

организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. Физическая подготовка сдерживает процессы старения.

Физическая подготовка не является спортом, но, ни в одном виде спорта без неё не обойтись. Физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие студента. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

Список литературы

1. Туманян Г.С. Учебное пособие. М.: Академия, 2008. -336с.
2. Физическая культура студента: учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 8-е изд., изд., стер. М.: Академия, 2008. 176с
3. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы / авт.-сост. А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева. Волгоград: Учитель, 2009. 185 с.
4. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_setema3/

ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ БЕГА

Некрылов С.С., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н.,
Дижонова Л.Б., Липовцев С.П.

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

Приоритетной задачей физического воспитания подрастающего поколения является всесторонняя подготовка посредством обучения жизненно важным двигательным умениям, навыкам, а также разностороннего развития физических качеств. Важнейшими средствами этого процесса служат прикладные упражнения, взятые из жизни и к жизни же готовые. В число таких упражнений входит - бег.

Способность бегать в человека заложила природа. Еще в древности люди заметили, что бег благотворно влияет на организм, активизируя все процессы и многократно усиливая возможности человека. Сведения о нем мы находим в древности. Значение бега было определено давно. Бег относился к средству выживания: при помощи бега человек спасался от многочисленных врагов и благодаря быстрому бегу достигал и убивал свою добычу. Бег выдержал испытания временем, основы его применения скорректированы народной мудростью. Две с половиной тысячи лет назад на громадной скале в Элладке были высечены слова: «Хочешь быть здоровым - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай». В Древней Греции, на родине Олимпийских игр, широко применялись атлетические упражнения, основой которых был бег.

Сегодня можно увидеть множество людей, которые бегают в парках, скверах, на стадионах. Бегают могут практически все, а вот бегать с пользой для организма – лишь некоторые люди. Бег оказывает положительное влияние на опорно-двигательную, эндокринную и другие системы. Так как бег относится к разряду аэробных нагрузок, он отлично тренирует сердечную мышцу и дыхательный аппарат. По мнению специалистов, в результате регулярных занятий бегом, значительно снижается уровень холестерина, а это предупреждает развитие атеросклероза сосудов.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Использование основных движений

в дозировке, доступной и соответствующей возрастным возможностям, помогает повысить умственную и физическую работоспособность человека. По мнению ученых-психологов, характер человека, занимающегося бегом, безусловно, меняется к лучшему. Регулярные занятия бегом развивают силу воли и самоуверенность человека. Люди, для которых бег – это занятие систематическое, характеризуются стойкостью и упорством. Такие люди с легкостью преодолевают неуверенность, лень и свои скрытые боятся. Они с готовностью берутся за выполнения любого, даже самого сложного, задания. Бег воспитывает в человеке общительность и уравновешенность, влияние бега на психическое состояние человека также значительно, как и на физическое. Бег способен повышать настроение: во-первых, во время физической активности вырабатываются гормоны эндорфины, во-вторых, удовольствие от преодоления собственной лени каждый раз будет радовать человека. Недостаток двигательной активности в современных условиях может быть восполнен лишь систематическими тренировками. Для тех, кто занимается умственным трудом и большую часть времени проводит за письменным столом, это особенно важно, так как занятия физической культурой, в общем, и бегом в частности – практически единственный способ сгладить последствия малоподвижного образа жизни.

Следует отметить, что в число приоритетных прикладных упражнений входит такой вид бега как кросс, который представляет собой комплекс различных двигательных действий, включающий основные варианты передвижения по пересеченной местности и рациональные способы преодоления возможных препятствий.

Кроссовый бег, преодоление полосы препятствий, марш – бросок хорошо развивают основные физические качества, служат целям разносторонней физической подготовки и укрепления здоровья студенческой молодежи, подготовки их будущей профессиональной деятельности и к службе в вооруженных силах. Кросс, в силу его всестороннего влияния на организм, является важным и необходимым компонентом тренировки любого спортсмена, каким бы видом он ни занимался.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ ПОДРОСТКОВ И ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Никонова Н.С., Шлемова М.В.,
Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
nikonnad170393@ya.ru*

Существует два вида трудовой деятельности человека: физическая и умственная, а также всевозможные их комбинации. В зависимости от того, какой вид деятельности преобладает, труд можно разделить на физический (или мышечный), умственный (или интеллектуальный) и труд, связанный с органами чувств [1].

Любое движение оказывает влияние не только на мышечную массу, но также затрагивает значительное число участков нервной системы. Сигналы, возникающие в работающих мышцах, оказывают стимулирующее влияние на центральную нервную систему, и весь этот процесс благоприятно сказывается на развитии и функциях головного мозга. Следовательно, положительно влияет на умственную работоспособность. Помимо этого в процессе движения участвуют дыхательная, сердечнососудистая, эндокринная, пищева-