

Для того, чтобы быть здоровым, необходимы не только соответствующие условия, но и желание и умение человека быть здоровым, проявлять ответственность за свое здоровье. Поэтому формирование потребности студентов и преподавателей в оздоровлении и физическом совершенствовании должно быть приоритетным направлением деятельности вузов [5].

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека и поэтому он не вправе перекладывать ее на окружающих.

Список литературы

1. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / под научной редакцией Э.М. Казина; ред. Коллегия: Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева, О.Г. Красношлыкова и др. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2009. – 347 с.

2. Касаткина Н.Э. Проблема адаптации студентов вуза к процессам обучения и сохранения здоровья // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусства / Н.Э. Касаткина, Т.Н. Семенкова. – № 18. – Кемерово: Вестник КемГУКИ, 2012. – С. 165-174.

3. Касаткина Н.Э. Ценности здоровья студентов вуза в условиях современного образовательного учреждения // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусства / Н.Э. Касаткина, Т.Н. Семенкова. – № 17 (1). – Кемерово: Вестник КемГУКИ, 2011. – С. 140-147.

4. [Электронный ресурс] URL: <http://www.kemsu.ru/informal/docs/concurs.pdf> (дата обращения 27.03.2015)

5. [Электронный ресурс] URL: http://ellib.library.isu.ru/docs/pedagog/p1368-04_E8_7188.pdf (дата обращения 27.03.2015)

Сапегин А.М.

МБОУ ДО ДЮСШ №19, г. Екатеринбург

Психологическая подготовка спортсмена

Предстартовое состояние возникает у каждого спортсмена как условно-рефлекторная реакция организма на предстоящую соревновательную обстановку и деятельность. Оно связано с переживаниями спортсменом своего предстоящего участия в соревнованиях, и отражается в сознании по-разному: в определённой мере уверенности за исход соревнования, в радостном ожидании старта, в возникновении навязчивых мыслей о поражении.

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям имеет существенное значение в спортивном совершенствовании. Его содержание и назначение должно исходить из задач, решаемых в процессе спортивной тренировки. Центральное место в психологии соревновательной деятельности спортсмена занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Психическое состояние спортсмена вызывает ряд сдвигов в функциональных системах организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции. В спортивной практике принято выделять три разновидности психических предстартовых состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

1. Боевая готовность. Для этого состояния характерно: оптимальный уровень эмоционального возбуждения, напряжённое ожидание старта, возрастающее нетерпение в участии в соревнованиях, трезвая уверенность в своих силах, достаточно высокая мотивация деятельности. У спортсмена появляется стремление бороться до конца за выполнение поставленной цели, способность сознательно регулировать и управлять своими мыслями, чувствами, поведением, личная заинтересованность в предстоящей спортивной борьбе. Наблюдается высокая концентрация внимания на предстоящей деятельности, обострение проявления психических процессов (восприятия, представления, мышления, памяти, реакции и т.д.), высокая помехоустойчивость к сбивающим факторам, адекватный или чуть завышенный уровень притязаний. Состояние боевой готовности оказывает положительное влияние на спортивный результат, и у каждого спортсмена это состояние носит индивидуальный характер.

2. Предстартовая лихорадка. Для этого состояния характерно следующее: чрезмерный уровень эмоционального возбуждения, учащение (значительное) пульса и дыхания; повышенная потливость, повышенное кровяное давление, увеличение дрожания рук, ног, чрезмерное волнение, тревога за результат. Появляется повышенная нервозность, неустойчивость настроения,

беспричинная суетливость, притупленное протекание психических процессов (памяти, мышления, восприятия и т. д.). Наблюдается переоценка своих сил и недооценка сил противника, неспособность контролировать свои мысли, чувства, действия, внимание неустойчивое. Это состояние отрицательно сказывается на деятельности спортсмена, является неблагоприятным, и нуждается в его коррекции. Оно может возникнуть задолго перед стартом и перейти в другое неблагоприятное состояние – апатию.

3. Предстартовая апатия. Для этого состояния характерно: низкий уровень эмоционального возбуждения, вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться; угнетённое настроение, неуверенность в своих силах, страх перед противником; отсутствие интереса к соревнованиям; малая помехоустойчивость к неблагоприятным факторам; ослабление протекания психических процессов, неспособность собраться к старту, снижение волевой активности, вялые движения. Состояние апатии не позволяет мобилизоваться спортсмену на выступление, его деятельность осуществляется на пониженном функциональном уровне. Вывести из такого состояния спортсмена значительно трудней, чем из предстартовой лихорадки, а порой и невозможно. Наличие той или иной формы предстартового состояния, а следовательно, и признаков, его характеризующих, связано с определенным уровнем эмоционального напряжения.

Состояние боевой готовности положительно сказывается на деятельности спортсмена в соревнованиях, позволяя ему максимально реализовать свои двигательные, волевые, интеллектуальные возможности.

Предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовывать все свои возможности в условиях соревнований. Свои возможности спортсмены, находящиеся в состоянии предстартовой лихорадки, часто переоценивают, а возможности соперника недооценивают, то есть появляется самоуверенность. Бывают также случаи проявления страха.

Часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (говорят: «спортсмен перегорел»). Стартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на пониженном функциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться».

Возникновение того или иного неблагоприятного предстартового состояния обусловлено различными причинами объективного и субъективного плана. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревнованиях, неуверенность в успешном выступлении; состояние здоровья, излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально психологические особенности личности, удачное и неудачное выступление в предыдущих соревнованиях. К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнований, необъективное судейство, поведение тренера или отсутствие его на соревновании; настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка спортсмена.

Состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда способствуют эффективности его деятельности. В связи с этим требуется проведение мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности.

Анализ соревновательной деятельности спортсменов-лыжников показал, что состояние оптимальной боевой готовности или близкое к нему приводит к успеху, а предстартовое состояние апатии – к поражению. Спортивный результат демонстрируется при оптимальном уровне психического возбуждения. Как высокий уровень, так и низкий приводят к искажению представления об идеальной структуре двигательного действия и реальной обстановке на соревнованиях и, как следствие, к снижению результата. Для того, чтобы спортсмен смог показать высокий спортивный результат, проявить максимальный уровень своей готовности, требуется проведение специальных

мероприятий, направленных на регуляцию предстартового состояния. Перспективы дальнейших исследований состоят в изучении влияния применения различных методов регуляции на успешность соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учеб. / под ред. Г.Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007.

2. Родионова А.В. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 182 с.

3. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Трикта, 2010. – 116 с.

Сарапанюк А.А., Котельников С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Здоровьесберегающие технологии в образовании: проблемы эффективности применения

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников. Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это образовательные технологии, удовлетворяющие основным критериям.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» (далее – ЗОТ) можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления