

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

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

обойтись без физической культуры, без развития такого физического качества как выносливость. Выносливость является общим свойством организма человека, которое находит конкретное проявление в трудовой, спортивной и боевой деятельности. Развивать выносливости необходимо не только спортсменам, мечтающим о победах на длинных дистанциях, но и каждому разумному человеку, так как это поможет: 1) заложить основу крепкого здоровья - укрепить сердце и улучшить физическую подготовленность – приобрести способность выполнять повседневные обязанности энергично и четко, не испытывая при этом чрезмерной усталости, создать резервы высокой работоспособности; 2) улучшить обмен веществ, нормализовать вес тела; 3) укрепить нервную систему, зарядиться оптимизмом и хорошим настроением; 4) продлить активную жизнь и добиться творческого долголетия.

Было время, когда роль и значение выносливости, одного из основных, наряду с силой, гибкостью и быстротой, физических качеств человека недооценивались. Забывалось, что не случайно тысячи лет условием выживания наших предков являлась именно выносливость. Добывание пищи, защита от врагов, а затем примитивная трудовая деятельность были связаны с почти непрерывной на протяжении дня мышечной работой. В процессе эволюции человек, его нервная и гормональная системы, обмен веществ приспособились к напряженной физической работе. Поэтому сейчас, чтобы оставаться здоровым, двигательная активность человеку столь же необходима, как еда, отдых, сон.

По определению, выносливость – это способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Такие упражнения как ускоренная ходьба, бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, плавание, разные виды гребли, способствуют развитию выносливости. При планомерных и систематических тренировках по воспитанию выносливости необходимо осуществлять контроль за уровнем ее развития. Обобщение и систематизация материалов зарубежных и отечественных источников позволяют утверждать, что накоплен огромный материал по использованию различных двигательных тестов для оценки отдельных сторон физической подготовленности [1]. Двигательные тесты используются не только в большом спорте для оценки готовности спортсменов, они также очень информативны для обычного человека, так как описывают, насколько организм тренирован, способен к нагрузке. Важнейшим тестом, который характеризует выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а, следовательно, и общую работоспособность, является бег на 2 км. Отечественные и зарубежные ученые обнаружили взаимосвязь между уровнем выносливости человека и его устойчивостью к целому ряду заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистым и онкологическим. Мужчины, преодолевающие дистанцию 2 км за 8.00-9.00 минут, и женщины, пробегающие ее меньше чем за 11 минут, обладают высоким и очень высоким уровнем здоровья в любом возрасте. При оценке выносливости у начинающих заниматься оздоровительной физической тренировкой вместо бега на 2 км применяется функциональная проба: 20 приседаний за 30 секунд с последующей регистрацией времени восстановления ЧСС до исходного уровня. Если человек проходит, раз за разом нагрузочный тест с приседаниями и показатели его ЧСС постепенно начинают снижаться под одной и той же нагрузкой, значит его состояние улучшается.

Таким образом, применение двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности позволяет овладеть и активно использовать самые разные физические упражнения, улучшать свое физическое состояние, физически совершенствоваться [2]. В эру сидячего образа жизни самоконтроль с применением двигательных тестов как никогда актуален. Возможно, полученные результаты не удовлетворят некоторых и станут своеобразным толчком к тому, чтобы заняться собой, начать бегать, пойти в спортзал. Развивая выносливость, человек укрепляет свое здоровье, а это является важным условием для успешной деятельности в любой области.

Список литературы

1. Хаирова Т.Н. Применение двигательных тестов для оптимизации физической подготовки студентов / Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н., Татарников М.К. // Известия ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 12 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. Волгоград, 2014. - № 15 (142). С. 54-56.
2. Степаненко А.А. Применение двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности студентов / Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 101.

ВЛИЯНИЕ ДОПИНГА НА ЖИЗНЬ СПОРТСМЕНА

Елисеева Л.А., Рыбалкин Г.Д., Егорычева Е.В., Мусина С.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
eliseeva.lyuda2@mail.ru*

В современном мире спорт играет не малую роль. Он является неотъемлемой частью нашей жизни. Погружаясь в его атмосферу, мы уже не представляем себя без тренировок. С каждым днём жажда спорта сильнее и сильнее овладевает нами. Рвение за новым килограммом и сантиметром становится всё больше. Сильные продолжают свой путь, увеличивая нагрузки на тренировках. Слабые же прибегают к более лёгкому пути, и путь этот – допинг. Но это отнюдь не лучший вариант. Для начала давайте рассмотрим, что же такое допинг.

Допинг – термин имеет употребление в спорте не только по отношению к наркотическим веществам, но к любым веществам природного или синтетического происхождения, позволяющих в результате их приема добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу. К ним также относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов во время соревнований.

Основные группы допинговых средств это: стимулирующие средства, обезболивающие и анаболические стероиды. Давайте рассмотрим, что представляют собой эти вещества. К ним относятся: амфетамин, эфедрин, псевдоэфедрин, кокаин, кофеин и стрихнин, фенотропил, мезокарб (сиднокарб). Многие из этих соединений входят в состав противостудных средств. Поэтому перед приемом самого банального лекарства спортсмен должен проверять, не содержит ли оно запрещённых ингредиентов. Стимуляторы, применяемые даже в малых дозах при пороговых физических нагрузках, способны вызвать:

- 1) повышение кровяного давления и ускорение сердечной деятельности;
- 2) нарушение терморегуляции и тепловой удар с последующим коллапсом и смертельным исходом;
- 3) возникновение зависимости и психических расстройств.

Наиболее часто применяемым стимулятором является кофеин. В настоящее время запрета на него