

ческий возраст – это один из критических периодов в биологическом, психическом и социальном развитии человека. 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 здоровье и творческую активность человека.

Психологи считают, что студенты, занимающиеся физической культурой, становятся более общительными, контактными, доброжелательными, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях. Конфликтные ситуации у студентов возникают значительно реже и воспринимаются намного спокойнее; психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрализуется, что является лучшим средством профилактики инфаркта миокарда. В результате более полноценного отдыха центральной нервной системы повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека. Многие ученые отмечают повышение творческой активности, и плодотворности научных исследований после начала занятий студентов физической культурой.

Творческая самостоятельность студента заключается в том, что обучающийся не просто воспринимает поставленную задачу, но и сам отыскивает способы ее решения. Физическая культура влияет на творческую активность и самостоятельность личности. Творческий уровень характерен для студентов, убежденных в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности [1]. Этим студентам присуща основательность знаний по физической культуре, они владеют умениями и навыками физического совершенствования, организацией здорового образа жизни, используют средства физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках и после перенесенных заболеваний; они творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, в семейную жизнь. После окончания вуза проявляют инициативу во многих сферах жизнедеятельности.

Выделяют следующие основные мотивации студентов к занятиям физической культурой и интересу к физическому состоянию: удовольствие от самого процесса; стремление улучшить свои результаты; следование моде; стремление к общению; стремление познать свой организм, свои возможности; укрепление здоровья и профилактика заболеваний; повышение работоспособности; мотивация творчества и т.д.

Однако, по наблюдениям, наиболее сильным стимулом для занятий является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое приносит физическая культура. В большинстве случаев прекращают занятия те люди, которые в результате неправильной тренировки не смогли испытать эти ощущения.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – познакомиться с ним.

Для решения этой проблемы должна быть создана система преподавания физической культуры, направленная на развитие творческой активности и самостоятельности студентов на занятиях физической культуры. Система работы включает следующие основные моменты: формирование приемов самостоятельного выполнения двигательных действий; организация и обеспечение условий для проявления самостоятельности; стимулирование активности и творческой самостоятельности на занятии и во внеурочное время.

Таким образом, физическая культура является важным средством формирования творческой активности и самостоятельности человека.

#### Список литературы

1. Сафонов Д. Влияние физической культуры и спорта на становление творческого стиля профессиональной деятельности студента / Слепова Л.Н., Дижонова Л.Б., Хаирова // Успехи естественных наук. 2013. №10. С.189.

#### УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Федорова А.А., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Липовцев С.П.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, alena-fedorova-00@mail.ru*

В настоящее время нет необходимости доказывать пользу систематических занятий физическими упражнениями. Широкое внедрение физической культуры в учебно-воспитательный процесс вуза способствует гибкому, дифференцированному использованию ее средств, в целях укрепления здоровья, повышения работоспособности и учебно-трудовой активности студентов на протяжении всего периода обучения.

Одна из важнейших потребностей человека, необходимая для его существования – это естественная духовная потребность, включающая в себя: потребность в знаниях, творческой и трудовой деятельности, потребность в движении и т.д. Эти все потребности помогают в самовыражении, самореализации человека. Физическая культура и спорт помогает студентам не только улучшить состояние своего здоровья, поддерживать структуру и функции органов и тканей, но и развивать умственную деятельность.

Умственная работоспособность проявляется в способности человека воспринимать и перерабатывать информацию, принимать решения и действовать. Параметрами умственной работоспособности являются память, внимание, скорость передачи информации. Многочисленные исследования показывают, что устойчивость и адекватность этих показателей во многом зависят от уровня физической тренированности организма. Следует учесть, что умственный труд протекает в условиях малой двигательной интенсивности. Это способствует развитию процессов торможения в коре больших полушарий, возникают условия для повышенной утомляемости, снижения работоспособности, ухудшения общего самочувствия. У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности. При формировании и совершенствовании психических процессов, таких как внимание, используются различные педагогические приемы и средства физической культуры. Эффективным универсальным средством развития внимания являются подвижные и спортивные игры. Это объясняется тем, что действия в них требуют высокого уровня проявления различных качеств внимания [1]. Занятия спортом всегда сопровождаются определенной умственной ак-

тивностью. Возрастает роль внимания, точности движений, быстрота реакции, ведь, умственная работоспособность человека в значительной мере зависит от состояния психофизиологических качеств. К их числу следует отнести общую выносливость, быстроту мыслительной деятельности, способность к переключению и распределению, концентрации и устойчивость внимания, эмоциональная устойчивость.

Особую роль при занятиях спортом играет двигательная, тактильная и вестибулярная память, связанная с запоминанием, сохранением и воспроизведением информации. Известно, что тонус и работоспособность головного мозга поддерживаются и оптимизируются в течение длительных промежутков времени сокращением и напряжением различных мышечных групп. Особенно благоприятно ритмическое чередование сокращения мышц с их последующим растяжением и расслаблением как это имеет место во время ходьбы, бега, при ходьбе на лыжах, беге на коньках и при других физических упражнениях. Во время тренировок учащается пульс, а для работы мозга это очень даже хорошо. Мозговая активность усиливается в разы, когда происходит достаточное обогащение кровью, а вместе с ним и кислородом.

Память, усваивание информации, внимание, быстрота реакции – это основные общие параметры умственной и физической работоспособности. Именно при занятиях спортом человек нагружает организм и физически и умственно. Тем самым помогает улучшать состояние своего здоровья и развивать мозговую деятельность. Роль спорта в нашей жизни переоценить невозможно. Длительное и значительное ограничение физической активности человека приводит к отрицательным изменениям, в том числе, к ухудшению умственной работоспособности, снижению функции внимания, мышления и памяти [2]. Спорт делает нас сильными, здоровыми, красивыми, помогает воспитывать в себе замечательные качества личности, делает нашу жизнь более яркой и насыщенной.

**Список литературы**

1. Ширяева Е.А. Умственная работоспособность как показатель физического здоровья студентов / Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 105  
 2. Дижонова Л.Б. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании / Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н., Татарников М.К. // Известия ВолгГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. Выпуск 4. 2007. № 7(33). С. 99-101.

**ФОРМИРОВАНИЕ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНА**

Фенев В.Э., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В.

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

Одну из основных первостепенных ролей в реализации психологического поведения и деятельности спортсмена на этапах тренировки и соревнований играет его тренер. Задача тренера – это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание развитого не только физически, но и морально человека, способного к использованию культурного достояния общества. Выполняя эту задачу, тренеру необходимо усвоить спортивный опыт и знания предшествующих поколений, созданную ими культуру, и на их основе научиться строить и постоянно совершенствовать свою профессиональную деятельность и поведение.

Реализуя задачу воспитания спортсмена, развитого физически и морально, тренер обязан передать потомкам накопленную человеческой деятельностью

культуру в виде определенных знаний и умений в области физической культуры и спорта. Другими словами, добиться правильных поступков, исходящих от спортсмена, и совершенствования его спортивных результатов. При этом он не должен лишить спортсмена его собственного индивидуального своеобразия. Более того, тренер постоянно на него опирается и развивает. Это означает, что спортивный наставник не может быть диктатором, заставляющим спортсмена следовать только имеющимся нормам, не должен выступать инструментом подавляющей системы воздействия на формирование личности.

Тренеру необходимо создавать условия для раскрытия и развития личности в спорте, и делать это надо заботливо, учитывая психофизиологические особенности спортсмена. Тренер должен понимать и внезапные перемены настроения спортсмена, и странные на первый взгляд увлечения, и эксцентричное поведение, и новый лексикон, и порой заведомо неудачные начинания.

Решая задачи, связанные с тренировочным и соревновательным периодами тренер, прежде всего, стремится обеспечить:

- самосовершенствование и саморазвитие занимающихся не только в межличностных отношениях, но и в деловых;
- распространение деятельности спортсменов на время после тренировок;
- постоянное укрепление деловых отношений в команде.

Важнейшей частью педагогического умения тренера является дистанция общения. При разговоре, сокращение или увеличение дистанции оказывает значительную роль на взаимопонимание и взаимодействие собеседников. Идеальная дистанция это 99 процентов успеха любого диалога. У любого индивидуума есть собственный психологический комфорт. У каждого свой комплекс переживаний, по которому и происходит выделение психологической дистанции [3]. Это один из наиболее важных аспектов педагогического общения. Выделяют три основные дистанции: физическую, пространственную и вертикальную. Работая со спортсменом, тренеру необходимо использовать в общении все три составляющие эффективного психологического контакта. Надо помнить не только о спортивных результатах, но и о развитии личности, что совершенно невозможно, если не учитывать дистанции общения.

Процесс социального общения не возможен без участия тех или иных органов чувств. Существует неразрывная связь сознания с общением и языком как основным средством общения [3].

В профессиональном педагогическом общении выделяют три составляющие эффективного контакта: речь, язык тела и язык нашей самооценки.

Первая составляющая – это речь. Речь является предоставлением необходимой информации. Если рассматривать и анализировать различия между основными видами речи, то легко выделяются следующие отличительные признаки и взаимосвязи практики делового общения:

- информационная речь имеет функцию передачи и усвоения знаний;
- побуждающая речь направлена на побуждение спортсмена к тем или иным действиям в интересах коллектива и общества;
- убеждающая речь должна вызывать у спортсмена позитивные или негативные чувства. Ей характерна эмоциональная возбужденность, насыщенность эпитетами.