

Библиографический список

1. Павловский В.В. Ювентология: проект интегративной науки о молодежи. М.: Академический Проект, 2001.
2. Государственный доклад о состоянии здоровья населения Российской Федерации в 2000 году // Здоровоохранение Российской Федерации, 2002. №2.
3. Ворошилова А. Чем опасен пирсинг // Mini.- 2007года.- №9.- с. 25-28.

К. В. Ляпин, Н. Т. Строшкова

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

В условиях возрастающей тенденции роста конкурентно - способности команд в современном волейболе роль психологической подготовки становится приоритетной для достижения победы над соперником. Наблюдения показывают, что исход соревнований по волейболу определяется в значительной степени психологическими факторами. Чем ответственнее соревнования, тем напряженнее спортивная борьба и тем большее значение приобретает психологическое состояние спортсменов. В волейболе множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков, выигрывает относительно слабая команда. Объясняют же это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным противником,

который недооценивает соперника и вступает с ним в борьбу в состоянии меньшей мобилизованности.

Специфика определенного вида спорта накладывает отпечаток на развитие тех или иных сторон психики человека и его восприятий: внимания, памяти, мышления, воображения, эмоций, морально-волевых качеств. Так, решительность и смелость, например, автогонщика качественно отличаются от решительности и смелости волейболиста. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболистов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности. Знание этих особенностей поможет целенаправленно и планомерно воспитывать те психические качества волейболистов, которые необходимы для успешного выступления в соревнованиях.

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям – это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер.

Внутренняя психологическая неготовность – это неверие в свои силы, боязнь соперников (конечно, своих соперников, так как у каждого спортсмена они свои – соответствующие уровню его мастерства и результатов). Спортсмен понимает, что при соперничестве относительно равных команд, всё могут решить одна – две ошибки. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию психологической уверенности в способности реализовать именно эти свои возможности. Творческая эмоциональность плюс холодная рассудительность могут дать максимально возможный надежный результат.

Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях. Чем более устойчив психологически спортсмен, тем меньше он сделает ошибок на соревновании.

Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

Большое значение имеет иногда специальная психологическая “настройка” на предстоящее действие – соревнование, тренировку или отдельное упражнение. Четкая постановка целей, достаточная информация и разработанный план действий снижают тревожность.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения – мысленное представление своих действий во время соревнований. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не “смазало” мысленной картины, стоит тренироваться в выполнении идеомоторных упражнениях на тренировках.

Еще один основной путь регуляции эмоциональных состояний – саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Однако надо заметить, что их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого игрока будет свой уровень эмоционального возбуждения.

Одной из важнейших психологических проблем, исследуемых психологами и педагогами спорта, является изучение личности спортсмена и тренера, а также структуры взаимоотношений в процессе длительной совместной деятельности.

Современный спорт с полным основанием может рассматриваться как коллективная по своему характеру деятельность. Мы, естественно, имеем в виду именно коллектив с разнообразием отношений, возникающих в нем между тренерами и спортсменами, между самими спортсменами и в значительной мере отражающихся на личных результатах того или иного члена спортивного коллектива.

Таким образом, спортивная деятельность обязательно требует от спортсменов высокого развития большого комплекса психических процессов и состояний, для достижения успеха в соревнованиях, и так как все психические состояния и процессы в спортивной деятельности играют особую важную роль и должны учитываться в работе по психологической подготовке волейболиста перед подготовкой к соревнованию.

Роль психорегуляции в круглогодичной тренировке доказана необходимостью мобилизации психических процессов, необходимых для достижения успеха в соревнованиях. Однако психорегуляция должна протекать не стихийно, механически подчиняя себе и часто искажая поведение спортсмена, а под строгим контролем его сознания.

К. А. Муханова, Е. В. Сундюкова, И. Н. Коршунова
Ревдинский филиал ГБОУ СПО
«Свердловский областной медицинский колледж», Ревда

ГИПОВИТАМИНОЗ КАК ФАКТОР РИСКА ПОВЫШЕНИЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И СНИЖЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ

На сегодняшний день растет число алиментарно-зависимых заболеваний у детей, особенно подросткового и юношеского возраста. Обучение в образовательном учреждении происходит в период ускоренного роста и полового созревания. Адаптация в коллективе, процесс обучения, умственные и физические нагрузки повышают потребности организма в основных пищевых веществах и энергии, в том числе и витамине С. Особенно скрытая недостаточность витамина С наблюдается зимой и весной. Наряду с дефицитом аскорбиновой кислоты алиментарного