного решения поставленных задач воспитания зависит эффективность достижения цели воспитательной работы в спортивном коллективе. Деятельность спортивного педагога не изолирована в воспитательном пространстве учреждения высшего образования, она входит в общий педагогический процесс, ориентированный на реализацию образовательной цели. Критериями оценки эффективности воспитательной работы при этом являются:

- соответствие воспитательной работы научным основам и закономерностям воспитательного процесса;
- согласованность воспитательной работы с целью и задачами подготовки по видам борьбы в учреждении высшего образования;
- нравственная атмосфера и морально-психологический климат в команде;
- динамика уровня воспитанности обучающихся-спортсменов.

Уровень воспитанности обучающихся – основной параметр оценки качества воспитания. При этом профессиональный уровень педагогов и уровень педагогических знаний родителей необходимо считать показателями качества воспитательной работы учреждения образования. Воспитанность определяется как интегративная личностная характеристика, представляющая собой систему убеждений, ценностей, личностных качеств и норм поведения человека, определяющая его отношение к себе, другим людям, предметам и явлениям окружающего мира [2].

В то же время критерии – это лишь общая основа для определения эффективности воспитательной работы. Более глубокий уровень сформированности того или иного качества обучающегося, уровня его воспитанности, определяется также признаками, которые характеризуют разные стороны проявления каждого критерия, что способствует большей объективности в оценке.

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Правильно организованная учебно-тренировочная деятельность в совокупности с воспитательной работой формирует здоровый, устойчивый морально-психологический климат в группах спортивного учебного отделения. Динамичная и быстро меняющаяся обстановка в тренировочной и соревновательной деятельности требует разработки оперативного анализа морально-психологического климата в команде, определения уровня ее организованности и сплоченности на протяжении всего периода обучения, а также оценки личностных качеств обучающихся по окончании учреждения высшего образования. Благоприятный, устойчивый морально-психологический климат спортивного коллектива создает условия для успешного проведения психологической подготовки. Психологический климат в коллективе – это настроение коллектива, общий дух и атмосфера. От него зависит успех работы всей команды и продуктивность каждого из спортсменов.

Морально-психологический климат в группах учебного спортивного отделения можно дефинировать как систему межличностных отношений, включающую психологические механизмы взаимодействия между обучающимися-спортсменами, их взаимные требования, чувства, а также суждения и взгляды, влияющие на общее настроение команды, общий стиль командной спортивной деятельности, интеллектуальное, эмоциональное, волевое единство и стремления спортивного коллектива.

«Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях» [3 с. 249].

Основными показателями социального фактора являются:

- политические, социальные, экономические процессы, происходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияние на подготовку специалистов в учреждениях высшего образования;
- социальные ценности и нормы, способствующие формированию личности;
- роль и место физической культуры в системе общественных и личностных ценностей.

Показателями профессионального фактора выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов учебных заданий;
- соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям занимающихся на каждом этапе подготовки;
- четкость и организованность при выполнении всех видов планируемых мероприятий;
- состояние спортивной дисциплины.

К показателям психологического фактора относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к учебно-тренировочному процессу, уверенность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей и т.п.;
- коллективное настроение, уровень творческой активности занимающихся к выполнению всех видов заданий;
- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее степень единства и сплоченности.

Бытовой фактор включает в себя следующие показатели:

- материально-финансовое обеспечение;
- условия жизнедеятельности;
- географические, климатические и демографические условия [3, с. 249].

Для благоприятного климата в команде необходимо внимание со стороны тренера не только к спортивным задачам, но и к личным проблемам спортсменов. Личное мнение, настроение и поведение человека – вклад в общий климат. В основе этого – пропуск внешних факторов и событий через призму собственного характера и склада личности. В связи с этим важное значение приобретает развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом и команды в целом высшего уровня мастерства. Для решения этих задач требуется эмоциональная устойчивость к экстремальным условиям спортивной борьбы, способность быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, владеть приемами активной саморегуляции психических состояний, т.е. требуется специальная подготовка.

Психологическая подготовка спортсмена – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование и совершенствование у спортсмена свойств личности и психических качеств, которые обеспечивают успешное решение задач спортивной тренировки и надежное выступление в соревнованиях.

Психологическая подготовка направлена на создание такого психического состояния спортсмена, которое создает у него уверенность в своих силах, помогает противостоять различным сбивающим факторам (волнению, страху поражения, боязни больших физических нагрузок и сложных приемов на тренировке и т.п.).

В психологической подготовке спортсмена выделяют четыре раздела, тесно связанных между собой: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревнованиям; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям; специальная подготовка к конкретному соревнованию.

Психологическую подготовку спортсменов проводят методом бесед, с помощью убеждений, педагогического внушения, методом моделирования

соревновательной ситуации, с помощью создания условий в учебно-тренировочном процессе, требующих преодоления определенных трудностей. В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные – трудности, связанные как с совершенствованием физических качеств, так и с функциональной подготовкой в избранном виде спорта. К объективным относятся трудности, связанные:

- с освоением техники выполнения специальных упражнений и приемов: дифференцирования пространственных, временных и динамических параметров двигательных действий;
- с планированием и организацией своих тактических действий в тренировочном и соревновательном процессах, в проявлении при этом оперативного и тактического мышления;
- с недостаточно комфортными условиями учебно-тренировочного процесса: мест проведения тренировок, метеоусловий, состава группы и психологического климата в ней и т.п.;
- с недостаточно комфортными условиями соревновательного процесса: место соревнования, часовой пояс, метеоусловия, программа соревнований, жеребьевка, судейство и т.п.

Субъективные – трудности, связанные с личным отношением обучающегося к своей спортивной деятельности, целеполаганием и мотивацией, переживанием побед и поражений как на тренировках, так и на соревнованиях.

Частными субъективными трудностями могут быть:

- неуверенность в своих силах;
- чрезмерная ответственность за результат своей деятельности, боязнь поражения;
- боязнь конкретного противника, конкретной команды;
- отрицательные предстартовые состояния – стартовая лихорадка, стартовая апатия.

Среди психических механизмов, влияющих на проявление различного рода субъективных трудностей у спортсмена, основными являются недостаточное количество информации о предмете возникновения трудности, а также недостаточность знаний и умений в его преодолении. В связи с этим психологические барьеры не позволяют спортсмену полностью раскрыть свой потенциал, проявить свои возможности как в тренировочном, так и в соревновательном процессах.

Для преодоления объективных и субъективных трудностей тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающегося, чтобы совместно с ним формировать психически уравновешенную, полноценную, всесторонне развитую личность, способную реализовать все свои возможности для достижения спортивного результата. Так, например, характер упражнений, объем и трудность тренировочной работы, система занятий, многократные повторения упражнений в ходе тренировки должны использоваться в

воспитательных целях, составляющих психологическую подготовку. Однако, чтобы приучить начинающего спортсмена к большому объему работы, к обязательному выполнению задач тренировки, необходимо постепенное увеличение нагрузки и усложнение условий, а также правильное распределение и чередование упражнений в процессе тренировки. Основными направлениями деятельности педагога (тренера) при этом являются:

- повышение мотивации к занятиям определенным видом спорта;
- комплексное освоение практического и теоретического разделов подготовки;
- формирование осознанной необходимости тренировочной деятельности для достижения спортивного результата;
- совместное совершенствование физических и психических качеств обучающегося;
- совершенствование волевых, эмоциональных и коммуникативных свойств личности;
- совершенствование интеллекта обучающегося-спортсмена.

Осознанное преодоление объективных и субъективных трудностей спортсменом осуществляется с проявлением его волевых качеств. От того, насколько сформированы волевые качества обучающегося, во многом зависит эффективность всего процесса подготовки и выступления на соревнованиях.

Волевые качества – целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициатива, самостоятельность, выдержка, самообладание проявляются в способности спортсмена управлять собой (своими действиями, поступками, мыслями, переживаниями) в процессе преодоления трудностей во имя тех или иных побуждений достижения сознательно поставленной цели.

Проявления волевых качеств всегда конкретны и обусловлены теми трудностями, которые надо преодолеть для решения конкретных задач. При этом одни качества занимают ведущее положение, другие – дополняющее. Однако, в любом случае, структуру волевых качеств объединяет целеустремленность. Именно проявление целеустремленности активизирует проявление других волевых качеств, необходимых для достижения цели.

Показателями развития волевых качеств являются их выраженность, т.е. сила проявления, и генерализованность, т.е. распространенность в одной или в ряде сфер. Так, самообладание может сначала проявляться только в спортивной борьбе, а затем и в общении, в бытовой и учебной деятельности.

Формируются волевые качества в процессе актуализации волевых усилий определенной направленности.

Волевоe усилие – сознательное преднамеренное напряжение личностью своих физических, интеллектуальных сил для достижения поставленной цели в условиях мотивационной недостаточности поведения и действий либо мотивационного конфликта, либо наличия внешних препятствий.

Волевоe усилие может иметь различную степень выраженности как по интенсивности, так и по длительности. Эта степень и характеризует

проявляемую человеком силу воли. При многократном проявлении и положительном подкреплении волевые усилия закрепляются и трансформируются в волевые качества. Основными средствами совершенствования волевых качеств спортсмена являются двигательные действия, связанные с развитием физических качеств и овладением техникой вида спорта. Так, количественные характеристики физических упражнений по объему и интенсивности требуют проявления самых разнообразных волевых усилий, связанных с большими мышечными напряжениями и преодолением усталости. Преодоление же трудностей в процессе технической подготовки начинается с формирования представлений о правильном выполнении двигательных действий на основе приобретения знаний о нем. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточение внимания спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания в течение длительного времени. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки проявлять волевое усилие, развивая волевые качества. Также развитию волевых качеств в процессе технической подготовки будет способствовать преодоление трудностей, связанных с концентрацией внимания спортсмена на выполнении двигательного действия. Этим достигается двойной эффект – совершенствуется двигательное умение выполнять техническое действие и совершенствуется воля спортсмена. Успешное формирование воли также будет зависеть от эффективности организации учебно-тренировочного процесса и от самовоспитания обучающегося под контролем тренера-преподавателя.

Следует учитывать, что на формирование волевых качеств влияют как генетически унаследованные типологические свойства личности, так и моральные факторы – воспитание и особенности социализации. Возможности воспитания волевых качеств широки, в то же время они могут быть ограничены генетикой. Так, у человека со слабым типом нервной системы и высокой тревожностью гораздо труднее воспитывать смелость, чем у человека с сильным типом нервной системы и низкой тревожностью.

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Воспитательная работа и психологическая подготовка направлены на формирование личности обучающегося-спортсмена и межличностных отношений в команде, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств занимающихся спортом. К воспитанию спортсменов следует подходить дифференцированно, с учетом возраста и подготовленности. Чем выше спортивная квалификация спортсмена, тем специфичнее становятся методы и средства воспитания, применяемые в спортивной тренировке. На этапе высшего спортивного мастерства психологическая подготовка имеет особую значимость. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры сами являются хорошими психологами, но и им в ряде случаев требуется помощь профессионала в этой области.

Далее следует отметить необходимость планирования, как одного из главных составляющих психологической подготовки. Планирование позволяет предвидеть, уметь прогнозировать будущее, в связи с этим избегать стихийности в совершенствовании психологической подготовленности спортсменов, распределять по времени средства и методы в ходе учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Составление планов психологической подготовки обуславливает ряд требований:

- учет задач и условий предстоящей учебно-тренировочной работы;
- конкретность задач и их возможная вариативность с учетом сбывающих факторов;
- преемственность и перспективность этапов учебно-тренировочного и соревновательного процессов в подготовке спортсменов.

При организации, планировании и проведении психологической подготовки с оцениванием психологической подготовленности обучающихся-спортсменов и спортивных команд, тренеры и спортсмены должны учитывать необходимость интегративного структурирования видов подготовки и моделировать взаимосвязи этих видов. В этой связи принято различать общую и специальную психологическую подготовку. Общая психологическая подготовка направлена на формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности. В таблице представим виды психологической подготовки [4].

Таблица 1 – Виды психологической подготовки

Психологическая подготовка	
Общая	Специальная
К длительному тренировочному процессу	К данному соревнованию
Волевая	К конкретному сопернику
Социально-психологическая	К этапу тренировки
Развитие координации движений	Ситуативное управление состоянием
К соревнованиям вообще	
Самовоспитание	
Взаимная коррекция	

Каждый из приведенных видов общей и специальной психологической подготовки (см. табл.1) в практике работы тренеров и спортсменов постепенно наполняется совершенно конкретным содержанием, средствами и приемами. Выделение видов общей и специальной психологической подготовки целесообразно только с условием их взаимного обогащения и дополнения, взаимной коррекции [4].

Общая психологическая подготовка направлена на:

- развитие и совершенствование у спортсмена необходимых для успешного овладения избранным видом спорта волевых качеств – целеустремленности, настойчивости, упорства, инициативности, самостоятельности, решительности, смелости, выдержки, самообладания;
- формирование спортивного характера – достижение победы за счет полного использования спортивных кондиций и реализации резервных возможностей;
- обучение приемам активной саморегуляции психических состояний – боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия;
- обучение умению быстро снимать последствия нервных и физических перегрузок.

Специальная психологическая подготовка делится на раннюю стадию, предсоревновательную (1–3 дня), соревновательную (в дни соревнований), а также постсоревновательную (релаксация).

Предсоревновательная подготовка направлена на сохранение психической свежести и отвлечение спортсмена от мыслей о предстоящей соревновательной борьбе.

Соревновательная стадия включает:

- управление психическим состоянием перед разминкой и в ходе разминки;
- настройку непосредственно перед моментом старта, начала поединка, игры;
- психическое воздействие в ходе поединка и в перерывах между таймами и т.д. (секундирование).

Постсоревновательная психологическая подготовка связана с общими процессами восстановления и требует специальных мероприятий только в случае поражения спортсмена или команды.

На выбор конкретных средств и методов психологического воздействия оказывают влияние важность соревнования, индивидуальные особенности спортсмена, социально-психологический климат в команде, общественная и личная мотивация. Для изучения и реализации педагогических технологий психологической подготовки эффективным методом является метод моделирования. Моделирование помогает рассматривать и анализировать объект в различных условиях. Интегрированная целостность и разносторонность представленной информации дает возможность осуществлять синтетический подход в познании объекта. Процесс моделирования

подразумевает возможность переноса результатов, полученных в ходе исследования модели, на оригинал. Поскольку модель не является абсолютной копией объекта, она воспроизводит в основном только те его характеристики, которые способствуют решению поставленных задач. Модель может замещать оригинал лишь в границах, допустимых при моделировании упрощений [5].

На рисунке представим модель психологической подготовки спортсмена.



Рисунок – Модель психологической подготовки спортсмена

Приведенная модель психологической подготовки указывает на наличие связи всех видов подготовки на всех этапах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена в спортивном учебном отделении.

Существенным отличием занятий в спортивном учебном отделении является то, что оно формируется из числа студентов разных курсов и факультетов, показавших хорошую физическую подготовленность, с мотивацией на совершенствование своего спортивного мастерства в определенном виде спорта. Образовательный процесс в спортивном учебном отделении направлен на соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки). Подготовка студентов в спортивном учебном отделении, заключающаяся в совершенствовании в одном из видов спорта, позволяет занимающимся получать результаты от вида деятельности в условиях учебно-тренировочных занятий, контрольных испытаний, соревнований [6]. В то же время социально значимой задачей физического воспитания в учреждении высшего образования, в том числе и в спортивном учебном отделении, является достижение и поддержание необходимого для будущей профессиональной деятельности обучающихся уровня их психофизической подготовленности. Известно, что этот уровень по окончании систематических занятий спортом либо после завершения обязательного курса учебной дисциплины «Физическая культура» в большинстве случаев начинает снижаться, если не поддерживается самостоятельно, вследствие снижения мотивации к занятиям физическими упражнениями [7]. Одним из основных факторов предотвращения этого негативного явления является эффективность организации и проведения воспитательной работы и психологической подготовки обучающихся.

Кроме этого, образовательный процесс в учреждениях высшего образования традиционно характеризуется большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Вместе с тем в настоящее время наблюдается неуклонная тенденция к возрастанию интенсивности обучения вследствие увеличения потока научной и технической информации, необходимости ее усвоения обучающимися в сжатые сроки в процессе подготовки к работе по специальности в непростых социально-экономических условиях. Следовательно, образовательный процесс в современной высшей школе, как специально созданное, функционирующее и развивающееся в образовательной среде учреждения высшего образования взаимодействие педагогов и обучающихся, направлен на совершенствование комплекса индивидуальных психических и физических качеств студента, что указывает на личностно-ориентированное формирование будущего специалиста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Говоря о подготовленности спортсмена, в первую очередь, как правило, указывают на интегрированный результат физической (уровень развития физических качеств и способностей), технической (степень владения двигательными навыками) и тактической (быстрота и гибкость тактического мышления) подготовки. Воспитательная работа и психологическая подготовка (совершенствование моральных и волевых качеств) в ряде случаев незаслуженно уходит на второй план, от чего создается эффект «мины замедленного действия», не позволяющий в ответственный момент мобилизовать (превзойти) все возможности спортсмена для достижения цели.

Современные спортивные соревнования требуют от участников огромной затраты не только физической, но и психической энергии. Даже очень хорошо подготовленный в физическом и техническом отношении спортсмен не сможет одержать верх в соревнованиях, показав самый высокий результат без необходимых для победы психических свойств и психологических черт личности.

В настоящее время в воспитательной работе и психологической подготовке используются научные психолого-педагогические достижения, реализуются научные средства и методы для повышения эффективности спортивной деятельности. Современная наука располагает большим арсеналом технологий, которые в состоянии значительно влиять на эффективность тренировочного и соревновательного процессов.

Вместе с тем воспитательная работа и психологическая подготовка теснейшим образом связаны с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте, с формированием гуманистической составляющей мировоззрения спортсмена, способностью осуществлять жизнедеятельность в соответствии с принципами и нормами, принятыми в обществе и государстве.

Не стоит говорить, что только спорт способен формировать уникальные свойства личности, позволяющие стать сильным, выносливым, смелым, ловким, уверенным в своих силах. В то же время спортсмены отличаются четко выраженным стремлением к направленному формированию личности, к комплексному воспитанию физических и психических качеств, обеспечивающих большую вероятность успеха как в соревнованиях, так и в жизни.

Совершенствование подготовки современных спортсменов – многоплановая и многогранная задача, включающая ряд взаимообусловленных аспектов, подготавливающих спортсмена не только к соревновательной деятельности, но и к жизненной практике.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белорусова, В. В. Воспитание в спорте / В. В. Белоусова. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 119 с.
2. Катович, Н. К. Воспитания мониторинг / Н. К. Катович // Белорусская педагогическая энциклопедия : в 2 т. – Минск, 2015. – Т. 1. – С. 261–263.
3. Подливаев, Б. А. Греко-римская борьба : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Б. А. Подливаев, Г. М. Грузных. – Москва : Советский спорт, 2004. – 272 с.
4. Ахатов, А. М. Психологическая подготовка спортсменов : учебно-методическое пособие / А. М. Ахатов, И. В. Работин. – Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2008 – 56 с.
5. Сучков, А. К. Создание модели занятий спортивной борьбой в образовательном процессе учреждений высшего образования / А. К. Сучков // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П.М. Машэрава. – 2022. – № 2. – С. 63–70.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высшего учебного заведения физкультурного профиля. – 4-е изд. / Л. П. Матвеев – Москва : Спорт, 2021. – 520 с.
7. Сучков, А. К. Особенности формирования физической подготовленности студентов к предстоящей профессиональной деятельности (на примере учреждений высшего образования аграрного профиля) / А. К. Сучков, Е. П. Казимиров // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П.М. Машэрава. – 2018. – № 4. – С. 92–98.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Воспитательная работа в спортивном учебном отделении	4
2. Психологическая подготовка обучающихся в спортивном учебном отделении	9
Заключение	18
Литература	19

Учебное издание

Сучков Андрей Константинович,
Мартынова Елена Ивановна

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОМ
УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ**

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск Ю. М. Кабанов
Технический редактор О. В. Луговая
Компьютерный набор Е. И. Мартынова
Компьютерная верстка Т. А. Никитенко
Корректор Е. В. Морозова

Подписано в печать 08.09.2022. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 1,25. Уч.-изд. л. 1,09. Тираж 80 экз. Заказ 2300.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной медицины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/ 362 от 13.06.2014.
ЛП №: 02330/470 от 01.10.2014 г.
Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.
Тел.: (0212) 48-17-82.
E-mail: rio@vsavm.by
<http://www.vsavm.by>