

6. Барков, В. А. Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов / В. А. Барков, Ю. В. Сак. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2011. – 143 с.

7. Боголюбов, В. И. Методы и средства реализации педагогических технологий / В. И. Боголюбов // Школьные технологии. – 2004. – № 5. – С. 18–31.

8. Педагогические технологии : учеб. пособие для студ. пед. специальностей / под общ. ред. В. С. Кукушина. – Ростов н/Дону : Изд. центр «Март», 2002. – 320 с.

9. Физическая культура : типовая учебная программа для учреждений высшего образования / сост.: В. А. Коледа [и др.]. – Минск : РИВШ, 2017. – 33 с.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ - СПОРТСМЕНОВ

Смелкова Е.В.

ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана», г. Казань, Республика Татарстан

Одним из показателей спортивной работы вуза является участие в спартакиаде вузов. Спартакиада вузов проходит ежегодно по нескольким видам спорта. В каждом виде спорта существует своя специфика в тренировочном процессе, но любая физическая подготовка требует определенной психологической подготовки. Эта подготовка напрямую влияет на выступления того или иного спортсмена. Психологическая готовность влияет на результаты соревнований. В статье рассматриваются особенности психологической подготовки.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях. Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы [1].

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена. Так, спортсменам, специализирующимся в боксе, борьбе, метаниях, тяжелой атлетике, спринтерских дистанциях видов спорта циклического характера, присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение сконцентрировать в нужный момент все свои силы и отдать их для победы. Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам. Для спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Однако они нередко недостаточно уве-

рены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям [2].

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели. Волевые качества при рациональном, педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Волнение перед соревнованиями, так называемый «мандраж», свойственен лишь начинающим спортсменам. От соревнований к соревнованиям приобретает соревновательный опыт, и спортсмены все меньше и меньше волнуются. Известное выражение «Познай себя, и ты познаешь весь мир» учит спортсмена знать свои особенности, умение приводить себя в необходимое психологическое состояние. Мы рекомендуем спортсменам вести дневник самоконтроля, в котором помимо планирования тренировочного процесса, питания отслеживать свое психологическое состояние, находить приемы, способствующие его стабилизации. Первый путь для анализа работы над собой – это наблюдение. Наблюдая свое состояние и понимая причины его изменения, можно добиться умения его регулировать. Добиваясь поставленных целей, спортсмены умеют управлять своими эмоциями и поведением.

Одной из частей психологической подготовки является волевая подготовка. Волевая деятельность – это деятельность по управлению своим поведением в период усталости, непредвиденных обстоятельств и других трудностей для их преодоления. Спортсмен, регулярно преодолевая трудности при тренировке, подготовке к соревнованиям и во время соревнований, вырабатывает в себе это качество «сила воли». Выдержка и самообладание приходят с опытом, именно поэтому чем чаще спортсмен участвует в соревновательном процессе, тем более он развивает свои волевые качества. Наблюдая за участием в соревнованиях спортсменов нашего вуза, мы видим, что от курса к курсу набирается соревновательный опыт и улучшаются показатели участия в соревнованиях. Важно, чтобы в сборной команде вуза были и первокурсники, и выпускники, это способствует передаче опыта и создает хорошую психологическую атмосферу в команде. Мы провели опрос спортсменов, и выявили, какие качества они считают наиболее значимыми в своем виде спорта.

Таблица 1 – Психические качества спортсменов

Виды спорта	Волевые качества
Циклические виды спорта: легкоатлетический бег, бег на лыжах, плавание, велоспорт.	Настойчивость, упорство, самообладание, стойкость
Ациклические виды спорта: тяжелая атлетика, борьба, единоборства, аэробика	Инициативность, самостоятельность, смелость
Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	Инициативность, самостоятельность, смелость, настойчивость, решительность

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед соревнованиями и в ходе соревнования. Психическое состояние можно регулировать с помощью работы над собой.

Таким образом, роль психологической подготовки весьма значима. Она так или иначе влияет на тренировочный процесс и на выступления в соревнованиях. Поэтому каждому спортсмену следует обратить внимание на это. Заниматься спортом нужно правильно! И первое, с чего нужно начать, это с психологической подготовки.

Литература.

1. Психологическая подготовка спортсмена [Электронный ресурс] // Физическая культура и спорт. – 2020. – Режим доступа: <https://fkis.ru/>
2. Психологическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] // Приволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – 2020. - Режим доступа: <https://www.sportacadem.ru>
3. Психологическая подготовка спортсмена [Электронный ресурс] // Учебные материалы. – 2020. - Режим доступа: <https://works.doklad.ru/>

УДК 624.01.378

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Щуко В.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Питание является одним из основных факторов обеспечения оптимальных условий роста и развития человеческого организма, повышения его работоспособности, адаптации к условиям внешней среды. В основе рационального питания лежат сбалансированность основных пищевых веществ и правильный его режим. Рациональным называется питание, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма и обеспечивающие необходимый уровень обмена веществ.

Систематические занятия физической культурой как спортивной, так и оздоровительной направленности обуславливают повышенные требования к организации питания занимающихся. Целью статьи является привлечение внимания начинающих регулярные занятия физической культурой и спортом к специфическим особенностям положений теории сбалансированного питания.

Правильное и обоснованное соотношение в рационе белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов зависит от возраста, пола, направленности профессиональной деятельности, климатогеографических условий занимающихся физической культурой и спортом. Сбалансированность пищевых веществ устанавливается во взаимосвязи с показателями энергетической ценности, которая тесно связана с определением фактических энергозатрат человека в реальных условиях жизнедеятельности [1].

Академик А.М. Уголев дал анализ концепции адекватного питания, который следует учитывать при построении рационального питания. Нормальное питание обусловлено не одним потоком питательных веществ из желудочно-кишечного