

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 могущественных 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 боятли. 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-

нительная системы и др. Поэтому на уровень функциональных возможностей, продолжительность жизни, строение организма и общее здоровье человека влияет всевозможное разнообразие двигательной деятельности человека. Для нормального функционирования головного мозга необходимо, чтобы к нему постоянно поступали импульсы, генерирующиеся в различных системах организма. Большинство импульсов должно поступать от мышц, так как мышечная масса составляет большую часть массы организма. Любая работа мышц порождает поток нервных импульсов, которые обогащают мозг своим воздействием, поддерживая его в рабочем состоянии. В свою очередь умственная активность усиливает электрическую активность мышц, которую можно заметить в виде напряжения скелетной мускулатуры (напряженное, сосредоточенное лицо, бессознательное сокращение мышц и их напряжение, например, в области шеи и плечевого пояса). Все это происходит из-за того, что импульсы, идущие от напряженных мышц в центральную нервную систему, стимулируют головной мозг, тем самым поддерживая его в тонусе. Долгая умственная работа вызывает привыкание к подобным раздражающим процессам, приводит к снижению работоспособности, торможению, поскольку кора головного мозга больше не в состоянии справиться с нервным возбуждением, и оно распространяется по всей мускулатуре. Избавиться от излишнего напряжения помогут физические упражнения или какие-либо активные движения [2].

Головной мозг будет работоспособен, а нервная система будет находиться в тонусе долгое время, если будет происходить чередование нескольких видов деятельности. Например, при любом умственном труде наиболее эффективной будет смена на активный отдых (любой умеренный физический труд, зарядка или физические упражнения). Для хорошей умственной работы необходимо тренировать как мозг, так и все тело, а в особенности мышцы, которые помогают нервной системе справляться с умственными нагрузками. Правильно организованная двигательная активность и физические нагрузки (во время, до и после умственной деятельности) благотворно влияют на повышение умственной работоспособности и, следовательно, занятия физической культурой положительно сказываются не только на физической форме, но и на умственной [2].

Огромное влияние оказывают и самостоятельные занятия физическими упражнениями в течение дня, зарядка, пробежки на свежем воздухе, ходьба т.д. Все это приносит пользу нашему организму, улучшает кровообращение и газообмен, повышает тонус мышц, тем самым положительно влияя на умственную, психическую и эмоциональную устойчивость [1]. Необходимо отметить и положительное влияние на умственную и физическую работоспособность подростков гигиенических факторов (режим дня, правильное питание, здоровый сон, пребывание на свежем воздухе и др.).

Занимаясь физкультурой можно не только весело и подвижно провести время. Регулярная физическая активность в детском и подростковом возрасте повышает силу и выносливость, способствует формированию здоровых костей и мышц, помогает контролировать вес, снижает тревожность и стресс и повышает собственную самооценку за счет своего внешнего вида и физической формы [3].

Список литературы

1. Чикуров А.И. Физическая культура. Учебное пособие. (<http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/fizicheskaia-kultura-chikurov-a-i>)
2. Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина, кафедра физического воспитания / лекции «Физиче-

ская культура» (http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture3.php)

3. Амиральева Е.А. Польза физической культуры для общего развития ребенка / Амиральева Е.А., Бахмат В.И., Шлемова М.В., Чернышева И.В. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 72.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

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*

Интерес к занятиям физической культурой – это одно из интегральных проявлений сложных процессов мотивационной сферы человека. Психологической основой интереса является внутренняя мотивация занимающихся, позволяющая определить отношение человека к данному виду деятельности [2].

В настоящее время существует огромная проблема формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом. Поэтому для начала необходимо выявить основные мотивы к занятиям физическими упражнениями. Такими мотивами служат:

- оздоровительные (укрепление своего здоровья, формирование здорового образа жизни, профилактика заболеваний (уменьшение вероятности их появления, а иногда и полное предотвращение);
- эстетические (улучшение внешнего вида, совершенствование телосложения, увеличение пластичности движений);
- познавательно-развивающие (стремление человека узнать лучше свои возможности и свой организм, желание улучшить их с помощью физических упражнений и занятий спортом);
- творческие (занятия физическими упражнениями помогают не только улучшить физические показатели, но и раскрыть новые возможности в духовном развитии); психолого-значимые (физические упражнения помогают снимать умственное и эмоциональное напряжение, отвлекают от негативных мыслей, нейтрализуют отрицательные эмоции);
- воспитательные (умение организовывать время и систематически выполнять запланированную работу, контролировать правильность выполнения упражнений) и другие.

Лучше всего мотивируют к занятиям спортом наглядные и достоверные результаты, которые могут быть достигнуты в итоге. Часто на решение заниматься каким-либо видом спорта, физической культурой или просто делать самостоятельно комплекс физических упражнений, влияет наглядный пример (занятие спортом родителей, друзей или знакомых). Желательно прививать любовь к спорту с детства, в этом должны помочь своему ребенку родители: необходимо раскрыть все положительные стороны занятия физической культурой, научить ребенка базовым физическим упражнениям самим (зарядка утром) или более специализированным упражнениям с помощью тренера (занятия физической культурой в детском саду и школе, различные кружки и секции). Главное – любая мотивация к занятиям физическими упражнениями должна состоять из двух уровней: далекие перспективы в физическом совершенствовании и ближайшие цели (задачи), которые могут быть реализованы в настоящий момент. Каждый из этих уровней может быть разбит на некоторое число подуровней. Это необхо-