

Важно совмещать эти классификации упражнений, чтобы не базироваться на чем-то одном. Необходимо совмещать группы физических нагрузок и делать то, что подходит под силы индивида, иначе можно нанести дополнительные травмы психическому и физическому здоровью. Особенно когда выполняются акробатические трюки в команде. Все упражнения должны выполняться по очередности, не пытаясь с первого раза повторить сложные упражнения, которые не всегда получаются даже у профессионалов. Лечебная физическая культура должна, в первую очередь, поддерживать здоровье, а не навредить ему.

В частности, лечебную физическую культуру лечащие врачи назначают в качестве реабилитации.

«Для правильного и обоснованного применения физических упражнений в реабилитации пациентов необходимо понимать и закономерности движений человека, чему способствует биомеханика» [2].

В данном случае, лечащий врач опирается на знания адекватного использования физкультуры относительно отклонения функций организма. Это может проявляться от повышения тонуса мышц из-за изменения осанки до ампутации конечности. Главным проявлением является позиционирование больного. Упражнения лежа, сидя, на боку или стоя, в зависимости от возможностей человека. Именно поэтому, физические упражнения очень важны на всех этапах медицинской помощи. Они предоставляют лечебную цель оценки состояния пациента при выполнении заданий и после них.

Часто забывают о том, что состояние после физической нагрузки не менее важно к наблюдению, чем состояние во время выполнения. Потому что именно после двигательных упражнений можно понять, как организм справляется с нагрузкой и нормально ли он восстанавливается. Всегда есть риск получения отдышки, растяжения, перелома, защемление нервов и многое другое. Именно в данных ситуациях понимается второе значение понятия реабилитации – помощь после неправильного выполнения физической нагрузки. Иногда такая реабилитация сопровождается курсом массажа и медикаментозным лечением.

«П.К. Анохин писал, что всякий живой организм обладает физиологическими механизмами, обеспечивающими замену функций разных органов, нормальная работа которых нарушается в результате болезней, травм или действия других повреждающих факторов» [2].

*Библиографический список:*

1. Власова, И. А. Физические упражнения в системе медицинской реабилитации (лекция) / И. А. Власова Текст: непосредственный // Acta Biomedica Scientifica (East Siberian Biomedical Journal). 2018. Т. 3. № 2. С. 134-137

2. Казаков, В. Ф. Методы лечебной физкультуры - основа индивидуализированной этапной реабилитации / В. Ф. Казаков, И. Н. Макарова, И. И. Ягодина // Кремлевская медицина. Клинический вестник. 2013. № 4. С. 69-73. Текст: непосредственный/

УДК 796

**Лазуков В.В., Лушникова Е.А.**

Lazukov V.V., Lushnikova E.A.

*Уральский государственный университет путей сообщения, г.Екатеринбург*

*Ural State University of Communications, Yekaterinburg*

*vitalu.lazukov@gmail.com*

## ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Аннотация.* В статье раскрыты аспекты психологической подготовки спортсменов, занимающихся различными видами единоборств, и обосновано благотворное влияние данных видов

спорта на формирование личности студенческой молодежи. Проведено исследование на студентах УрГУПС и результаты, полученные в ходе анкетирования, говорят о том, что самыми приоритетными качествами, которые воспитываются на практических занятиях различными видами единоборств, это уверенность в себе, внимание, терпение, упорство, чувство ответственности и скорость реакции. Доказано, что любой вид единоборств воспитывает такие качества личности студента, которые в дальнейшем способствуют эффективным действиям и противодействиям, как на спортивной арене, так и в будущей профессиональной деятельности будущих специалистов.

*Ключевые слова:* единоборства, студент, тренировочный процесс, психологическая подготовка.

#### INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES ON THE FORMATION OF THE PERSONALITY OF YOUTH STUDENTS

*Abstract.* The article reveals aspects of the psychological preparation of athletes involved in various types of martial arts, and substantiates the effective influence of these sports on the formation of the personality of student youth. A study was conducted on students of USUPS and the results obtained during the survey indicate that the highest priority qualities that are brought up in practical classes in various types of martial arts are self-confidence, attention, patience, perseverance, a sense of responsibility and speed of reaction. It is proved that any kind of martial arts brings up such qualities of a student's personality, which further contribute to effective actions and counteractions, both in the sports arena and in the future professional activities of future specialists.

*Keywords:* martial arts, student, training process, psychological preparation.

**Введение.** Современные боевые виды спорта, предъявляют к спортсмену высокие требования, поэтому овладеть этими видами без многолетней подготовки невозможно. Спортсмену необходимо быть ловким, чтобы в неповторимых ситуациях боя при быстрой смене положений и движений сохранять точность движения и меткость ударов. Он должен быть выносливым, чтобы в затянувшемся бою и к концу соревнований сохранить активность, быстроту, ловкость, а также внимание и мышление [2]. Во время тренировочного процесса совершенствуются не только физические показатели, но также формируются и психологический аспект его личности. Находчивость, основанная на быстроте реакции, необходима для того, чтобы в неожиданных ситуациях боя он мог действовать на долю секунды раньше противника, при этом целесообразно изучить психологию противника, предугадывая его технику и тактику ведения боя [3]. Без развитых навыков и умений спортсмен никогда не достигнет вершины мастерства. Все перечисленные качества, необходимые спортсмену в бою, развиваются и воспитываются в процессе тренировок и тренировочных поединков, поскольку там они совершенствуются до автоматизма и молниеносно используются в бою [4].

Под психологической подготовкой спортсмена подразумевается сложный педагогический процесс тренера-преподавателя, направленный на воспитание в спортсменах тех качеств личности, которые позволяют эффективно преодолевать любые стрессовые ситуации и стать профессионалом высокого уровня. Результатом такой подготовки является поиск у каждого спортсмена доминирующих индивидуальных качеств, что создает собственный, неповторимый стиль ведения боев, схваток и поединков [1].

Анализируя литературные источники, мы видим, что чаще всего спортсмены, занимающиеся боевыми видами спорта, обладают такими психологическими качествами, которые помогают достигать руководящих должностей в профессиональной карьере, данную гипотезу подтверждает проведенный опрос респондентов [5].

Результаты исследования и их обсуждение. Наше исследование проведено с участием (n 59) студентов Уральского государственного университета путей сообщений, занимающихся

в сборных командах университета по самбо, боксу, карате и другими видами единоборств. Респондентам предложено пройти тестирование и ответить на несколько вопросов о том, какие качества личности воспитываются и совершенствуются в учебно-тренировочном процессе и какие качества пригодятся в вашей будущей профессии, и какие качества будут сопряжены с прикладной направленностью будущих инженеров железнодорожного транспорта.



Рис.1. Какие психологические качества личности воспитываются на занятиях различными видами единоборств

Данные анкетирования коррелируются с вопросом о том, какие психологические качества личности воспитываются на занятиях различными видами единоборств. По итогам опроса, респонденты ответили, что приобретенные в учебно-тренировочном процессе личностными качествами являются 25,3% - «Уверенность в себе», 17,3% - «Внимательность», 11,5% - «Терпение», 11,5% - «Упорство», 10,5% - «Чувство ответственности», 5,5% - «Скорость реакции». Говоря о популярности боевых искусств, согласно опросу, лидирует «Уверенность в себе», это самое важное профессионально-прикладное качество, так как уверенный в себе человек может реализоваться в любой сфере. Человек, обладающий уверенностью в своих силах, не боится отстаивать свое мнение, не боится говорить «нет» в нужных ситуациях, умеет вести за собой людей. Молодые люди, воспитавшие в себе все вышеперечисленные черты характера, становятся стрессоустойчивыми, обладают внутренней дисциплинированностью и имеют, так называемый «внутренний стержень».

Выводы. Подводя итог, можно заявить, что боевые виды спорта, положительно влияют на становление личности молодого человека, формируют прикладные умения и навыки, умение решать жизненные проблемы и трудности, а также адаптируют человека к различным стрессовым ситуациям и испытаниям, которые сформировались во время учебно-тренировочных занятиях и в соревновательном процессе. Также не стоит забывать о совершенствовании таких навыков как умение находить оптимальные пути решения различных ситуаций, позволяющие не только получать награды и призовые места на соревнованиях, но и помогающие анализировать жизненные ситуации во взрослой жизни и правильно выбирать пути решения проблем. Спортсмены из таких видов спорта терпеливы, уравновешены и настойчивы, эти качества дают возможность не суетиться, а проанализировать ситуацию и сделать правильный выбор.

*Библиографический список:*

1. Киндеев, М.А. Необходимость психологической разгрузки в процессе подготовки спортсменов / М.А. Киндеев, Ю.В. Могильников Текст: непосредственный //

- Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательной среде. 2015. -С.101-106.
2. Мишнева, С.Д. Профессионально-прикладная физическая культура в вузе / С.Д. Мишнева, И.М. Симонова, Г.В. Степин, Д.В. Шухарт, Е.А. Сергеев Текст: непосредственный // Современные здоровьесберегающие технологии. 2022. №2. С. 85–91.
  3. Мишнева, С.Д. Подготовка студентов УрГУПС к социально-профессиональной деятельности будущих железнодорожников / С.Д. Мишнева, В.Р. Абуткина Текст: непосредственный // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 358 360.
  4. Симонова, И.М. Психологические особенности игроков студенческой волейбольной команды / И.М. Симонова, С.Д. Мишнева Текст: непосредственный // Современные здоровьесберегающие технологии. 2021. №4. С. 202-212.
  5. Усольцева, С.Л. Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студентов / С.Л. Усольцева, И.В. Пытель Текст: непосредственный // В сборнике: Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи. Материалы VI Всероссийской конференции с международным участием. 2015. С. 139 141.

УДК 796

*Летягина Я.С., Бараковских. К.Н.*

*Letyagina Y.S., Barakovskikh K.N.*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет»*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state vocational pedagogical university»*

*Yekaterinburg, Russian Federation*

[Letyagina.zyf@mail.ru](mailto:Letyagina.zyf@mail.ru)

[dekanat-ffk@bk.ru](mailto:dekanat-ffk@bk.ru)

#### ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА К УЧАСТИЮ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГТО»

*Аннотация.* В данной статье представлена информация об особенностях подготовки людей среднего возраста к участию в ВФКС «ГТО». Приведены понятия Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), среднего возраста. Раскрыты нормативы для мужчин и женщин девятой и восьмой ступни. Рассмотрены различные виды физической культуры и спорта для подготовки к сдаче нормативов.

*Ключевые слова:* ВФКС «ГТО», нормативы, средний возраст, физическая культура и спорт

#### FEATURES OF PREPARATION OF MIDDLE AGE PEOPLE FOR PARTICIPATION IN THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "GTO"

*Annotation.* This article provides information about the peculiarities of preparing middle-aged people for risk in the VFKS "TRP". The concepts of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (TRP), middle age are given. The standards for men and women of the ninth and eighth feet are disclosed. Various types of physical culture and sports are excluded in order to prepare for passing the standards.

*Keywords:* VFSK "GTO", standards, average age, physical culture and sports

«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.