

нагрузке упражнений. Количество уверенных в своих силах студентов, также оказалось больше среди студентов младших курсов (77% против 58%). Остальные студенты при выполнении упражнений на учебных занятиях такой уверенности не подтвердили.

Обращает внимание низкий процент студентов всех обследованных курсов, способных самостоятельно планировать содержания своих занятий физическими упражнениями (15-18%).

Таблица 1 – Отношение студентов разных курсов к физкультурным занятиям

Исследованные факторы (знания, умения, личностные качества, отношение, поведение)	Студенты младших кур- сов, %	Студенты старших кур- сов, %
Считают, что физкультурная активность улучшает функциональное состояние организма	11	23
Считают, что физкультурная активность уменьшает жировые отложения и может улучшить фигуру	17	21
«Часто» проявляют инициативу, чтобы заняться физическими упражнениями и спортом	36	11
«Редко» проявляют инициативу, чтобы заняться физическими упражнениями и спортом	27	67
Соблюдают спортивные правила в играх и др.	36	42
Проявляют стабильный повышенный интерес к спортивным занятиям	63	46
Обладают более стойким боевым духом	38	25
Уделяют пристальное внимание урокам физкультуры и учителю физической культуры	56	47
Уверены в своих силах на занятиях ФУ (тренировках)	77	58
Не уверены в своих силах на занятиях ФУ (тренировках)	23	42
Посещают уроки физической культуры добровольно, инициативны и активны на уроках	67	53
Пассивны на уроках физической культуры	33	47
Могут самостоятельно планировать занятия ФУ	13	18

Заключение. Таким образом, проведенные анкетирование и интервьюирование студентов, обучающихся по физкультурным специальностям, выявили, что в отличие от старших курсов, на 1-2 курсах студенты в большем количестве случаев заинтересованы и активны в занятиях физическими упражнениями и спортом, что сопровождается и большей численностью студентов на этих курсах, уверенных в своих силах в случаях выполнения физических упражнений. Несмотря на признание ведущей причины выявленных различий: более высокая академическая загруженность студентов старших курсов, результаты исследования актуализируют поиск и разработку контрмер устранения или снижения динамики данной отрицательной тенденции. Практическая актуальность выявленных противоречий диктуется, в первую очередь тем, что принявшие участие в исследовании студенты, после окончания педагогического университета призваны сами выступать примером и проводниками в обществе активного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ В СПОРТЕ

Уласевич Ю.В.,

*студентка 2 курса Академии управления при Президенте Республики Беларусь,
г. Минск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Жамойдин Д.В., канд. пед. наук, доцент

Мир спорта захватывающий, напряженный и быстро развивающийся. Спортсмены и тренеры часто работают сверхурочно, чтобы найти способы отточить индивидуальные навыки, максимизировать командные таланты и развить психологическую стойкость, чтобы оставаться на шаг впереди конкурентов и достигать высоких результатов. Упорный труд и стремление быть лучшим – отличительные цели многих конкурентов в спорте. Однако если

стремление «стать лучшим» не будет должным образом сбалансировано с необходимым отдыхом, спортсмены и тренеры могут испытывать повышенное чувство давления или стресса, которые вместо того, чтобы подтолкнуть их к своей цели, на самом деле могут нанести ущерб производительности.

Цель работы – провести анализ понятия «стресс», определить последствия стресса и его влияние на организм, а также предложить методы, технологии и средства для развития стрессоустойчивости спортсмена.

Материалы и методы. Материалом для изучения темы послужили научные статьи периодической печати, интернет ресурсы. Методы исследования: сравнение, наблюдение, описательный метод.

Результаты и их обсуждение. Стресс – неспецифическое состояние или реакция организма на неблагоприятные факторы, воздействующие на него [1]. Учитывая это определение, можно сделать вывод, что каждый человек время от времени испытывает стресс. В спортивной среде, где постоянно присутствуют требования к тренировкам, чувство стресса может угасать или уменьшаться в течение сезона. Сам по себе стресс, при понимании физиологических реакций организма – это плодотворный аспект. Однако, когда человек переживает длительные периоды стресса, чувствует, что требования или задачи превышают его способность реагировать, важно упомянуть и последствия, которые, в свою очередь, мешают различным аспектам жизнедеятельности, включая спортивные результаты.

Стресс у тренеров и у спортсменов могут вызывать спортивные и неспортивные факторы (семейные проблемы, проблемы в отношениях, на учебе или работе и так далее). Касаемо спортивной среды, важно упомянуть сложные отношения с товарищами по команде или тренерами, нереалистичные или неявные ожидания производительности, требования по времени, отсутствие ясности в отношении определения ролей в команде и в обществе в целом, постоянная критическая обратная связь в сочетании с практическим отсутствием поддержки или поощрения и другое.

Все по-разному реагируют на стресс, но, если подумать об общих признаках и симптомах, их обычно можно разделить на одну из четырех широких категорий: *когнитивные, эмоциональные, физические и поведенческие*. Некоторые физические проявления стресса могут включать мышечное напряжение, истощение и утомляемость, головные боли и желудочно-кишечные проблемы.

Еще одно потенциальное воздействие стресса – это повышенная подверженность общим заболеваниям или травмам [2]. Поведенческие признаки стресса чаще всего замечают окружающие. Это включает в себя снижение результативности в спорте, социальную изоляцию или усиление конфликтов с другими спортсменами, прямые заявления о чувстве подавленности или выгорания, изменения сна и аппетита, или участие в нездоровом поведении, не позволяющем справляться с трудностями. Учитывая возможные способы воздействия стресса на человека, понятно, почему минимизация негативного стресса в спортивной среде является ключевым компонентом максимизации индивидуальных и командных талантов и создания здоровой и успешной культуры.

Существует множество различных техник и стратегий, которые помогут справиться со стрессом. Однако цель любого эффективного плана управления стрессом – определить технологии, средства, стратегии, которые человек будет постоянно использовать и которые уменьшают воспринимаемое чувство стресса. Спортсменам и тренерам важно знать, как выглядит их стресс, прежде всего, чтобы они знали, когда им нужно сделать паузу и внести коррективы, чтобы избежать хронического стресса. Эти знания также важны, потому что они могут направить их к методам управления стрессом, специально предназначенным для таких нужд. Так, например, если тренер беспокоится об одном из своих спортсменов или помощников, важно сообщить этому человеку, что он обеспокоен. Помимо того, что тренер воспринимает человека просто как спортсмена, выражение беспокойства о нем как о человеке может иметь большое значение для того, чтобы он почувствовал поддержку и впоследствии снизил уровень стресса. Тренеру следует поговорить со спортсменом наедине, выразить озабоченность без осуждения и, если необходимо, поделиться наблюдаемым поведением, которое вызывает беспокойство.

Известно, что спорт вызывает стресс, но с множеством его проявлений можно справиться. Знание признаков и симптомов и использование навыков управления стрессом может по-

мочь тренерам справиться со стрессом, оказать поддержку спортсменам и помощникам тренеров и, как результат, создать здоровую спортивную культуру.

Важно знать основные способы борьбы со стрессом, например, витаминотерапия, правильное питание, ароматерапия, йога, улыбки и аутогенная тренировка. Спорт способствует улучшению настроения, а также поможет настроиться на нужный лад. Даже самая простая дыхательная гимнастика принесет видимые результаты.

Однако стресс также может положительно влиять на организм человека. Например, в стрессовые периоды организм вырабатывает адреналин, который помогает искать выход в сложных ситуациях, а также предпринимать какие-то действия. Стресс мотивирует к налаживанию отношений с окружающим миром с помощью окситоцина (гормона «привязанности»). Также стрессовые ситуации могут способствовать улучшению памяти и выносливости.

Заключение. Таким образом, влияние стресса неоднозначно, оценивая объективно, отрицательных последствий может быть больше. Соответственно, следует обращать внимание на стрессоустойчивость спортсмена, а также ответственно подходить к нему с точки зрения моральной готовности и, если это необходимо, включать в работу тренировки, которые помогут развивать стрессоустойчивость, или консультации с профессиональными психологами.

1. Стресс: причины, симптомы, профилактика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kkb3.ru/patients/medprof/27-stress-prichiny-simptomy-profilaktik> ... Дата доступа: 19.03.2021
2. Психология стресса и эмоционального выгорания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.academy.edu.by/files/prof%20em%20...pdf>. Дата доступа: 20.03.2021

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, КОТОРЫХ ДОЛЖНЫ ИЗБЕГАТЬ СПОРТСМЕНЫ

Юрова В.К.,

*студент 2 курса Академии управления при Президенте Республики Беларусь,
г. Минск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Жамойдин Д.В., канд. пед. наук, доцент

Спортсмены занимаются различными видами спорта, что предполагает особое специализированное требование к питанию. Рационально организованный режим питания для спортсмена будет способствовать улучшению результатов, набору мышечной массы, сокращению жировых отложений. Однако диета бодибилдеров, спринтеров или борцов будет отличаться от диеты стайеров, марафонцев или гимнастов, но в целом выбор и подбор продуктов питания подчинены общей системе оптимального регулирования массы тела.

Цель работы - определить понятие спортивного питания, рассмотреть исключения из рациона питания спортсменов, а также установить рекомендации для спортсменов и людей, желающих поддерживать свое тело в «спортивной» форме.

Материалы и методы. Материалом для изучения темы послужили научные статьи периодической печати, интернет ресурсы. Методы исследования: сравнение, наблюдение, описательный метод.

Результаты и их обсуждение. Спортивное питание – это кроме собственно продуктов питания, также и особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом, фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям [1]. Однако для спортсменов пищевые добавки являются особой частью системы питания. Поэтому, рассматривая весь перечень продуктов питания как основу рациона спортсмена, следует определить наиболее важные исключения для приема. Это:

- газированные напитки возглавляют список высококалорийных продуктов, не содержащих питательные вещества. Любители данного продукта могут потерять аппетит к более здоровой пище, потому что чувствуют насыщение из-за количества сахара в напитке. Напитки, содержащие фосфор (темные напитки) способствуют истощению кальция, что может негативно повлиять на организм человека [2];

- протеиновые и энергетические батончики являются быстрыми и удобными источниками питательных веществ, большинство из них сильно переработаны и не могут сравниться с