

спортивные дисциплины, боевые искусства, может получить достаточно полную информацию, необходимую ему для обучения. Большое распространение получили программы, позволяющие визуализировать на экране монитора изучаемый процесс. С помощью таких программных средств пользователь получает возможность изучить объект в деталях, принимая в расчет временное и пространственное движение процесса. Благодаря этим технологиям, можно добиться повышения эффективности тренировок и обучения за достаточно короткий срок.

Программы, предназначенные для тестирования и контроля тренировочного процесса обучающегося в том или ином спортивном направлении. Человек, использующий данный программный продукт, имеет возможность подобрать для себя оптимальную программу тренировок и даже составить специальную спортивную диету. Расчет оптимальной массы тела для спортсмена, который желает держать себя в отличной спортивной форме, так же осуществляется с помощью программ, которые вычисляют с помощью значений веса, роста, возраста.

Средства, направленные на рекламную или издательскую деятельность, которые выполняют задачу размещения рекламных материалов, оформленных так, чтобы они могли привлечь наибольшее возможное число представителей основной целевой аудитории. Рекламные информационные средства созданы для повышения и поддержания интереса к физической культуре, различным спортивным мероприятиям, помогают проводить социологические исследования уровня заинтересованности населения в данном направлении. Результаты этих исследований хранятся в специальных базах данных.

Прикладные программные продукты (ППП) – предназначены для обработки информации различных направлений и областей. Компьютерные технологии активно используются во время проведения различных соревнований. Компьютеры помогают более эффективно, быстро, надежно собирать и хранить намного больший объем информации, чем тот, который бы был собран и хранился бы без использования передовых технологий.

Подготовленность спортсмена можно выявить, используя достаточно распространенные на сегодняшний день, экспертные системы. Экспертные системы – это представленные в доступном виде для обычного пользователя комплексы знаний в определенном виде спорта, представленные в виде программ. Экспертные системы нужны для решения определенного вида проблем, которые не имеют однозначного решения с помощью известных алгоритмов, или начальные данные имеют некоторые неточности и противоречия. К текущему моменту созданы экспертные системы в области тяжелой атлетики, легкой атлетики, стрельбе и бегу.

Кроме всего прочего, разработаны программы, предназначенные для тренеров. Они помогают собрать воедино знания, накопленные специалистом в той или иной области спорта, и, как следствие, помогают увеличить эффективность преподавания.

В заключении следует добавить, что жизнь современного все чаще и чаще подвержена влиянию со стороны IT-технологий. Как итог, использование этих технологий в физкультуре несет в себе множество плюсов, а именно быстрота, надежность, возможность оптимизировать накопленные знания, возможность подобрать эффективную программу, рассчитанную на конкретного пользователя.

Список литературы

1. http://otherreferats.allbest.ru/sport/00063998_0.html
2. http://revolution.allbest.ru/sport/00380327_0.html

3. http://knowledge.allbest.ru/marketing/2c0a65625a2bc78b4d43a88521316c37_0.html
4. <http://www.ifrgufk.ru/files/d41b7ca26524eb64e838cb27428169ec.pdf>

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

Прогрессивный ритм нашей жизни требует от нас все большей физической активности и подготовленности. Увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Идеальный специалист в любой профессии должен обладать высоким потенциалом социальной отдачи, профессиональной надежности и дееспособности. Недостаточная физическая подготовленность специалиста для выполнения всего комплекса профессиональных видов работ зачастую проявляется в ограниченной «отдаче», а это приводит к определенным экономическим и моральным издержкам общества [3]. Поэтому, чтобы понять и оценить значение и роль физической культуры в жизни человека вообще, и в профессиональной деятельности, не надо ждать, когда наступит время и вы реально почувствуете нехватку физической подготовленности, когда вы осознаете что упустили момент, чтобы тщательно физически совершенствоваться, тренироваться, заниматься физическими упражнениями. Начните сегодня заниматься своим здоровьем, пока еще не поздно.

Говоря о профессиональной деятельности, мы представляем себе, прежде всего служащего, занимающегося не физическим, а умственным трудом. Образование, которое получает такой человек, предполагает именно такую организационную форму его трудовой деятельности. Однако разве такой человек не должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем? А добиться всего этого можно регулярно занимаясь спортом и физической культурой.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Определив огромное значение физической культуры в жизни человека вообще, и в профессиональной деятельности, еще раз хотелось бы подчеркнуть некоторые моменты.

Во-первых, необходимость занятий физической культурой и спортом существует на протяжении всей жизни человека, хотя и явный результат их воздействия, возможно, бывает замечен не сразу, по крайней мере, мы не всегда осознаем, что дает нам физическая культура и спорт. Хотя, порой видим разницу между собственным самочувствием в периоды, когда мы занимаемся физическими упражнениями, и когда игнорируем их. Да, когда нам еще нет двадцати лет мы почти не ощущаем недостаток сил и жизненной энер-

гии, однако когда, выйдя из стен вуза, мы окунемся в рабочую жизнь, на нас свалятся все проблемы, вот тогда то нам, и потребуются силы и энергия, для того, чтобы нормально жить и активно трудиться на благо себя и общества.

Во-вторых, значимость физической подготовленности человека обусловлена проявлением современности. И, хотя хорошая физическая форма ценилась во все времена, на данном этапе развития общества, физическая подготовленность принимает более важное значение. Сейчас, когда стране нужна хорошая рабочая сила, которая способна была бы помочь ей возродиться, восстановить и поднять уровень экономики, все большее значение отдается физической форме и здоровью работников.

В-третьих, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух, поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. В здоровом теле – здоровый дух. А значит и новый подход к жизни и работе, новые достижения в жизни и в работе. Вот эффект физической культуры в государственном масштабе.

Для того чтобы сознательно прийти к выводу о значимости физической культуры и спорта, человек должен понять ее роль в своей жизни. Единственный способ вести красивую и полноценную жизнь, быть сильным, здоровым и, конечно же, счастливым можно лишь занимаясь физической культурой и спортом [2]. И очень хорошо, если он поймет это не совсем поздно для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни.

Здоровье определяет качество жизни и обеспечивает профессиональный и социальный успех [1]. Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни, это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того, чтобы прожитая им жизнь была плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Это наша жизнь и наш выбор, который мы должны сделать!

Список литературы

1. Бреус, Е.С. Факторы, определяющие уровень ответственности будущих инженеров за собственное здоровье / Бреус Е.С., Мусина С.В., Егорычева Е.В. // Успехи современного естествознания. - 2012. - № 5. - С. 71-72.
2. Чернышева, И.В., Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – №4. – С.97.
3. Чернышева, И.В. Повышение эффективности профессиональной подготовки студентов технических вузов с помощью физической культуры / Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. // Alma Mater = Вестник высшей школы. - 2013. - № 3. - С. 117-119.
4. <http://student.zoomru.ru/fizra/rol-fizicheskoy-kultury-v-podgotovke/13065.125935.s4.html>

ЛИЧНОСТНАЯ МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Галич И.С., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, ilia.galich.1994@mail.ru*

Физкультурно-оздоровительная и спортивная активность студенческой молодежи в большей степени зависит от сформированности у них мотивов занятий физической культурой. Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот пси-

хологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом.

Систематическое изучение мотивации и процесса становления интереса к занятиям физической культурой и спортом - важнейшее условие воспитания личной физической культуры человека. В последнее время мотивационный фактор стал приобретать все большее значение, поскольку, уделяя внимание индивидуальным особенностям студента, можно подобрать такой комплекс упражнений, который позволит развить интерес к занятиям физической культурой и спортом, а это в дальнейшем, порой даже не заметно для самого студента, способствует формированию его профессиональных качеств. В основе возникновения мотивов физкультурно-спортивных занятий лежат как потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности. Мотив всегда рассматривается как основа деятельности, как основа самоорганизации личности. Главным фактором становления основ самоорганизации выступает разработка педагогических условий, создающих благоприятную среду для востребования ценностного потенциала личностных структур сознания студентов. Физкультурная активность студентов обусловлена, в основном, эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно-спортивных занятий и доставляемых им удовольствия. Не случайно, видимо, студенты в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получение удовольствия от самого процесса физкультурной активности, а на втором - желание получить здоровый организм и эстетически красивое тело.

Физкультурные знания являются мощным средством педагогического воздействия на мотивацию и потребность студенчества, составляют рациональную основу убеждения студентов, а общеобразовательная направленность занятий, является способом воздействия на формирование у студентов потребности в занятиях физическими упражнениями в свободное время. Включение в учебную программу по физической культуре самостоятельных занятий физическими упражнениями позволит увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус. Все это будет способствовать приобщению студентов к самовоспитанию в плане здорового образа и спортивного стиля жизни. Необходимо отметить, что занятия по физической культуре не только позволяют реализовать потребность в совершенствовании биологического способа жизнедеятельности организма через его физическое развитие, но и способствуют удовлетворению социально значимых потребностей личности в общении, стремлении к познанию, самореализации. Проведенное анкетирование студентов нашего вуза, целью которого было раскрытие причинно-следственных связей формирования мотивации к длительным занятиям различными видами физкультурной деятельности, показало, что абсолютное большинство студентов (86%) считают занятия физической культурой и спортом необходимыми, причем 30% респондентов отмечают необходимость занятий спортом, а 56% отдают предпочтение оздоровительной физической культуре[1].

Формирование интереса к занятиям физической культурой должно опираться на учет индивидуальных особенностей занимающихся. Отсутствие у студентов специальных знаний о способах движений, физической нагрузке, особенностях воздействия определенных видов нагрузки на организм человека