

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 общепризнанными 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