

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.

Юноши – футболу, баскетболу, походам в тренажёрный зал.

Каждый человек знает, что баскетбол – это игра атлетических, ловких, выносливых, быстрых и упорных. В этой спортивной игре присутствует командное единство, в котором ценится индивидуальный стиль и кооперация в решении тактических задач команды. Постоянная смена характера игровых действий, высокая эмоциональность воспитывает здоровых, физически сильных людей устойчивых к стрессу[2].

Баскетбол как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья студентов, развитию ловкости и координации, быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности.

Развитие двигательных способностей или навыков – это долгий, сложный и кропотливый процесс, позволяющий довести выполнение некоторых простых актов до автоматизма. Посредством игры в баскетбол студенты развивают такие навыки как ведение мяча, точная передача мяча товарищу по команде, обход соперника, попадание в кольцо. Однако чтобы эти навыки были предельно точны и эффективны во время игры, студентом необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки.

Более того баскетбол развивает у студентов целый комплекс полезных двигательных способностей, таких как быстрая передача мяча, обход соперника, попадание мячом в корзину и т.д. Также физические упражнения, основанные на данной игре способствуют поддержанию и улучшению физической формы студентов, положительно влияют на их здоровье[1].

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т. д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски), что, в свою очередь, требует применения скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. При занятии баскетболом развивается глазомер, расширяется поле зрения, разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма. Игра в баскетбол положительно сказывается на развитии координационных и скоростных способностей, что имеет важное значение, как в профессиональной деятельности игроков, так и в повседневной жизни обучающихся.

В современных условиях значительно увеличился объём деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятиями скорость и ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Занятия баскетболом, также помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним

из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания.

Список литературы

1. Аракчеев Д.А. Развитие двигательных способностей у студентов посредством игры в баскетбол / Д.А. Аракчеев, И.А. Зуева // «Молодежный научный форум: гуманитарные науки»: матер XV студенческой междунар. заоч. науч.-практ. конф. (август 2014г). С. 55-61.
2. Шлемова, М.В. Самостоятельная тренировка как один из факторов повышения индивидуального мастерства баскетболистов / Шлемова М.В., Чернышева И.В., Татарников М.К. // Международный журнал экспериментального образования. 2010. № 2. С. 61-62.

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА

Дегтярев В.И., Егорычева Е.В.,
Чернышёва И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
volvo3581@yandex.ru*

Успех спортсмена во многом обусловлен стилем руководства со стороны тренера. Уровень знаний, навыков и умений, авторитет, любовь к своему виду спорта и умение воспитать настойчивость в спортсмене являются основными чертами хорошего тренера.

Педагог-тренер должен быть требовательным и принципиальным в первую очередь к самому себе, самокритично относиться ко всей своей работе. Он должен быть новатором, уметь видеть все передовое в методике и тактике. Только тогда он будет пользоваться доверием своих учеников. Борьба за повышение своего спортивного мастерства должна сочетаться с повседневной трудовой или учебной деятельностью спортсменов, с активным участием их в общественной работе.

Тренер должен всегда поддерживать своих воспитанников особенно во время прохождения соревнований. Ведь именно во время соревнований спортсмен испытывает наибольшее волнение, так как он чувствует ответственность перед тренером и командой за своё выступление, а так же боится плохо показать себя перед зрителями.

Тренер должен не только учить своих воспитанников новым умениям, показывать наилучшую тактику, но так же тренер должен воспитывать моральных дух спортсмена. Тренер должен вкладывать все свои умения, все свои навыки, всю свою душу и любовь в своих воспитанников, тем самым не только обучая их чему-то новому, но и делая их лучше. Тренер должен всегда помнить, что в основе процесса формирования морально-волевых качеств спортсмена должны лежать принципы морали нашего общества. Несоблюдение этого принципа может привести к формированию у молодежи отрицательных черт характера: индивидуализма, эгоизма, себялюбия, зазнайства, пренебрежения к коллективу и т.п.

Тренер обладает высоким доверием: он воспитывает молодежь. Но, чтобы воспитывать, нужно самому быть высоко нравственным человеком. Быть настоящим тренером – это значит относиться к себе с большой требовательностью, обладать высокими моральными качествами, постоянно работать над повышением своего идейно-политического и культурного уровня, над расширением своих общих и специальных знаний.

Большие требования, предъявляемые к спортивным достижениям, обязывают тренера непрерывно повышать свои знания. Тренер должен владеть не только методикой обучения и тренировки в своей спортивной специальности, но и хорошо знать смежные дисциплины: физиологию, педагогику, психологию. Наряду с этим перед тренером стоит большая и ответственная задача – воспитание спортсменов. Ока-