

ученые установили, что активный отдых применим не только к физической, но и к умственной работе. Особая роль принадлежит мышечной деятельности, в процессе которой в работу вовлекаются нервные центры, отличные от тех, которые задействованы при различных формах интеллектуальной деятельности. Физические упражнения подбираются таким образом, чтобы их сложность и интенсивность максимально соответствовали напряженности умственной деятельности: чем утомительнее работа, тем меньшей должна быть интенсивность мышечной нагрузки. Переключение с умственной работы на физическую позволяет сохранять и улучшать деятельность организма в целом, совершенствовать координационные механизмы в его функционировании [1].

Работа мышц создает громадное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком воздействий, поддерживающих его в рабочем состоянии. При выполнении человеком умственной работы усиливается электрическая активность мышц, отражающая напряжение скелетной мускулатуры. Чем выше умственная нагрузка и чем сильнее умственное утомление, тем более выражено генерализованное мышечное напряжение. Связь движений с умственной деятельностью характеризуется следующими закономерностями. Во время напряженной умственной работы у людей наблюдается сосредоточенное выражение лица, сжатые губы и это тем заметнее, чем сильнее эмоции и сложнее задача, которую приходится решать. При попытках усвоить какой-либо заданный материал у человека бессознательно сокращаются и напрягаются мышцы, сгибающие и выпрямляющие коленный сустав. Происходит это потому, что импульсы, идущие от напряженных мышц в центральную нервную систему стимулируют деятельность головного мозга, помогают ему поддерживать нужный тонус. Деятельность, не требующая физических усилий и точно координированных движений, чаще всего сопровождается напряжением мышц шеи и плечевого пояса, а также мышц лица и речевого аппарата, поскольку их активность тесно связана с нервными центрами, управляющими вниманием, эмоциями, речью. Если человек быстро и долго пишет, напряжение постепенно перемещается от пальцев к мышцам плеча и плечевого пояса. Этим нервная система стремится активизировать кору головного мозга и поддержать работоспособность. Продолжительная работа вызывает привыкание к этим раздражениям, начинается процесс торможения, работоспособность снижается, поскольку кора головного мозга больше не в состоянии справиться с нервным возбуждением, и оно распространяется по всей мускулатуре. Погасить его, освободить мышцы от излишнего напряжения можно с помощью активных движений, физических упражнений.

Тонус нервной системы и работоспособность головного мозга могут поддерживаться долгое время, если сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующим растяжением и расслаблением. Такой режим движений характерен для ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках и др.

В существующей образовательной системе физическая культура и спорт – обязательная и неотъемлемая часть обучения и воспитания, неразрывно связанная с другими учебными дисциплинами. Эта связь заключается как в единстве объекта действия – обучающегося, так и в цели действия – формирования высокой социализации личности [3].

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека // Теория и практика физ. культуры. 1991, № 7, с. 37-39.

2. Попова, С.Ю. Развитие личностных качеств будущих инженеров средствами физической культуры / С.Ю. Попова, И.В. Чернышова, Шлемова М.В., Липовцев С.П. // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5. – С. 103.

3. Чернышова, И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышова, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. – 2011. – № 1. – С. 74-77.

РОЛЬ ЛИДЕРА В РЕГУЛЯЦИИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОМАНДЕ

Питушкина О.А., Каширин М.С., Мусина С.В., Шлемова М.В., Мустафина Д.А.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: krapivka-08@mail.ru

Необходимым условием выдвижения в лидеры является авторитет спортсмена. Авторитет имеет двойное значение. С одной стороны, авторитету стараются подражать, с другой – с авторитетом легче соглашаются, ему верят. Авторитет можно рассматривать по двум параметрам: деловые качества (человек как специалист) и эмоциональные качества (человек как личность). Поэтому лидерами-капитанами могут быть и не самые сильные игроки в команде.

Например, в одной женской команде мастеров по волейболу, капитаном которой была великовозрастная спортсменка, уже два года не участвовавшая ни в одной официальной игре команды. На вопрос, зачем тренер ее держит в составе команды, тот сказал, что она выполняет в команде роль матери и что без нее команда, состоящая из молодых волейболисток, развалится.

Факторы, влияющие на выдвижение лидера:

- 1) ситуация, требующая лидера, способного управлять группой в данных условиях;
 - 2) наличие человека, отвечающего по своим характеристикам сложившейся ситуации;
 - 3) желание группы подчиняться этому человеку.
- В спорте необходимыми для лидера характеристиками являются:

- 1) наличие авторитета по деловым и личностным качествам;
- 2) наличие устойчивости к экстремальным ситуациям, инициативность и настроенность на победу;
- 3) выполнение в команде роли «ключевого» игрока;
- 4) стремление к интеграции, объединению, сплочению членов группы [1].

Как правило, в командах имеется несколько неформальных лидеров. Если лидерство разных спортсменов проявляется в различных сферах (деловой и эмоциональной), то между ними может не возникнуть конкуренции за абсолютное лидерство в команде. При наличии же лидеров в одной сфере между ними возникает борьба за первенство, и тогда они сами не могут успешно выступать в одной команде, команду раскалывают на группки, конкурирующие между собой. Это приводит к спаду в достижениях команды [2].

Среди неформальных лидеров можно выделить деловых, эмоциональных, авторитарных, демократичных и, наконец, самое важное, позитивных и негативных лидеров.

Помимо лидеров в спортивный коллектив входят люди, которых можно отнести к категории занимающих низкий статус в специфической спортивной деятельности. Как показывают некоторые исследования, аутсайдеры отличаются от лидеров не только чисто спортивными, но и психологическими качествами. Так, лидеры в формальной сфере общения в отличие от аутсайдеров стараются постоянно и во всем быть с группой, стремятся к согласию. Аутсайдер же стре-

мится к независимости, имеет склонность к агрессии, пренебрегает советами и помощью коллег, не желает пользоваться поддержкой членов коллектива.

У капитана команды должны быть опыт в общении и понимание своей роли лидера в команде. Желательно, чтобы он был хорошо информированный обо всем, что происходит в коллективе. Тренер должен всегда общаться с капитаном команды, узнавать с его помощью психологическую атмосферу в коллективе. Одна из главных задач капитана – настроить команду на игру, также должен суметь найти не только подход к любому игроку, а при необходимости – поговорить по-мужски. И, к сожалению, чаще в студенческих командах значение личности капитана за пределами поля почти сведено к нулю.

И пока у нас в командах любого уровня нет профессиональных психологов, роль капитана трудно преувеличить, ведь именно он создаёт эмоциональную сферу. А психологическая совместимость игроков команды определяется единством эмоциональной сферы, каких-либо привычек, ощущений, восприятий внешнего мира, при которой они понимают, что для достижения одной и той же цели все должны работать, несмотря на личные взаимоотношения [3].

Список литературы

1. http://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65625a2ad68b5d43a89421216d27_0.html.
2. <http://studentbank.ru/view.php?id=33779&p=4>.
3. 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.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СТАНОВЛЕНИЕ ТВОРЧЕСКОГО СТИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Сафронов Д., Слепова Л.Н., Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н.

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

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Одной из задач физического воспитания является развитие личности и подготовка ее к профессиональной деятельности [1]. Особую актуальность приобретает вопрос развития творческих способностей студентов. Спорт – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых студенту двигательных физических качеств. Занимаясь спортом, человек совершенствует и укрепляет свой организм, тело, свою силу, способность управлять движениями и двигательными действиями.

Спорт – это огромный мир эмоций, порождает успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложный процесс общения. Общение и складывающиеся межличностные отношения в совместной, коллективной жизнедеятельности являются действенным средством воспитания творческой личности [1].

В процессе занятий спортом закаляется воля студента, его характер, совершенствуется умение управлять собой и своими эмоциями, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения. Спортсмен занимается самопознанием и самосовершенствованием. Он должен узнать о самом себе как можно больше, точнее и полнее. Без самопознания ему не обойтись. Это работа трудная, кропотливая. Соревнуясь с соперниками, он обязательно обогащается опы-

том человеческого общения, учится понимать других. Одной силой, быстротой, выносливостью, умением подавать мяч и бить его с отскока, с лёта, с полёта победы не достигнешь. Надо думать, решать, уметь разгадать стратегию соперника, его тактику, необходимо маскировать задумки и эмоции, навязывать свою игру. Так и в футболе, хоккее, волейболе, баскетболе и других видах спорта. При этом игровая деятельность выступает как естественная форма приобретения опыта взаимоотношения людей, реализации творческих возможностей. Умелое сочетание индивидуальных и коллективных действий в процессе игры формирует активную, творческую личность, стремящуюся к постоянному поиску решений [2]. Совершенствуясь в спорте, человек самосовершенствуется всесторонне. В современном образовании, наряду с традиционными ценностями, знаниями, умениями и навыками важнейшее значение приобретает развитие способностей индивида к творческому мышлению. Творческая активность студента заключается в том, что обучающийся не просто воспринимает поставленную задачу, но и сам отыскивает способы ее решения. Творческий уровень характерен для студентов, убежденных в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности [2]. Обучаясь в вузе, студент должен сформировать потребность в творческом труде разной направленности. Необходимо так же формирование у студентов положительной установки на работу по саморазвитию профессионально значимых качеств своей личности и овладение умениями и навыками творческой самообразовательной самовоспитательной деятельности. Творчество – это индивидуальный процесс, направленный на решение поставленной задачи, решение новым, необычным способом. Студент, занимающийся спортом, формирует самого себя, своё настроение. В современных условиях при решении задач повышения уровня профессиональной подготовки особое внимание уделяется интеллектуальному, нравственному, культурному развитию, профессиональному росту и творческой самостоятельности будущего специалиста. Важно помнить, условием формирования любых способностей или компенсирующих его качеств является трудолюбие.

Список литературы

1. Слепова Л.Н. Социальная адаптация студентов к условиям обучения в вузе средствами физической культуры / Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова, М.К. Татарников // Известия ВолГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Вып. 8. – 2011. – № 10(583). – С. 134–35.
2. Хаирова Т.Н. Системный подход к развитию творческой активности у студентов на занятиях физической культурой / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, Л.Б. Дижонова // Известия ВолГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Вып. 5. – 2008. – № 5(43). – С. 169 – 171.

ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ

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

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

Известно, что каждая из профессий имеет свою специфику и отличается требованиями, предъявляемыми к психофизиологической подготовке специалистов. Условия труда современных специалистов имеют свои особенности. К их физической подготов-