

2. Струганов С.М., Кугно Э.Э. Причины стрессовых состояний сотрудников предварительного следствия органов внутренних дел при осуществлении служебной деятельности // Основные направления совершенствования системы национальной безопасности. 2024. № 4. С. 427–431.
3. Коджаспиров Ю.Г. Физическая подготовка: учебник для вузов. Москва: КноРус, 2010. 248 с.
4. Усков С.В. Формирование стрессоустойчивости у курсантов ВУЗов МВД на занятиях по рукопашной подготовке // Евразийский союз ученых. 2014. Ч. 10. № 9. С. 92–94.
5. Струганов С.М., Панов Е.В. Основные направления формирования физической подготовленности и психической устойчивости сотрудников правоохранительных органов к стрессовым ситуациям служебной деятельности // Наука-2020. 2023. № 6 (67). С. 215–221.
6. Усков С.В., Гринев В.В. Проблематика формирования специальных физических качеств на занятиях спортивными единоборствами // Инновационная наука. 2015. № 1-2. С. 233–236.
7. Погонышева Н.С., Пахомов В.И. Особенности обучения курсантов образовательных организаций системы Министерства внутренних дел России технике бега // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 30–35. EDN MLJOKQ.
8. Усков С.В., Gladnikov A.B. Применение приемов борьбы самбо в служебной подготовке курсантов вузов МВД России // Инновационная наука. 2015. № 3. С. 124–126.
9. Жуков О.Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: учебное пособие. Москва: ЦОКР МВД России, 2007. 128 с.
10. Кузнецов В.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. Москва: Гардарики, 2004. 432 с.
11. Усков С.В., Сидлецкий А.В. Формирование навыков рукопашного боя у женщин-сотрудников ОВД // Инновационная наука. 2015. № 1-2. С. 222–226.

Сведения об авторе

Нестеренок Юрий Владимирович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта.

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России.

295053, г. Симферополь, ул. Академика Х.Х. Стевена, д. 14.

Ключевые слова

Физическая подготовка; курсанты МВД России; самообразование; физическая сила; преподаватель; управление физическим развитием.

Носов С.А., Шиманович Е.В.

Факторы, влияющие на уровень подготовленности спортсменов к предстоящим соревнованиям

Соревнования для каждого человека, активно занимающегося каким-либо спортивным направлением, играют важную роль в достижении поставленных целей. Спортивные состязания помогают выявлять сильнейших на дистанции, в дисциплине или в весовой категории. Все это позволяет определить уровень подготовленности и квалификации спортсмена [1].

При этом, не смотря на упорные тренировки, спортсмену не всегда удается дойти до пьедестала почета. Спортсмен, не достигший призового места, часто впадает в отчаяние и самокритику [2; 3]. Помимо собственных переживаний, спортсменам приходится сталкиваться с негативными комментариями, методиками построения тренировочного процесса в различных социальных сетях или прямых трансляциях от людей, которых часто называют «диванными критиками».

В своих творческих произведениях Г.В. Кашлев, используя юмористическую форму, описывает, кто такой «диванный критик». По мнению автора, это человек, абсолютно не разбирающийся в выбранном направлении спорта, но пытающийся навязать свое мнение. Диванный критик – это неспециалист в области

физической культуры и спорта, ярко выражающий свое недовольство в адрес спортсмена, команды и тренерского штаба.

Приведенный пример демонстрирует один из внешних факторов, влияющих на уровень подготовленности спортсмена. На рисунке № 1 представлены факторы, влияющие на уровень подготовленности спортсмена к предстоящим соревнованиям.

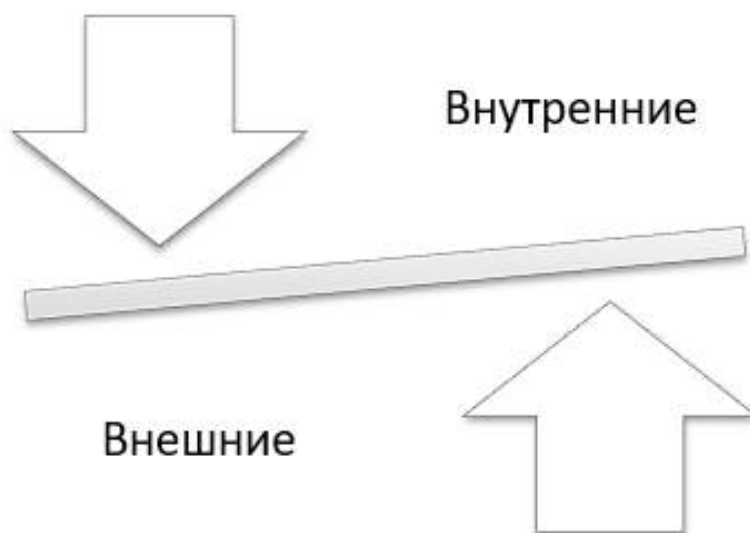


Рис. 1 – Факторы, влияющие на подготовленность спортсмена

Под внешним фактором понимается совокупность признаков, определяющих тренировочный и соревновательный процессы спортсмена. Иными словами, внешний фактор – это комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к достижению поставленных результатов [4].

Внешние факторы могут быть субъективными и объективными. Субъективными внешними факторами являются индивидуально-личностные качества спортсмена. К объективным внешним факторам относятся различные ситуации, возникающие до и после соревновательного процесса [4].

Внутренними факторами, влияющими на спортсмена, являются те качества личности человека, которые непосредственно влияют на достижения результата. К внутренним факторам относятся: психологическая подготовленность; телосложение; физическая подготовленность; тактика [5].

Если спортсмен сможет преодолеть как внутренние, так и внешние факторы, влияющие на его подготовку, то он сможет справляться с различными трудностями не только на спортивном поприще, но и в повседневной жизни [3; 4; 6; 7; 8].

Для достижения положительных результатов нами предложены факторы, на которые необходимо обратить каждому спортсмену, готовящемуся к соревнованиям:

- физическая форма, регулярные тренировочные мероприятия;
- психологическая подготовленность, мотивация к достижению результата, концентрация и устойчивость к стрессовым ситуациям;

- сбалансированное питание, позволяющее поддерживать организм витаминами и восстанавливать водно-солевой баланс;
- тренерская и родительская поддержка, позволяющая подталкивать и мотивировать спортсмена к преодолению различных трудностей в подготовке;
- технические навыки, работа над оттачиванием слабых сторон и совершенствование сильных сторон;
- условия тренировки, место проведения, оборудование и обслуживающий персонал;
- восстановительные процедуры, массажи, фармакология, медицинские осмотры.

Перечисленные факторы позволят спортсмену, независимо от его квалификации, эффективно подходить к подготовке к спортивным соревнованиям.

Таким образом, преодоление как внутренних, так и внешних факторов является одной из важных индивидуальных особенностей личности спортсмена. Если спортсмен сможет преодолеть эти факторы и выстроить правильный подход в соревновательной подготовке, то ему удастся достичь высоких спортивных результатов.

1. Носов С.А., Баев В.Е., Горшков Ю.В. Психолого-педагогические особенности юных спортсменов единоборцев, принимающих участие в соревнованиях // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 127-135.

2. Уварова К.А. Особенности построения тренировочного процесса спортсменам в условиях соревновательного периода // Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений: сборник материалов. Воронеж: ВИ МВД России, 2022. С. 353-357.

3. Дибина С.В., Панов Е.В. К вопросу психологической подготовленности спортсмена как условия успешного соревновательного процесса // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы международной научно-практической конференции. Красноярск: СГУ НиТ имени академика М.Ф. Решетнева, 2024. С. 583-585.

4. Носов С.А. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности с коррекционными мероприятиями в процессе соревновательной деятельности единоборцев // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2021. С. 141-143.

5. Струганов С.М., Якушев Э.В., Малыхин А.В. Особенности планирования силовой подготовки в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов // Kant. 2021. № 1 (38). С. 339-344.

6. Баркалов С.Н. Психологическая подготовка в структуре учебно-тренировочного процесса по служебно-прикладным видам спорта // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции. В 2 томах. Том 1. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 23-27. EDN WHDUEN.

7. Губанов Э.В. Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 86-89. EDN VLWWVS.

8. Струганов С.М., Кутно Э.Э., Каплина Л.К. Влияние физических нагрузок на развитие профессиональных травм у спортсменов // Наука-2020. 2024. № 1 (68). С. 12-18.

Сведения об авторах

Носов Станислав Андреевич, преподаватель кафедры физической подготовки.
 Шиманович Елизавета Владимировна, доцент кафедры физической подготовки, кандидат юридических наук.
 Сибирский юридический институт МВД России.
 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20.

Ключевые слова

Спортсмен; соревнования; внутренние факторы; внешние факторы; подготовленность.