

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ АСПЕКТАМИ И РЕЗУЛЬТАТАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КУРСАНТОВ

Концевич Ю. А., Ильяшенко О. О.

*Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. Данная работа исследует взаимосвязь между психологическими аспектами и результатами физической активности курсантов. В рамках исследования были проведено анкетирование, направленное на оценку уровня мотивации, стрессоустойчивости и самооценки участников. Полученные данные были проанализированы с целью выявления возможных зависимостей и взаимосвязей между психологическими параметрами и физической активностью. Результаты исследования могут быть полезны для понимания важности психологической подготовки в успешном освоении физических тренировок и достижении высоких результатов в спорте.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, эмоциональное состояние, психическое здоровье, спорт

Annotation. This work explores the relationship between psychological aspects and the results of physical activity of cadets. In the framework of the study, a questionnaire was conducted aimed at assessing the level of motivation, stress resistance and self-esteem of the participants. The data obtained were analyzed in order to identify possible dependencies and relationships between psychological parameters and physical activity. The results of the study can be useful for understanding the importance of psychological preparation in the successful development of physical training and achieving high results in sports.

Keywords: Physical culture, physical development, emotional state, mental health, sports

Современное общество все больше обращает внимание на физическое здоровье и активный образ жизни, поэтому особенно важным становится изучение взаимосвязи между психологическими аспектами и результатами физической активности. Психологическое состояние курсантов имеет значительное влияние на их способность к эффективному выполнению физических упражнений, боевых задач, уровень мотивации и настойчивости в достижении спортивных целей.

Образовательный процесс оказывает большую учебную нагрузку на студентов и курсантов, что отрицательно сказывается на их физиологическом и психологическом состоянии. Данный факт может в свою очередь негативно отразиться на формировании морально-психологического состояния личности. В подростковый период необходимо особое внимание уделять таким понятиям, как «физическое развитие молодежи» и «физическая культура» [2].

Рассмотрим следующие психологические аспекты, которые могут оказывать влияние на состояние курсанта и его спортивные результаты:

- одним из ключевых психологических аспектов, который оказывает влияние на результаты физической активности, является мотивация. Высокий уровень мотивации способствует более эффективной и настойчивой тренировке, что может привести к улучшению результатов. Мотивы выступают как побуждающая и направляющая сила, реализующая потребности человека и организующая его жизнь и деятельность [1].

- вера в свои силы и способности играет важную роль в достижении успеха в физической активности. Личность, обладающая высоким уровнем уверенности в себе, склонна к более высоким спортивным достижениям.

- психологический стресс и негативные эмоции могут оказывать негативное влияние на результаты физической активности, снижая производительность и мотивацию к тренировкам.

Способность концентрироваться и удерживать внимание на тренировке также отражается на результате физической активности. Умение сосредото-

чиваться на цели и улучшении своих спортивных навыков важно для достижения высоких результатов.

В ходе исследования был проведен социологический опрос курсантов второго курса военно-технического факультета в Белорусском национальном техническом университете о степени влияния психологических факторов на результаты спортивной деятельности. На тестирование были вынесены следующие вопросы:

1. Часто ли Вы занимаетесь физическими упражнениями в свободное от учебы время?
2. Какие у Вас основные мотивы для занятий физической культурой?
3. Насколько уверенно Вы себя чувствуете во время физических тренировок?
4. Появляются ли какие-либо трудности или стрессовые ситуации, которые могут повлиять на Вашу активность в спорте? Если да, то какие?
5. Что помогает Вам сохранять мотивацию и интерес к физической культуре?

Из анализа результатов данного опроса следует:

1. 85 % личного состава ежедневно занимается спортом для физического развития организма в отведенное для личных потребностей время согласно распорядку дня.
2. Основными мотивами являются: самосовершенствование, улучшение физической формы и здоровья, снятие стресса.
3. 89 % личного состава чувствует себя уверенно в процессе физических тренировок.
4. Основными трудностями являются: общая усталость организма, учебная нагрузка.
5. Помогают сохранить мотивацию следующие аспекты: выработка привычки, целеустремленность, поддержка со стороны товарищей, занятия в группах, положительное подкрепление.

Анализ ответов на эти вопросы позволил выявить основные психологические факторы, влияющие на результаты курсантов в физическом развитии. На основе полученных данных можно разработать дальнейшие методы психологической поддержки и мотивации курсантов, направленные на повышение эффективности и результативности тренировок.

В результате проведенного исследования была обнаружена непосредственная взаимосвязь между психологическими аспектами и результатами физической активности у курсантов. Важно отметить, что психологическое состояние играет значительную роль в мотивации, усердии и результативности курсантов в спорте.

Психологические аспекты, такие как цели, мотивация, эмоциональное состояние, факторы стресса и поддержка от товарищей, являются ключевыми факторами, оказывающими прямое влияние на активность и результаты физических занятий у курсантов. Определение четких спортивных целей и регулярное обновление их помогает удерживать мотивацию и дисциплину во время тренировок. Эмоциональное состояние, возможные беспокойства, депрессия или усталость также могут повлиять на спортивные достижения курсантов [3].

Необходимо отметить, что поддержка со стороны офицеров и товарищей играет значительную роль в формировании позитивного психологического настроения и повышении физической активности у курсантов. Регулярное положительное воздействие, обратная связь и поощрения способствуют укреплению мотивации курсантов и улучшению результатов тренировок.

Таким образом, интеграция аспектов психологии в тренировочный процесс и предоставление психологической поддержки курсантам могут существенно повысить результативность занятий и способствовать достижению спортивных целей. Дальнейшие исследования в этой области и разработка персонализированных психологических программ могут способствовать оптимизации процесса обучения и подготовки курсантов.

Литература

1. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
2. Васильева, М. А. Взаимосвязь спорта и морально-психологического состояния молодежи / М. А. Васильева, Н. С. Ильина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3, № 3. – С. 25–27.
3. Психология спорта: успешные старты в науке и профессии ; под ред. К. А. Бочавера, Л. М. Довжик. – М. : Изд-во Московского института психоанализа, 2022. – 180 с.