

рительная системы и др. Поэтому на уровень функциональных возможностей, продолжительность жизни, строение организма и общее здоровье человека влияет всевозможное разнообразие двигательной деятельности человека. Для нормального функционирования головного мозга необходимо, чтобы к нему постоянно поступали импульсы, генерирующиеся в различных системах организма. Большинство импульсов должно поступать от мышц, так как мышечная масса составляет большую часть массы организма. Любая работа мышц порождает поток нервных импульсов, которые обогащают мозг своим воздействием, поддерживая его в рабочем состоянии. В свою очередь умственная активность усиливает электрическую активность мышц, которую можно заметить в виде напряжения скелетной мускулатуры (напряженное, сосредоточенное лицо, бессознательное сокращение мышц и их напряжение, например, в области шеи и плечевого пояса). Все это происходит из-за того, что импульсы, идущие от напряженных мышц в центральную нервную систему, стимулируют головной мозг, тем самым поддерживая его в тонусе. Долгая умственная работа вызывает привыкание к подобным раздражающим процессам, приводит к снижению работоспособности, торможению, поскольку кора головного мозга больше не в состоянии справиться с нервным возбуждением, и оно распространяется по всей мускулатуре. Избавиться от излишнего напряжения помогут физические упражнения или какие-либо активные движения [2].

Головной мозг будет работоспособен, а нервная система будет находиться в тонусе долгое время, если будет происходить чередование нескольких видов деятельности. Например, при любом умственном труде наиболее эффективной будет смена на активный отдых (любой умеренный физический труд, зарядка или физические упражнения). Для хорошей умственной работы необходимо тренировать как мозг, так и все тело, а в особенности мышцы, которые помогают нервной системе справляться с умственными нагрузками. Правильно организованная двигательная активность и физические нагрузки (во время, до и после умственной деятельности) благотворно влияют на повышение умственной работоспособности и, следовательно, занятия физической культурой положительно сказываются не только на физической форме, но и на умственной [2].

Огромное влияние оказывают и самостоятельные занятия физическими упражнениями в течение дня, зарядка, пробежки на свежем воздухе, ходьба т.д. Все это приносит пользу нашему организму, улучшает кровообращение и газообмен, повышает тонус мышц, тем самым положительно влияя на умственную, психическую и эмоциональную устойчивость [1]. Необходимо отметить и положительное влияние на умственную и физическую работоспособность подростков гигиенических факторов (режим дня, правильное питание, здоровый сон, пребывание на свежем воздухе и др.).

Занимаясь физкультурой можно не только весело и подвижно провести время. Регулярная физическая активность в детском и подростковом возрасте повышает силу и выносливость, способствует формированию здоровых костей и мышц, помогает контролировать вес, снижает тревожность и стресс и повышает собственную самооценку за счет своего внешнего вида и физической формы [3].

#### Список литературы

1. Чикуров А.И. Физическая культура. Учебное пособие. (<http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/fizicheskaia-kultura-chikurov-a-i>)
2. Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина, кафедра физического воспитания / лекции «Физиче-

ская культура» ([http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs\\_and\\_departments/physical\\_education/lecture/lecture3.php](http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture3.php))

3. Амиралиева Е.А. Польза физической культуры для общего развития ребенка / Амиралиева Е.А., Бахмат В.И., Шлемова М.В., Чернышева И.В. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 72.

### СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Никонова Н.С., Шлемова М.В.,  
Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, [www.volpri.ru](http://www.volpri.ru),  
[nikonnad170393@ya.ru](mailto:nikonnad170393@ya.ru)*

Интерес к занятиям физической культурой – это одно из интегральных проявлений сложных процессов мотивационной сферы человека. Психологической основой интереса является внутренняя мотивация занимающихся, позволяющая определить отношение человека к данному виду деятельности [2].

В настоящее время существует огромная проблема формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом. Поэтому для начала необходимо выявить основные мотивы к занятиям физическими упражнениями. Такими мотивами служат:

- оздоровительные (укрепление своего здоровья, формирование здорового образа жизни, профилактика заболеваний (уменьшение вероятности их появления, а иногда и полное предотвращение);
- эстетические (улучшение внешнего вида, совершенствование телосложения, увеличение пластичности движений);
- познавательно-развивающие (стремление человека узнать лучше свои возможности и свой организм, желание улучшить их с помощью физических упражнений и занятий спортом);
- творческие (занятия физическими упражнениями помогают не только улучшить физические показатели, но и раскрыть новые возможности в духовном развитии); психолого-значимые (физические упражнения помогают снимать умственное и эмоциональное напряжение, отвлекают от негативных мыслей, нейтрализуют отрицательные эмоции);
- воспитательные (умение организовывать время и систематически выполнять запланированную работу, контролировать правильность выполнения упражнений) и другие.

Лучше всего мотивируют к занятиям спортом наглядные и достоверные результаты, которые могут быть достигнуты в итоге. Часто на решение заниматься каким-либо видом спорта, физической культурой или просто делать самостоятельно комплекс физических упражнений, влияет наглядный пример (занятие спортом родителей, друзей или знакомых). Желательно прививать любовь к спорту с детства, в этом должны помочь своему ребенку родители: необходимо раскрыть все положительные стороны занятия физической культурой, научить ребенка базовым физическим упражнениям самим (зарядка утром) или более специализированным упражнениям с помощью тренера (занятия физической культурой в детском саду и школе, различные кружки и секции). Главное – любая мотивация к занятиям физическими упражнениями должна состоять из двух уровней: далекие перспективы в физическом совершенствовании и ближайшие цели (задачи), которые могут быть реализованы в настоящий момент. Каждый из этих уровней может быть разбит на некоторое число подуровней. Это необхо-

димо для сбалансированности успехов и неудач при достижении поставленной цели[1].

Получается, что основной проблемой при формировании мотивации к занятиям физическими упражнениями является отсутствие желания и личных убеждений в необходимости занятий спортом. Для того, чтобы человек стал самостоятельно заниматься спортом, должно пройти несколько стадий: формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, формирование желания самостоятельно заниматься, осуществление этого намерения и, наконец, превращение этого желания в регулярные и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

При этом основными мотивами занятий физическими упражнениями должны стать:

1. профилактика здоровья и его укрепление;
2. развитие физических качеств;
3. овладение двигательными умениями и навыками;
4. эмоциональная удовлетворенность от двигательной активности[2].

#### Список литературы

1. Курс лекций по физической культуре: учебное пособие / О.Л. Трешева, А.И. Муллер, Е.Б. Штучная, Е.Н. Мироненко; под ред. О.Л. Трешевой; Омский гос. ун-т путей сообщения. Омск, 2006
2. Изучение образа жизни студентов и определение мотивов к занятиям физическими упражнениями в политехническом вузе / Егорычева Е.В., Мусина С.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В. // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 9: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. Волгоград, 2012. № 11 (98). С. 53-54.

#### ЛИЧНОСТЬ ТРЕНЕРА В СТАНОВЛЕНИИ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

Паращук А.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,  
abcd1234565@yandex.ru*

Личность тренера оказывает довольно значимое влияние на становление спортивного коллектива, а также личности каждого отдельного спортсмена. Особенно, учитывая тот фактор, что в основном свою спортивную деятельность многие начинают в детском и подростковом возрасте, именно на этот период и приходится основные этапы формирования ценностей, жизненной позиции и мировоззрения спортсмена.

В психологии существуют разнообразные подходы к изучению личности, в зависимости от того с какой точки зрения она рассматривается. Возьмем модель структуры личности по Платонову, которая состоит из четырех подструктур:

1) Направленность личности, т.е. особенности мировоззрения и характера человека, его самооценка, интересы и увлечения. Хороший тренер должен быть увлечен своей спортивной деятельностью, активно участвовать в жизни команды, не оставаться равнодушным к победам и поражениям. Должен стремиться передать спортсменам свой опыт. Таким образом, он собственным примером побуждает интерес коллектива к спорту.

2) Опыт, сюда входят умение, навыки, знания, привычки.

Первое за что ученики уважают своего тренера это его знание своего дела. Он должен быть профессионалом в том, чем занимается, вникать во все нюансы. Тогда, передавая опыт своим спортсменам, можно увидеть, как команда растет, добивается все новых вершин, показывает результаты. Необходимо знать, как правильно организовывать тренировки, сколько

времени уделять на работу отдых, чтобы не перенагружать спортсменов, но и в то же время держать их в тонусе. Тренер должен обладать качествами хорошего организатора, чтобы руководить коллективом. Также нужно иметь твердость характера, быть принципиальным в основных моментах тренерской деятельности. Нужно с самого начала знакомства с командой поставить себя так, чтобы тебя уважали, но не боялись, видели в тебе руководителя, а не тирана.

3) Особенности психических процессов, а именно чувства, ощущения, воля, мышление, память, восприятие. Необходимо проявлять понимание и тактичность к каждому спортсмену, чувствовать его эмоциональное состояние. Уделять одинаковое внимание, как к успешным ученикам, так и к тем, у которых не все получается. Важна такие черты как коммуникабельность, умение договариваться с командой, найти точки соприкосновения, с помощью них будут формироваться бесконфликтные отношения, как между тренером и командой, так и внутри нее. Тренер должен обладать силой воли, это необходимо для принятия жестких решений, без которых не обойдется ни один руководитель.

4) Биологические свойства, т.е. возрастные и половые свойства его личности, темперамент, особенности нервной системы[1].

Соревновательная эмоциональная устойчивость является, возможно, наиболее важным из специальных свойств личности тренера. Основным параметром этого свойства можно считать адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций в условиях соревновательного выступления[2].

Чем больше таких качеств обладает тренер, тем лучше он будет справляться со своей работой, тем с большим уважением к нему будет относиться команда. В таком случае он будет иметь авторитет среди спортсменов. Они будут видеть в нем личность, на которую можно равняться и к которой стоит прислушиваться, а это главное во взаимоотношении между тренером и командой.

Подводя итоги, можно сказать, что выбор тренера – это один из важнейших вопросов при построении спортивной карьеры. Успех тренерской работы в значительной степени зависит от того, как строит он свои отношения со спортсменами и командой и как преподносит свои знания. Понятие «тренер» для спортсмена должно быть созвучно с понятиями «друг», «наставник», «учитель». Для спортсмена тренер – образец для подражания, авторитет, человек – личность. Тренер мотивирует спортсмена на достижение целей в жизни, спорте. А по достижении поставленной цели, ставит новую цель[3].

#### Список литературы

1. Аверин В.А. Психологическая структура личности// Психология личности: Учебное пособие. СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. 89 с.
2. Ю. Л.Ханин Стресс и тревога в спорте: Международный сб. С. 84 научных статей. М.: Физкультура и спорт, 1983. 288 с.
3. Роль тренера в жизни спортсмена / Бахмат В.И., Амирилева Е.А., Шлемова М.В., Чернышева И.В. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 72-73.

#### ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Паращук А.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,  
abcd1234565@yandex.ru*

При занятии физической культурой с девушками необходимо иметь в виду ряд отличительных особенностей женского организма от мужского. У женщин