полученные навыки при дальнейшем самообразовании и работе с информацией в сети Интернет.

1. Миллер Н.В. Цифровая образовательная среда как одно из направлений модернизации высшего профессионального образования: проблемы и перспективы // В сборнике: Актуальные проблемы модернизации высшей школы: модернизация отечественного высшего образования в контексте национальных традиций. Материалы XXX Международной научно-методической конференции. 2019. С. 76-79.
2. Демьяненко Ю.И. Организация дистанционного обучения в вузе // В сборнике: Системное обеспечение условий достойного труда. Материалы I Всероссийской научно-практической конференции. Сибирский государственный университет путей сообщения. 2017. С. 24-28.
3. Тимофеева Е.Г., Демьяненко Ю.И. Мотивация обучения математике студентов первого курса // В сборнике: Актуальные проблемы модернизации высшей школы: резервы отечественной высшей школы в совершенствовании профессиональной подготовки специалистов. Материалы XXXI Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. 2020. С. 94-96.
4. Миллер Н.В. Место образования в условиях глобального информационного общества // В сборнике: Модернизация отечественного высшего образования: расчеты и просчеты. Материалы Международной научно-методической конференции. СГУПС. 2015. С. 261-264.
5. Матросова И.В., Капустина Т.В. Необходимость самостоятельной работы обучающего характера при обучении математике // В сборнике: Образование как единство обучения и воспитания. Материалы международной научно-методической конференции. Сибирский государственный университет путей сообщения. 2016. С. 161-164.
6. Демьяненко Ю.И. Самостоятельная работа как основной вид учебной деятельности студентов при изучении математики в вузе // В сборнике: Научные перспективы XXI века. Достижения и перспективы нового столетия X Международная научно-практическая конференция. 2015. С. 151-152.
7. Пожидаев А.В., Пекельник Н.М., Демьяненко Ю.И. Проблемы организации самостоятельной работы студентов при изучении математических дисциплин // В сборнике: Модернизация отечественного высшего образования: расчеты и просчеты. Материалы Международной научно-методической конференции. СГУПС. 2015. С. 153-156.
8. Демьяненко Ю.И. Математические дисциплины как средство формирования профессиональных компетенций // В сборнике: Актуальные проблемы модернизации высшей школы. Материалы Международной научно-методической конференции. СГУПС, НТИ – филиал МГУДТ. 2014. С. 329-331.
9. Капустина Т.В., Матросова И.В. Учебный предмет нового типа – метапредмет // В сборнике: Педагогический профессионализм в образовании. Сборник научных трудов XI Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию НГПУ. ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет». 2015. С. 140-142.

Токарев В.С.

**Психолого-педагогическая подготовка спортсмена к тренировочной и
соревновательной деятельности**

*Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск
национальной гвардии РФ
(Россия, Новосибирск)*

doi: 10.18411/lj-10-2020-168

idsp: ljjournal-10-2020-168

Аннотация

В данной статье рассмотрены особенности психолого-педагогической подготовки спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности, а так же средства и методы повышения психологической готовности, способствующие повышению спортивных результатов при выступлении на соревнованиях.

Ключевые слова: психологическая готовность, спортивные состязания, развитие личности, готовность спортсмена, тренировочный процесс, боевая готовность, стартовая апатия, стартовая лихорадка, оптимизация.

Abstract

This article discusses the features of psychological and pedagogical training of athletes for training and competitive activities, also means and methods of increasing psychological readiness that contribute to increasing sports result in competitions.

Keywords: psychological readiness, sports competition, personal development, readiness of the athlete, training process, combat readiness, starting apathy, starting fever, optimization.

Многие специалисты в области спорта рассматривают спортивные соревнования как процесс борьбы, протекающий не только на физическом, но и на моторном и психическом уровнях, подчеркивая важность именно психологического аспекта. Выделяя общие психологические особенности любых соревнований, необходимо отметить ряд противоречий, которые отражают характер и динамику развития современного спорта, а также проблемы реализации научных достижений в сфере психолого-педагогической подготовки спортсменов.

Во-первых, в настоящее время спорт высших достижений достиг такого высокого уровня развития, что техническая, тактическая и физическая подготовленность сильнейших спортсменов примерно одинакова. Поэтому зачастую исход соревнований в значительной степени определяется теми причинами, которые непосредственно влияют на состояние готовности спортсмена. Чем выше уровень соревнований, тем большее значение имеют личностные особенности спортсмена, уровень его профессиональной подготовки и психическое состояние.

Во-вторых, соревнования на современном уровне обусловлены большой физической нагрузкой, которая требует от участников не только высокой функциональной готовности, но и психомоторной.

В-третьих, личность спортсмена – один из фундаментальных аспектов педагогической и психологической теории спортивной деятельности. Ведь объективно личность есть не что иное, как самостоятельная особь со своим устоявшимся психическим укладом и с индивидуальным отношением к окружающему миру [7].

Е.И. Селантьева [6] считает, что на основе постоянного контроля над уровнем эмоционального напряжения спортсмена можно оперативно вносить коррективы основных параметров тренировочного процесса, учитывая при этом его индивидуальные особенности.

В.Н. Мясищев [5] понимает готовность спортсмена к соревновательной деятельности как высокий уровень развития функциональных систем организма, регуляторных функций психики, физических и двигательных качеств, обеспечивающих специфическую двигательную деятельность. Понимание готовности в указанном смысле предполагает наличие у спортсменов соответствующих умений, навыков и качеств. Уровень их освоения и будет определять готовность спортсмена к соревнованиям.

Бабушкин Г.Д. [2] выделяет четыре уровня готовности к соревнованиям:

1. Состояние полной готовности, когда все компоненты функционируют адекватно и надежно, как единая система.
2. Состояние близкое к полной готовности, когда какой-либо из компонентов синдрома выражен недостаточно (например, желание участвовать в соревновании). Такие отклонения корректируются путем воздействия психологических влияний и саморегуляции.
3. Состояние неполной готовности, когда отклонения в выраженности компонентов синдрома уже более значительны, хотя при высоком уровне специальной и функциональной подготовленности спортсмена все же поддаются оптимизации, но уже путем воздействия на него извне, т.е. с помощью спортивного коллектива, тренера, психолога и т.д.

4. Состояние полной неготовности. Состояние, в котором спортсмена вообще не следует допускать к соревнованиям.

Таким образом, можно отметить, что состояния психической готовности к соревнованиям представляет собой фон, на котором протекают психические процессы, которые направлены на ориентирование спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы на адекватную этим условиям саморегуляцию действий, мыслей, чувств, поведения в целом, а также на решение тактико-технических и других задач, ведущих к достижению конечной соревновательной цели. Здесь и обнаруживается взаимосвязь состояния психической готовности с другими сторонами целостной готовности спортсмена к соревнованиям – моральной, специальной и функциональной. Раскрывается либо гармония всех звеньев этой сложной поликомпонентной системы, либо пробелы в формировании каких-то ее звеньев. В ряде случаев восстановить целостность этой системы и гармонию ее звеньев путем психической саморегуляции невозможно из-за того, что слабым звеном, как правило, является именно недостаточная психическая подготовленность спортсмена [4].

Необходимо отметить, что в реальных условиях тренировочного процесса далеко не все тренеры стимулируют спортсменов к овладению приемами самоконтроля с последующим их систематическим применением. Кроме того, как правило, тренеры не знакомят спортсменов с достижениями психологических наук в области психической саморегуляции, которые можно внедрять в практику спорта, не моделируют эмоциональные ситуации соревновательной деятельности, где приемы самоконтроля и саморегуляции могли бы быть целенаправленно апробированы и закреплены. Вследствие этого достижение оптимального состояния готовности к соревновательной деятельности является одной из основных целей психолого-педагогической подготовки спортсмена.

Понятие оптимальности в каждом виде деятельности имеет вполне определенное содержание. Оптимизировать – значит улучшать конкретные качества, которые обеспечивают наиболее успешное решение поставленной задачи.

В.Ф. Сопов [8] отмечает, что роль энергетического фактора психического состояния заключается в мобилизации всех жизненных ресурсов организма спортсмена посредством активации центральной и вегетативной нервной системы для сопротивления воздействию стресс-факторам тренировочной и соревновательной деятельности. Следовательно, главной задачей психологической подготовки спортсмена является создание наилучшего предстартового состояния и предотвращение неблагоприятного воздействия ряда внешних и внутренних причин. Наиболее важным компонентом такого состояния является способность управлять своими эмоциями, чувствами, мыслями, действиями и поведением [7].

В психологии спорта проблема формирования предстартового состояния привлекала внимание исследователей, прежде всего, в связи с его практическим значением. Ее изучение позволило установить, что предстартовое состояние не однородно и может проявляться в различных формах. Каждая форма характеризуется определенными особенностями протекания корковых процессов, вегетативных функций, хорошо выраженными психологическими симптомами, а также положительными или отрицательными физиологическими сдвигами.

А.Ц. Пуни [7] считает, что предстартовые состояния можно поделить на три типичные формы: боевая готовность, стартовая лихорадка и стартовая апатия.

Боевая готовность характеризуется оптимальным уровнем всех физиологических процессов и умеренным психическим напряжением, при этом напряжение нервной системы совпадает со временем старта. В данном состоянии происходит мобилизация психической деятельности, повышается активность

соматического функционирования и возникает чувство общего подъема физических, душевных и морально-психических сил. Даже если при этом и наблюдаются отдельные неприятные ощущения со стороны соматических органов и систем, то они как бы сглаживаются положительным эмоциональным фоном, приподнятым настроением, активным стремлением преодолеть трудности и добиться успеха при достижении цели.

Таким образом, при умеренно выраженном нервно-психическом напряжении не только отчетливо проявляются мотивация к достижению цели и стремление к энергичным действиям, но и испытывается удовлетворение от самой деятельности [4].

При умеренно выраженном психическом напряжении в психической деятельности спортсмена наблюдаются существенные позитивные изменения: возрастает эффективность основных свойств внимания – увеличивается его объем, усиливается способность к концентрации на выполняемом задании, снижается отвлекаемость, увеличивается продуктивность логического мышления, увеличивается точность движений, уменьшается количество ошибок, улучшается скорость реакции и т.д.

Таким образом, умеренная степень нервно-психического напряжения характеризуется практически всеобъемлющим повышением качества и эффективности психической деятельности и представляет такую форму психического состояния, при которой со всей полнотой раскрываются способности спортсмена к достижению основной цели соревновательной деятельности. Спортсмену необходимо стремиться к достижению именно этой формы. А.В. Алексеев назвал такое состояние, при котором все очень хорошо получается, оптимальным боевым состоянием (ОБС) [1].

Однако оптимальный уровень психического напряжения не всегда совпадает со временем старта, так как сохранить такое состояние длительное время практически невозможно. В некоторых случаях психическое напряжение усиливается, переходя в чрезмерное повышение возбудимости нервной системы – *стартовую лихорадку*. В этом состоянии нервная система спортсмена находится на пределе возможности выдерживать концентрированное возбуждение, которое чаще всего выражается в возрастании привычного темпа речи и движений, учащении дыхания, пульса, дрожании конечностей, иногда дрожи во всем теле, резком усилении диуреза.

Чрезмерное общее возбуждение (типичное для состояния стартовой лихорадки) дезорганизует двигательную деятельность. Следовательно, спортсмен утрачивает возможность правильно контролировать распределение своих сил на дистанции. Это состояние впервые исследовала О.А. Черникова [9].

Стартовая апатия характеризуется преобладанием тормозных процессов в коре головного мозга. При этом спортсмен теряет интерес к участию в соревнованиях, становится вялым, безынициативным, подавленным. На данном этапе все процессы восприятия и реагирования на внешние раздражители у него ослаблены, снижаются показатели силовой и скоростной регуляции, ухудшается координация движений, особенно при выполнении сложных технических действий. Такое состояние, как правило, длится недолго и в основном возникает при переходе от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступора). Это состояние не позволяет спортсмену показать достигнутый в предсоревновательный период уровень подготовленности при выступлении на соревнованиях. Наиболее благоприятным в этом отношении является состояние боевой готовности, а вот состояние стартовой лихорадки и особенно стартовой апатии оказывают чаще всего негативное влияние и не позволяют спортсмену полностью реализовать свои возможности на соревнованиях.

Таким образом, характер и динамика развития современного спорта отражают особенности подготовки спортсмена к соревновательной деятельности. На фоне примерно одинаковой физической, технической и тактической подготовки спортсмена, большое значение уделяется его психолого-педагогической подготовке, более полное и

качественное применение средств которой будет способствовать улучшению спортивных результатов.

1. Алексеев, А.В. Себя преодолеть [Текст] / А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С.25-42.
2. Бабушкин, Г.Д. Психология физического воспитания [Текст]: учебно-методическое пособие / Г.Д. Бабушкин, В.А. Бобровский, Ю.Б. Муравьев, С.М. Толмачев. – Омск, 1997. – 167 с.
3. Козлов, Е.Г. Постановка проблемы готовности к соревнованию в спорте [Текст] / Е.Г. Козлов // Теория и практика физической культуры. – М., 1987. – №1. – С.7-8.
4. Козлова, О.В. Влияние различных предстартовых состояний шахматиста на спортивный результат: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2000. – 23 с.
5. Мясичев, В.Н. Научные основы и методы повышения спортивной работоспособности [Текст]: материалы Всесоюзного симпозиума / В.Н. Мясичев. – М., 1976. – С.21-25.
6. Предсоревновательная подготовка пловцов с учетом их индивидуальных особенностей [Текст] / под ред. Е.И. Селантьевой. – Л., 1987. – 18 с.
7. Пуни, А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте [Текст] / А.Ц. Пуни // Вопросы психологии спорта: Сборник научных трудов. – Л., 1975. – С. 3-15.
8. Сопов, В.Ф. Трехмерная функциональная модель психического состояния спортсмена [Текст] / В.Ф. Сопов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 5 -7.
9. Черникова, О.А. Стартовая лихорадка [Текст] / О.А. Черникова // Теория и практика физической культуры. – 1937. – №3. – С.66-71.
10. Фадеев, О.В. Обучение курсантов ускоренному передвижению с применением силовых упражнений [Текст] / О.В. Фадеев, С.И. Ильиных // Тенденции развития науки и образования – Самара, 2019. – С. 31-33.

Чимаров С.Ю.

**Тактика деструктивного психологического воздействия на сотрудников органов
правопорядка в Республике Беларусь (август-сентябрь 2020 г.)**

*Санкт-Петербургский университет МВД России
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/lj-10-2020-169

idsp: lj-10-2020-169

Аннотация

В статье представлен анализ практического воздействия сетевой коммуникации на личность сотрудника органов внутренних дел. Исследовав две области деструктивного влияния на сотрудников системы белорусского МВД, сопряженные с деятельностью телеграмм-каналов и процессом деаномизации персоны сотрудника, автор приходит к ряду выводов, подтверждающих особое значение воспитательной работы по формированию у сотрудников устойчиво высоких морально-психологических качеств.

Ключевые слова: морально-психологическая подготовка, милиция, ОМОН, психологическое воздействие, деаномизация, права человека, органы внутренних дел, цифровая бдительность.

Abstract

The article presents an analysis of the practical impact of network communication on the personality of an employee of the internal affairs bodies. Having investigated two areas of destructive influence on the employees of the Belarusian Ministry of Internal Affairs system, associated with the activity of telegram channels and the process of deanomization of the employee's person, the author comes to a number of conclusions confirming the special importance of educational work on the formation of consistently high moral and psychological qualities in employees.

Keywords: moral and psychological training, police, riot police, psychological impact, deanomization, human rights, internal affairs bodies, digital vigilance.