

- хронические заболевания у матери во время беременности;
- прием в течение беременности различных препаратов;
- прихотравмы во время беременности.

Биологическим фактором во все возрастные группы, являются: заболевания матери во время беременности и осложнения течения беременности (стремительные роды, запоздалые роды, подовая слабость)

Сохранение и восстановление здоровья детей в современном обществе требует внедрения массовых профилактических программ, создание оптимальных условий воспитания и обучения, а так же гармоничного развития и грамотной терапии болезней.

Решения важнейших вопросов профилактики заболеваний необходимо помнить, о психологических закономерностях развития личности, рассматривать его влияние на личность, которая раскрывает природу и характер патогенеза.

Библиографический список

1. Бадалов О. Ю., Козловский И. З. Концепция деятельности учреждения, благоприятствующего подросткам молодёжи // Сб. трудов. Проблемы территориального здравоохранения. – М., 2005. – С. 105–110.
2. Баранов А. А., Альбицкий В. Ю. Социальные и организационные проблемы педиатрии. Избранные очерки. – М., 2006. – 505 с.
3. Баранов А. А., Кучма В. Р., Сухарева Л. М. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании // Вестник РАМН. – 2009. – № 5. – С. 6–11.

Кузнецова А.Д., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ КАК ОДНА ИЗ ВОСТРЕБОВАННЫХ ПРОФЕССИЙ

Аннотация. Одной из составляющих спортивной деятельности являются эмоциональные переживания, которые могут приносить как пользу, так и вред здоровью человека. Эмоциональная увлекательность от насыщенных чувств оказывает положительное влияние от занятий спорта на личность человека. Но также эмоциональные переживания в

спорте могут оказывать отрицательное влияние на органические процессы и поведение человека. Психические процессы можно корректировать с помощью системной направленности, длительности и интенсивности выполняемой физической нагрузки.

Ключевые слова: психические процессы, профессия, спортивный психолог.

Спортивная подготовка содержит ряд существенных, специально организуемых составляющих: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, интеллектуальная подготовка и психологическая подготовка.

Поскольку психологическая подготовка является неотъемлемой частью спортивной деятельности, то среди большого разнообразия эмоций, проявляющихся в процессе спортивной деятельности можно отметить следующее:

1. Эмоциональные переживания, связанные со значительными изменениями, наступающими в жизнедеятельности организма в процессе спортивных занятий. В случаях перетренировки та же мышечная активность вызывает астенические эмоции: упадок сил, неудовольствие и др.

2. Эмоциональные переживания, связанные с высоким уровнем совершенства в выполнении технически сложных, трудных и опасных физических упражнений. Эти чувства соотносятся со способностью спортсмена направлять большие усилия воли, направленные на преодоление значительных трудностей, что является существенной чертой его характера. И наоборот, в случае травматических повреждений или даже просто неудачной попытки при выполнении трудного упражнения, которыми иногда заканчиваются спортивные занятия, могут вызвать неуверенность, боязнь, заторможенность и пр.

3. Эмоциональные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы. В процессе спортивной борьбы при удачном выполнении ответственного приема (например, когда футбольный мяч забит в ворота противника) эмоциональное переживание успеха может достигнуть степени бурного аффекта радости. При неудачах нередко наступает чувство растерянности, упадка сил, неуверенности в себе.

Эмоциональные состояния во время спортивных состязаний часто характеризуются наличием сильного возбуждения, получившего название «спортивной злости» и имеющего огромное динамогенное значение.

Во время этого состояния спортсмен ощущает в себе колоссальную силу, не чувствует усталости, все его психические процессы обострены, он проявляет способность к очень быстрым и сильным реакциям.

4. Эстетические эмоции. Чаще всего они бывают связаны с восприятием ритма движений, красоты их формы и других сторон, характеризующих совершенство выполнения физического упражнения.

5. Нравственные чувства, связанные с глубоким сознанием общественного значения своей спортивной деятельности (ответственность перед коллективом за свои успехи и неудачи в спортивном состязании, чувство гордости и т.п.). Они являются могучим стимулом мобилизации всех сил спортсмена на преодоление трудностей.

Таким образом, для спортивной деятельности характерны:

а) яркие и сильные эмоциональные переживания, глубоко захватывающие личность спортсмена и оказывающие огромное влияние на его деятельность;

б) разнообразие эмоциональных переживаний, охватывающих различные по качеству эмоции - от простых физических чувств до глубоких нравственных чувств, в основе которых лежит общность интересов, сплачивающих спортивных коллектив в единое целое;

в) динамичность эмоциональных состояний во время спортивных соревнований, быстрые переходы от одних чувств к другим, иногда противоположным по своему характеру. Этому способствует и динамичность самих спортивных соревнований, сопровождающихся быстрыми и резкими переходами от поражения к победе и др. [2]

Поскольку эмоции – неотделимая составляющая спортивной деятельности, необходим специалист, который будет изучать, отслеживать и корректировать эмоциональное состояние спортсмена. На Западе давно поняли важность работы с простыми спортсменами и чемпионами именно психологов, специализирующихся на спорте. И если посмотреть на выступления сборных Китая и Америки на Олимпийских играх последних лет, то именно благодаря десяткам таких специалистов олимпийцы указанных стран выдали ошеломляющие результаты.

Спортивная психология – это одно из направлений как социальной, так и общей психологии. Оно появилось недавно, до этого роль психолога исполнял тренер, он же играл и почти все остальные роли в команде или индивидуальном тренинге.

Спортивный психолог следит за воздействием стресса на спортсмена в процессе тренировок и состязаний, использует приемы по минимизации негативного воздействия на организм отрицательных эмоций.

Задачами спортивного психолога являются: спортивная профориентация (определение максимально подходящего для человека вида спорта); подготовка к соревнованиям (устранение тревожности, мотивация); разработка стратегии в соревновательный период; реабилитация после состязаний; определение и разрешение кризисных состояний.

Только спортивный психолог вовремя может заметить изменения в состоянии спортсмена и сразу заняться их коррекцией, чтобы не было «выгорания» или перетренированности. Спортивный психолог начинающих спортсменов учит правильно мотивировать ребенка, контролировать собственное психологическое состояние ребенка, управлять своим вниманием, справляться со страхами перед соревнованиями, ставить четкие цели.

Не все становятся чемпионами, а из тех детей, кто к этому стремился с самого раннего возраста, поражение становится трагедией. Если это расстраивает и родителей, то в семье явно нездоровая атмосфера, и тут без спортивного психолога не обойтись [1].

Итак, большое активизирующее значение эмоциональная мотивация деятельности и поступков имеет в случае, если имеет место преодоление трудностей и препятствий во время спортивных состязаний. Максимальные усилия, направленные на достижение поставленной цели, спортсмен может проявить только при определенном эмоциональном отношении к стоящим перед ним целям и задачам.

В зависимости от характера эмоционального отношения человека к определенному явлению у него возникают соответствующие эмоциональные реакции и эмоциональные состояния. Ведущими компонентами воздействия эмоций на выполняемую человеком деятельность являются не эмоциональные реакции и состояния, а эмоциональные отношения к явлениям действительности [3].

Стоит отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом [4]. Поэтому и в спорте необходим специалист, способный вовремя предотвратить психологические нарушения и защитить организм спортсмена от эмоциональных потрясений.

Библиографический список

1. Казанцев, А.И. Особенности и пути формирования мотивационно-волевой сферы в спорте [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <http://www.smartpsycholog.ru/smart-1.html> (дата обращения: 16.11.2018).

2. Кузьмина, Е.Б. Спортивный психолог – кто он и зачем нужен? [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://rebenokvsporte.ru/sportivnyj-psixolog-kto-on-i-zachem-nuzhen/> (дата обращения: 16.11.2018).

3. Черникова, О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте – М.: ФиС, 1980. С. 55-62.

4. Ильин, Е.П. Психология спорта. – СПб, 2010. 43 с.

Куликова О. В., Пермяков О. М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ

Аннотация. В статье рассмотрены методы восстановления после получения травм, дана их характеристика. Описано воздействие данных методов на организм человека.

Ключевые слова: методы восстановления, травмы, реабилитация, комплекс мер.

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что методы восстановления после получения травм играют важную роль, так как они направлены на укрепление здоровья и продление жизни человека, на создание условий обеспечивающих наиболее успешное восстановление их работоспособности.

К основным методам восстановления организма после получения травм относятся:

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) – это набор физических упражнений, с помощью которого разрабатываются поврежденные части тела. Обычно ЛФК применяется при переломах, вывихах, растяжениях [2].

Упражнения подбираются строго индивидуально, в соответствии с общим состоянием больного и течением процессов репарации – перио-