

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 желания, 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 знакомой 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 физкультуры, 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 своим кумирам, чтобы добиться таких же высот, как и они.
- спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;

- участие в процессе, внимание при котором сконцентрировано не на результате деятельности, а на самом процессе;

- получение отдыха, хорошего настроения[3].

Список литературы

1. Давиденко Д. Н., Пономарев Г.Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры / ТИПКОФ 2004
2. Повышение эффективности профессиональной подготовки студентов технических вузов с помощью физической культуры / Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. // Alma Mater – Вестник высшей школы. 2013. № 3.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. ГРМО. 2005.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ, ПОЛУЧАЕМЫЙ СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Круподеров Д.Д., Шлемова М.В.,
Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
fu-nah@bk.ru*

Жизнь студента диктует свои условия – постоянные стрессы, большие объемы информации, часто нерегулярное питание и недостаток сна. Все это не только серьезно понижает уровень иммунитета, но и может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Вот почему так важно уделять внимание тренировке выносливости. Первоочередную роль в этом процессе играет адекватная физическая нагрузка.

Курс физической культуры разрабатывается таким образом, чтобы обеспечить оптимальные физические нагрузки для студента. Все, что выходит за рамки соответствующих тренировочных нагрузок (минимальная нагрузка и сверхнагрузка), считается неэффективным для поддержания здоровья.

Оптимальная нагрузка же дает максимальный оздоровительный эффект и считается наиболее полезной для людей, которые занимаются спортом на непрофессиональном уровне. Поэтому занятия физической культурой в вузах предполагают наиболее благоприятный уровень физической нагрузки, как по интенсивности, так и по продолжительности и частоте.

Программа разрабатывается с учетом режима (интенсивные умственные нагрузки) и возраста (17–25 лет), но может быть откорректирована индивидуально по рекомендации врача. В основную программу включены все типы нужных для тренировки выносливости упражнений:

1. Аэробные (кардио) – развивают общую выносливость организма. К ним относят бег, бег на месте, плавание, баскетбол и другие.

2. Анаэробные упражнения повышают силовую выносливость. К ним относят все силовые упражнения, в том числе и работу на тренажерах.

3. Циклические аэробно-анаэробные – развивают как общую, так и скоростную выносливость. К ним относят циклы тренировок с чередованием силовых упражнений и кардионагрузок.

В комплексе эти упражнения наиболее эффективно влияют на общее состояние организма. Но оздоровительный эффект от аэробных и анаэробных упражнений развивается.

Рассмотрим влияние на организм студентов именно аэробных нагрузок. Основными видами таких упражнений в курсе физической культуры вузов являются бег и ходьба. Благодаря их использованию в процессе тренировок, направленных на развитие аэробных способностей человека:

- укрепляется сердечная мышца, увеличивается интенсивность кровотока и улучшается общее со-

стояние сердечнососудистой системы. Это повышает устойчивость организма к различным видам стресса и является профилактикой сердечных болезней, в том числе инфаркта, который в последние годы стал нередким и среди молодежи.

- возрастает объем легких и объем крови, в результате улучшается транспорт кислорода к органам. За счет этого человек меньше утомляется, а организм способен быстрее восстанавливать силы.

- происходит профилактика расстройств внутренних органов, в том числе системы пищеварения. Что немаловажно для студентов, которые часто не соблюдают режим питания.

Физические нагрузки крайне важны для общего состояния организма. Студентам, которые ведут в основном сидячий образ жизни, они особо необходимы. В комплексе со здоровыми привычками плановые занятия физкультурой не только помогут пройти сложный период обучения без серьезных заболеваний, но и заложить основу для дальнейшей здоровой жизни.

Формирование физической культуры личности человека немыслимо без умения рационально корректировать своё состояние средствами физической культуры и двигательной деятельности. Под воздействием физической тренировки, в том числе и аэробной направленности, происходит неспецифическая адаптация организма человека к разнообразным проявлениям факторов внешней среды[1].

Список литературы

1. Атлетическая гимнастика как избранный вид двигательной активности для формирования профессиональных качеств будущих специалистов / Егорычева Е.В., Мусина С.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Татарников М.К. // Современные исследования социальных проблем. 2010. № 4. С. 57–62.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКИМ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМ РАЗВИТИЕМ СТУДЕНТОВ

Круподеров Д.Д., Шлемова М.В.,
Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
fu-nah@bk.ru*

Период учебы в вузе – один из наиболее трудных в жизни человека. Интенсивный умственный труд наряду с постоянными стрессовыми состояниями и отсутствием двигательной активности (гипокинезией) приводит к умственному утомлению, которое знакомо многим студентам. Признаки умственного утомления:

1. Общее снижение работоспособности.
2. Невозможность сконцентрироваться.
3. Замедление мышления.
4. Низкий уровень усваиваемой информации.
5. Высокий процент ошибок.

При этом возникновение утомления напрямую связано со спецификой деятельности. Ему способствуют однотипная поза при работе, напряжение отдельных групп мышц (например, мышц спины), работа без перерывов и длительная концентрация на сложных многоступенчатых задачах. Постоянно возникающее переутомление может перерасти в хроническое состояние, которое крайне опасно для здоровья. Оно может вызывать осложнения в работе сердца, повышает риск возникновения инфарктов и инсультов, ослабляет общий иммунитет и сопротивляемость тяжелым инфекционным болезням. Кроме этого, хроническое переутомление пагубно влияет на интеллектуальные способности человека, иногда приводит к полной невосприимчивости новой информации и даже психическим расстройствам.

Еще в 60-х годах XX века учеными было доказано, что между физическим и умственным состоянием че-