

(29,6%), недостаток или отсутствие спортивного инвентаря (14,8%), недостаток знаний о методике тренировки (29,6%).

В связи с недостатком знаний о методике самостоятельных занятий физическими упражнениями (59,2%) существует потребность в составлении программы тренировок для занятий в домашних условиях.

Заключение. Студенты-лингвисты проявляют большой интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в домашних условиях. Это обусловлено ограниченностью финансовых возможностей для занятий в фитнес-клубах, экономией времени, возможностями современных информационных технологий и другими факторами. Самостоятельные занятия имеют различную направленность, что обусловлено мотивационными побуждениями студентов. Установлены факторы, сдерживающие рост такой формы занятий: отсутствие или ограниченность мест для самостоятельных занятий (что характерно для студентов, проживающих в общежитиях), недостаточная методическая осведомленность студентов, ограниченные возможности в приобретении спортивного инвентаря. В процессе занятий физической культурой целесообразно больше внимания уделять повышению методической осведомленности студентов с учетом их мотивационных побуждений к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Эффективной формой может быть научно-методическая деятельность студентов, направленная на разработку методик самостоятельных занятий в домашних условиях с учетом их мотивационных побуждений.

Литература.

1. Домашние тренировки или тренажёрный зал? – Режим доступа : [\[https://cyberleninka.ru/article/n/domashnie-trenirovki-ili-trenazhyornyy-zal\]](https://cyberleninka.ru/article/n/domashnie-trenirovki-ili-trenazhyornyy-zal). – Дата доступа : 14.04.2025.

2. Силовые домашние тренировки. – Режим доступа: [\[https://www.litres.ru/book/stanislav-derkach/silovye-domashnie-trenirovki-69131317/\]](https://www.litres.ru/book/stanislav-derkach/silovye-domashnie-trenirovki-69131317/). – Дата доступа : 14.04.2025.

УДК 328.250

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Дыбаленко Д.П., Казимиров Е.П.

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

Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправного спортивного оборудования и инвентаря. Важную роль также играет соблюдение правил поведения на физкультурных занятиях. От соблюдения правил поведения на физкультурных

занятиях. От соблюдения их зависит здоровье и даже жизнь занимающихся. Имеющееся на спортивных площадках оборудование и инвентарь могут явиться причиной тяжёлых травм и увечий. Одной из причин травматизма является стремление слабых учащихся не уступить своим более сильным и ловким сверстникам. Знание правил поведения и техники безопасности, формирование установки на их выполнение снижают травмоопасность занятий в спортивных залах и на спортивных площадках не только на парах, но и в свободное время. **Ключевые слова:** техника безопасности, правила поведения, студенты, инвентарь, оборудование.

SAFETY PRECAUTIONS DURING PHYSICAL EXERCISES. RULES OF CONDUCT, SANITARY AND HYGIENIC REQUIREMENTS FOR PARTICIPANTS AND PLACES OF EXERCISES

Dybalenko D.P., Kazimirov E.P.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*During physical exercise classes, it is necessary to observe safety rules. Preparation of exercise areas, availability of prepared, serviceable sports equipment and inventory are of great importance. Compliance with the rules of conduct during physical education classes also plays an important role. The health and even the lives of those involved depend on compliance with the rules of conduct during physical education classes. The equipment and inventory available on sports grounds can cause serious injuries and mutilations. One of the causes of injuries is the desire of weak students not to yield to their stronger and more agile peers. Knowledge of the rules of conduct and safety precautions, the formation of an attitude to their implementation reduce the risk of injury in sports halls and on sports grounds not only during classes, but also in free time. **Keywords:** safety precautions, rules of conduct, students, inventory, equipment.*

Следуя общепринятым нормам и стандартам, преподаватель физкультуры должен всегда чётко знать инструкцию по техники безопасности. В соблюдении техники безопасности как преподавателями, так и студентами должны быть обязательно соблюдены все установленные пункты, которые важны при организации проведения занятий по физической культуре и спорту.

1. Особые требования к оборудованию спортивных залов. В начале занятий пол должен быть не только чистым, но и сухим. На влажной поверхности легко поскользнуться, особенно в спортивных и подвижных играх, при беге и прыжках.

2. Спортивное оборудование и снаряды должны быть не повреждены и соответствовать гигиеническим требованиям. При выполнении физических упражнений инвентарь должен быть надёжно закреплённым, а под ними обязательно должен находиться гимнастический мат.

3. Во время бега на короткие дистанции нельзя прибегать на соседнюю дорожку, так как это может привести к столкновению учащихся. Все беговые соревнования проводят при движении в одном направлении.

4. В прыжках надо чётко придерживаться очереди выполнения. Особой осторожности требует метание. Нельзя находиться в местах приземления снаряда. Категорически запрещается на всех занятиях нарушать дисциплину, выполнять упражнения без преподавателя.

1. Требования к спортивной форме:

1. Форма не должна стеснять движений, должна быть достаточно эластичной. Предпочтительнее спортивная одежда из материалов, пропускающих воздух.

2. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).

3. При выборе одежды учтите температурный режим места занятий (зал, открытая площадка, время года). При этом одежда не должна быть чересчур тёплой, вспотевший во время занятий человек может заболеть.

4. Во время занятий физкультурой и спортом категорически запрещаются: часы и массивные украшения – кольца, браслеты, серьги, и другое. Вы можете поранить себя и окружающих. Это правило особенно важно при участии в спортивных играх.

5. Мешающие кровообращению пояса, тесная, сдавливающая одежда.

Соблюдение дисциплины в ходе занятий (при выполнении упражнений с другими учащимися быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться и не кричать).

1. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц. Невыполнение этого условия приводит к травмам

2. Следите за расписанием занятий, на пары приходите без опозданий.

3. Не покидать без разрешения преподавателя место занятия.

4. При плохом самочувствии посетите медицинский кабинет, возможно, вам стоит сегодня ограничить физическую активность.

5. Не занимайтесь на полный желудок, после плотной еды.

6. Если врач определил, что у вас имеются противопоказания для какого-либо вида активности, обязательно сообщите об этом преподавателю.

7. Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; закончив выполнение упражнений с инвентарём класть в место его хранения.

8. На спортивной площадке, в раздевалке и в зале не сорить, следить за чистотой.

9. Все освобождённые от занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья, должны присутствовать на занятиях.

10. Строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, а также требования, предъявляемые к спортивной форме (одежде), быть всегда опрятно одетым и аккуратно постриженным.

11. Не отвлекать от работы товарищей, не заниматься делами, не относящимися к занятию.

3. Правила поведения при занятии гимнастикой:

1. Упражнения на спортивных снарядах на парах выполняются только с разрешения преподавателя физической культуры. Не выполняйте упражнения на спортивных снарядах без преподавателя, а также без страховки.

2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов следует приземляться только на носки ступней, пружинисто приседая.

3. Нельзя стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими студентами.

4. Нельзя выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

5. При самостоятельных занятиях на спортивных снарядах убедитесь, что в местах соскоков со снарядов лежат гимнастические маты, их поверхность должна быть ровной. Проверьте надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление спортивных винтов бруса.

4. Требования безопасности перед началом и во время занятий по легкой атлетике:

1. При прыжках в длину: тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжке на руки.

2. При прыжке в высоту: убедиться в правильности оборудования места приземления (специальные поролоновые кубы). Тщательно соблюдать технику прыжков в высоту, отработать её на малой, привычной для вас высоте.

3. При метании снарядов: протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату). Убедиться, что в секторе метания нет людей. Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

4. Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения преподавателя.

5. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Во избежание столкновения исключить резко «стопорящую» остановку. Во время бега не толкаться и не ставить подножки.

5. Требования безопасности перед началом и во время занятий по спортивным играм:

1. Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.

2. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.

3. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

6. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями:

1. Полноценная разминка (разминка повышает функциональное состояние центральной нервной системы, улучшает проводимость нервных импульсов, разогревает мышцы и суставы).

2. Соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура помещения, влажность, освещенность, вентиляция, подбор и подгонка спортивного инвентаря и снарядов и др.). Занимающиеся должны соблюдать гигиенические требования к одежде и обуви, которые вытекают из специфики вида спорта (одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений, хорошо впитывать пот и пропускать воздух; обувь должна соответствовать виду спорта. Она должна хорошо облегать ногу, плотно на ней удерживаться. Лучшей обувью для большинства видов спорта считается кожаная).

3. Соблюдение методических принципов (не форсировать нагрузки, учитывать подготовленность, состояние здоровья, строго следовать правилу «от простого к сложному, от известного к неизвестному», соблюдать систематичность занятий и т.п.).

4. Проверка мест занятий (не допускается близкое расположение спортивного оборудования друг к другу, нельзя заниматься на неровных, скользких покрытиях).

5. Проверка инвентаря и оборудования (нельзя заниматься, если оборудование неисправно, в нем имеются надломы, крепление непрочное, высокая степень изношенности и т.п.).

6. Правильный подбор упражнений (нельзя использовать для развития физических качеств технически плохо освоенные упражнения, выполнять их в незнакомых, нестандартных условиях).

7. Контроль за правильным выполнением упражнений (например, нельзя приземляться в прыжках на прямые ноги).

7. Санитарно-гигиенические требования:

1. Состояние мест занятий должно соответствовать гигиеническим нормам.

2. Инвентарь и спортивное оборудование должны быть исправны.

3. Занимающимися должны соблюдаться правила личной гигиены.

4. Погодные условия должны соответствовать основным гигиеническим требованиям.

5. Необходимо учитывать экологическую обстановку в районе места занятий физическими упражнениями.

6. У занимающихся должна быть соответствующая условиям занятий спортивная одежда и обувь.

7. Необходимо обеспечить возможность принятия водных процедур после занятий физическими упражнениями.

Заключение. Любая физическая активность легко может закончиться травмами при несоблюдении правил техники безопасности. Чтобы травматизма на уроках физической культуры стало меньше, перед началом новой темы производится инструктаж по технике безопасности.

Требования техники безопасности на занятиях физкультуры - это инструкции и нормы, соблюдение которых обязательно для всех студентов. Цель – свести к минимуму возможный травматизм на парах и по возможности избежать его. Изучение правил поведения на занятиях по физической культуре осуществляется в течение всего периода обучения.

Профилактика травм у студентов, занимающихся физкультурой и спортом, требует большой организованной работы. Подводя итоги работы, следует отметить, что не всегда причиной травматизма является некомпетентность преподавателя, многое зависит и от предоставленных для работы условий, самих студентов и их способности следовать рекомендациям и наставлениям преподавателей.

Литература.

1. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями [Электронный ресурс]. Режим доступа – <https://multiurok.ru/files/pravila-povedeniia-tehnika-bezopasnosti-i-predupr.html> - Дата доступа: 27.09.2020.

2. Правила техники безопасности при занятии физическими упражнениями [Электронный ресурс]. Режим доступа – <https://infurok.ru/pravila-tehniki-bezopasnosti-pri-zanyatii-fizicheskimi-uprazhneniyami> - Дата доступа: 16.04.2019.

3. Техника безопасности при занятиях физической культуры и спортом [Электронный ресурс]. Режим доступа – <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/04/13/tehnika-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kultury> - Дата доступа : 13.04.2020.

УДК 576.895.122.597.2/5

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ КОНКУРЕНЦИИ

Ермакова В.В., Позняк В.Е.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*Статья посвящена анализу психологических аспектов подготовки спортсменов высокого класса в условиях современной спортивной конкуренции. Рассматриваются ключевые факторы, такие как психоэмоциональная устойчивость, мотивация, стресс и способы саморегуляции, влияющие на результаты спортсменов. В рамках исследования были изучены стратегии преодоления стресса и повышения мотивации, основанные на опросах спортсменов и тренеров. Результаты показывают, что внутренняя мотивация и психологическая подготовка играют решающую роль в достижении высоких спортивных результатов. **Ключевые слова:** спортивная психология, спортсмены высокого класса, психологическая подготовка, стресс, мотивация, спортивная конкуренция, визуализация, медитация, саморегуляция, психологическая устойчивость, тренерское воздействие.*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF TRAINING ELITE ATHLETES IN CONDITIONS OF MODERN COMPETITION