

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, 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
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, nasha-udacha5@mail.ru

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

Во все годы существования игры в волейбол выявлялись проблемы, соответствующие времени, мастерству игроков, умению подвести команду к соревнованиям на «пике» спортивной формы. Вот и в студенческих сборных стремятся к мастерству, атлетизму, пониманию выполняемых действий на площадке, желанию обыграть противника со скоростных коротких передач, все это увеличивает зрелищность игры и вовлечение в занятие все большего количества студентов. В техническом вузе с учетом желаний, на один из 12 видов спорта из большого числа студентов первого курса проходящих отбор на секцию волейбол (более 20 чел.), набирается не больше 3-4 умеющих правильно выполнять передачу мяча двумя руками сверху и снизу. Нападающий удар, как более яркий элемент игры, выполняют многие, но тоже с большими искажениями техники. Основная масса студентов в группах не имеют технической и физической подготовки, но имеют огромное желание научиться играть в волейбол. Не вина, а беда наших студентов в том, что отношение к элементам волейбола и правильности их выполнения, напрямую зависит от того, как научены, были в школе, все привыкли играть стоя каждый на своем месте, не перемещаясь по площадке в ходе игровых моментов. А уже, будучи студентами, попадая в секцию с большим удовольствием осваивают способы перемещений, и элементы техники игры, но при этом выявляется еще одна проблема, это недостаточное физическое развитие первокурсников.

А ведь управление тренировочным процессом возможно лишь при наличии информации о выполненных физических нагрузках, изменении уровня развития двигательных качеств, степени овладения техникой, функционального состояния организма и общей работоспособности. Кроме задач по повышению и поддержанию общего уровня функциональных возможностей организма и развития всех основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Необходимо, прежде всего, решать задачи специальной физической подготовки, т.е. воспитание способностей проявлять двигательный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности [1]. Известно, что игрок, хорошо подготовленный в двигательном плане, имеет более точные движения. А волейбол состоит из большого количества прыжков выполняемых на задержке дыхания, что требует от игроков не только прыгучести, но высокой работоспособности на фоне утомления. Понятно, что обучить высокому мастерству любителей игры почти не возможно, но увеличить продолжительность игровых моментов, усилить азарт игры – это вполне возможно. Заинтересованность преподавателей в подготовке спортсменов повышается в связи с тем, что ежегодно проводятся межвузовские (и не только) соревнования среди мужских и женских команд. Желание студентов побеждать помогает преподавателям в их обучении и конкуренция за попадание в состав сборной команды вуза, формирует ответственность за выполнение всех технических приемов игры на возможно доступном для каждого студента уровне.

Список литературы

1. Влияние физической подготовленности на игровую деятельность волейболистов / Суязова Л.В., Мальков С.Н., Мусина С.В., Юдина Н.М., Липовцев С.П. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 84-85.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИОКУЛЬТУРНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА

Крамарев М.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В.,
Егорычева Е.В., Ребро И.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
Cola008@mail.ru*

Основная цель физической культуры является знаковой большинству студентам со школы. В высших

учебных заведениях физическая культура должна участвовать в передаче различных знаний о здоровье человека и укреплении его и как вести здоровый образ жизни. Также физическая культура помогает овладеть большим количеством умений и навыков, укрепляющих здоровье людей, а также развитие и совершенствование физических качеств людей [1].

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Каждый человек в течение всей жизни должен вести здоровый образ жизни и если постоянно укреплять его, то человек может обеспечить себе долгую жизнь. Для этого используются различные упражнения, которые укрепляют здоровье человека и улучшают его физическое состояние. Результатом всего этого может стать улучшение различных навыков, поддержание хорошей физической формы и долгая жизнь. Дисциплину физическая культура может давать полезные результаты как для общества в целом, так и для самого человека. Студенты начинают заниматься физкультурно-спортивной деятельностью с первого курса, что является интересом как общества, так и человека. Она повышает учебную работоспособность студентов, а также увеличивает производительность труда человека в дальнейшем. Занятия физической культурой может помочь студенту: в учебной деятельности, в последующей профессиональной деятельности, в саморазвитии личности и самосовершенствовании своего тела. Также физическая культура может помочь поставить студенту определённые цели, к выполнению которых он будет стремиться.

Все люди, начиная заниматься определённой деятельностью, ставят перед собой различные цели, которых они хотят добиться. Уровень этих целей должен быть равен уровню возможностей человека, который их ставит. Если он будет ставить заниженные цели, то человек не раскроет полностью свой потенциал, если же завышенные цели, то это может привести к потере веры в самого себя и прекращению своей деятельности. Человек нуждается в физкультуре, так как человек нуждается в постоянном движении, в отдыхе и снятии напряжения, в поддержании своей физической формы, в общении, которое может быть также получено в ходе занятий физкультурой, для развлечения или проведения времени с друзьями и т.д.

Физическая культура – это не только средство физической подготовки и укрепления здоровья, а прежде всего сфера взаимодействия, социального сотрудничества и гуманистического сближения людей. Цель физической культуры – самореализация человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, формирование ценностей, способствующих сознательному совершенствованию своей телесной и духовной природы [2].

По ходу жизни у человека возникают различные мотивы для занятия физической культурой. Можно выделить следующие мотивы:

- получить физическое развитие своего тела, чтобы получить уважение среди окружающих;
- завести друзей, находиться рядом с ними и сотрудничать;
- посещение занятия физической культуры для выполнения учебной программы;
- желание соперничать, чтобы добиться больших успехов, стать авторитетнее, быть номером один среди всех;
- подражать свои кумирам, чтобы добиться таких же высот, как и они.
- спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;