

SOCIO-ROLE MODELS OF STUDENT BEHAVIOR: PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CHARACTERISTICS OF THE CONCEPT

KIBALNIK Alyona Vyacheslavovna

Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor

PUSHMINA Varvara Veniaminovna

Student

Irkutsk State University

Irkutsk, Russia

The article considers the psychological and pedagogical characteristics of the concept of «social role models of behavior». Special attention is paid to the description of social behavior. Based on the analysis of the essential characteristics of social behavior and social role, the term «social role models of behavior» is defined.

Keywords: social behavior, determinants of social behavior, social role, social status, role behavior.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА: МОТИВАЦИЯ, САМОДИСЦИПЛИНА, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель

КОРЧЕНОВА Полина Михайловна

студент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Россия

В данной статье рассматриваются важнейшие психологические аспекты спорта, такие как мотивация, самодисциплина и стрессоустойчивость. Рассматривается влияние этих качеств на успех спортсменов, а также предлагает методы и техники их развития. Мотивация является ключевым фактором в достижении спортивных целей, а самодисциплина помогает поддерживать регулярные тренировки и высокую производительность. Стрессоустойчивость играет важную роль в спорте, позволяя спортсменам эффективно справляться с давлением и негативными эмоциями во время соревнований. В статье также подробно описываются психологические методы тренировки этих качеств, которые помогают спортсменам достигать лучших результатов и развивать свой потенциал в спортивной деятельности.

Ключевые слова: спорт, мотивация, самодисциплина, стрессоустойчивость, психологические методы, стратегии.

Введение. Психологические аспекты играют фундаментальную роль в спорте, влияя на психологическое состояние и поведение спортсменов, и, следовательно, на их спортивные достижения. Важность психологических аспектов в спорте заключается в том, что они могут определить уровень концентрации, уверенности, адаптивности к изменениям и решительности спортсменов. Психологическое состояние спортсмена может значительно повлиять на его физическую производительность, способность справляться с

давлением и стрессом, принимать решения в критических ситуациях, а также на его адаптацию к различным условиям состязаний.

Таким образом, развитие психологических навыков и тренировка умения управлять своими мыслями, эмоциями и поведением являются неотъемлемой частью успешной спортивной карьеры. Понимание и успешное применение психологических аспектов в спорте могут стать ключом к повышению производительности, улучшению результатов и достижению поставленных целей спортсменами на

всех уровнях соревнований. Ключевыми аспектами в спорте являются мотивация, самодисциплина и стрессоустойчивость.

Роль мотивации в достижении спортивных целей: ключевое значение для успеха. Мотивация влияет на уровень усилий, посвящаемых тренировкам, соревнованиям и достижению поставленных целей. Реализация спортивных целей напрямую зависит от степени мотивации спортсмена, его внутренних убеждений, желания достичь успеха и настойчивости в деле самосовершенствования. Она определяет, куда направлены усилия спортсмена. Сильная мотивация направляет его на постоянное развитие и достижение лучших результатов, мотивирует спортсмена к долгосрочным и интенсивным тренировкам, что способствует улучшению физической формы и, а также лучшему усвоению техники, стратегий и тактик спорта, что в конечном итоге приводит к повышению спортивной производительности [1].

Постоянный интерес и внутреннее стремление к развитию способствуют поддержанию мотивации на высоком уровне на протяжении всей спортивной карьеры. Высокая мотивация помогает спортсмену преодолевать трудности, несмотря на различные препятствия и неудачи на пути к целям.

Таким образом, сильная внутренняя мотивация, подкрепленная четкими целями, стратегиями и планами действий, может помочь спортсмену преодолеть трудности, достичь высоких результатов и реализовать свой спортивный потенциал. Поэтому развитие и поддержание мотивации является неотъемлемой частью успешной спортивной подготовки и способствует достижению выдающихся спортивных целей.

Психологические методы усиления мотивации у спортсменов: стратегии для достижения лучших результатов. Позитивное мышление и работа над развитием личности помогают спортсмену поддерживать высокий уровень мотивации. Позитивные убеждения, уверенность в себе и развитие индивидуальных качеств способствуют созданию позитивной мотивационной атмосферы. Специалисты в области спортивной психологии используют различные стратегии, чтобы помочь спортсменам развить внутрен-

нюю мотивацию. Это может включать в себя работу над ценностями, ключевыми моментами и целями спортсмена, чтобы помочь им найти внутреннее удовлетворение и ценность занятий спортом.

Поддержка и поощрение со стороны тренера, команды, близких и окружающих играют важную роль в укреплении мотивации спортсмена. Воодушевляющие комментарии, слова поддержки и признание достижений могут стать мощным стимулом для сохранения мотивации.

Важно понимать, что каждый спортсмен уникален и может требовать индивидуального подхода к усилению мотивации. Эффективные психологические методы должны быть адаптированы под интересы, цели, характер и личностные особенности каждого спортсмена, чтобы добиться наилучших результатов в их спортивной деятельности. Применение этих психологических методов может способствовать усилению мотивации у спортсменов, помогая им достичь высоких результатов, преодолеть трудности и максимально реализовать свой спортивный потенциал.

Значение самодисциплины для спортсменов. Самодисциплина играет важное значение для спортсменов, помогая им достичь высоких результатов, улучшить производительность и добиться успеха в своей спортивной деятельности. Спорт требует от спортсменов регулярных тренировок, самоконтроля, высокого уровня мотивации и управления эмоциями, и все это возможно благодаря самодисциплине, которая включает в себя способность спортсмена контролировать свои действия, эмоции, мысли и поведение в целях достижения поставленных целей. Она предполагает осознанность и дисциплинированность в выполнении тренировок, соблюдении плана подготовки, регулярности в выполнении задач и обязательств, а также умение преодолевать лень, сомнения и отсрочки [2].

Спортсмены с высоким уровнем самодисциплины обладают способностью сосредоточиться на цели, даже если это требует выполнять тяжелую и монотонную работу. Они умеют правильно распределять свое время, уделять внимание приоритетным задачам и контролировать свои эмоции даже в стрессо-

вых ситуациях. Это позволяет им быть последовательными, нацеленными на результат и добиваться поставленных целей.

Самодисциплина способствует формированию устойчивых привычек, созданию систематического и эффективного плана подготовки, укреплению физической и психологической выносливости, улучшению концентрации во время соревнований и повышению мотивации к достижению новых высот. Благодаря самодисциплине спортсмены могут преодолевать трудности, добиваться стабильных результатов и расти как в профессиональном, так и в личном плане.

В итоге, самодисциплина является важным качеством для спортсменов, так как она помогает им оставаться фокусированными, целеустремленными и дисциплинированными в своей работе. Развитие этого навыка помогает спортсменам добиваться выдающихся результатов, оставаться на пике формы и вдохновляться на постоянное самосовершенствование в своей спортивной карьере.

Психологические стратегии развития самодисциплины. Психологические стратегии развития самодисциплины особо значимы в формировании у спортсменов эффективных навыков контроля над своими действиями, эмоциями и мыслями [2].

Рациональное использование времени является неотъемлемой частью в развитии самодисциплины. Спортсмены могут использовать техники планирования времени, установления приоритетов, управления задачами и избегания отвлекающих факторов для оптимизации своего рабочего процесса.

Позитивные самоощущение и мышление имеют важное значение для развития самодисциплины. Техники управления мыслями, психологической подготовки, аффирмации и визуализации помогают спортсменам поддерживать позитивную мотивацию и управлять своим поведением.

Эффективное развитие самодисциплины требует систематического подхода, терпения и постоянства. Использование вышеперечисленных психологических стратегий поможет спортсменам повысить уровень своей самодисциплины, улучшить производительность, достичь поставленные цели и

оставаться мотивированными и фокусированными на пути к успеху.

Факторы, влияющие на уровень стрессоустойчивости у спортсменов. Уровень стрессоустойчивости у спортсменов первостепенны в их способности эффективно справляться с давлением, трудностями и вызовами во время соревнований и тренировок. Чтобы более подробно рассмотреть факторы, влияющие на уровень стрессоустойчивости у спортсменов, учитывают следующее:

Личностные особенности спортсмена, такие как уровень уверенности, оптимизма, саморегуляции эмоций, адаптивности, решительности и наличие стремления к самосовершенствованию. Спортсмены с более стойкой личностью обычно лучше справляются со стрессом и адаптируются к непредвиденным обстоятельствам.

Качество подготовки и тренировок также влияет на уровень стрессоустойчивости спортсмена. Чем более комплексно спортсмен готовится к соревнованиям, тем увереннее он себя чувствует на старте. Наличие плана подготовки, регулярность тренировок, применение ментальной тренировки и психологической подготовки помогают спортсмену справляться с давлением и стрессом сильнее.

Уровень стрессоустойчивости у спортсменов зависит от совокупности вышеперечисленных факторов. Развитие стрессоустойчивости через работу над личностными характеристиками, поддержку окружения, качество подготовки, управление эмоциями и накопление опыта поможет спортсменам добиться стойкости, адаптивности и успешности в своей спортивной деятельности.

Психологические методы тренировки стрессоустойчивости. Тренировка стрессоустойчивости – это комплекс мероприятий, направленных на то, чтобы человек мог более эффективно справляться с негативными эмоциями и стрессовыми ситуациями. Работа над собой, понимание своих эмоций и реакций помогает разобраться в причинах стресса и найти способы его решения. Психологические методы тренировки стрессоустойчивости включают в себя работу с сознанием своих мыслей и чувств, анализ собственных поведенческих шаблонов. Важно понимать, что

стресс является неизбежным элементом жизни, и важно научиться адекватно реагировать на него. Психологические методы тренировки стрессоустойчивости включают в себя развитие навыков решения проблем, установление приоритетов, планирование действий и развитие способности к адаптации к переменам.

Несмотря на то, что тренировка стрессоустойчивости является длительным процессом, требующим постоянного самосознания и работы над собой, благодаря психологическим методам тренировки, человек может научиться эффективно справляться с негативными эмоциями и стрессовыми ситуациями, повышая свой уровень психологической устойчивости и качество жизни.

Заключение. В заключение, можно сказать, что психологические аспекты играют фундаментальную роль в успешной спортивной деятельности. Психологическая под-

готовка спортсмена помогает ему не только лучше понимать себя и свои эмоции, но и находить новые ресурсы для развития и достижения высоких результатов. Умение контролировать собственные эмоции, оставаться сосредоточенным на цели и эффективно реагировать на стрессовые ситуации делает спортсмена более конкурентоспособным и успешным в своей деятельности.

Таким образом, психологические аспекты имеют огромное значение для успешной спортивной деятельности, поскольку они помогают спортсмену развивать внутренние ресурсы, укреплять уверенность в себе, повышать уровень стрессоустойчивости, мотивации и самодисциплины. Работа над психологическими аспектами способствует не только улучшению результатов на тренировках и соревнованиях, но и повышению качества жизни спортсмена в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2000. – 512 с.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г.Д. Бабушкина, профессора В.Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SPORT: MOTIVATION, SELF-DISCIPLINE, STRESS RESISTANCE

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior Lecturer

KORCHENOVA Polina Mikhailovna

Student

Pacific State University

Khabarovsk, Russia

This article considers the most important psychological aspects of sport, such as motivation, self-discipline and stress resistance. It considers the influence of these qualities on the success of athletes and suggests methods and techniques for their development. Motivation is a key factor in achieving sporting goals, and self-discipline helps to maintain regular training and high performance. Stress tolerance plays an important role in sport, enabling athletes to effectively cope with pressure and negative emotions during competition. The article also details psychological methods of training these qualities that help athletes to achieve better performance and develop their potential in sports activities.

Keywords: sport, motivation, self-discipline, stress resistance, psychological methods, strategies.