

сознания человека, осознании им физиологических возможностей собственного тела.

Эта система получила название физического образования и включала в себя мысль о том, что различные виды спорта по-разному воздействуют на умственные способности человека.

На данный момент собрано достаточно материала, доказывающего позитивное влияние физического воспитания человека на развитие его интеллектуальных способностей.

Однако ключевую роль в способности эффективно и долго заниматься интеллектуальным трудом играют систематические физические нагрузки. В отличие от периодических разминок, которые дают моментальный, но поверхностный результат, они повышают общую выносливость организма. Регулярные тренировки позволяют:

1. Решить проблемы со сном и в принципе лучше выспаться за меньшее время. Особенно актуально для студентов, у которых на сон нередко остается всего пару часов.

2. Быстрее восстанавливать силы.

3. Повышать стрессоустойчивость организма. Физическая активность позволяет раскрепостить мышцы и активизировать нервную систему.

4. Улучшать способность концентрироваться и усваивать информацию. Эти качества связаны с общей выносливостью организма, которую развивают тренировки.

5. Быстрее переключаться с одной задачи на другую и держать в голове сразу несколько задач. Учеными США (впервые Фредом Гейджем) доказано, что физические нагрузки способны увеличить количество нейронов в мозге.

6. Укреплять уверенность в себе и целеустремленность. Человек, постоянно занимающийся спортом и преодолевающий определенный физический дискомфорт, проще справляется с трудностями в жизни.

7. Устранять головные боли, вызванные кислородным голоданием мозга или переутомлением зрительного центра.

Важно, чтобы физические нагрузки были сбалансированы и оптимальны, например сверхнагрузка, может привести даже к ухудшению здоровья. Объективный факт, что занятия физической культурой повышают уровень функциональных возможностей человека, его физическую и эмоциональную устойчивость, снижают уровень заболеваемости, обеспечивают высокую интенсивность и индивидуальную производительность труда, а также ускоряют процесс зарабатываемости на учебных занятиях, а впоследствии и на рабочем месте[2].

Список литературы

1. Черемушников, В.О. Физическая культура в обеспечении здоровья студенческой молодежи / В.О. Черемушников, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева // Наука и образование в XXI веке: сб. науч. тр. по матер. междунар. заоч. науч.-практ. конф., Тамбов, 30 сент. 2013 г. В 34 ч. Ч. 10 / Консалтинговая компания Юком. – Тамбов, 2013. – С. 147-148.

2. Шлемова, М.В. Влияние занятий физической культурой на общую работоспособность студентов политехнического вуза / М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 9: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. – Волгоград, 2012. – № 11 (98). – С. 167-169.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОТБОР В ЖИЗНИ И СПОРТЕ

Ефремкин С.И., Елисеева Л.А., Егорычева Е.В.

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

Знаменитое высказывание «Выживает самый приспособленный» таит в себе очень глубокий смысл.

Времена великих завоеваний давно прошли, а то время, когда пищу нужно было зарабатывать охотой – тем более кануло в бытие. Но не стоит забывать, что мы, в первую очередь, биологические организмы, которые также приспособляются к окружающей среде ради выживания.

Издавна считалось, что физически неразвитый человек – есть человек «мёртвый». Лишь биомусор, находящийся на самом дне пищевой цепи. Самых слабых животных в стае всегда съедали, считая их годными только для пищи более сильным особям. Человек, постепенно развиваясь, ничуть не уходил от данной модели существования, отнюдь – он всё чаще по сей день, доказывает это. Доминантная модель поведения свойственна организму, стремящемуся к эволюции – главному смыслу всего живого. Развитие – есть путь к будущему и лишь приспособленный сможет стать венцом в цепочке эволюции. Тем самым проявит свою доминанту по отношению к другим. Каждый день происходит процесс приспособления организмов, ради выживания. Мы с рождения стремимся достичь высот, стать лучше окружающих. В этом и есть «естественный отбор» в современном мире и это есть путь к совершенствованию.

В обществе, которое мы привыкли видеть, одним из способов «самовыражения» и проявления своего превосходства являются спорт и физическое развитие. «Он совершенен» – так говорят большинство женщин, видя высокого и «накаченного» мужчину. И правда, для продолжения рода, лучше подойдет атлет, нежели худощавый полурослик. Но, чтобы стать этим «совершенством», необходимы длительные тренировки, сильное волевое усилие и твердая вера в себя.

Но разве только ради продолжения рода все спортсмены достигают своих высот? Разве только ради этого? Человек – очень интересный организм, он является не только биологическим существом, но ещё и социальным. А в социуме, как известно для того, чтобы стать «Доминантой» нужно быть не просто лучшим, а быть лучше всех.

В этом кроется причина проведения всех соревнований, на которых спортсмены пытаются доказать свою приспособленность и готовность занять первое место на пьедестале. Изобретение новых видов испытаний, включение в существующий список видов спорта новых, дабы увеличить диапазон «соперников», все это направлено на то, чтобы борьба за титул была яростней, а, следовательно, победителем остался самый приспособленный.

Но часто у нас в голове возникают вопросы: а есть ли предел, кто займет этот титул, есть ли возможность «мне» занять это место, или же оно будет занято сильнейшим? Согласитесь, в ваших головах уже изобилие мыслей, в наших – такие: какая же максимальная скорость передвижения человека, какой максимальный вес может выдержать человек, насколько долго человек сможет оставаться без кислорода под водой? А что если наши возможности безграничны? И нет предела совершенству, и следующая ветвь в эволюции будет «сверхчеловек», способный... Да даже представить себе невозможно, что он сможет. Но кто же станет тем самым «мостом в эволюции»? Ответ на этот вопрос мы, скорее всего, никогда не узнаем. Ведь мы не знаем, есть ли предел совершенству. Мы так и будем стараться достигать вершин, упорно двигаясь только вперед, несмотря на трудности, которые часто встречаются на пути. Но не в этом ли состоит смысл спорта?

Спорт – это луч, имеющий начало, а вот конец у каждого будет свой. Но, в любом случае, имея общее

начало, мы будем двигаться и с каждым днём ставить отметку всё дальше и дальше от начальной точки отчёта. В спорте высокие результаты достигаются только в течение многолетней тренировки. В настоящее время значительный процент ухода из спорта вызван несоответствием физических и нервно-психических данных молодых спортсменов требованиям избранного вида спорта. Но, если ты не будешь отступать, не будешь сворачивать с данного пути, то непременно достигнешь большего. Главное не переставать развиваться. Ведь кто знает, может, именно ты поставишь точку и превратишь тот луч в отрезок?

ЧЕРЛИДИНГ КАК ВИД СПОРТА

Карнавская Н.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: bonj.64@mail.ru

Традиция подбадривания спортсменов издавна была распространена во многих странах мира (например, в Древней Греции зрители возгласами и жестами старались поднять боевой дух состязающихся во время проведения Олимпиад). Однако родиной черлидинга считается Америка, где в Нью Джерси в 1865 году был создан первый клуб групп поддержки.

Официальная дата рождения черлидинга – 1898 год, когда в перерывах между состязаниями на поле выходили специально подготовленные юноши (несколько позже – и девушки), задачей которых было подбодрить команду, поднять боевой дух болельщиков и привлечь внимание общественности к тому или иному виду спорта. Для этого использовались и визуальные эффекты (яркие костюмы и помпоны), и звуковое сопровождение (речевки, агитки, ратующие за здоровый образ жизни, зажигательная музыка).

В 2001 году была основана Международная федерация черлидинга (International Federation of Cheerleading, IFC), в наши дни в нее входят 23 государства, в числе которых – Япония. Именно в столице этой страны (г. Токио) в 2001 году был проведен первый чемпионат мира по данному виду спорта, с тех пор проходящий регулярно раз в 2 года. Состязания проходят в таких номинациях:

Чир – номинация в которой во время красивого и необычного танца выполняются акробатические номера, различные подъемы, перестроения, прыжки. Главным является и музыкальное сопровождение, которое приостанавливается в момент озвучивания кричалок. Основное правило состоит в том, что к участию в этой номинации допускают только девочек.

Чир – данс – основное направление этой номинации – хореографическое. Здесь оцениваются шпагаты, пируэты, прыжки. Основное требование состоит в том, что третья часть данной программы должна быть выполнена с помпонами.

Чир – данс шоу – номинация, к которой, как правило, не предъявлено никаких строгих требований. Здесь можно все. Главное – яркость, эмоциональность и зрелищность выступления и наличие пируэтов – вращение на одной ноге вокруг своей оси. Здесь также присутствуют чир – прыжки и лип – прыжки – прыжки с переходом на одну ногу.

Чир – микс – номинация, по всем требованиям идентичная номинации чир. Основное отличие в том, что здесь к участию привлечены смешанные группы, состоящие и из мальчиков, и из девочек.

Групповой стант – вид поддержки, участие в котором принимают от двух до пяти человек. При выполнении данной номинации участники команд поднима-

ют наверх, или подбрасывают одного из черлидеров. Человека, занимающего верхнюю часть пирамиды принято называть флайером. Пирамида – несколько стантов, связанный между собой. В данной номинации участники стараются сделать пирамиду как можно выше для того, чтобы привлечь внимание болельщиков, занимающих дальние места.

Индивидуальный черлидер – выступление одного, как правило самого подготовленного члена команды, чаще всего таким является лидер участников.

Партнерский стант – парное выступление мальчиков и девочки.

Тренировки чирлидеров иногда занимают больше времени, чем тренировки поддерживаемых ими спортсменов, а во время состязаний у групп поддержки может быть меньше пауз, чем у самих соревнующихся. Занятия чирлидингом невозможны без хорошей общефизической подготовки, артистических данных, силы воли и задатков лидера. Каждое конкретное амплуа (например, флайер – самый верхний и база – самый нижний человек в пирамиде) требует также наличия специальных качеств. В 1980 были приняты универсальные стандарты чирлидинга, включая технику безопасности. Согласно правилам, во время исполнения поддержек и пирамид обязательно присутствие на площадке страхующего, а к числу нарушений среди прочих относятся: неправильная страховка, превышение максимально допустимой высоты пирамиды и исполнение трюков, связанных с особым риском для спортсменов.

Список литературы

1. Зеркова Е.В. Характеристика черлидинга, 2011.
2. Суханова В. Черлидинг: спорт или танец?, 2013.

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Кочанов А.А., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: fateenkov94@mail.ru

Будущий специалист в той или иной области ранее должен знать, насколько его будущая профессия будет зависеть от уровня психофизической подготовки кадров. Несмотря на то, что каждая профессия имеет свою специфику трудовых обязанностей, исполняемые специалистом трудовые функции часто могут быть сопряжены с физическими и психическими нагрузками (грузоподъемные работы, высокая мобильность, стрессы или загруженность) и ориентированы, в первую очередь, на малоподвижный образ жизни, приводящий к различным недугам вроде кифоза или остеохондроза. И в первом, и во втором случае бакалавр и будущий выпускник обязан заниматься физическим (само)воспитанием, дабы сбалансировать уровень физической нагрузки.

Физическое воспитание – в большинстве своём педагогический процесс, который ставит перед собой выполнение следующих задач:

- оздоровительная, которая ориентирована на укрепление студенческого здоровья, эстетическое совершенствование телосложения, а также, что немаловажно, сохранение повышенной работоспособности;
- менторская, которая путём образования моральных и волевых качеств обязана внушить студенту необходимость в занятиях физкультурой;
- образовательная, которая сформировывает и улучшает прикладные и спортивные навыки и умения путём приобретения и накопления различных знаний.