

снега, натирают их мазью, убирают на место, вытирают коньки и убирают их; отряхивают от снега санки; вытирают пыль с велосипеда и так далее.

4) Содействие развитию творческого интеллекта.

Необходимо воспитывать у детей умение творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

Рассмотрев подробно основные задачи системы физического воспитания детей дошкольного возраста, стоит отметить, что процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи.

Библиографический список

1. Журбенко, В. Н., Орлова Т. И., Волощенко И. Ю. Инновационные подходы к формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста // *Инновационная наука*. – 2020. – № 1. – С. 81–83.

2. Сенченко, Н. А., Медведева М. В. Экспериментальное исследование по формированию культурно-гигиенических навыков у детей среднего дошкольного возраста // *Достижения науки и образования*. – 2019. – С. 73–75.

3. Реутова, О. В., Замашкина А. Е. Абилизация функциональной готовности к здоровому образу жизни у дошкольников // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. – 2019. – № 1. – С. 40–46.

4. Дюфрес, С. Спортивные знаменитости: возникновение и развитие феномена в СССР // *Социология власти*. – 2018. – № 2. – С. 83–100.

Титова О.А., Терешкин А.Ф.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И ПРОВЕДЕНИЙ ПСИХИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Аннотация. Тема психических барьеров в спортивных единоборствах актуальна в подготовке спортсменов. В статье представлены результаты поиска механизмов формирования и проведения психических барьеров в спортивных единоборствах.

Ключевые слова: спорт, соперник, психологический барьер, спортсмен.

Одним из типичных психических барьеров в спортивных единоборствах является комплексный барьер — страх перед борьбой, соперником. В силу технических особенностей борьбы труднопобедимый соперник — технически неудобный соперник. Психологически неудобный соперник — тот противник, который, не демонстрируя неудобных вам технических действий, по разным причинам является проблемным для спортсмена. В этом психологическом барьере проявляется глубинные механизмы реакции человека на опасность, заложенные генетически и реализующиеся на неосознанном уровне, эмоциональная напряженность, склонность спортсмена действовать с той или иной эффективностью против соперника с определенными морфофункциональными и психологическими особенностями.

Актуальность проблемы психических барьеров в спортивных единоборствах остается для изучения. Важную роль в преодолении психологических барьеров на пути достижения спортивных высот играют волевая подготовка, регулирование эмоционального фона спортсмена, обучение самообладанию и самовнушению в период подготовки к грядущему

старту. Ответственность за воспитание необходимых качеств несет не только сам спортсмен, но и его тренер, его окружение, имеющее функциональное воспитательное значение в области становления и развития личности.

Психической саморегуляции человека посвятил свои труды Конопкин О. А. Разработанная Конопкиным структурно-функциональная модель процесса саморегуляции позволяет рассматривает процесс саморегуляции как целостную, замкнутую по структуре, открытую информационную систему, реализуемую взаимодействием функциональных звеньев. В.В. Потапов описал процесс выявления специфики формирования индивидуального стиля саморегуляции спортсменов высшей квалификации.

Методологическая база О. А. Конопкина и В. И. Моросановой по саморегуляции произвольной активности показывает, что данный стиль вырабатывается у спортсменов в процессе формирования социально адекватных мотивов и социально значимых для спорта черт личности путем применения средств и методов вербального аутовоздействия. Потапов зафиксировал отсутствие прямой связи между личностным типом и успешностью спортивной подготовки, но при этом установлено, что каждому личностному типу присущ ряд устойчивых особенностей саморегулирования.

В современных условиях развития общества и цивилизации задачи элитарного и массового спорта существенно различаются, что приводит к совершенно разным требованиям в области физической, технической и психологической подготовки спортсменов. Авторы научной работы — Самыгин Сергей Иванович, Самыгин Петр Сергеевич, Осипова Алла Анатольевна анализируют противоречия спорта высших достижений, сточки зрения личности спортсмена. Рассматривая способы определения причин появления психологических

сбоев, анализ их причин, предполагаемые пути предотвращения дальнейшего появления и восстановления спортсменов после их появления при помощи внесения корректировок в психологическое сопровождение многолетней подготовки спортсмена. Особая роль отводится психологической подготовке спортсменов, в которой центральное место занимают развитие мотивационной сферы и формирование особых личностных качеств спортсмена. Препятствием на пути к достижению высоких результатов могут служить психологические барьеры, возникающие у спортсменов высокого класса.

Группа ученых Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта Г.Ц. Агаян, Р.С. Есяян, А.В. Родионов и Ш.К. Шахов для оценки механизмов реакции спортсмена на неудобного соперника применяется комплексная методика, включая в себя группу логических связанных между собой частных методик, отражающих следующие уровни индивидуальностей:

1. Психосоциальный уровень. Проводится анкетирование спортсмена, позволяющее выявить мотивы и установки связанные с проблемами «неудобного соперника»;
2. Психологический уровень. Проводится тестирование психических свойств личности с выделением тех из них которые наиболее чувствительные к воздействию фактора неудобных соперников;
3. Психофизический уровень. Оцениваются психофизические реакции соперника на фрустрирующую ситуацию связанную с неудобным соперником.

Реакция на «неудобного» соперника выражается по разному в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена: у эмоционально-реактивных стабиографические показатели изменяются

только в начале предъявления соответствующего стимула, у ригидных – в конце; наиболее выражена стабильность показателей у эмоционально стабильных, наиболее выражена – у интравертированных; стабиографические реакции при предъявлении стимула «неудобный соперник» в особо яркой форме характеризуют мнительных спортсменов.

Библиографический список

1. *Индивидуальный* стиль саморегуляции спортсменов высшей квалификации: [В. Н. Погапов](#) <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2012-5-107-115> Текст: электронный.
2. *Азаров, В. Н.* Стиль действия: Импульсивность - управляемость // *Вопр. психологии.* 1982. No 3. С. 121-127; 132-137. Текст: непосредственный.
3. *Бондарчук, Т. В.* Феномен педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе (на примере юношеского спорта): ав- тореф. дис. ... д-ра пед. наук. Челябинск: УралГАФК, 2000. 40 с. Текст: непосредственный.
4. *Конопкин, О. А.* Психическая саморегуляция произвольной активности человека: (Структурно-функциональный аспект) // *Вопр. психологии.* 1995. No 1. С. 5-12. Текст: непосредственный.
5. *Моросанова, В. И.* Силевые особенности саморегуляции личности // *Вопр. психологии.* 1991. No 1. С. 121-127. Текст: непосредственный.

Тихонова Н.В., Баюс Н.К.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Спортивный клуб «Темп»,

г. Ревда, Свердловская обл., Россия

tnv0102@mail.ru

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА С РОДИТЕЛЯМИ