

АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Савицкий И.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru

Анализируя состояние проблемы здоровья, в частности, студентов, видно, что система формирования здорового образа жизни существенно подорвана, а новая - только создается. Отсутствуют реальные социальные и экономические методики влияния на причины неблагоприятных сдвигов здоровья каждого человека и всей нации в целом. Ни для кого не секрет, что это одна из причин плохого отношения студентов к своему здоровью, к здоровому образу жизни, и это влечёт за собой негативные последствия [1].

Каждый знает, что физическая культура и спорт влияют на физическое и духовное сложение, а точнее, на его здоровье, мышечный тонус, стрессоустойчивость, взгляд на мир и ценностные ориентации. И поэтому одними из первых целей являются исследование и поиск новых подходов к физическому воспитанию студентов. Некоторые исследования позволяют предположить, что нужно разнообразить практику физического воспитания молодёжи и расширить теоретические знания студентов.

Сейчас самая распространённая методика основана на идеях «гуманистической педагогики», ориентирующихся на поиске у каждого особого потенциала. Подразумевается возможность физического воспитания через стремление индивида к совершенству и к гармонии через самопознание и самоопределение. Но тут играет роль ещё и физическое самовоспитание, основы которого должны быть сформированы с высшей школы. К сожалению, именно из-за отсутствия последнего фактора этот метод малоэффективен. Эту ситуацию отражает противоречие между необходимостью укрепления здоровья и физической формы и готовностью к самосовершенствованию.

Для того, чтобы решить данное противоречие, нужно ответить на следующие вопросы: каков необходимый уровень интеллектуальной подготовки студентов в вопросах человековедения, каковы психолого-педагогические основы формирования мотивов физического самовоспитания, каковы должны быть методические и практические умения у обучаемых в данной области.

Чтобы подготовить студентов к физическому самовоспитанию, требуется комплексное развитие. Студент должен быть подготовлен с интеллектуальной и психологической сторон. К тому же, студентам нужен кто-то, кто будет корректировать процесс самовоспитания относительно индивидуальных характеристик каждого индивида. Более того, студент должен проявлять не только физическую, но и общественную активность, тем самым воздействуя и подвергаясь воздействию относительно общества.

Прежде всего, это относится к познанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений. Эффективность и уверенность любой личности в основном зависит от самооценки, на которую влияет и физическая форма индивида. Логично, что если индивид не будет физически развит хорошо, его самооценку будут сдавливать комплексы, количество которых обратно пропорциональны качеству физической подготовки, и, следовательно, такой индивид в большинстве случаев достигнет меньше, чем индивид, имеющий достаточное физическое самосознание для жизни без комплексов с физической стороны. Это не

значит, что человек, не имеющей достаточной физической подготовки, может меньше. В некоторых случаях может быть даже наоборот. Но из-за пониженных стремлений (которые, в свою очередь, вызваны более низкой самооценкой), личность ставит менее высокие цели и, соответственно, стремится к меньшему, специально урезая свои возможности. Формирование готовности студентов к физическому самовоспитанию требует комплексного развития интеллектуального, психологического и деятельностного компонентов в их интегративной взаимосвязи, соответствующих педагогических условий: ориентации образовательного процесса на формирование физической культуры личности; личностно-деятельностного подхода; создания на занятиях условий психологического комфорта; погружения студентов в среду активного воздействия образовательных, учебно-тренировочных и внеучебных физкультурно-спортивных форм занятий.

Физкультурно-спортивная деятельность формирует у занимающихся активную жизненную позицию. При этом студенты, занимающиеся физкультурой и спортом, обычно ведут здоровый образ жизни, соблюдают правильный распорядок дня, ведь они просто вынуждены в плотном графике учебы выделять время для тренировочных занятий[2].

Список литературы

1. Фильчаков, С.А. Актуальные проблемы здоровья студентов / Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10. - С. 192.
2. Чернышева, И.В. Игровой метод как средство адаптации студентов к новым условиям обучения / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // Изв. ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 6. – 2009. – №10 (58). – С. 177-179.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

Сиваков И.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Мустафина Д.А.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru

Спортивная команда представляет собой разновидность малой социальной группы. Малой она называется из-за своей малочисленности, а социальной потому, что объединяет людей, имеющих общий социальный признак (отношение к спорту). Перед спортивной группой как формальной организацией с момента ее возникновения стоят конкретные и четкие задачи, на выполнение которых нацелены как тренер, так и весь коллектив. Главным психологическим эффектом малочисленности состава группы является то, что ее члены могут непосредственно общаться друг с другом, вступать в личные контакты. В результате этого в группе помимо функциональных, общественных отношений, обусловленных социальными условиями, возникает сеть эмоционально-психологических отношений, которые тесно переплетаются с деятельностными и придают группе новые социально-психологические качества.

Можно говорить о биологической, психологической и социальной совместимости людей. Биологическая совместимость определяется схожестью тех нервных процессов, которые протекают в организме разных людей, что в дальнейшем определяет наличие или отсутствие симпатии у членов команды. Психологическая совместимость определяется единством эмоциональной сферы, каких-либо привычек, ощущений, восприятий внешнего мира. Также можно рассматривать и социальную совместимость людей, занимающихся одной определенной деятельностью, при этом у них наблюдаются схожие оценки своей

команды как коллектива, одинаковые взгляды на тех людей, которые находятся рядом с ними [2].

Успех выступления спортивной команды в соревнованиях является не только личным делом тренера или спортсмена, это и характеристика той социальной среды, коллектива, которое они защищают. Мотивы, диктующие межличностные отношения в команде делятся на:

- мотивы достижения индивидом личных и командных результатов;

- мотивы общения, которые индивид рассматривает как источник установления социальных контактов [1].

Взаимоотношения в спортивной группе делятся на отношения между спортсменами (горизонтальный уровень), или взаимоотношения в системе «спортсмен-спортсмен», и отношения спортсменов с тренером (вертикальный уровень), или взаимоотношения в системе «тренер - спортсмен».

Каждый из этих видов взаимоотношений может, в свою очередь, делиться на формальный и неформальный.

Формальная структура отношений в команде создается и процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря приказам, распоряжениям, указаниям вышестоящих организаций и требованиям тренера, регламентирующим процесс взаимодействия и взаимоотношения членов команды в этой деятельности.

Формальные отношения обусловлены требованиями деятельности, подчинены ее задачам, и «сценарий», по которому они должны развиваться, для каждого вида спорта в общем-то известен. Значительно труднее предугадать, как в этих системах будут складываться отношения в неформальной сфере, так как развитие их происходит спонтанно, на основе нерегулируемых симпатий и антипатий, предпочтений, совместных интересов, и увлечений.

В самой сущности спортивного коллектива заложено стремление постоянно совершенствовать формы организации и деятельности, непрерывно продвигаться вперед, видеть поступательное развитие спорта, намечать и решать все новые и лучшие задачи. Занятия спортом — это не только физическое здоровье и физическое совершенствование человека, но и весь комплекс воспитательного, оздоровительного, профилактического и тренирующе-развивающего воздействий, способствующих индивидуально-личностной ориентации жизнедеятельности человека [3].

Список литературы

1. Алимагомедов, Ю.З. Мотивы формирования межличностных отношений в спортивном коллективе / Алимагомедов Ю.З., Инжиевский Е.А. // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: матер. всерос. науч.-практ. конф. / ГОУ ВПО «Нижевартовский гос. гуманитарный ун-т». - Нижневартовск, 2011. - С. 7-9.

2. Совместимость игроков в баскетболе как один из решающих факторов успешной игры команды / Шлемова М.В., Чернышева И.В., Татарников М.К., Липовцев С.П. // Международный журнал экспериментального образования. - 2011. - № 3. - С. 178-179.

3. <http://www.edu.nsu.ru/~su/article.htm?373>

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ИГРОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Суязова Л.В.¹, Мальков С.Н.¹, Мусина С.В.¹, Юдина Н.М.², Липовцев С.П.¹

¹Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru;

²Волжский институт строительства и технологий (филиал) Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета, Волжский, Россия

Физическая подготовка имеет особое значение в работе с волейболистами, так как от уровня развития физических качеств зависит овладение техническими приёмами игры и тактическими действиями. Особенно роль физической подготовки проявляется, когда состязания проводятся несколько дней, а игра состоит из пяти партий.

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.

С целью повышения уровня специальной физической подготовки спортсменов-студентов, целенаправленного планирования и организации учебно-тренировочного процесса необходимо изучать динамику измерения уровня развития отдельных физических качеств студентов-волейболистов, выяснять сильные и слабые стороны их подготовленности, проводить учёт состояния спортсмена в каждом отдельном занятии.

Для выполнения поставленных задач в конце каждого месяца нами проводилось тестирование для определения физического и психического состояния студентов-волейболистов с использованием доступных методик. Для определения эффективности технических действий мы применяли контрольные нормативы по технической подготовке, которые подробно описываются в книге Ю.Д. Железняка «Юный волейболист». Определение функционального состояния проводилось с помощью тестов: ортостатическая проба, проба Руфье. Уровень физического состояния определяли с помощью тестирования: прыжок в высоту, челночный бег, тест на гибкость, отжимания от пола. Уровень психологического состояния анализировался с помощью теста шкала «самооценки».

В течение нескольких месяцев спортсмены-волейболисты улучшали свои результаты в физической, технико-тактической, психологической подготовке и в итоге повысили свои функциональные возможности.