

одним из ключевых показателей, влияющим на физическое развитие и физическую подготовленность юношей, у которых есть дефицит массы тела. Следовательно, на этих показателях и необходимо сосредоточить внимание при разработке методики уменьшения дефицита массы тела юношей-студентов.

Недостаток массы тела, в равной степени мышечной и жировой массы, не влияет на проявление максимальной силы как в статическом, так и в динамическом режимах. Это, по-видимому, связано с тем, что мужчины по биологической природе отличаются от женщин, а также с тем, что им больше приходится проявлять силу в повседневной жизни, даже если они не занимаются специально физическими упражнениями. Однако недостаток массы тела у юношей, и в особенности мышечного компонента, отрицательно влияет на проявление силовой динамической и статической выносливости. Учитывая, что у юношей-студентов с дефицитом массы тела показатели динамической и статической силовой выносливости гораздо ниже, чем показатели максимальной силы, целесообразно акцентировать внимание на такие средства и методы тренировки, которые будут вызывать, прежде всего, гипертрофию медленно сокращающихся волокон в мышцах туловища, ног и рук. Важно подчеркнуть, что определяющим в такой методике будет метод выполнения упражнений, а не динамическая или кинематическая структура физических упражнений.

**Список литературы**

1. Егорычева Е.В. Исследование отклонений массы тела у современной студенческой молодежи [Электронный ресурс] / Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. 2011. № 4. С. 1-6. URL: <http://sisp.nkras.ru/issues/2011/4/egorycheva.pdf>.
2. Егорычева Е.В. Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов с дефицитом массы тела / Егорычева Е.В. // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 2. С. 66-70.
3. Якимович В.С. Взаимосвязь показателей здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи с дефицитом массы тела / Якимович В.С., Егорычева Е.В. // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. Т. 87, № 5. С. 173-177.

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМОВОСПИТАНИЮ**

Ефремкин С.И., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, [www.volpi.ru](http://www.volpi.ru), [efstef95@yandex.ru](mailto:efstef95@yandex.ru)*

Общеизвестно, что физическая культура и спорт оказывают серьезное позитивное влияние на здоровье и жизнедеятельность человека, на его ценностные ориентации. Тем важнее представляется задача приобщения молодежи к ценностям физической культуры, здоровому образу жизни, активной профессиональной деятельности.

Профессиональное образование не сможет достичь высокой эффективности, если не включит в систему своих целевых установок самовоспитание личности. Самые гуманные цели обучения и воспитания, внутренне не принятые студентом, не будут достигнуты. Это требует построения всего образовательного процесса на основе внутренних образовательных потребностей обучаемого.

Способность к самосовершенствованию может существовать в виде предпосылок, зачатков, конкретных проявлений в учебном труде и во внеучебной деятельности. Стремление к самосовершенствованию, к постоянному движению вперед раскрывается в самостоятельности студента, когда внутреннее побуждение заменяет внешнее принуждение. При этом постановка цели осуществляется самим студентом при создании преподавателем соответствующих условий [3].

Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Воля регулирует поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми решениями.

Физкультурно-спортивная деятельность способствует развитию следующих волевых качеств:

- упорство в достижении цели, которое проявляется благодаря терпеливости и настойчивости;
- самообладание, под которым воспринимается смелость, в качестве возможности выполнить поставленное задание, несмотря на чувство страха;
- выдержка в роли способности действовать не на эмоциях, а направленно, «с умом»;
- сосредоточенность, как способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на возникающие помехи.

Исследование роли занятий физкультурно-спортивной деятельностью показывает, что они совершенствуют у студентов цели и мотивы самовоспитания, возникновение новых потребностей, обогащают чувства, развивают эмоциональную сферу, умение адекватно оценивать поступки свои и товарищей. Формирование у студентов новых психических качеств обуславливает дальнейшее усложнение, обогащение и повышение эффективности самовоспитания. Выступая как условие и средство процесса самовоспитания, воля, в свою очередь, закаляется, направляя потенциальные резервы личности студента на решение задач самовоспитания, на преодоление возникающих препятствий. Только определенный уровень развития воли позволяет выполнять роль необходимого импульса к началу процесса профессионального самовоспитания.

Таким образом, в процессе физического воспитания формируется личность человека, который способен к самостоятельному развитию. Так, к примеру, сравнительно спортивного человека и человека, не обремененного занятиями физической культурой, можно точно определить, кому из них будет сопутствовать удача в достижении поставленных целей. Именно занятия физкультурой способны развить в человеке волевые качества, которые впоследствии будут использованы для самовоспитания, как профессионального, так и морально-духовного. Именно благодаря этим качествам студент сможет достигнуть профессиональных высот, не затрачивая при этом особых усилий.

Делая вывод, можно сказать, что физическую культуру необходимо рассматривать как особый род деятельности, результаты которой полезны и для общества и личности. Для студента это будет играть большую роль в достижении жизненных целей, которые он сам себе поставит и, которые он сам, без помощи других выполнит.

**Список литературы**

1. Лекции МЭСИ - Физическая культура. 2011. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.studmed.ru/docs/document11211/лекции-мэси-физическая-культура>
2. Журнал "Наука и практика", выпуск №1. 2010. [Электронный ресурс]: URL : [http://www.orui.ru/nip\\_files/nip01\\_10.pdf#11](http://www.orui.ru/nip_files/nip01_10.pdf#11)
3. Концептуальные основы проектирования и конструирования гуманитарно-ориентированного содержания образования по физической культуре в вузе: монография / под. ред. М.Я. Виленского, В.В. Черныяева. М.: ГНО «Прометей» МГУП, 2004.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ В СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛ**

Зеленов Д.Г., Кирилов С.С., Мусина С.В., Юдина Н.М.

*Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, [www.volpi.ru](http://www.volpi.ru), [nasha-udacha5@mail.ru](mailto:nasha-udacha5@mail.ru)*

Волжский институт строительства и технологий (филиал) Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета, Волжский, Россия.