

Вторую составляющую педагогического общения представляет собой язык тела. Язык тела – невербальное общение, включающее в себя мимику, жесты, перемещения, интонацию, запахи, 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 предрассудков. 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 зави-

симось, влияет на потенцию, оказывает негативное влияние на работу почек и печени, а так же причиняет другой вред организму. Все эти утверждения лишены оснований, 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.

Организация семейного досуга средствами рекреативных технологий способствует укреплению дружеских отношений как внутри семьи, так и в коллективе. Организация семейного досуга предполагает выполнение следующих условий: разработка комплексной программы организации семейного досуга средствами рекреативных технологий; применение разнообразных рекреативных технологий при организации семейного досуга; совместная развивающая деятельность детей и взрослых; наличия грамотного специалиста по организации семейного досуга средствами рекреативных технологий. результатом которого является восстановление физического и психического баланса человека.

При содержательном досуге (развлечения, общение, игра, активный отдых, спорт и т. п.) человек восстанавливает физические силы и психическую энергию, которые ежедневно поглощаются трудом и другими неотложными занятиями. При организации семейного досуга средствами рекреативных технологий, необходимо решить следующие задачи: установление общей благоприятной атмосферы в семье; организация и совместное проведение досуга детей и родителей, создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников процесса; формирование здорового образа жизни в семьях.

Совместная физкультурная деятельность одно из действенных средств укрепления взаимоотношений в семье. Занятия физическими упражнениями снимают умственную и физическую усталость человека, восстанавливают его психологическое равновесие, что является необходимым условием для оптимизации процесса внутрисемейного общения. Семейные физкультурные занятия - это один из видов совместной деятельности, основным элементом которой является взаимное познание и влияние друг на друга. Всё большую популярность приобретают получившие в последние годы распространение в ряде городов праздники семьи, которые проводятся в трудовых коллективах или в микрорайонах. «Папа, мама, я - дружная семья» и др. Физкультурно-спортивный праздник, как одна из форм активного отдыха, содержание которой представлено разнообразными видами физических упражнений, способствует воспитанию высоких моральных качеств: коллективизма, товарищества, солидарности, ответственности, а их спортивный характер служит укреплению здоровья членов семьи.

Хотелось бы отметить, что значительное количество молодых людей понятия не имеют как правильно с пользой для себя и интересом провести свободное время, а ведь это так важно для формирования физической и психически здоровой, высококвалифицированной, интеллектуально развитой личности, готовой к предстоящей трудовой, общественной и семейной жизни. Неумение содержательно и с пользой для себя и окружающих организовать досуг - показатель низкой культуры человека. С другой стороны, интересный досуг-средство всестороннего развития личности человека.

Таким образом, досуг и отдых – одна из наиболее динамично развивающихся сфер повседневной жизни большинства россиян. В этом контексте важнейшей задачей становится укрепление физического здоровья, пропаганда здорового образа жизни средствами физической культуры.

КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Шашкина О.А., Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, lesesenok_196@mail.ru*

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека, занимающая важное место в работе и уче-

бе, поэтому люди стараются держать себя в форме и поддерживать свой ритм жизни. Но делают они это, в большинстве случаев, неправильно. Например, многие занимаясь спортом, преследуют определенную цель, достижение которой требует больших физических усилий и немалого напряжения. Эти люди готовы на многое, чтобы достичь поставленной задачи, ведь достижение цели приносит чувство удовлетворения. Но не стоит забывать про физическое состояние организма – сильное перенапряжение может привести к болезненным и даже травма опасным последствиям. Мы часто встречаем людей, стимулом для которых было похудение или наращивание мышечной мускулатуры, делавших это неправильно, что в дальнейшем обернулось неприятными последствиями. Но, чтобы избежать этого, нужно соблюдать некоторые ограничения и, самое главное, контролировать свое самочувствие. Это несложно, если вести самоконтроль – метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий спортом и физическими упражнениями.

Наиболее простая и доступная форма самоконтроля – это ведение специального дневника, в котором ведется учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрируются антропометрические показатели, изменения, функциональные пробы и контрольные испытания физической подготовленности, и контроль выполнения недельного двигательного режима. Показатели самоконтроля можно разделить на две группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственную и физическую работоспособность, положительные и отрицательные эмоции, к объективным – пульс, артериальное давление и вес.

Чтобы избежать переутомления и других негативных последствий следует соблюдать простые правила:

- самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления, тогда и занятия будут в радость. Но, если возникло чувство дискомфорта, то следует прекратить занятие и обратиться за консультацией к специалистам. Как правило, при систематических занятиях физической культурой, сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна;

- применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту;

- аппетит после умеренных физических нагрузок должен быть хорошим, но есть, сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая;

- при ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях – обратиться к врачу.

Таким образом, регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий, средств и методов, оптимального планирования величин интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. Что же касается самоконтроля, то его необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Это имеет не только воспитательное значение, но и причает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Также самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект, а не вызвали нарушений в состоянии здоровья, тем самым предохраняя от ненужных травм.