

Большой части выпускников вузов предстоит стать руководителями производственных коллективов. Развитие производственной физической культуры, здоровье, успехи коллектива во многом будут зависеть от понимания руководителем значимости физической культуры, умений вовлечь в занятия абсолютно каждого, от степени его компетентности в этих вопросах. К этому необходимо добавить, что личный пример руководителя, его глубокая убежденность, основанная на багаже специальных знаний – залог успеха развития производственной физической культуры. Для этого необязательно, чтобы руководитель был спортсменом высокого класса даже при скромной спортивной подготовке, сам факт настойчивости руководящего состава в развитии производственной физической культуры в коллективе и личный положительный пример будут иметь решающее значение.

#### *Список литературы*

1. Виленский М.Я., Ильин В.И. Физическая культура работников умственного труда. М. 1987. 234 с.
2. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. 448 с.

**Сирина Е.Н., Медведева С.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Психологические аспекты построения соревновательного поведения в спорте**

Развитие соревновательной деятельности позволяет реализовать потребность человека в выявлении лучшего среди равных. Целесообразное использование знаний, средств и методов соревновательного процесса дает возможность направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Такая потребность может быть реализована за счет организации специфического соревновательного процесса, в котором заложены способы самоутверждения личности, победы над временем, весом, соперником, и в

первую очередь над собой. В структуре спортивной подготовки значительное место отведено психологической подготовленности спортсмена.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий, условий спортивной деятельности и жизни спортсмена, направленных на формирование у него таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка проводится параллельно с физической, технической и тактической подготовкой.

Разные виды спорта предъявляют различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности. В процессе спортивной деятельности у спортсмена формируются такие качества, как целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициатива, ответственность, самостоятельность, выдержка и самообладание. Воспитание этих качеств происходит планомерно, с учетом возраста и пола спортсмена, его физических и психологических возможностей.

Организация психологической подготовки должна быть направлена на психическое и эмоциональное состояние спортсмена, которые обуславливают успешность и стабильность соревновательной деятельности. Следующим необходимым аспектом является адаптация к спортивным состязаниям. Для того чтобы спортсмен мог быстро и четко ориентироваться в экстремальных условиях деятельности и быстро принимать решения.

Как все это сделать на практике? Для того чтобы оказать психологическую помощь не обязательно быть психологом, с этой функцией может справиться тренер, так как он гораздо лучше знает спортсмена. Перед тем как начать работу со своим подопечным, тренеру необходимо изучить специальную литературу, познакомиться с методами психологии и только потом начинать применять их на практике.

Для психологической подготовки спортсмена на практике можно применять метод беседы и тренинговые мероприятия [2]. Например, можно

начать с лекции или обычной беседы. В лекции можно объяснить особенности психических состояний, характерных для спорта, обучить специфическим приемам и поведенческим актам и т.д. Нужно помнить, что в разговоре со спортсменом следует говорить в убедительной форме, иначе никого воздействия не произойдет. Так же будет эффективно косвенное влияние на спортсмена в процессе беседы. Например, можно начать разговор с другими людьми при спортсмене, в содержание, которого будет входить направленность на спорт или на самих участников соревнований.

В качестве тренинга, можно провести гетеротренинг – это сеанс обучения аутогенной тренировке. В состоянии расслабления спортсмен должен выучить и повторять специальные разработанные формулы самовнушения. Для проведения тренинговых мероприятий лучше пригласить специалиста [2]. Еще один из вариантов тренинга – это внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, при этом в состоянии полусна, он воспринимает словесные формулы или убеждения. Этот метод воздействия на сознательные и подсознательные уровни спортсмена. Иначе говоря, в этом тренинге спортсмена можно убедить в том, что он победит или дать какую-то установку на игру [2].

Помимо работы с тренером или психологом спортсмен может сам подготовить себя к соревнованиям в психологическом плане. Это можно сделать с помощью аутотренинга. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Основным методом является самовнушение, т.е. человек может сам настроить себя на поставленную цель.

Еще одним методом для самостоятельной подготовки могут служить размышления и рассуждения. Эти способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения [1].

Таким образом, психология в спорте играет огромную роль. Ведь психологическое состояние спортсмена зависит только от его убеждений и его отношений к соревновательному процессу. Поэтому тренеру необходимо подготавливать спортсмена не только в физическом плане, но и

психологическом, так как от этого зависит настрой спортсмена на успешную спортивную деятельность.

#### *Список литературы*

1. Волков И.П. Задачи и формы психологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям // Научные исследования и разработки в спорте. М.: ФиС. 1994.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: ФиС. 1986.

**Скаков А.С., Трусова В.П.**

Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина,  
г. Омск

### **Последствия малоподвижного образа жизни**

Малоподвижный образ жизни является распространенным явлением в нашем мире и характеризуется малой и нерегулярной физической активностью. С развитием научно-технического прогресса, современному человеку требуется делать всё меньше действий для выполнения бытовых задач, которые в некоторых случаях сводятся к поездке на транспорте на работу и обратно, восьмичасовому сидению за рабочим столом и просмотру телевизора сидя на диване. Такой распорядок оставляет не очень много времени на поддержание себя в хорошей физической форме, что со временем может оказать сильное негативное влияние на здоровье и послужить причиной развития различных заболеваний.

*Ожирение.* Избыточный вес тела является первым признаком малоподвижного образа жизни. Ожирение проявляется из-за недостаточной активности – первой причины замедления обмена веществ. Замедляется процесс сжигания калорий, излишки отлагаются в виде подкожного жира. У людей, страдающих ожирением, велик риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), гипертонии, диабета и других опасных заболеваний.

Но любая активная деятельность способна поддерживать нормальный вес человека, т.к. за счет нее происходит сжигание лишних калорий. Например,