

способствующих сознательному совершенствованию своей телесной и духовной природы[5].

Физические упражнения одни из главных компонентов физической культуры. Они, несомненно, влияют на все группы мышц, суставы, связки, становящиеся прочными, благодаря им повышается объем мышц, их упругость. Также это основное средство физического развития. Повышенная мышечная активность принуждает работать с дополнительной нагрузкой многие органы, например, сердце, легкие и другие, а также системы организма человека, тем самым, увеличивая его функциональные возможности, противодействуя неблагоприятным противодействиям внешней среды.

Регулярные занятия физическими упражнениями, главным образом, оказывают влияние на опорно-двигательный аппарат и мышцы. При выполнении физических нагрузок повышается кровоток: кровь подносит к мышцам кислород и различные питательные вещества, образующиеся в процессе жизнедеятельности человека.

Огромный положительный эффект физической культуры связан с увеличением функциональной деятельностью сердечнососудистой системы. Его суть состоит в экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде. Кроме обнаруженного увеличения резервных возможностей сердечнососудистой системы, физическая культура также является сильным профилактическим средством против сердечнососудистых заболеваний.

Соразмерные физические упражнения помогают поддерживать нормальный обмен веществ, что становится особенно актуальным по мере того, как человек стареет. Ведь процесс обмена веществ с каждым годом замедляется, в результате чего организму становится все труднее и труднее перерабатывать жирные кислоты. Это, в свою очередь, оказывает влияние почти на все системы организм, ослабевает иммунитет и повышается риск заболевания атеросклерозом.

Очень важно, чтобы каждый человек овладел специальными знаниями и навыками по саморазвитию и оздоровлению собственного организма, ведению здорового образа жизни! Необходимо формировать культуру здоровья через получение специальных знаний о себе и возможностях своего организма под воздействием нагрузок и, что очень важно, воспитание личной ответственности за собственное здоровье[6].

Список литературы

1. <http://zdoor.ru/fizkultura.html>
2. <http://www.fizkult-ura.ru/sci/zdorovie/3>
3. <http://www.fiziolive.ru/html/fiz/index-fiz.htm>
4. <http://www.zdorove.ru>
5. Повышение эффективности профессиональной подготовки студентов технических вузов с помощью физической культуры / Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. // Alma Mater = Вестник высшей школы. 2013. № 3.
6. Необходимость формирования у студентов потребности к самостоятельным занятиям физической культурой / Попова С.Ю., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 82.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Бабаян Г.К., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
solo004@gmail.com*

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. Физическая культура направлена на развитие целостной

личности, ее способности и готовности полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в построении необходимой социокультурной комфортной среды.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, охраны и укрепления его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Физкультура и спорт представляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «Я». Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности.

Физическая культура способна:

- формировать интеллектуальные способности (умение анализировать, обобщать, объяснять и переносить знания в другие сферы культуры, научные дисциплины);
- развивать физические качества, учитывая логику используемых методов, последовательность освоения, оздоровительную значимость специфической нагрузки;
- формировать научное мировоззрение, гражданственность, активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества;
- обучать методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции [1].

Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических (природных) задатков и психофизических процессов, что и нравственная, эстетическая и другие виды культур человека. Поэтому, занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие качества личности – нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативность и терпимость и т.п. Он развивает у себя инициативу, самостоятельность, стремление к творчеству, формирует мировоззрение и воспитывает критическое отношение к собственным поступкам. Положительные свойства, приобретаемые человеком в результате физкультурной деятельности, формируют его как целостную личность, обладающую высоким уровнем общей культуры [3].

Под физической культурой личности понимается совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою физическую природу (телесность), вести здоровый образ жизни. Занимаясь физической культурой, человек познаёт себя, других людей и окружающий мир. У него активно развиваются инициатива, самостоятельность и творчество, формируются собственное мировоззрение и способы мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к действиям других людей и собственным поступкам. Все эти положительные свойства, приобретаемые в результате физкультурной деятельности, характеризуют человека не

только как физически культурную личность, но и как целостную личность, всесторонне и гармонично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры человека. Всесторонне развитая личность быстрее адаптируется в разнообразных условиях жизнедеятельности. Таким образом, мы видим, что физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. Именно поэтому физическая культура и спорт выступают важнейшим условием разностороннего развития личности [2].

Список литературы

1. Физическая культура как средство становления личности будущего инженера / Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Гапоненко Н.И. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: матер. IX междунар. науч.-практ. конф., 5 окт. 2012 г. / ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный ун-т». Ставрополь, 2012. С. 92-94.
2. Электронный ресурс – URL: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00159139_0.html
3. Электронный ресурс – URL: <http://znaniya.com/task/1903791>

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ
ВЫНОСЛИВОСТИ**

Варламов Д.Б., Егорычева Е.В.,
Чернышева И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
dmitrii.varlamov.95@mail.ru*

Выносливостью называют способность организма человека противостоять утомлению во время мышечной активности. Выносливость необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности. В одних видах физических упражнений она непосредственно определяет спортивный результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, лыжные гонки), в других – позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры), в третьих – помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика). Надо признать, что выносливость нужна всем спортсменам и здесь не может быть исключений.

Для контроля уровня выносливости применяется количественная и качественная оценка спортсмена выполнять упражнения без снижения эффективности.

Оценка общей выносливости осуществляется по времени преодоления дистанции циклическими видами деятельности, такими как бег, плавание и т.д. По времени дистанция должна занимать от 4-5 минут до 20 минут. Также оценить общую выносливость можно по максимальному расстоянию, преодолеваемому спортсменом за это время.

Тест Купера: Суть заключается в том, чтобы пробежать как можно большее расстояние за 12 минут. Перед тем, как непосредственно приступить к испытанию, необходимо провести разминку. Чтобы тестируемый показал лучшие результаты, его организм должен быть полностью подготовлен к предстоящим нагрузкам. Разминку желательно проводить не менее 10-15 минут. Она должна включать в себя следующие упражнения: бег трусцой – разогреет организм и включит в работу дыхательную систему; общеразвивающие упражнения на все задействованные мышечные группы; растяжка – поможет подготовить мышцы к нагрузке и исключит вероятность получения травмы [2].

Чтобы оценить скоростную выносливость можно использовать повторный бег вверх по лестнице с максимальной скоростью на отрезках в 5 секунд. Тест

выполняется до того момента, когда начнется падение скорости.

Тест для оценки силовой выносливости (измеряется силовая выносливость больших мышечных групп по 6 упражнениям, тест длится 5 минут): 1. В течение 60 с выполняем сгибание и разгибание рук в упоре лежа лицом вниз. Подсчитываем число проделанных движений. 2. В течение 60 с поднимаем туловище в положении сидя из положения лежа лицом вверх. Подсчитываем число проделанных движений. 3. В течение 60 с из положения стоя поднимаем ноги в сторону. Подсчитываем число проделанных движений. 4. Свободно сидим с приподнятыми ногами и в течение 60 с сгибаем и разгибаем их. Подсчитываем число проделанных движений. 5. В течение 30 с поднимаем туловище из положения лежа вниз лицом. Подсчитываем число проделанных движений. 6. В течение 30 с из положения лежа лицом вниз поднимаем ноги. Подсчитываем число проделанных движений. Сложив количество движений в каждом упражнении, можно дать характеристику мышечной выносливости [1].

Для оценки специальной выносливости используют относительные показатели. В качестве количественной оценки относительных показателей выносливости используют:

1. Индекс специальной выносливости – разность между временем преодоления длинной дистанции и тем временем, которое показал бы спортсмен, если бы преодолевал каждый эталонный отрезок с лучшим временем (личным рекордом) [3].

2. Коэффициент выносливости – отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка с лучшим временем (личным рекордом). Чем ближе полученная величина к единице, тем выше уровень специальной выносливости.

Выносливость необходима спортсменам не только в процессе соревнований, но еще и для выполнения большого объема тренировочной работы, чтобы не уставать от продолжительной разминки и длительных ожиданий между стартами, для более быстрого восстановления. А также высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена. Вот почему так важен процесс развития и контроля данного физического качества.

Список литературы

1. Тест для оценки силовой выносливости [Электронный ресурс] – URL: <http://www.medn.ru/statyi/diagnostika/test-dlya-otsenki-silovoy-vynoslivosti-po-yuhash.html>.
2. Тест Купера [Электронный ресурс] – URL: <http://begayou.ru/test-kupera-beg>.
3. Тесты для определения уровня развития выносливости [Электронный ресурс] – URL: <http://www.fizkultraisport.ru/fizicheskie-kachestva/vynoslivost/testy/193-testy-dlya-opredeleniya-urovnya-razvitiya-vynoslivosti.html>.

**БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ**

Галкин А.Р., Чернышева И.В.,
Шлемова М.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
galkin.aleksey.95@mail.ru*

Физическая активность играет в нашей жизни огромную роль, но только часть из нас занимается какой-нибудь спортивной дисциплиной регулярно. Каждый в состоянии найти такое спортивное занятие, которое доставит ему удовольствие. Большинство студентов ВУЗов предпочитают активные виды спорта такие как, футбол, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, коньки. Девушки больше предпочитают отдают фитнесу, спортивным танцам и плаванию.