

%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5 %D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8
В Текст: электронный.

2. *Лыжно-биатлонный* комплекс «Лаура» в ГТЦ «Газпром». URL: <https://www.tourister.ru/world/europe/russia/city/sochi/sport/16948> Текст: электронный.

3. *Дворец* зимнего спорта «Айсберг» URL: <https://icebergbiletu.ru/kataniya-na-konkakh> Текст: электронный.

4. SPORT.TUT.BY URL: <https://sport.tut.by/news/aboutsport/601232.html?c>
Текст:электронный.

Иванова Е.А., Вотинов К.А.

Уральский юридический институт МВД России

г. Екатеринбург, Россия

mari.nekrasova.90@list.ru

МЕТОД ПСИХОДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТИ В СФЕРЕ СПОРТА

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос психодиагностики личности спортсмена, задача, которой является изучение личности и определение познавательных психических процессов, состояние психики, коммуникабельные способности для формирования межличностных контактов с другими спортсменами.

Ключевые слова. Физическая культура, спорт, психодиагностика, личность.

В современном мире развивается активно сфера психологии спорта, актуальным направлением является психодиагностика личности спортсмена. Главная задача спортивной психодиагностики является определение у спортсмена познавательных психических процессов, свойств личности, состояние психики, коммуникабельные способности для формирования межличностных контактов с другими спортсменами.[2]

Спортивная психодиагностика – это отдельный раздел спортивной психологии, которая изучает личность спортсмена, психические явления, происходящие в спортивной деятельности.[3]

Частая проблема педагогов физической культуры и физической подготовки, а также неопытных тренеров, - понимание процессов управления поведением, психическим состоянием подопечных. Для решения данной проблемы необходимо иметь знания в сфере психологии, с целью проанализировать особенности личности, свойств темперамента, характера, мотивации, способностей и т.д.[5]

Огромный вклад в развитие спортивной психологии, а именно психодиагностики в области физического воспитания был сделан следующими исследователями, как В. Л. Марищук, Г. Д. Горбунов, Б. А. Вяткин, Ю. Я. Киселев и др.

Предметом психодиагностики являются следующие характеристики:

- свойства нервной системы: подвижность, уравновешенность, устойчивость, сила;
- психические процессы: ощущения (мышечно-двигательные, вестибулярные, зрительные);
- память (двигательная, оперативная);
- реакция (простая, сложная, на движущийся объект, антиципация);
- свойства внимания (объем, переключение, распределение, концентрация, устойчивость);
- свойства личности (темперамент, свойства темперамента, характер, типы характеров);
- способности: координационные, психомоторные, скоростносиловые, способность к саморегуляции;
- психические состояния в тренировочном процессе, перед соревнованием, на соревновании, после соревнования;
- психологическая совместимость и срабатываемость в групповой деятельности;

- запросы (спортивная мотивация, актуальные потребности; межличностные взаимоотношения).[1]

Исследования, например, В.А. Сальникова, Е.П. Ильина и др. показало, что к определенному виду спорта свойственны конкретные типы личностей, так как соответствует ряд свойств нервной системы, что позволяет спортсмену адаптироваться к конкретной среде и добиться желаемых результатов от своей профессиональной деятельности. Но данная методика не сможет дать полных и объективных результатов. Поэтому следует внедрять при анализе различные формы методик, такие как: наблюдение, опрос, тестирование, двигательные упражнения для спортсменов. После чего есть возможность разработать программу для подготовки спортсменов: отбор, работа в команде, индивидуальный поход.

В научном мире, существует масса мнений в области исследования психофизиологических особенностей человека. Например, Б.М. Теплов выделил в дифференциальной психофизиологии две стороны психики: содержательную и формально-динамическую. Мнение данного исследователя заключалось в том, что в содержательную сторону психики входит интересы, убеждения, умения, навыки, определенные знания и т.д., то есть, то, что человек приобретает в ходе своей социализации. Динамически-формальная сторона психики зависит не столько от социальной среды, сколько от природного фактора, а именно генетического [4].

Таким образом, значение психодиагностики в спортивной деятельности, несомненно, важно, поскольку обеспечивает подготовку спортсменов в тренировочный и соревновательный период, а так же повышает профессиональный уровень педагогов физической культуры и физической подготовки, тренеров.

Библиографический список

1. *Психодиагностика личности при занятиях физической культурой спортом* : учеб.пособие / Г. Д. Бабушкин. Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. 328 с. Текст: непосредственный.
2. *Ильин, Е.П.* Психодиагностика спорта / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2018. 38 с. Текст: непосредственный.
3. *Ильинич, В. И.*, Физическая культура студента, Минск, 2012. 76 с. Текст: непосредственный.
4. *Курамшина, Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшина // М.: Советский спорт. 2015. 88 с. Текст: непосредственный.
5. *Паначев, В.Д.* Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. 2017. 97 с. Текст: непосредственный.

Кадцын К.П., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

zotmfk@yandex.ru

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Уровень здоровья каждого человека зависит от образа его жизни. Большую роль в процессе оптимизации здоровья студентов играет пропаганда принципов здорового образа жизни человека и систематических занятий физической культурой. Авторы представляют основные компоненты ЗОЖ студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, двигательная активность, физические упражнения.

В современном мире всё чаще и чаще люди всех возрастов задумываются о том, чтобы вести здоровый образ жизни, направленный