

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.

Его надо развивать не ремеслом, так как это не имеет общеобразовательного значения, а путем правильной постановки физического образования». Кроме того, Л.П. Матвеев, рассматривая физическое воспитание в качестве одного из видов воспитания, определяет его как образовательно-воспитательный процесс. Мнения этих ученых подтверждают мою позицию, признавая правильность и необходимость занятий физической культурой в качестве важного средства для формирования личности.

#### Список литературы

1. Лесгафт П.Ф. О преподавании естественных наук в средних учебных заведениях / Памяти Петра Францевича Лесгафта / Под ред. Совета СПб биологич. лаб. П.Ф. Лесгафта. СПб.: Школа и жизнь, 1912. С. 18-20.
2. Лесгафт П.Ф. Сборник статей / Под ред. А.А. Зеновьева, Г.Г. Шахведова. Л.: Печатный двор, 1950. С. 33-70.
3. Матвеев Л.П. Физическая культура личности как проблема педагогики / Физическая культура. 1998. №2. С. 20-27.

#### СПОРТ КАК СРЕДСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Ланцевская Н.С., Егорычева Е.В.,  
Чернышёва И.В., Шлемова М.В.

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

Сегодня спорт занял в жизни общества место, которому нет аналогий в истории. Его проблемы стали предметом пристального изучения медиков и педагогов, философов и историков, экономистов и социологов. Его влияние учитывают политики. Государственные деятели открывают крупные спортивные состязания, улицы многомиллионных городов пустеют в часы, когда проходят игры чемпионатов мира по футболу и хоккею. Воздействие спорта на настроения и стиль жизни людей все возрастает [2].

Спорт полезен каждому. Занятия спортом укрепляют здоровье, закаляют, развивают выносливость, учат дисциплине и умению реально оценивать свои силы, быть смелым, сильным духом и ответственным. Для всех спортсменов характерны самообладание, сила воли и умение добиваться поставленных целей. Только сильный духом сможет регулярно побеждать природную лень и посещать тренировки. А на тренировках повторять комплексы упражнений и поэтапно добиваться результатов. Занятия в спортивной секции помогают расширить круг знакомств и обрести новых друзей. Спортсмены учатся приспосабливаться друг к другу и находить общий язык. Они точно знают, что такое поддержка и как она важна в стремлении к победе [1].

Спорт лучше всех учит действовать по правилам. Правила очень строгие, и они не обсуждаются. А ведь и во взрослой жизни нам часто приходится принимать правила, придуманные другими людьми.

Спорт способствует интеллектуальному, нравственному и эстетическому воспитанию, укреплению и развитию межличностного общения не только в малых группах, но и в масштабах интернациональных связей.

В нравственном отношении занятия спортом могут содействовать развитию таких ценных черт личности, как коммуникабельность, общительность, самостоятельность в принятии решений, стремление к творчеству. Радость побед и горечь поражений, умение извлекать из этого уроки и тем самым создавать предпосылки для самосовершенствования, участия и сопереживания, обостренное чувство долга и ответственности перед коллективом и всем обществом, осознание своей чести и достоинства, совесть

в ведении спортивной борьбы – таковы качества, которые формируются у молодых людей в процессе занятий спортом. Нравственное развитие в процессе занятий спортом направлено на формирование у человека социально ценных качеств, которые определяют его отношение к другим людям, к обществу, к самому себе и в совокупности представляют то, что принято называть нравственной воспитанностью. Эта характеристика – стержневая в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, господствующей в обществе. Занятия спортом развертываются на фоне общения, в коллективе, под руководством тренера. Именно общение является самым могучим фактором формирования нравственных качеств занимающихся, с самого начала занятий спортом они начинают сознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями, учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения [3].

В интеллектуальном отношении спорт, спортивная деятельность представляется широким полем творческого поиска в овладении техникой, тактикой, управлением своими эмоциями и физическим состоянием. В процессе занятий спортивными упражнениями непрерывно возникают двигательные познавательные ситуации, решение которых требует значительного умственного напряжения. Уже простое решение двигательных задач: как сделать движение быстрее, точнее, что надо предпринять, чтобы исправить допущенную ошибку, и т.д. – представляет собой цепь мыслительных операций, включающих наблюдение, обобщение, принятие решения. Специфичность умственной деятельности в процессе занятия спортом заключается в тесном взаимодействии между движениями тела и умственными операциями: занимающиеся непрерывно сверяют программу движений с ее фактическим выполнением. В результате закрепляются осознанные связи между мышечными ощущениями, двигательной задачей и способом ее решения. Движения становятся способом познания и освоения окружающего мира [3]. Все это способствует развитию таких отличительных черт гармонично развитого человека, как широта, глубина, критичность, гибкость мышления и познавательная активность, чему в значительной мере способствуют интернациональный характер и многоконтентность общения в сфере спорта. Также занятия спортом зачастую используются как средство для снятия умственного напряжения и стимуляции интеллектуальной деятельности.

В эстетическом отношении главное в занятиях спортом – это познание красоты телосложения и движения, демонстрация этой красоты, неисчерпаемых духовных и физических возможностей человека.

В волевом отношении продуктивные занятия любым видом спорта немислимы без деятельного преодоления целого комплекса объективных и субъективных трудностей, без высшей степени напряжения. Эта высшая напряженность воли в повседневной ежечасной борьбе с самим собой создает объективные условия для формирования жизненно важных волевых качеств человека – целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самодисциплины и инициативности.

Практически все виды спорта могут служить позитивным средством воспитания человека, учитывая возможность их воздействия на нравственность, интеллект, эстетичность, волю.

Современный спорт как общественное явление многогранно. Он выступает во многих ипостасях: как