жете развиваться постепенно и гармонично, подбивая задания под свой уровень подготовки и цели.

Четвертый секретный ингредиент, соединяющий воедино все остальные – интенсивность. Упражнения нужно выполнять правильно, увеличивая скорость.

Плюсы занятия Crossfit:

1. При правильно организованных тренировках желаемый результат виден уже через пару недель нагрузок;

2. Разностороннее развитие тела, так как кроссфит предполагает ознакомление с упражнениями из гимнастики, тяжелой атлетики, метания снарядов и других видов спорта;

3. Возможность заниматься где угодно и с чем угодно. Тренировки по кроссфиту могут быть все время разными и при этом предельно эффективными;

4. Благодаря своему разнообразию этот вид фитнеса позволяет совмещать кардионагрузки с силовыми, что способствует гармоничному развитию мышечной структуры и укреплению общего физического здоровья;

5. Также длительное кардио способствует ускорению метаболизма;

6. Регулярные занятия кроссфитом позволят сохранить здоровыми и эластичными суставы.

Цель исследования: Crossfit не так развит, как другие виды спорта. Но, тем не менее, он также значим, как и другие направления фитнеса. Мы хотим осведомить и привлечь людей нашего города заниматься и развиваться в данном направлении. Необходимо развитие Crossfit как полноценного вида спорта в нашем городе. В нашей области не так много городов с большими фитнес залами, при большом желании многие люди не могут заниматься полноценно. Кроссфит хороший способ привлечь к спорту людей из небольших городов, сел или деревень.

Для привлечения людей к данному спорту можно проводить открытые соревнования для всех желающих, организовывать занятия в школах и университетах (для пропагандирования здорового образа жизни и занятий спортом). Так же Crossfit можно включать в программу спортивных залов города.

Специальная система тренировок Crossfit имеет несколько преимуществ над другими тренировками:

Каждая тренировка – уникальна. Они никогда не повторяются и не надоедают.

Азарт соперничества. Спортсмены соревнуются на тренировках, это помогает показать лучший результат и выложиться по максимуму.

Не имеет значения физическая форма новичка. Тренировки подбираются индивидуально в зависимости от физического состояния спортсмена.

Не надо большой материальной базы. Можно заниматься дома, в зале, на улице, на спортивной площадке, где угодно!

Не обязательно иметь персонального тренера. Составлять тренировки и давать советы по их реализации, общаться с другими спортсмена можно при помощи интернета используя web-сайт или группу в социальной сети «Вконтакте».

Планируемые результаты: привлечение как можно больше людей заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. А также развитие и становление такого направление как Crossfit в нашем городе и за его пределами.

Список литературы

1. Белан К. «Жив Здоров», что такое кроссфит? [Электронный ресурс]. – http://givzdorov.com/fitness/sila/chto-takoe-krossfit/ (дата обращения: 03.05.15).

2. Кравец Р. Crossfit & Fight Club [Электронный ресурс]. – http://mmaboxing.ru/trening/trening-krossfit/Krossfit--eto-sport-dlya-vseh-dlya-kazhdogo-dlya-tebya-14308.html (дата обращения:05.05.15)

3. Шарова А.Р. Что такое кроссфит. [Электронный ресурс]. – http://infourok.ru/doklad-na-temu-chto-takoe-krossfit-501134.html. (дата обращения: 07.05.15)

4. Функциональный тренинг – «CrossFit». [Электронный ресурс]. – http://www.crossfit.com/ (дата обращения:30.04.15).

Секция «Физкультура и спорт: актуальные аспекты науки и практики», научный руководитель – Егорычева Е.В.

СПОРТ И СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Бабаян Г.К., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com

На данный момент ориентиром развития общества и системы образования является формирование человека культуры. Известно, что развитие и формирование личности возможно только в пространстве культуры и её ценностей и только через авторитетного педагога, то есть носителя подлинных ценностей и идеалов.

Отличительным компонентом культуры является спорт – профессиональный, любительский и «спорт для всех», который включает в себя такие виды как: детско-юношеский спорт, студенческий спорт, спорт для среднего и старшего возрастов, для инвалидов, профессионально-прикладной спорт и т.д. Мы знаем, что спорт возникает через физиологические потребности и духовные мотивы в субъективной сфере личности, потом он воплощается в социальных процессах тренировок и состязаний.

Социокультурные характеристики спорта выделяют следующими видами.

1. Спорт – фактор развития культуры. Спорт оказывает значимое влияние на другие социокультурные явления, в том числе на искусство, язык, экономику, политику.

2. Спорт – сфера самореализации личности. Спорт выделяется одной из важных сфер самоутверждения и самореализации личности.

3. Спорт – идеал справедливости. В спорте как в гуманной игровой модели соревновательных ситуаций реальной жизни создаются предпосылки реализации гуманистического принципа справедливости и равенства шансов.

4. Спорт – как система знаний. Для того чтобы инфраструктура спорта успешно развивалась необходимы научные знания.

5. Спорт и ценность рекордов. Спортивные достижения позволяют определить, какого пика может достичь человек, используя определенные способности.

6. Спорт – продукт культуры. Спорт всегда испытывал на себе влияние той среды, в условиях которой происходит его развитие. Например, современный спорт – это продукт современной культуры, и в нём преобладают технократические ценности, связанные с достижением наивысшего результата.

Существует несколько разновидностей спорта «спорт для всех» (массовый спорт) и «спорт высших достижений». Целью в спорте высших достижений на первом месте стоит победа, а в массовом спорте – участвуют с целью отдохнуть, укрепить своё здоровье, а также просто ради общения с людьми и т.д. Надо учитывать, что заключенные в спорте гу-

манистические культурные ценности не реализуются автоматически, и тем более в полном объёме.

В настоящее время формируется более широкий философско-культурологический взгляд на спортивную культуру и физкультурно-спортивное образование. Это требует преодоления ограниченности методологических конструкций, связанных с неприемлемой организацией и содержанием системы физического воспитания детей и учащейся молодежи, осознанием человеком и обществом всего богатства этого социального явления, несущего в себе большой культурный потенциал [1].

Социальная необходимость развития спорта в студенческой среде определяется потребностями общества и государства иметь характерное средство воспитания психофизических способностей человека. Спорт является логическим завершением системы «физическая культура», потому что непрофильное физкультурное образование определяет лишь первоначальную основу всестороннего развития двигательных навыков и физических качеств, вырабатывает только предпосылки для их развития, а спорт открывает эти возможности молодых людей на предельных уровнях. [2]

Л.И. Лубышева и В.А. Романович рассматривают спортивную культуру как составную часть общей культуры, включающую спортивную деятельность и ее результат, связанные с высокими спортивными достижениями и подготовкой к ним, а также совокупность материальных благ, социальных и личностных ценностей спорта, освоение которых способствует формированию гармонически развитой личности [1].

За основу классификаций ценностей спортивной культуры личности берутся признаки, такие как достижение высокого спортивного результата, потребность в самоорганизации здорового стиля жизни, так как ценность как социальная категория всегда связана с удовлетворением человеческих потребностей. Потребности человека бывают многообразны и большинство из них могут проявиться и в сфере спортивной культуры. Со временем, когда человек удовлетворяет свои потребности, создаются культурные ценности, в том числе и в сфере спорта.

Спортивная культура – это личностное образование, объединяющее в себе систему средств, способов и результатов физкультурно-спортивной деятельности, которая направлена на воспроизведение, создание и распространение физкультурно-спортивных ценностей и технологий. Спортивная культура личности будет формироваться в результате накопления опыта физкультурно-спортивной деятельности и наполнения её личностным смыслом.

Спортивная культура личности включает в себя следующие элементы.

1. Нормативный (нормы нравственного спортивного поведения, физкультурно-спортивные традиции, нормы физического развития, здоровья);
2. Ценностный (совокупность физкультурно-спортивных ценностей, смыслов, мотивов, целей);
3. Когнитивный (совокупность физкультурно-спортивных ценностей в виде знаний, убеждений, умений);
4. Социально-коммуникативный (культура общения и взаимодействия в процессе физкультурно-спортивной деятельности).

В заключение можно сказать следующее. В системе высшего образования нужно реализовать гуманистические функции спорта и физической культуры, а также их воздействие на саму личность. Гуманистические функции спорта и физической культуры заключаются в актуализации того крупного культурного потенциала, который несут в себе спорт и физкультурно-спортивная деятельность в воздействии на формирование спортивной культуры личности: образовательный потенциал, воспитательный, оздоровительный и развивающий.

Список литературы

1. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы. / Л.И. Лубышева, В.А. Романович. – М., 2011. – 240 с.
2. Бальсевич, В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19-22.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ИХ РАЗВИТИЕ

Варламов Д.Б., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский,
e-mail: dmitrii.varlamov.95@mail.ru

Многие существующие и вновь возникающие в связи с научно-техническим прогрессом виды практической профессиональной деятельности не требуют значительных затрат мышечных усилий, но предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации движения, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов. Включение человека в сложную систему «человек-машина» ставит необходимое условие быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам при общем дефиците времени. Справиться со всем этим человеку помогают хорошо развитые координационные способности [3].

В чем же заключается суть координационных способностей? Их можно описать как умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

Координационные способности бывают специальные, специфические и общие [1]. Специальные координационные способности можно разделить на: циклические движения; движения тела в пространстве; движения в пространстве различными частями тела; метательные упражнения на силу и дальность; метательные упражнения на меткость; действия в единоборствах; перемещения предметов в пространстве; действия в подвижных и спортивных играх. К специфическим координационным способностям относятся: ориентирование – способность осознавать и изменять положение тела; быстрое переключение от одного действия к другому; реакция на быстроменяющуюся ситуацию; согласование движений отдельных частей тела; дифференцирование параметров; сохранение равновесия; вестибулярная устойчивость; ритм; произвольное расслабление мышц. Общие координационные способности – это потенциальные и реализованные возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному управлению различными по своему происхождению и смыслу двигательными действиями [2]. Человек, которому особенно удаются одни виды упражнений (акробатические или гимнастические), может быть менее успешен в других (игровых, технико-тактических).

Развитие координационных способностей зависит от разных факторов, таких как: уровень общей подготовки, работа двигательного анализатора, степень развития двигательных способностей и др.