

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: tas1408@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 социальной 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 ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 12 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. – 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-

гибателей рук и ног. Как известно, для того чтобы увеличить показатели максимальной силы необходима миофибриллярная гипертрофия быстро сокращающихся (БС) волокон мышц груди, рук и частично ног [2].

Для увеличения массы мышц наиболее эффективными средствами являются упражнения для развития силы регионального и глобального характера, выполняемые в динамическом и статическом режимах. При этом акцент надо делать на упражнениях с преодолением собственного веса (гимнастические силовые упражнения) и упражнениях с преодолением внешнего сопротивления (упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажёрных устройствах) [2]. Все выбранные упражнения условно разделили на три группы – для гипертрофии мышц туловища, мышц груди и рук, мышц ног: подъем туловища на скамье с наклоном вниз, подъем ног в тренажере, вертикальная тяга верхнего блока, горизонтальная тяга верхнего блока, жим штанги лёжа, отжимания от пола, отжимания на параллельных брусьях, жим штанги лёжа узким хватом, тяга становая, приседания со штангой на плечах, выпады с гантелями, жим ногами с упором в верхнюю часть платформы. В общей сложности 12 упражнений, способствующих увеличению мышечной массы тела – по четыре упражнения направлены на гипертрофию мышц туловища, ног, груд и рук.

Основными параметрами, которые отражены в тренировочных программах, направленных на гипертрофию мышц тела студентов являются: абсолютная и относительная величина веса снаряда или отягощения тренажерного устройства; количество повторений упражнения; время выполнения упражнения; темп или скорость выполнения упражнения; количество подходов; интервал и характер отдыха между подходами и сериями.

Дозировка упражнений, направленных на гипертрофию медленно сокращающихся мышечных волокон студентов с дефицитом массы тела.

Так, для упражнений, которые выполняются с собственным весом (подъемы туловища, отжимания от пола и на брусьях, а также выпады с гантелями) важна интенсивность их выполнения. Она составляет 25-50% от максимально возможной. Для других упражнений, где в качестве отягощения выступает вес снаряда или сопротивление тренажера, важно величина самого отягощения – 70–75% от величины ПМ, то есть того веса, который студент может поднять только один раз. Соответственно, длительность выполнения упражнений с собственным весом – 30-90 с, а для упражнений с отягощениями – количество повторений – 10-12 раз. Количество подходов и серий, как и интервалы отдыха между подходами и сериями в обеих группах рекомендуемых упражнений одинаковые.

Дозировка упражнений, направленных на гипертрофию быстро сокращающихся мышечных волокон студентов с дефицитом массы тела.

Во-первых, количество упражнений меньше – всего 6. То есть только те упражнения, которые выполняются с дополнительным отягощением. Во-вторых, величина этого отягощения больше на 5-15%. В-третьих, количество повторений – меньше, всего 6-7 раз. В-четвертых, больше интервалы отдыха между подходами (5 минут).

На основе указанных дозировок выполнения упражнений для гипертрофии мышц студентов, имеющих дефицит массы тела, а также рекомендаций специалистов были составлены стандартные тренировочные программы на весь учебный год.

При разработке тренировочных программ руководствовались следующими правилами:

1. Общая длительность реализации программ составляет 9 месяцев – с сентября по май включительно. Всего 40 недель.

2. Тренировочные занятия проводятся три раза в неделю.

3. В каждом недельном цикле первое занятие направлено на гипертрофию мышц туловища, второе – ног, третье – груди и рук.

4. Перерывы между занятиями не превышают 3 дней.

5. В одном тренировочном занятии выполняется не менее 2-х упражнений.

6. Величина тренировочной нагрузки постепенно повышается каждые 4 недели. Первые три недели направлены на гипертрофию медленных мышечных волокон, четвертая – быстрых.

Список литературы

1. Егорычева, Е.В. Дефицит массы тела и его взаимосвязь с показателями здоровья, физического развития и физической подготовленности у юношей-студентов [Электронный ресурс] / Е.В. Егорычева, С.В. Донченко // Международный студенческий научный вестник: электрон. журнал / РАЕ. – 2015. – № 5 (часть 4). – С. 496-497. – Режим доступа : http://www.eduherald.ru/pdf/2015/2015_05_4.pdf.

2. Егорычева, Е.В. Методы и методические приёмы выполнения упражнений для увеличения мышечной массы тела студентов с её дефицитом [Электронный ресурс] / Е.В. Егорычева, А.Д. Попов // Международный студенческий научный вестник: электрон. журнал / РАЕ. – 2015. – № 5 (часть 4). – С. 495-496. – Режим доступа : http://www.eduherald.ru/pdf/2015/2015_05_4.pdf.

3. Егорычева, Е.В. Недостаток массы тела и его взаимосвязь с показателями здоровья, физического развития и физической подготовленности у девушек-студенток [Электронный ресурс] / Е.В. Егорычева, М.С. Спиридонов // Международный студенческий научный вестник : электрон. журнал / РАЕ. – 2015. – № 5 (часть 4). – С. 494-495. – Режим доступа : http://www.eduherald.ru/pdf/2015/2015_05_4.pdf.

4. 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.

5. Егорычева, Е.В. Характеристика физического развития, функционального состояния и физической подготовленности девушек-студенток с дефицитом массы тела [Электронный ресурс] / Егорычева Е.В. // Теория и практика физической культуры: электрон. журнал. – 2014. – № 10. – С. 23-26. – URL: <http://www.teoriya.ru/ru/node/1992>.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА СТУДЕНТОВ С ЕЕ ДЕФИЦИТОМ

Егорычева Е.В., Таранова М.С.

*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].

При акцентированном воздействии на гипертрофию МС-волокон следует применять упражнения