

здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни. Поэтому приобщение студенток к здоровому образу жизни является основной целью физического воспитания, задачами которого являются повышение функциональных, адаптивных возможностей организма, воспитание и развитие личности, направленное на развитие и саморазвитие физической культуры человека [3].

При проведении занятий физической культурой в специальных медицинских группах задача преподавателя - правильно мотивировать студенток к регулярным занятиям. Но для получения качественного результата, помимо мотивации необходимо полное осознание студентками важности активных занятий физической культурой – осознания регулярности занятий, осознание правильного выполнения всех физических упражнений, корригирующей гимнастики, оздоровительных мероприятий. Именно комплекс всех этих факторов влияют на то, каким будет результат от занятий в специальной медицинской группе. Замечено, что после проведения бесед со студентками о необходимости осознанного, правильного выполнения физического упражнения, у них наблюдается более качественное выполнения этого упражнения, что ведет к осознанию значимости упражнения и как следствие, к сохранению здоровья [1].

Особой популярностью в настоящее время среди студенток пользуются занятия аэробикой или ритмической гимнастикой. Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются без пауз для отдыха, в быстром темпе. В комплексы включаются упражнения на все основные группы мышц. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий, ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Студенткам специальной медицинской группы можно заниматься данным видом с учетом противопоказаний. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может составить себе комплекс для самостоятельной работы. Занятия аэробикой, ЛФК, терренкур, прогулки на лыжах со студентами специальной медицинской группы позволит повысить их интерес к физической культуре [2].

Список литературы

1. Аксенова О.Э. Социальный заказ и мотивация к занятиям физической культурой студентов специальной медицинской группы / Аксенова О.Э., Мухина А.В. // Физическая культура и спорт: анализ социальных процессов: матер. междунар. науч. конф. (24-27 сент. 2008 года) / НГУ им. П.Ф.Лесгафта, г. Санкт-Петербург, 2008. с. 12-14
2. Павлова А.И. Повышение заинтересованности занятиями физкультурой у студентов специальных медицинских групп / Павлова А.И., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 80-81.
3. Струначева Л.Р. Физическая активность – базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни студентов / Струначева Л.Р., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 102.
4. Чернышева И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Современные исследования социальных проблем. 2011. № 1. С. 74-77.

ВЕЛОПРОГУЛКА КАК ПОЛЕЗНЫЙ ВИД АКТИВНОГО ОТДЫХА

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

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpri.ru,
ivankozhushkin@yandex.ru*

Одной из проблем нашего времени стал малоактивный образ жизни, постоянные стрессы и пробле-

мы с экологией. Физическая культура направлена на повышение защитных сил организма, его жизненного тонуса, нормализацию функций органов и систем. Оптимальная ежедневная физическая нагрузка организма обеспечивает его полноценную и сбалансированную деятельность. Если вы предпочитаете активный отдых для восстановления эмоциональных и психологических сил, здоровья и трудоспособности обязательно устраивайте велопогулки хотя бы раз в неделю, а лучше каждый день.

Велопогулки – это полезный, приятный и интересный вид активного отдыха, который откроет массу новых впечатлений и позволит начать новую жизнь, полную свежего воздуха, активного движения, позитивного общения и положительного взгляда на окружающий мир. Если у вас еще нет велосипеда, пора купить себе железного коня, чтобы наслаждаться всеми прелестями, который он предоставляет: весной можно устраивать велопогулки, летом можно отправляться в походы на велосипеде, исследовать новые места, ездить по городу, осенью можно неспешно кататься в ближайших парках, когда золотые и красные листья радуют глаз, и даже зимой, в безветренную погоду, приятно время от времени устраивать велопогулки с друзьями.

Велопогулки – это еще и полезное занятие во многих отношениях. В первую очередь это вид отдыха. Во-вторых, велопогулки позволяют находить новые места, это особенно важно для людей, которые проводят мало времени на природе или плохо знают свой город. Катаясь на велосипеде, мы имеем возможность посещать различные достопримечательности, проходить разные маршруты, находить новые красивые места. И, наконец, велопогулки помогают велосипедистам укрепить здоровье. О пользе катания на велосипеде твердят все врачи, уже доказано множество полезных эффектов после велопогулок, которые рекомендуется проводить почти всем без исключения людям разных возрастов и пола.

Дело в том, что велопогулка – простой, незамысловатый, доступный, легкий и удобный вид физической нагрузки, которая имеет как оздоровительный эффект, так и похудательный, а также увеселительный. Те, кто не страдает лишним весом, от катания на велосипеде становятся более выносливыми, крепкими и здоровыми. Велосипед позволяет сочетать нагрузки разной степени сложности, но исключает давление массы всего тела на ноги, в результате значительно снижается риск развития проблем с суставами и сосудами, поэтому такой вид спорта часто рекомендуют тем, у кого есть заболевания опорно-двигательного аппарата или варикозное расширение вен. Велопогулка – это кардионагрузка, то есть нагрузка на сердце, которая заставляет сердечную мышцу биться быстрее и перекачивать больше крови, сердце укрепляется, кровь в сосудах не застаивается, поэтому риск развития инфарктов, тромбозов и инсультов тоже снижается. Велопогулка – это простой способ укрепить иммунитет, так как регулярные занятия спортом повышают способности человеческого организма противостоять инфекциям, а прогулки на свежем воздухе только улучшают этот эффект. А для тех, кто страдает от лишних килограммов, велопогулка – отличный способ похудеть и приобрести красивую фигуру.

Приведем пример тому, что написано выше. У одного молодого человека из-за травмы были проблемы с пятками: он не мог наступать на пятки, а ходил все время на носках. Ему как-то предложили проехаться на велосипеде, и он согласился. Через 10 минут он приехал с улыбкой на лице. Мы спросили у него: по-

чему он такой радостный? Он нам ответил что, когда слез с велосипеда и встал на ноги, пятки болели меньше, чем обычно. Теперь он 3 раза в день ездит по часу на велосипеде. Это было год назад, теперь этот молодой человек ходит на полной ступне.

Велосипед – транспортное средство, для повседневного использования. Велосипед – это один большой плюс: Во-первых он не выпускает выхлопных газов т.е не загрязняет атмосферу. Во-вторых он помогает вести здоровый образ жизни. В-третьих он позволяет быстро и без пробок добираться до места назначения.

Достаточно ясно, что велоспорт приносит несомненную пользу, но при этом хотелось бы несколько углубиться в данную тему и более конкретизировать положительные моменты от велопробежек.

Исходя из того, что движение велосипеду придает с помощью ног, то можно сразу предположить, что польза для здоровья кроется в проработке мышц ног, так как именно они работают наиболее интенсивно во время велосипедной прогулки. Кстати, слово “велосипед” имеет французские корни и его можно перевести как “быстрые ноги”. При этом езда на велосипеде не только хорошо укрепляет мышцы ног, но также происходит и тренировка выносливости. Кроме этого, велопробежки оказывают положительное воздействие на людей, которые страдают варикозом. В связи с тем, что ноги практически постоянно осуществляют вращательные движения, кровотока в венах усиливается, что мешает застойным явлениям в сосудах.

В общем, польза от велопробежек для ног доказана, но при этом стоит отметить, что она не является основополагающей, так как существует еще масса плюсов, которые в большей мере положительно сказываются на здоровье человека. Например, велосипедные прогулки благотворно влияют на органы дыхания. Так называемое «активное дыхание» дает возможность насытить кровь кислородом, что, в свою очередь, улучшает не только работоспособность человека, но и его память. Также можно отметить такой факт, как увеличение аэрации легких, что особенно полезно курильщикам, так как в этом случае происходит удаление вредных веществ из организма, которые попадают в него при курении табака.

Что касается похудения, то велосипед и здесь выступает в качестве идеального помощника. Осуществляя движение на велосипеде со скоростью около двадцати километров в час, вы можете сжечь порядка семисот калорий. Если же скорость будет выше, то подобная езда на велосипеде быстрее сжигает калории. Поэтому можно рискнуть пойти на рекорд, как в скорости, так и в походе. Например, некий датчанин по фамилии Ромпелберг умудрился на своем велосипеде преодолеть такую скоростную отметку, как 268 километров в час.

Вышеприведенные примеры явно должны зажечь в вашей душе искорку, из которой может разгореться пламя любви к велоспорту. Если же сюда добавить еще несколько положительных моментов, то думается, что вы будете четко знать ответ на вопрос: чем полезна езда на велосипеде? Так, прогулки на велосипеде могут помочь при близорукости. Это связано с тем, что во время движения вы периодически переключаете свое внимание с одного объекта на другой, то есть в данном случае меняется фокусировка взгляда и происходит тренировка глазных мышц. Кроме этого, мужчины с помощью велопробежек могут провести профилактику аденомы, а женщинам на ранних стадиях беременности использование велосипеда может дать такие преимущества, как более легкие роды и меньшее количество отклонений во внутриутробном развитии их ребенка.

Перечислять положительные моменты, связанные с ездой на велосипеде, можно до бесконечности. Главное запомнить, что велосипед – это здоровье, хорошее настроение и общение с окружающим миром. Наконец, любите природу и чаще используйте велосипед, а не машину, так как велосипед является самым экологическим транспортом. Помните, что велосипед купить – это деньги в свое здоровье вложить.

Список литературы

1. Велопробежки [Электронный ресурс] – URL: <http://ridebook.ru/we/велопробежки/>

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Корнеев А.С., Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, korneev-3@mail.ru*

Гармонично и всесторонне развитая личность в современном обществе очень ценится. В наши дни быстро развивающихся технологий, стремительного научного прогресса необходимо понимать, что человеку, развитому не только физически, но и морально, гораздо проще адаптироваться к стрессовым условиям современного мира. Важную роль в становлении личности играет физическая культура. Физическая культура является не только средством для поддержания хорошей физической формы, а в случае профессиональных спортсменов ещё и источником заработка, но и средством формирования всесторонне развитой и морально здоровой личности.

С раннего возраста дети посещают разнообразные спортивные секции, занятия физической культурой в детском саду, школе. Эти занятия нацелены не на приобщение детей к здоровому образу жизни, желанию заинтересовать, увлечь, открыть что-то новое. Командные виды спорта учат детей работать вместе, действовать сообща, принимать коллективные решения, что бесспорно развивает и логику и способность мыслить широко, многогранно. Так же немаловажную роль в формировании личности ребёнка играют различные соревнования и конкурсы. Если ребёнок посещает подобные мероприятия, уже предполагается хорошая физическая подготовка. Кроме того, соревнования усиливают желание занятий физической культурой. При выигрыше человек понимает, что ему это удалось благодаря регулярным тренировкам; при проигрыше появляется ещё большее желание победить и убедить не только окружающих, но и самого себя в том, что он способен занять первое место. Подобное желание очень ценно, ведь оно заставляет не только делать больше, но и идти к намеченной цели. Регулярные занятия физической культурой помогают преодолеть собственную лень, делают человека более ответственным и пунктуальным. Думаю, не каждый сможет преодолеть себя и сделать шаг в сторону здорового, активного, правильного и отчасти взрослого образа жизни. Всё это в совокупности определяет правильную и всесторонне развитую, адаптированную к современным условиям жизни, быстро и правильно принимающую решения, способную к командной и коллективной работе личность. Многие психологи, социологи, теоретики физической культуры и спорта уделяют пристальное внимание данной проблеме, изучая её, анализируя, делая выводы. Например, одной из ведущих идей научного мировоззрения и педагогической практики П.Ф. Лесгафта было гармоническое развитие человека, физического и духовного, посредством физических упражнений. Главной целью системы физического образования П.Ф. Лесгафт считал: «Развивать в ребенке любовь к труду.