

катель, может вывести человека из депрессии или, напротив, свести с ума. Музыка можно излечить тело и душу, а можно уничтожить целые города. Музыка – это колоссальный энергетический заряд. Направляя и используя его с умом, вы можете достигнуть великопечных результатов, а переоценить влияние музыки для вашей компании просто невозможно.

Список литературы

1. Влияние музыки на человека [Электронный ресурс] – URL: <http://kak-bog.ru/vliyanie-muzyki-na-cheloveka>.
2. Как влияет музыка на работоспособность человека [Электронный ресурс] – URL: <http://sweetday.info/kak-vliyaet-muzyka-na-rabotosposobnost-cheloveka/>.

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Дружинин И.В., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: tac1408@ya.ru

Период студенчества характеризуется максимальным уровнем физической активности и физической подготовленности, а также способностью поддерживать высокий уровень двигательных функций и силовых показателей. Поэтому формирование у студентов интереса к занятиям физической культурой является одним из главных условий, влияющих на эффективность организации учебного процесса по спортивным дисциплинам в учебных заведениях.

Специалисты в области физической культуры считают, что применение двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности позволяет студентам овладевать и активно использовать самые разные физические упражнения, улучшать свое физическое состояние, физически совершенствоваться. Как известно, физическое совершенствование показывает степень физических возможностей человека, позволяющих ему наиболее успешно использовать имеющиеся силы, принимать участие в необходимых обществу и желательных для него видах социально-трудовой деятельности, усиливающих его адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. Физическое самосовершенствование является необходимым элементом формирования личности студента. Все это обуславливает интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями на основе увеличения знаний об использовании оптимальной двигательной активности и элементов самоконтроля. Интерес к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение определенного уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до основательных психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом. Исследования показывают, что на формирование стойкого интереса к физической активности оказывает влияние объективная количественная и качественная информация об индивидуальном уровне физической подготовленности студента. Использование двигательных тестов, комплексного метода количественных и качественных оценок позволяет составить объективное представление об уровне общей физической подготовленности человека. Грамотное использование такой информации позволяет повысить заинтересованность студентов в двигательной активности. Следует заметить, что основной подход к оценке физической активности должен строиться

на обоснованном использовании комплекса контрольных показателей, позволяющих описать структуру физической подготовленности. А количественная и качественная оценки каждого из физических качеств: гибкости, выносливости, силы, быстроты – должны быть основанием к сознательному выбору соответствующих физических упражнений и режима их использования. Различные исследования показывают, что такая информация повышает уровень сознательного отношения и выступает как фактор мотивации студентов к физической активности в условиях учебного процесса и в режиме свободного времени.

Таким образом, отсутствие интереса к занятиям физической культурой – это одна из причин низкой двигательной активности студентов. Формирование потребности в движении является приоритетным в учебно-физкультурной деятельности, что возможно на основе систематических занятий. Оценка собственного уровня здоровья и физической подготовленности способствует формированию самостоятельного, стойкого интереса к физической деятельности. Овладение системой знаний помогает студентам самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивать адекватные самооценку и самоконтроль.

Список литературы

1. Хаирова Т.Н. Применение двигательных тестов для оптимизации физической подготовки студентов / Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова, Л.Н. Слепова, М.К. Татарников // Известия ВолГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 12 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолГТУ. – Волгоград, 2014. – № 15 (142). – С. 54-56.
2. Степаненко А.А. Применение двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности студентов / Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н. // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7 (часть 2). – С. 101.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГИПЕРТРОФИИ МЫШЦ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ДЕФИЦИТ МАССЫ ТЕЛА

Егорычева Е.В., Телицына М.М.

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

В результате специально организованного исследования, в котором приняли участие 189 девушек и 205 юношей студентов начальных курсов Волжского политехнического института у 72 человек было зафиксировано отклонение массы тела в сторону ее дефицита [1,3].

При недостатке массы тела у человека, как правило, наблюдается дефицит мышечной ткани. По результатам наших исследований основным фактором, создающим дефицит массы тела у студентов, является недостаток количества мышечной ткани. Следовательно, методика оптимизации массы тела должна привести к ее гипертрофии, то есть увеличению. Установив, что у студентов с дефицитом массы тела показатели динамической и статической силовой выносливости гораздо ниже, чем показатели максимальной силы, предположили, что у данного контингента исследуемых недостаточно развиты медленно сокращающиеся (МС) волокна в мышцах туловища, ног и рук, так как именно эти мышечные волокна и обеспечивают проявление выносливости. Следовательно, в первую очередь, для уменьшения дефицита мышечной массы студентов необходимо вызвать у них гипертрофию МС-волокон [1,3,4,5].

Учитывая также выявленные ранее взаимосвязи показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов с недостатком мышечной массы, в их методику целесообразно также включить и методы, направленные на увеличение максимальной динамической силы раз-