

употреблением наполовину разбавлять фруктовые соки водой либо практиковать приготовление молочных коктейлей с фруктами.

Полезным является свежевыжатый овощной сок. Следует ежедневно пить свежий сок из зелени три-четыре раза. Для приготовления овощных соков лучше всего подходят кресс-салат, петрушка, шпинат, кабачки, зелёный перец и листовой салат.

Необходимыми продуктами питания для молодого и растущего организма являются также многочисленные сухие смеси (мюсли, цукаты, конфитюры), обогащённые минеральным и витаминным комплексом, которые в совокупности с глюкозой оказывают позитивное воздействие на деятельность иммунной и нервной системы.

Не следует забывать продукты, богатые клетчаткой, которые успокаивают нервную систему. Источником клетчатки служат цитрусовые, чернослив, курага и миндаль. Миндаль содержит много витамина В₂ (рибофлавина), витамина Е, цинка и магния.

Рацион, обогащённый орехами и ореховым маслом, может подготовить организм лучше справляться со стрессом. Пища, содержащая полиненасыщенные жиры, влияет на кровяное давление в состоянии покоя и во время нервного напряжения.

Снятию нервного напряжения способствуют также и многочисленные виды рыбной продукции (горячие рыбные блюда из трески, скумбрии, ставриды, а также рыбные гастрономические продукты — слабосолёная сельдь, рыбные филерованные продукты), обогащающие организм не только ненасыщенными жирными кислотами, но и минеральными веществами. Содержащиеся в данных продуктах жирная кислота омега-3 стимулирует умственную деятельность, предупреждая состояние депрессии и апатии. Поэтому, чтобы оставаться всегда здоровыми и полными энергии при любых жизненных обстоятельствах, необходимо включать в рацион питания рыбные блюда, которые являются замечательным источником йода, без которого невозможна хорошая работоспособность и высокий интеллект.

Помогают забыть о подавленном настроении и усталости лекарственные растения — мелисса, лаванда и валериана. Они пробуждают интерес к жизни, способствуют преодолению высоких психоэмоциональных и стрессовых нагрузок. Мелисса, благодаря своим биологически активным компонентам снимает депрессию и бессонницу. Лаванда содержит эфирное масло, которое снижает беспокойство и напряжённость. Валериана улучшает качество сна, устраняет повышенную сердечную возбудимость. Поэтому употребление травяных настоев полезно для студентов.

Для расслабления мышц, чтобы снять напряжённое состояние, можно выполнять физические упражнения, массаж с ароматическими маслами, использовать метод релаксации. Можно прибегать к разгрузочным антистрессовым дням (фруктовым, творожным и т. д.).

Заключение. Стрессом можно управлять, и для его управления уже придумано масса всевозможных техник и методов. Кроме того, можно научиться быть устойчивым к стрессовым ситуациям при помощи коррекции рациона питания.

Прежде всего следует помнить, что ситуация, которая сложилась у вас на сегодняшний момент, вряд ли изменится, пока вы сами не позаботитесь об этом. Стрессовые ситуации могут ожидать вас повсюду, однако вы имеете больше контроля над собой, над своей жизнью и реакцией на стресс, чем вы думаете. Даже одно понимание, что вы можете контролировать свою жизнь, уже большой вклад в ваше дело по борьбе со стрессом.

Таким образом, в целях повышения компетентности студентов в аспектах антистрессового питания целесообразно через содержание преподавания в учреждении высшего образования дисциплин внедрять здоровьесберегающие технологии и создавать благоприятные условия для освоения методов здорового жизнеобеспечения.

Список цитируемых источников

1. *Фур, И. Н.* Технология производства продукции общественного питания : учеб. пособие / И. Н. Фур. — Минск : Новое изд., 2002. — 799 с.
2. *Шапарь, В. Б.* Новейший психологический словарь / В. Б. Шапарь, В. Е. Россоха, О. В. Шапарь ; под общ. ред. В. Б. Шапаря. — Ростов н/Д : Феникс, 2005. — 808 с.
3. *Емельянова, Т. П.* Витамины и минеральные вещества : полн. энцикл. / сост. Т. П. Емельянова. — СПб. : ЗАО «ВЕСЬ», 2000. — 386 с.

Материал поступил в редакцию 03.12.2012 г.

И. А. Рудоманенко

Научный руководитель — *А. С. Лукьянчик*

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ АРМРЕСТЛИНГУ

Спортивные успехи приходят в результате обучения и регулярных тренировок. Обучение — это передача знаний, выработка умений и привитие навыков, а тренировка — процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение наивысших результатов в соревнованиях.

Обучение и тренировка являются всесторонними педагогическими процессами. Они строятся и осуществляются на основе таких дидактических принципов, как наглядность, систематичность, сознательность и активность, постепенность, повторность, доступность. Все эти принципы в обучении и тренировке осуществляются параллельно и дополняют друг друга в период всего тренировочного процесса.

Принцип наглядности особенно важен в обучении и тренировках спортсменов, в совершенствовании их технических и тактических действий облегчает его усвоение. Тренеру-преподавателю надо использовать не только показ и разъяснение, но и привлекать к демонстрации технических действий спортсменов, хорошо владеющих ими [1, с. 150].

Правильное представление о движении в сочетании с объяснением и практическим опробованием технического действия самим занимающимся способствует лучшему усвоению изучаемого упражнения (действия). Само наблюдение за показом заставляет занимающихся как бы проделывать действие мысленно вслед за показывающим.

Для наглядности можно использовать кинограммы, кинофильмы, показ техники более опытным спортсменом, посещение соревнований, просмотр видеоматериалов о чемпионах и другие наглядные пособия.

Принцип систематичности предусматривает правильное сочетание теории и практики в процессе тренировки. Это значит, что в тренировке рукоборца должна быть определённая система, предусмотренная планом подготовки по периодам, этапам и циклам. Физические упражнения в учебно-тренировочном занятии, совершенствование техники и тактики поединка надо проводить таким образом, чтобы после изучения или совершенствования определённого технического действия изучать другое, сходное по структуре, но более сложное [2, с. 188].

Важнейшим условием обеспечения систематичности обучения является соблюдение правила постепенности в нарастании трудности, т. е. переход от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Большую роль играет последовательность при переходе к изучению нового упражнения, а также преемственность в знаниях обучающихся.

Это правило относится не только к условиям совершенствования техники и тактики в упражнениях с партнёром, оно должно учитываться в тренировочных поединках, в соревнованиях, где нагрузка должна идти по нарастающей.

Принцип сознательности предусматривает такое построение учебно-тренировочного процесса, при котором занимающийся проявляет творческую активность и инициативу, ясно представляет себе цель. Поэтому задача тренера-преподавателя заключается ещё и в пояснении, чтобы рассказать, для чего нужно именно это упражнение.

Принцип активности тесно связан с принципом сознательности. Хорошо организованный педагогический процесс позволяет воспитывать у занимающихся активность и инициативу не только при изучении технических и тактических действий, но и при настойчивом, решительном их выполнении в процессе тренировочных и соревновательных поединков.

Каждое учебно-тренировочное занятие должно способствовать развитию занимающихся, умению анализировать свои ошибки и достижения. Ведь на соревнованиях спортсмен выходит один на один со своим соперником, и никто не в состоянии ему помочь, если он не справится с задачей. Ясное понимание и знание средств, методов и задач тренировки обеспечивает не только более устойчивое и успешное обучение технике поединка, но и способствует более эффективному развитию силы и быстроты реакции, выносливости, воспитанию морально-волевых качеств спортсмена, а следовательно, и способности достичь лучших результатов на соревнованиях.

Принцип повторности основывается на физиологическом положении о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторной связи и возникновения соответствующих изменений в органах и системах из функций, перестроенных и усовершенствованных под влиянием тренировки. Повторять ранее изученное надо не от случая к случаю, а систематически. Принцип прочности требует правильного сочетания работы и отдыха, утомления и восстановления сил спортсменов после прошедшего цикла тренировки.

Принцип доступности. Этот принцип отражён в правилах соревнований, согласно которым спортсмены делятся на возрастные группы, спортивные разряды, весовые категории [3, с. 173].

Принцип доступности предполагает проведение учебно-тренировочного процесса в соответствии с силами и возможностями спортсмена, а также своевременное изучение программного материала. Чтобы изучаемый материал был доступен всем занимающимся, необходимо перед началом занятий распределить их по группам в соответствии с возрастом, степенью физической и технической подготовленности.

Доступность изучаемого материала повышает качество его усвоения и интерес к занятиям, пробуждает у занимающихся творческую активность.

Если же изучаемый материал не доступен занимающимся, то у них появляется неуверенность в своих способностях, безразличие, они слабо усваивают материал. В процессе обучения и тренировки необходим индивидуальный подход к каждому занимающемуся, одна и та же нагрузка может быть под силу одному спортсмену и непосильной для другого. Всякое задание должно быть трудным, но в то же время вполне доступным.

При распределении степени нагрузки, трудности задания следует руководствоваться индивидуальными особенностями занимающихся, их самочувствием, тренированностью и стоящими перед ними задачами.

Наибольшего эффекта в процессе спортивной тренировки удаётся достигать в том случае, когда не только задание, нагрузка, но и различные средства, методы и формы занятий подбираются в строгом соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Учёт индивидуальных особенностей занимающихся осуществляется, прежде всего, в работе со спортсменами-разрядниками при совершенствовании различных сторон мастерства.

Основные педагогические принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Они могут реализовываться в отдельности, в отрыве один от другого.

Наше исследование проходило среди спортсменов-рукоборцев команды учреждения образования «Барановичский государственный университет». Наблюдения велись на тренировочных занятиях, на соревнованиях различного ранга (от чемпионата города до чемпионатов Республики Беларусь), где были выявлены интересные моменты для обсуждения. Нами была разработана учебная программа, в которой были учтены все вышеперечисленные принципы и по которой занимались спортсмены-рукоборцы команды учреждения образования «Барановичский государственный университет» в период 2011/2012 учебного года. После наблюдений и тестов были получены следующие результаты:

- 69% спортсменов стали стартовать резче и концентрированнее;
- у 74% испытуемых улучшилось чувство видения поединков в связке с захватом рук специальным кистевым ремнем;
- у 81% испытуемых более чем на 200% увеличился результат в упражнении жим книзу на блоке с канатной рукоятью;
- четыре спортсмена нашей секции выполнили норматив кандидата в мастера спорта Республики Беларусь, три — 1-й взрослый разряд.

В повседневном тренировочном процессе тренеру-преподавателю необходимо обращать внимание на всестороннее физическое развитие и на теоретическую подготовку рукоборца.

Всестороннее развитие спортсмена, его моральный и культурный уровень, гармоничное развитие волевых и двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), хорошая работоспособность сердечно-сосудистой системы являются основой достижения высокого спортивного мастерства.

Список цитируемых источников

1. Кретти, Б. Д. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти ; под ред. В. В. Нестера. — М. : ФиС, 1978. — 200 с.
2. Станков, А. Г. Индивидуализация подготовки борцов / А. Г. Станков ; под ред. И. Н. Кулешова. — М. : ФиС, 1984. — 174 с.
3. Усанов, Е. И. Армрестлинг — борьба на руках / Е. И. Усанов, Л. В. Чугина ; под ред. Ю. Л. Кислицына. — М. : РУДН, 2010. — 299 с.

Материал поступил в редакцию 27.11.2012 г.

А. Л. Рупека, Н. С. Михнюк

Научный руководитель — *В. В. Орлюта*

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Олимпийские игры имеют одну удивительную и любопытную особенность: они показывают истинный уровень команды на современном этапе. Следует отметить, что только в 1996 году сборная Республики Беларусь выступила как отдельная команда. До этого белорусские спортсмены выступали в составе сборной СССР и Объединённой команды (1992). И вот именно тогда был положен удачный старт выступлениям женской сборной по академической гребле. Тогда Екатерина Карстен-Ходотович в одиночных соревнованиях по гребле завоевала своё первое олимпийское золото. Тем самым она поставила высокую планку женской сборной Республики Беларусь по академической гребле в дальнейших выступлениях.

В 2000 году Беларусь на Олимпиаде в Сиднее как отдельная команда была представлена во второй раз в истории. Екатерина Карстен-Ходотович в одиночных соревнованиях по гребле не понизила свою планку и снова взяла золото олимпиады.

Выступление на играх 2004 года, которые проходили в Афинах, что касается всей сборной Республики Беларусь, было более успешным относительно игр 1996 года и менее успешным относительно игр 2000 года. Однако относительно к академической гребле наблюдается, с одной стороны, спад (не было взято ни одного золота в академической сборной. Екатерина Карстен понизила свою планку и взяла серебро), однако есть и подъём в том, что помимо серебра была взята ещё и бронза двойкой распашной без рулевой Юлией Бичик и Натальей Гелах. Тем самым у женской сборной по итогам Олимпиады в Сиднее было завоёвано две медали по академической гребле. К положительному опыту сборной