

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

центр тяжести тела расположен ниже, чем у мужчин, это связано с тем, что длина корпуса и ширина таза у женщин больше, поэтому женщине проще сохранять равновесие в опоре на ноги. Мышцы женщины медленнее приходят в тонус после длительного перерыва и дольше восстанавливаются. По сравнению с мужчиной, они слабее, костная система развита хуже, количество жировой ткани от всего веса тела больше. Это снижает быстроту движений и высоту прыжков.

Длина рук по отношению к росту у женщин больше, чем у мужчин, особенно это выражается в длине плеч. С этим связано то, что женщине труднее выполнять упражнение в метании мяча. Также на это влияют и грудные мышцы, чье движение ограничено из-за грудных желез. Поэтому следует делать упражнения на растяжку этих мышц перед занятиями, например волейболом, баскетболом или теннисом [2].

Объем сердца у женщин меньше, чем у мужчины, следовательно, меньшее количество крови выбрасывается при сокращении сердечной мышцы. Объем легких тоже меньше, поэтому число вдохов и выдохов в единицу времени больше. Это влияет на выносливость женщины, хотя нельзя сказать, что мужчины более выносливы. Все зависит от вида тренировок, если они проводятся порционно с перерывами на отдых, то для женщины их выполнение не составит особого труда.

Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Известно, что мышцы брюшного пресса в значительной степени определяют облик женщины. Они имеют огромное значение в фиксации всех внутренних органов, и в частности в репродуктивной сфере женщины. Необходимо учитывать, что внутренние косые и поперечные мышцы живота осуществляют прямую связь скелетной мускулатуры с внутренними половыми органами, а именно с маткой, поскольку их роль велика в её стабилизации и положении в полости малого таза. Крестцово-маточные связки получают свои мышечные элементы от длинных мышц спины и вплетаются в заднюю стенку матки [1].

Для укрепления всех этих мышц рекомендованы упражнения в положении лежа или сидя с подниманием и опусканием, отведением и приведением, круговыми движениями ног. Необходимо исключить упражнения, связанные с поднятием тяжести более 10 кг, и упражнения, которые повышают внутрибрюшное давление. Важны дыхательные упражнения, они усиливают кровообращение и увеличивают общий объем легких. На женский организм оказывает некоторое изменение менструальный цикл, увеличивается количество гормонов, снижается тонус мышц. Но, не смотря на это, если этот период не сопровождается болевыми симптомами, головокружением и т.д., нет необходимости отменять занятия спортом. Можно скорректировать некоторые упражнения, например не делать нагрузки на пресс и спину, исключить прыжковые элементы.

Противопоказаны большие физические нагрузки в период беременности. Приступать к тренировкам рекомендовано через 8-9 месяцев после родов.

Женщины обладают хорошей координации и лучше улавливают ритм движений, так, например прыжки через скакалку не должны вызывать особых трудностей, к тому же это полезно для стопы. Рекомендовано проводить скоростно – силовые упражнения с небольшими сопротивлениями и отягощениями, например такими как легкие гантели. Обувь для занятий физической культуры должна иметь мягкую нескользкую подошву.

Исходя из указанных особенностей женского организма, можно сказать, что необходимо прибегать к

особой методике проведения спортивных тренировок для девушек, нежели для юношей.

Список литературы

1. Каширин М.С. Особенности организации преподавания физической культуры студенткам // Питушкина О.А., Мусина С.В., Шлемова М.В. Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 205-206.
2. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильичича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Потапова М.В., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Слепова Л.Н.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, perceva.mariya@mail.ru*

Вопрос сохранения и укрепления здоровья средствами и методами физического воспитания в настоящее время является весьма актуальным. Студенческий возраст – это один из критических периодов в биологическом, психическом и социальном развитии человека [1]. Возрастающая интенсивность и напряженность современной жизни, связанная с кардинальными изменениями жизнедеятельности студентов, а также неблагоприятные факторы социального, экономического, экологического характера, стиль жизни и нарастающая гиподинамия, наличие соматических и других заболеваний накладывает свой отпечаток на репродуктивное здоровье человека.

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни [1]. Отсутствие болезни, нормальное состояние организма, динамическое равновесие организма и среды, способность к полноценному выполнению социальных функций, полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие – эти основополагающие факторы, определяющие понятие «здоровье» лежат в основе разработки здоровьесберегающих технологий обучения в вузе.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность правил, соответствующих им педагогических приемов и способов воздействия на развитие, обучение и воспитание студента. Построение и внедрение здоровьесберегающих технологий должно быть основано на индивидуализации обучения и направлено на удовлетворение образовательных потребностей каждого обучающегося с учетом его интересов, склонностей, функциональных и учебно-познавательных возможностей. Деятельность по здоровьесбережению должна включать следующие направления: формирование грамотности по укреплению и сохранению своего здоровья; здоровьесберегающий подход к учебному процессу; систему внутривузовского управления по здоровьесбережению, а также создание и реализация инновационных технологий, направленных на реабилитацию уже имеющихся отклонений в здоровье.

Известно, что возникновению сердечно-сосудистых заболеваний в студенческом возрасте способствуют гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки (курение, употребление алкоголя), стрессовые ситуации и эмоциональные перегрузки (экзаменационные сессии). Активизация двигательного режима различными физическими упражнениями совершенствует функции систем, регулирующих кровообращение, улучшает сократительную способность миокарда и кровообращение, снижает гипоксию, то есть предупреждает и устраняет проявления большинства факторов риска основных болезней сердечно-сосудистой системы. Физическая тренировка