

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.<sup>1</sup>, Мальков С.Н.<sup>1</sup>, Мусина С.В.<sup>1</sup>, Юдина Н.М.<sup>2</sup>, Липовцев С.П.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, [www.volpi.ru](http://www.volpi.ru);

<sup>2</sup>Волжский 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.

**ВЫВОДЫ:** Тестирование специальной физической подготовленности следует по возможности осуществлять таким образом, чтобы оно органически входило в тренировочный процесс. В этом случае тесты не только позволяют получить данные о состоянии студентов, но являются действенным средством повышения их функциональных возможностей и улучшения психологического состояния, связанного в первую очередь с воспитанием волевых качеств.

Следует обращать внимание, на то, что контрольные нормативы уровня и развития специальных физических качеств для студентов различной подготовленности, разного возраста и пола должны быть другими.

В технической подготовке результаты повысились в следующих игровых приёмах; подача, приём с подачи, нападающий удар, блокирование. По физической подготовке результаты улучшились в прыжке в высоту, отжиманиях, челночном беге. В функциональном и психологическом состоянии также наблюдается улучшение показателей.

На основании этого можно сделать вывод, что контроль при занятиях по волейболу помогает повысить спортивные результаты, функциональные возможности организма, улучшая психическое состояние спортсменов. Также из наблюдений можно отметить, что когда спортсмены чётко представляют себе реальную пользу от своих действий, то, заданную нагрузку выполняют с большей энергией и осмысленностью. Также исследования в проблеме физической подготовки студентов-спортсменов, позволяют сделать вывод, что нет необходимости развития всех физических качеств, а необходимо акцентировано развивать только те из них, которые играют нужную роль в решении специфических задач спортивной тренировки.

#### КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Уколов В.А., Давыдов А.В., Мусина С.В., Мустафина Д.А.

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

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объёмом учебной работы и напряженной умственной деятельностью. В связи с увеличением потока научной информации, интенсивность учебного процесса в вузах неуклонно возрастает. Известно, что динамика умственной работоспособности, сохранение высоких образовательных кондиций у студентов на протяжении всего периода обучения будет зависеть от режима двигательной активности в течение дня и рабочей недели: у мужчин 8-12 часов и у женщин 6-8 [1]. Вполне очевидно, что учебная программа, предусматривающая два занятия по дисциплине «Физическая культура» в неделю не обеспечивает решение этой задачи.

Разработка и научно обоснованное построение рациональных двигательных режимов людей с учётом их возрастных, половых и индивидуальных особенностей на основе системного подхода представляют одно из основных направлений научно-исследовательских работ по проблемам массовой физической культуры (В.П. Козьмина, 1995).

Современные подходы по организации педагогического процесса в вузе подразумевают широкое использование интерактивных технологий. Используя знания специалистов, преподавателей по физической культуре компьютерная программа позволяет студентам даже самостоятельно провести оценку физической подготовленности и состояния функциональных

систем организма, а также с её помощью удобно наблюдать динамику изменения показателей.

Например, мы для определения уровня физического состояния студентов ВПИ, а также показателей отражающих уровень их физической подготовленности использовали программы, разработанные нашими студентами-программистами, что конечно при подсчёте результатов существенно сокращает время.

По результатам исследования можно сказать, что практически каждый студент в той или иной степени имеет отклонения в состоянии здоровья и на наш взгляд у физически и функционально слабых студентов принимать нормативы, не совсем правильно т.к. они физически и психологически не готовы, и занятия для них будут не в радость. Поэтому, можно было бы поменять физические нормативы на комплексную диагностику, куда бы входили антропометрические и психофизиологические показатели, общая физическая подготовка без тестов на общую выносливость и оценка уровня здоровья.

Использование современной компьютерной технологии во многом упрощает комплексные исследования уровня физической подготовленности и состояния функциональных систем организма, а также учебного процесса физического воспитания, однако, её внедрение в учебный процесс открывает вопрос о необходимости разработки индивидуальных программ занятий физическими упражнениями, а к данному вопросу готовы далеко не все преподаватели. Также стоит отметить, что чем больше совпадает педагогическое воздействие с мотивами, потребностями и интересами занимающихся, тем активнее осуществляется их физкультурно-спортивная деятельность.

#### Список литературы

1. Глухова, М.Ю. Оптимизация психофизического состояния студентов средствами оздоровительной гимнастики на занятиях по физической культуре: автореф. дис. канд. пед. наук / М.Ю. Глухова. – СПб., 2009. – 24с.

#### КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И СПОРТ

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

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

В современном мире компьютерные технологии развиваются с невероятной скоростью, затрагивая все больше сфер нашей жизни и занимая все более важное место в ней. На данный момент компьютерные технологии затрагивают даже те сферы человеческой жизни, с которыми на первый взгляд они не совместимы и абсолютно не связаны.

На сегодняшний день компьютерные технологии все глубже и глубже проникают в спорт и физическую культуру, позволяя лучше изучать теоретические и практические аспекты в данной области, давая возможность более детально изучать необходимое, для совершенствования в том или ином виде спорта.

Конечно же, в первую очередь упрощается теоретическая подготовка, создающая прочную базу, для дальнейшего развития спортсмена, становится проще объяснять технику упражнений.

Еще одним преимуществом использования компьютерных технологий в спорте является возможность отслеживания степени усвоения теоретической части и практических успехов спортсмена, возможность более четкого анализа и корректировки программы и составление новых, более оптимальных тренировок, что приведет к улучшению качества и скорости развития спортсмена.