

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 высоконравственным 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-

зат большую помощь тренеру в этой работе может общественный актив. Тренеру нужно опираться на актив, воспитывать из актива себе помощников.

Большую роль в воспитании спортсменов играют передовые традиции. Передовые традиции спортивного движения помогают воспитанию нового человека, свободного от пережитков, сознательного, дисциплинированного, инициативного члена современного общества. Эти традиции сплавляют спортсменов, воодушевляя их на новые достижения. Значение традиций для воспитания спортсмена поистине огромно. Каждый спортсмен должен знать историю своего спортивного общества, дорожить спортивной честью и спортивной славой своего коллектива физической культуры.

Роль тренера в жизни спортсмена невозможно переоценить. Тренер формирует личность спортсмена, делает из бесформенной глыбы замечательную скульптуру.

**Список литературы**

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] – URL: [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-09-19-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-09-19-237#.VJbOvF4gB)

**СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Дружинин И.В., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, mac1408@ya.ru*

Естественную потребность в движениях человек удовлетворял на протяжении жизни в трудовом процессе. По мере развития научно-технического прогресса стали изменяться условия жизни людей. Характерной особенностью этих изменений стало неуклонное сокращение доли физических усилий в труде и быту. В сфере производства и науки все шире стали использоваться компьютеры. За короткий исторический период в 60-70 последних лет доля мышечного труда в сфере материально производства сократилась почти в 200 раз. Научно-технический прогресс, наряду с улучшением условий жизни и работы в современном обществе, создает предпосылки для малоподвижного образа жизни. Специалистами в области образования отмечено, что за период обучения в вузах у абитуриентов и студентов наблюдается снижение уровня физического и психического здоровья, рост заболеваемости сердечнососудистой, дыхательной, нервной и пищеварительной систем в силу ограниченной двигательной активности, ухудшение и потеря социально-культурных ценностей и привлекательности в физическом воспитании студенческой молодежи. Физическое воспитание в вузе, являясь базовой его формой, призвано содействовать устранению отклонений в состоянии здоровья и его укреплению, всестороннему физическому развитию, воспитанию профессионально значимых качеств и способностей, устранению возможных вредных влияний объективных условий образовательного процесса на студента.

Для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого почти наполовину составляют мышцы. Работа мышц создает громадное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком воздействий, поддерживающих его в рабочем состоянии. При выполнении человеком умственной работы усиливается электрическая активность мышц, отражающая напряжение скелетной мускулатуры. Чем выше умственная нагрузка и чем сильнее умственное

утомление, тем более выражено генерализованное мышечное напряжение. Нормальная жизнедеятельность организма возможна лишь при определенной организации разнообразной мышечной нагрузки, необходимой для здоровья человека постоянно. Она представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, организованных и самостоятельных занятиях физической культурой, спортом и объединенных термином «двигательная активность».

Исследования показывают, что суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56-65%, а во время экзаменов и того меньше - 39-46% от уровня, когда студенты на каникулах. Именно уровень физической нагрузки во время каникул отражает естественную потребность молодых людей в движениях. Большое значение имеет определение оптимального объема двигательной активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень работоспособности. Эффект сверхвосстановления наблюдается только при оптимальных нагрузках, соответствующих уровню физической подготовленности индивида. Нейтральны по воздействию относительно малые мышечные усилия. Максимальные нагрузки могут привести к переутомлению и резкому снижению работоспособности.

Среди мероприятий направленных на повышение умственной работоспособности студентов, можно рекомендовать следующие: систематическое изучение учебных предметов студентами в семестре, без «штурма» в период зачетов и экзаменов; ритмичную и системную организацию умственного труда; организацию рационального режима труда, питания, сна и отдыха; отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании; физическую тренировку, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности; обучение студентов методам самоконтроля за состоянием организма с целью выявления отклонений от нормы и своевременной корректировки и устранения этих отклонений средствами профилактики. В настоящее время общепризнанны такие формы физической культуры, как неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация. Важнейшими элементами формирования физической культуры студентов становятся также мотивационная сфера личности, широта и глубина теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков в области физической культуры и ее видов.

Таким образом, физическая культура в вузах представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. Регулярные занятия физической культурой и спортом являются тем универсальным средством, которое может помочь каждому противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам, в том числе при умственном труде.

**СТЕПЕНЬ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ**

Дьячкова Е.В., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н., Липовцев С.П.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, katerinka\_93@mail.ru*

Время, в которое мы живем, требует от всех высокой работоспособности, энергии, четкости, инициативности – качества, для воспитания которых не