

хе (проба Генче); пробы с хольбой (по В.Л. Карпману, З.Б. Белоцерковскому); пробы Руфье. На основании полученных данных рассчитывали жизненный индекс и уровень здоровья по Г.Л. Апанасенко [1]. Все показатели были подвергнуты корреляционному и сепантическому анализу.

Таким образом, было сделано следующее заключение, что показатели здоровья юношей, имеющих избыток массы тела, в основном зависят от их абсолютной жировой массы тела. Чем она больше, тем хуже показатели здоровья. Уменьшить же её количество можно за счет выполнения юношами, как и девушками, физических упражнений, направленных на развитие выносливости. Но у юношей важной частью развития выносливости должны быть дыхательные упражнения, акцентированные на увеличение ЖЕЛ и ОСФВ. Кроме этого, в отличие от девушек с избыточной массой тела, которым было рекомендовано выполнять ещё и упражнения координационной направленности, юношам следует акцентировать внимание на силовых упражнениях для мышц верхнего плечевого пояса, направленных на развитие выносливости.

Результаты исследования подчеркнули необходимость проводить в течение учебного года со студентами данной категории специальные занятия, направленные на уменьшение массы тела. В процессе таких занятий были выявлены новые мотивы. В ходе эксперимента осуществлялись регулярные измерения: обхватов, веса тела и процентного соотношения состава массы тела. Также всем занимающимся было рекомендовано вести дневник тренировок, в котором довольно наглядно по истечении времени стали видны все изменения и достижения. Мы заметили, что как только появился видимый результат (снижение веса, изменения в процентном составе массы тела), сразу возникает ещё больший интерес к занятиям. Наряду с этим мы отметили, что занимающиеся, почувствовав мышечный тонус, стали получать удовольствие от двигательной деятельности. Всё перечисленное стало дополнительным стимулом к дальнейшим занятиям [2].

Список литературы

1. Якимович, В.С. Взаимосвязь показателей здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи с избыточной массой тела / Якимович В.С., Мусина С.В. // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 1. - С. 37-40.
2. Условия формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями у студентов с отклонениями в массе тела / Кононова Д.М., Мусина С.В., Егорычева Е.В., Татарников М.К. // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10. - С. 184-185.

ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Тумашик И.В., Гордеева Е.В., Мусина С.В., Татарников М.К.

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

Известно, что двигательная активность и отношение студентов к формам её проявления по мере возрастного развития существенно изменяется. Для того чтобы лучше видеть выбор и желание студентов разного возраста заниматься предлагаемыми на занятиях (и не только) упражнениями, нами было проведено анкетирование, основной целью которого было выявление их физкультурно-спортивных интересов.

Учебные группы нашего ВУЗА состоят из студентов, у которых уже сформированы мотивы к физкультурной деятельности. Студенты различаются воспитанностью, культурой поведения, общением, физическим развитием и т. д., но всё же некоторые студенты по разным причинам стараются пропустить занятия физической культурой. Перед преподавателем

стоит задача создать такие комфортные условия, в которых бы студенты могли сосредоточивать усилия и внимание на овладении техникой физических упражнений, а благоприятная обстановка в группе способствовала дружелюбию и уважению друг к другу.

В организации воспитания нельзя игнорировать сложившиеся у студентов личные мотивы, интересы, потребности, нужно находить разумные формы их перестройки. В противном случае у студентов может возникнуть негативизм, безразличие.

Управление развитием потребности должно осуществляться в неизменно гибкой, тактичной, соответствующей заданной цели форме. В процессе воспитательной работы можно выделить следующие уровни сформированности физкультурно-спортивной активности у студентов.

Низкий уровень, при котором у студентов интерес не сформирован. Физкультурно-спортивная деятельность затухает по мере прекращения воздействий извне. В послевузовский период студенты с таким уровнем активности, как правило, не используют средства физической культуры в образе жизни.

К среднему уровню можно отнести тех, у кого формирование потребности и интересов идёт тем успешнее, чем прочнее они усваивают необходимость применения полученных знаний, умений и навыков в своём образе жизни.

При *высоком уровне* у студентов сформирована убежденность в необходимости физкультурно-спортивной деятельности для себя лично. Они активно воздействуют и на ближайшее к себе окружение.

По нашему анкетированию от общего числа занимающихся к низкому уровню относятся 15%, к среднему уровню 46% и к высокому 39%.

Даже в относительно однородной группе студентов при обучении одному и тому же действию приходится предусматривать и решать далеко не равнозначные частные задачи, поскольку характер восприятия учебного материала, степень развития физических и психических способностей, приобретённый ранее двигательный опыт зачастую имеют существенные индивидуальные отличия.

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая студента заниматься физкультурой. В качестве главных мотивов, которые помогают студентам сформировать желание к физической деятельности выделялись следующие: «чувство удовлетворения от проявления мышечной активности», «эстетическое наслаждение собственной красотой, силой, ловкостью», «потребность в самоутверждении, стремление к общественному признанию», «стремление подготовить себя к практической жизни», «стремление быть здоровым». Их суммарный вклад в спектре мнений составляет 82,80%.

Также, по имеющимся данным можно сделать вывод, что наиболее оптимальным вариантом повышения объёма двигательной активности студентов является увеличение занятий физическими упражнениями за счёт более рационального использования их дополнительных занятий.

93,02% опрошенных обучающихся на разных курсах хотели бы, чтобы на занятиях чаще проводились подвижные игры и эстафеты.

Мы придерживаемся мнения, что для сплочения коллектива, создания благоприятной психоэмоциональной обстановки на занятиях физкультурой очень важны подвижные игры во время которых студенты 1-го курса учатся взаимодействовать друг с другом. Также воспитываются такие немаловажные качества

характера как поддержка, взаимовыручка, умение добиваться общей цели, а преподавателю удаётся создать на занятиях комфортные условия, в которых студенты чувствуют себя спокойно и занимаются с хорошим настроением.

ПАРАМЕТРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА

Чайковский С.С.¹, Юдина Н.М.², Мусина С.В.¹, Слепова Л.Н.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

В научной литературе, посвященной проблемам формирования двигательного потенциала человека [1], прежде всего, привлекает внимание то обстоятельство, что даже на уровне использования и толкования понятия «потенциал», не говоря уж о дефинициях производных от него понятий (таких, как «потенциал физической культуры», «физический потенциал», «потенциальные способности» и т.д.), сталкиваемся с отсутствием какого-либо единого методологического подхода, и более того обнаруживаем наличие множества противоречивых интерпретаций этого понятия.

Используя математическую терминологию, допустимо было бы говорить о многомерности физического потенциала, так как его содержание можно достаточно полно охарактеризовать, лишь указав на очень большое число его параметров. Так в физкультурной практике физические качества человека определяются при помощи различных педагогических тестов, то есть физических упражнений, при выполнении которых человек преимущественно демонстрирует те или иные физические качества. Как правило, параметры двигательных качеств выражаются в метрах, секундах и килограммах. Этот вопрос наиболее подробно изучен, как с теоретической, так и практической стороны [2]. С оценкой ресурсов физического потенциала тоже особые проблемы не возникают, хотя они и находятся несколько в другой плоскости измерений (биохимические, физиологические и морфологические методики). Наибольшие трудности у преподавателей физической культуры и тренеров по различным видам спорта вызывают методики оценки физических возможностей и способностей, так как однозначных параметров, характеризующих эти сложные проявления, пока не существует.

Таким образом, параметры, которыми характеризуется физический потенциал человека, очень разнородны и не вполне достаточно изучены. В связи с этим трудно осуществить его метрическое измерение. Более того, сложно выработать какую-либо единую систему метрических показателей физического потенциала. Однако это не означает, что исследования в этом направлении являются абсолютно тщетными и ненужными. Именно это обстоятельство и послужило одним из весомых факторов, определяющих не только актуальность исследования, но и формулирующих проблему, которая заключается в существующих противоречиях между:

- широким употреблением в теории и практики физического воспитания и спортивной тренировки термина «физический потенциал» человека и практически полной его не разработанностью;

- влиянием «физического потенциала» человека на его здоровье, продолжительность жизни, и в целом

на его жизненный потенциал, и отсутствием способов его измерения;

- требованием практики оптимизации процесса физического воспитания, особенно детей и молодежи, направленного на увеличение их «физического потенциала», и достоверных критериев его оценки.

Список литературы

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровье, 1987. – 226с.
2. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.

ВЕЛОПРОГУЛКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шайкина В.А., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, kaducei.m@mail.ru

Настоящей проблемой нашего времени стал малоактивный образ жизни, постоянные стрессы и проблемы с экологией. Физическая культура направлена на повышение защитных сил организма, его жизненного тонуса, нормализации функций органов и систем. Оптимальная ежедневная физическая нагрузка организма обеспечивает его полноценную и сбалансированную деятельность. Какие именно физические нагрузки подобрать для подвижного образа жизни, каждый решает сам, учитывая вкус, возможность и потребности. В этой работе хотелось бы рассмотреть пользу, которую приносит человеку велосипед.

Существует много видов транспортных средств, так же существует много видов спорта. Каждый человек сам выбирает, какой вид транспорта использовать и каким видом спорта заниматься. Однако, спорт и транспорт можно соединить вместе и получить, изобретенный еще в середине 19 века, велосипед. Как упоминалось выше, велосипед – это средство передвижения. В связи с этим необходимо рассмотреть пользу передвижения на велосипеде относительно передвижения на других видах транспорта.

Во-первых, велосипед не испускает вредных выхлопных газов, при попадании которых в организм человека, больше всего страдают органы дыхания, что впоследствии может вызвать ряд опасных, как острых, так и хронических заболеваний.

Во-вторых, затраты на содержание велосипеда сведены к минимуму и не сравнимы с содержанием автомобиля. Экономия очень существенная.

В-третьих, парковочные места. Стоянки для автомобилей есть не везде, нужно тратить средства на платную стоянку или тратить время на то чтобы найти парковочное место рядом с работой, домом и т.д.

В-четвертых, в отличие от передвижения на общественном транспорте, Вы не будете зависеть от его расписания и от количества посадочных мест, а значит, риск опоздания будет сведен к минимуму.

Перейдем к пользе, которую приносит велосипед, как вид спорта. Регулярная езда на велосипеде укрепляет и тренирует сердце и сосуды, делает организм более выносливым, снижает усталость работы, сон становится здоровым, просыпаться вы будете полным сил. Во время движения на велосипеде вдыхается больше воздуха, чем обычно, соответственно, легкие работают в полную силу, увеличивается их объем, приходит в норму обмен веществ. Каждый орган, включая головной мозг, получает намного больше питательных веществ с кровью и кислородом. Особенно полезны занятия велосипедом курящим людям, людям, страдающим вегето-сосудистой дистонией, головными болями. При катании тренируется вести-