

жалобу, что он спал слишком долго, обычно все говорят о том, что ему опять не удалось выспаться.

Постоянный недосып приводит к нарушению энергетического баланса. Чувство голода становится постоянным. Для его подавления требуется больше пищи, чем когда организм работает нормально и без сбоев. При недостатке сна усиливается тяга к вредной, жирной пище, фастфуду. Человек перестает контролировать потребление еды, и как следствие передает.

Сон является абсолютной необходимостью для каждого человека. Кто мало спит, тот часто болеет и сокращает свою жизнь. От продолжительности сна зависит самочувствие, здоровье и вес. Диабет, гипертония, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания – это своеобразные проявления недостатка сна. Сон чрезвычайно полезен для здоровья, он положительно влияет на работу иммунной и нервной системы, является эликсиром долголетия и молодости. Недостаток сна отражается на лице глубокими морщинами и темными кругами под глазами. Поэтому всем, кто заботится о своем здоровье, желает жить долго, оставаясь молодым и стройным, советуем прислушаться к рекомендациям ученых и спать не менее 8 часов в сутки. Основой заботы об организме должен стать принцип равновесия: хорошая еда, движение и полноценный сон – залог молодости и здоровья.

**Список литературы**

1. Плохой сон – причина лишнего веса [Электронный ресурс] – URL: <http://vesdoloi.ru/plohoj-son-prichina-lishnego-vesa>.
2. Продолжительность сна и лишний вес [Электронный ресурс] – URL: <http://cmtscience.com>.

**РАЗРАБОТКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РОСТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА**

Мусина С.В., Юдина Н.М.

*Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, e-mail: mif\_74@mail.ru; Волжский институт строительства и технологий, филиал Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета, Волжский*

При разработке тренировочных программ, направленных на рост физической подготовленности студентов с избыточной массой тела, мы руководствовались требованиями, вытекающими из основных принципов физического воспитания спортивной тренировки (систематичности, доступности и т.д.): 1) общая длительность реализации программ составляет 9 месяцев. Всего 40 недель – 120 занятий; 2) тренировочные занятия проводятся три раза в неделю; 3) в каждом недельном цикле первое занятие направлено на развитие аэробной выносливости, второе – оптимизацию жировой и мышечной массы ног; третье – комбинированное: направленное на развитие аэробной выносливости и оптимизацию жировой и мышечной массы тела туловища, груди рук тела; 4) перерывы между занятиями не превышают 3 дней; 5) величина тренировочной нагрузки постепенно повышается каждые 2 недели, путем увеличения координационной сложности упражнений, их количества повторений и интенсивности выполнения. В результате проведенного педагогического эксперимента у всех студентов в опытных группах уменьшилась масса тела. Немаловажно, что также зафиксировано значительное улучшение показателей функциональной подготовленности и здоровья студентов опытных групп.

Полученные результаты дали основание нам утверждать, что разработанная методика физической

подготовки студентов с избыточной массой тела является эффективной и педагогически целесообразной, так как за относительно небольшой срок гарантирует положительные изменения физической и функциональной подготовленности, как девушек, так и юношей, обучающихся на дневном отделении высших учебных заведений.

**БАСКЕТБОЛ – УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ИГРА И ТРЕНИРОВКА ОРГАНИЗМА**

Некрылов С.С., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: nekrilov\_sergei@mail.ru*

Подвижные игры оказывают положительное воздействие на организм человека, а за счет того, что в них присутствует элемент соревнования, физические нагрузки воспринимаются намного легче, чем в индивидуальных видах спорта

За исключением положительного влияния на организм, баскетбол так же развивает и тактическое мышление, и командное взаимодействие, ведь для того чтобы достичь преимущества над соперником необходимо в нужный момент ускорить бег или совершить стремительное и резкое перемещение с мячом при помощи специфических прыжков и бросков. Все технические приёмы баскетбола прекрасно развивают рефлексы и поддерживают мышцы тела в тонусе. Постоянно изменяющийся ход матча мотивирует спортсмена совершать напряжённые движения примерно в количестве 40% от общего времени соревнования. В среднем за один матч игрок пробегает примерно 7 километров, одновременно с этим совершает различные прыжки, броски и другие технические движения. Наряду с влиянием на здоровье, занятия баскетболом развивают волевой характер и устойчивую психику.

Теперь поговорим о влиянии баскетбола на организм.

Резкие броски, прыжки, перемещения и пробежки способствуют тренировке дыхательного аппарата и благоприятствуют становлению выносливости. В процессе двигательной активности отлично развивается координация. Быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, так или иначе, тренируются благодаря игровым ситуациям, а вот сила нет. Это объясняется тем, что стимулом к ее развитию являются упражнения, которые человек может повторить примерно 12 раз. В игровых ситуациях такое случается крайне редко. Баскетбол, прежде всего, – игра на точность, своевременность и смекалку. Нормированные физические нагрузки оказывают влияние на развитие сердечно-сосудистой системы. Во время игры сердцебиение колеблется от 180 до 230 ударов в минуту, при этом артериальное давление не превышает 180-200мм ртутного столба. Регулярные тренировки способствуют увеличению жизненной ёмкости лёгких. Занятия баскетболом приводят к повышению частоты дыхательных движений, она достигает 50-60 циклов за минуту с объёмом в пределах 120-150 литров. Это оказывает положительное влияние на здоровье человека, который становится более выносливым и энергичным, постепенно развивая дыхательные органы.

В результате постоянного контроля активности органов нервная система подвергается определённым нагрузкам и развитию. Занятия баскетболом оказывают влияние на эффективность зрительного восприятия, улучшается периферийное зрение. По результатам научных исследований чувствительность