

Опираясь на результаты опроса, следует отметить, что причина гиподинамии может заключаться в предпочтении студентами пассивного отдыха. Студенты выбирают пассивный отдых после напряженного рабочего дня, который включает в себя не только учебные занятия, но и зачастую работу.

В современном мире люди «выгорают» из-за стресса и высокой загруженности. Вследствие игнорирования утренней зарядки и занятий в спортивных залах возникают первые признаки гиподинамии. У девушек признаки гиподинамии выражены сильнее.

Для профилактики гиподинамии, прежде всего, следует увеличить двигательную активность. В повседневной жизни, не прилагая особых усилий, можно отказаться от лифта, транспортных средств [2], чаще совершать пешие прогулки, организовывать уборку в квартире.

Обязательно стоит включить в свой распорядок дня утреннюю гигиеническую зарядку, так как она не только помогает предотвратить возникновение гиподинамии, но и способствует повышению работоспособности, укреплению иммунитета. Езда на велосипеде, плавание способствуют развитию выносливости, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Увеличение физической нагрузки оказывает позитивное влияние на борьбу с гиподинамией, улучшает физическое состояние, работоспособность, настроение и сон. Любая физическая деятельность на постоянной основе, кроме предотвращения гиподинамии, позволяет продуктивно усваивать знания, чувствовать себя комфортно.

#### Список цитируемых источников

1. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути её преодоления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-studentov-gipodinamiya/>. – Дата доступа: 27.02.2020.

2. Гиподинамия, как одна из актуальных проблем физического воспитания в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017034819/>. – Дата доступа: 27.02.2020.

**ДЕМЧУК А. И.**, гр. П-342,  
Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – В. М. Милковский, преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

**Введение.** Совершенствование подготовки современных спортсменов – многогранная и многоплановая задача. Она включает в себя ряд направлений, в числе которых совершенствование технико-тактической подготовки, поиск новых путей повышения работоспособности спортсмена, применение средств фармакологии, питание спортсмена и другие. Тренеры, ученые, да и сами спортсмены находятся в постоянном поиске путей, которые бы обеспечили максимально возможный прирост спортивных результатов.

Одним из направлений совершенствования спортивной подготовки является использование достижений спортивной психологии. Современная психологическая наука располагает существенным арсеналом методов, технологий и средств, которые в состоянии значительно влиять на эффективность тренировочного и соревновательного процессов. В принципе, достижения психологии используются в спорте достаточно давно. Однако, большинство специалистов в этой области считает, что спектр возможностей здесь далеко не исчерпан.

**Цель работы.** Изучить методы и приемы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников и интернет ресурсов, наблюдение, опрос.

**Результаты и их обсуждение.** Соревнование – мощный стрессор, сила психофизиологической нагрузки которого не может быть снижена, в чем, наверное, вся притягательная прелесть спорта. Кому из спортсменов не приходилось испытывать перед состязанием странное состояние, когда ощущается дрожь во всем теле, беспокойно лезут в голову навязчивые мысли, вкрадываются сомнения за исход своего выступления. Это так называемое предстартовое состояние. Влияние его на организм двояко. Оно или значительно возбуждает нервную систему и под действием его спортсмен теряет самоконтроль, или же, наоборот, происходит сильная заторможенность нервной системы, ведущая к скованности и мешающая свободе действий.

Цель психологической подготовки – развить психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Воспитание психической устойчивости спортсмена складывается из формирования умения сохранять и даже повышать в экстремальных условиях уровень своего эмоционального состояния, работоспособность и эффективность двигательных действий. Психическая готовность, представляющая собой наиболее высокий уровень психологической подготовленности к конкретным соревнованиям, предполагает наличие высокого уровня развития сенсорных и сенсомоторных качеств, свойств внимания, идеомоторики, тактического мышления, памяти и других качеств, важных для осуществления двигательной деятельности спортсмена, способности произвольно управлять своим поведением и чувствами.

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на: мобилизующие, корригирующие, релаксирующие.

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

- Психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- Преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- Преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на: средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями); средства воздействия на интеллектуальную сферу; средства воздействия на волевую сферу; средства воздействия на эмоциональную сферу; средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на: средства, направленные на психическую подготовку тренера; средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на: предупреждающие; предсоревновательные; соревновательные; постсоревновательные.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корригирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия.

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции.

Построение психической подготовки связано с использованием определенных принципов.

Принцип сознательности означает, что любые средства психической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации.

Принцип систематичности. Успех приносит лишь систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов.

Принцип всесторонности. Необходимо, чтобы средства и методы психической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т.к. сами психические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект.

Принцип согласованности относится к технологии психической подготовки, организации ее мероприятий во времени.

Принцип индивидуализации требует от психолога или тренера всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам.

**Заключение.** Необходимо стремиться к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов.

#### Список цитируемых источников

1. Пуни, А.Ц. Психология / А.Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1984 – 330 с.
2. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – Спб. : Питер Принт, 2002. – 380 с.
4. Гогун, Е.Н., Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов // Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

**КОЗЕКА И. А.**, гр. АТП- 18

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Лесоцкий А. А., старший преподаватель кафедры ФВиС УО БрГТУ*

## РЕЛАКСАЦИЯ КАК МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

**Введение.** Быстрый ритм, информационная насыщенность, высокая интенсивность жизни и неумение управлять собой – всё это приводит к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Накопленное напряжение провоцирует импульсивность, стресс, депрессию. В стремлении всё успеть, мы забываем о необходимости вовремя остановиться, переключиться, расслабиться и побыть наедине с самим собой.

Одним из эффективных методов поддержания организма, находящегося в состоянии психофизического напряжения является использование релаксации.