тивностью. Возрастает роль внимания, точности движений, быстрота реакции, ведь, умственная работоспособность человека в значительной мере зависит от состояния психофизиологических качеств. К их числу следует отнести общую выносливость, быстроту мыслительной деятельности, способность к переключению и распределению, концентрации и устойчивость внимания, эмоциональная устойчивость.

Особую роль при занятиях спортом играет двигательная, тактильная и вестибулярная память, связанная с запоминанием, сохранением и воспроизведением информации. Известно, что тонус и работоспособность головного мозга поддерживаются и оптимизируются в течение длительных промежутков времени сокращением и напряжением различных мышечных групп. Особенно благоприятно ритмическое чередование сокращения мышц с их последующим растяжением и расслаблением как это имеет место во время ходьбы, бега, при ходьбе на лыжах, беге на коньках и при других физических упражнениях. Во время тренировок учащается пульс, а для работы мозга это очень даже хорошо. Мозговая активность усиливается в разы, когда происходит достаточное обогащение кровью, а вместе с ним и кислородом.

Память, усваивание информации, внимание, быстрота реакции – это основные общие параметры умственной и физической работоспособности. Именно при занятиях спортом человек нагружает организм и физически и умственно. Тем самым помогает улучшать состояние своего здоровья и развивать мозговую деятельность. Роль спорта в нашей жизни переоценить невозможно. Длительное и значительное ограничение физической активности человека приводит к отрицательным изменениям, в том числе, к ухудшению умственной работоспособности, снижению функции внимания, мышления и памяти[2]. Спорт делает нас сильными, здоровыми, красивыми, помогает воспитывать в себе замечательные качества личности, делает нашу жизнь более яркой и насыщенной.

Список литературы

1. Ширяева Е.А. Умственная работоспособность как показатель физического здоровья студентов / Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 105

2. Дижонова Л.Б. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании / Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н., Татарников М.К. // Известия ВолгГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. Выпуск 4. 2007. № 7(33). С .99-101.

ФОРМИРОВАНИЕ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНА

Фенев В.Э., Егорычева Е.В.,
Чернышёва И.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru, roukf@yandex.ru

Одну из основных первостепенных ролей в реализации психологического поведения и деятельности спортсмена на этапах тренировки и соревнований играет его тренер. Задача тренера – это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание развитого не только физически, но и морально человека, способного к использованию культурного достояния общества. Выполняя эту задачу, тренеру необходимо усвоить спортивный опыт и знания предшествующих поколений, созданную ими культуру, и на их основе научиться строить и постоянно совершенствовать свою профессиональную деятельность и поведение.

Реализуя задачу воспитания спортсмена, развитого физически и морально, тренер обязан передать потомкам накопленную человеческой деятельностью культуру в виде определенных знаний и умений в области физической культуры и спорта. Другими словами, добиться правильных поступков, исходящих от спортсмена, и совершенствования его спортивных результатов. При этом он не должен лишить спортсмена его собственного индивидуального своеобразия. Более того, тренер постоянно на него опирается и развивает. Это означает, что спортивный наставник не может быть диктатором, заставляющим спортсмена следовать только имеющимся нормам, не должен выступать инструментом подавляющей системы воздействия на формирование личности.

Тренеру необходимо создавать условия для раскрытия и развития личности в спорте, и делать это надо заботливо, учитывая психофизиологические особенности спортсмена. Тренер должен понимать и внезапные перемены настроения спортсмена, и странные на первый взгляд увлечения, и эксцентричное поведение, и новый лексикон, и порой заведомо неудачные начинания.

Решая задачи, связанные с тренировочным и соревновательным периодами тренер, прежде всего, стремится обеспечить:

– самосовершенствование и саморазвитие занимающихся не только в межличностных отношениях, но и в деловых;

– распространение деятельности спортсменов на время после тренировок;

– постоянное укрепление деловых отношений в команде.

Важнейшей частью педагогического умения тренера является дистанция общения. При разговоре, сокращение или увеличение дистанции оказывает значительную роль на взаимопонимание и взаимодействие собеседников. Идеальная дистанция это 99 процентов успеха любого диалога. У любого индивидуума есть собственный психологический комфорт. У каждого свой комплекс переживаний, по которому и происходит выделение психологической дистанции [3]. Это один из наиболее важных аспектов педагогического общения. Выделяют три основные дистанции: физическую, пространственную и вертикальную. Работая со спортсменом, тренеру необходимо использовать в общении все три составляющие эффективного психологического контакта. Надо помнить не только о спортивных результатах, но и о развитии личности, что совершенно невозможно, если не учитывать дистанции общения.

Процесс социального общения не возможен без участия тех или иных органов чувств. Существует неразрывная связь сознания с общением и языком как основным средством общения [3].

В профессиональном педагогическом общении выделяют три составляющие эффективного контакта: речь, язык тела и язык нашей самооценки.

Первая составляющая – это речь. Речью является предоставление необходимой информации. Если рассматривать и анализировать различия между основными видами речи, то легко выделяются следующие отличительные признаки и взаимосвязи практики делового общения:

– информационная речь имеет функцию передачи и усвоения знаний;

– побуждающая речь направлена на побуждение спортсмена к тем или иным действиям в интересах коллектива и общества;

– убеждающая речь должна вызывать у спортсмена позитивные или негативные чувства. Ей характерна эмоциональная возбужденность, насыщенность эпитетами.

Вторую составляющую педагогического общения представляет собой язык тела. Язык тела – невербальное общение, включающее в себя мимику, жесты, перемещения, интонацию, запах, покраснение или бледность кожных покровов.

Третья составляющая – это осознание собственной ценности. Общепринято, что самооценка – это отношение и чувства, возникающие у человека, когда он думает, обращается к своему внутреннему «Я». Самооценка проявляется в поведении каждого из нас и тем самым определяет путь развития человека. Чем полнее представление человека о себе, о собственных недостатках, тем критичнее, требовательнее он относится к себе. От этого зависит взаимоотношение человека с окружающими. Причем, человек, чья самооценка высока, создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания, любви. Только ощущая свою собственную высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей. Он не пользуется правилами, которые противоречат его чувствам. В то же время он не идет на поводу у своих переживаний. Он способен делать выбор с помощью интеллекта [5].

Инновационные методы общения на различных возрастных уровнях могут помочь тренеру в формировании у молодого поколения благоприятного отношения к спорту, принципиальных убеждений, социально значимых моральных качеств, а также приемлемых моделей поведения спортсменов.

Список литературы

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. М.: «Физкультура и спорт», 1985. 192 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. М.: «Физкультура и спорт», 1986. 208 с.
3. Деркач А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. М.: «Физкультура и спорт», 1982. 238 с.
4. Стоунс Э. Психопедагогика. Психологическая теория и практика обучения / Э. Стоунс. М.: Педагогика, 1984. 472 с.
5. Фомин Н.А. На пути к спортивному мастерству / Н.А. Фомин, В.П. Филин. М.: «Физкультура и спорт», 1986. 159 с.

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ – ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Хилюк А.С., Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, helanok@mail.ru

В России спортивное питание относят к биологически активным добавкам, и многим из нас приходилось слышать о нем. Для некоторых людей употребление биологических добавок стало привычным делом: к примеру, протеиновые коктейли являются обычным дополнением к рациону питания при занятиях бодибилдингом. Целью приёма добавок является улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объёма мышц, нормализация обмена веществ, достижение оптимальной массы тела, и, в целом, увеличение качества и продолжительности жизни.

Главный принцип питания – достижение определённой спортивной цели и сбалансированность. Подавляющее большинство продуктов спортивного питания не имеет ничего общего с допингом. Но не стоит слишком сильно увлекаться добавками, так как, если вы попытаетесь употребить неразумное количество еды или белка в любом виде, то организм ответит вполне естественной реакцией – рвотой.

Одним из самых важных элементов спортивного питания является протеин – концентрированный белок животного или растительного происхождения, полученный различными способами из натуральных продуктов. Многие считают, что протеин вызывает побочные эффекты и очень негативно влияет на здоровье. Есть мнения, что протеин вызывает зависимость, влияет на потенцию, оказывает негативное влияние на работу почек и печени, а так же причиняет другой вред организму. Все эти утверждения лишены основания, хотя есть несколько исключений. Протеин можно употреблять в любом возрасте, без какого-либо вреда для здоровья, так как он производится из пищевого сырья. Белок, содержащийся в спортивных добавках, имеет естественное происхождение и физиологичен по отношению к человеку. Надо заметить, что есть люди, у которых встречается индивидуальная непереносимость белка.

В 1973 году был проведен эксперимент, согласно которому мышей не кормили пять суток, затем давали большие дозы белка, что приводило к увеличению токсинов в крови и что негативно влияло на работу почек. Но сложно считать этот эксперимент релевантным. Естественно, что большие дозы протеина могут быть вредны, если в рационе отсутствуют другие базовые составляющие (углеводы, жиры, минералы и витамины). Но если вы активно занимаетесь спортом и разнообразно питаетесь, то сам по себе белок не может быть вредным.

Передозировка витаминов может вызывать аллергию. Кофеин и кофеиносодержащие добавки способны повысить артериальное давление, при приеме в вечерние часы – вызвать бессонницу.

В заключении хочется сказать, что спортивное питание не зря причисляют к категории добавок, так как оно употребляется как дополнение к основному рациону, а не как его замена.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Цой А.Ю., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, sport@volpi.ru

Одной из важнейших проблем современной семьи выступает организация её свободного времени, которая включает в себя семейный досуг. Организация семейного досуга средствами рекреативных технологий, представляет собой целенаправленно организованный педагогический процесс, предполагающий осуществление деятельности в свободное время в соответствии потребностями каждого члена семьи. Формами организации семейного досуга являются пешие прогулки, экскурсии, походы, соревнования, конкурсы, спортивные и зрелищные мероприятия. К числу наиболее важных средств воздействия на семью следует отнести: спорт, физическую культуру, туризм, др. Использование разнообразных игр, тренингов общения, зрелищно-развлекательных мероприятий и других массовых форм отдыха и развлечений позволяет выработать определенный тип жизнедеятельности, который способствует эффективному выполнению человеком функций отдыха, восстановления сил, выбора ценностей и приоритетов, укрепления духовного и физического здоровья, результатом которого является восстановление физического и психического баланса человека. Туризм и пешие прогулки являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья. Они способствуют развитию настойчивости, выносливости, профилактики сердечно - сосудистых и респираторных заболеваний. Посещение спортивных зрелищ также необходимый атрибут в организации семейного досуга. Это верный способ интересно провести свободное время всей семьей, а также привлечь внимание и развить интерес к данному виду спорта и спортивной жизни вообще. Кроме того, посещение спортивных зрелищ также как и остальные формы семейного досуга содействует укреплению семьи.