

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 переедает.

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, оставайся 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., Чернышова 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 приемы баскетбола прекрасно развивают рефлексы и поддерживают мышцы тела в тонусе. Постоянно изменяющийся ход матча мотивирует спортсмена совершать напряженные 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 180/200 мм 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

восприятия световых импульсов в среднем увеличивается на 40 %, благодаря регулярным тренировкам.

Однако, чтобы баскетбол приносил действительно большую пользу, заниматься следует лишь в правильно оборудованном зале и в специальной одежде. Для тренировок следует выбирать форму из трикотажной ткани. Она имеет свойство хорошо пропускать воздух. Даже во время сильного потоотделения такая форма не подведет. Отдельное внимание стоит уделить выбору обуви. Лучше всего подбирать кроссовки, которые имеют резиновую подошву. Ноги в такой модели должны быть удобно и комфортно. В противном случае это может мешать занятиям.

В заключении стоит сказать, что людям, которые хотят укрепить своё здоровье полезными тренировками следует обратить внимание на баскетбол. Эта удивительная игра поможет гармонично развиваться в физическом плане, повысить выносливость, закалить характер, а также научиться жить в социуме. Баскетбол актуален не только для детей, но и для взрослых. Азартная и увлекательная игра помогает снять накопившийся стресс, поднимает тонус и просто позволяет следить за физической формой. Сегодня этот вид спорта является одним из самых увлекательных и доступных для людей, желающих вести здоровый образ жизни, средством для физического и культурного воспитания молодого поколения, а также реальной альтернативой многим социальным порокам, коим так подвержена молодежь.

Список литературы

1. Электронный ресурс – URL: <http://sportkompas.ru>.
2. Электронный ресурс – URL: scfoton.ru.
3. Электронный ресурс – URL: <http://heart4life.com.ua>.

ВЕЛОСПОРТ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Онашев А.С., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: bobpo747@gmail.com

Здоровье – величайшая ценность общества и каждого человека, основа экономического процветания страны, материального благополучия каждого, сопротивляемости, устойчивости и надёжности организма человека, его нормальной жизни и долголетия. Здоровье непосредственно влияет на работоспособность и производительность труда, экономику страны, нравственный климат в обществе, воспитание молодого поколения, отражает образ и качество жизни населения страны [1].

Множество людей по всему миру занимаются различными видами спорта, но только часть из них занимается этой спортивной дисциплиной регулярно. Любой из нас может найти дисциплину по своему вкусу.

Велосипед, как здоровый образ жизни, сегодня находится в тройке первых. Большая часть населения страдает от ожирения, малоподвижна, имеет слабый иммунитет и не имеет достаточное количество денег на отдых. Накапливаемый стресс на работе или дома очень негативно влияет на здоровье и средняя продолжительность жизни людей падает. А ведь существует так много способов решить эту проблему, причём абсолютно бесплатно. Прогулки, пикники, велосипед, утренние зарядки, пробежки и много других приятных и полезных вещей.

Велоспорт очень положительно влияет на человеческий организм. Он может быть как профессиональным, так и любительским. На любительский велоспорт вы потратите деньги, разве что на аренду велосипеда, если у вас нет своего. Профессиональный велоспорт требует побольше материальных за-

трат, таких как покупка велосипеда, формы, обуви, шлема и всевозможного велообмундирования. Сами велосипеды были модифицированы и улучшались на протяжении долгого времени. В них используются все более легкие и крепкие материалы, способные выдерживать огромные нагрузки [2].

Сейчас всё большее количество людей пересаживаются с авто на велосипеды. Это дешёво, выгодно и практично. Велосипед не требует заправки топливом и очень редко ломается, а также не загрязняет окружающую среду. Это является очень важным аспектом при нынешней жизни. Также он не занимает много места.

В Европе люди выделили велосипедам большое внимание. Построили огромные велопарковки, велодорожки и велоаренды. Некоторые города, такие как Амстердам, невозможно и представить без велосипедистов. Даже чиновники пересели на велосипеды. Сегодня, увидеть человека в деловом костюме, который направляется по своим делам на велосипеде, в Европе, обычное дело [3].

Езда на велосипеде даёт кардионагрузку, которая позволит вам сбросить лишние калории и держать тело в тонусе. Также семейные прогулки на велосипедах помогут вам скрепить семью и провести время вместе и с огромной пользой.

Как ни говори, но велоспорт в наше время имеет широкое распространение среди населения. Как это ни парадоксально, но велосипед не смотря на то как давно его изобрели, был и будет пользоваться большим спросом в разные времена не зависимо от того что после него изобретут еще. И даже если в скором будущем будет разработан механизм с пропеллером как у Карлсона, то велосипед как и раньше не сдаст свои позиции.

Список литературы

1. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Мальгинова Е.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П. // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5.
2. <http://kayrosblog.ru/velosiped-kak-zdorovyy-obraz-zhizni>.
3. <http://www.cyclepedia.ru/content/velosport-zdorovie>.

С ЧЕМ СВЯЗАН СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ РОСТ ПОПУЛЯРНОСТИ КИБЕРСПОРТА И ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ОН СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНОЙ

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

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: cheremushnikov@mail.ru

В своей статье я хотел бы рассказать о таком виде спорта как киберспорт. Взять такую тему работы меня подтолкнула новость, которую я прочитал на официальном сайте Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. В данной статье было написано следующее: Кафедра информационных технологий открыла набор студентов по специализации «Теория и методика компьютерного спорта (киберспорта)» в рамках направления «Физическая культура» (квалификация – «бакалавр»).

Для того чтобы поступить на это специальность не требуется больших баллов по ЕГЭ, но придется преуспеть не только в компьютерной сфере, но и физической подготовке. В период обучения студенты будут изучать: историю киберспорта, организацию и правила проведения соревнований по компьютерному спорту, особенности тактики в избранной дисциплине компьютерного спорта, медико-биологические основы компьютерного спорта, психологические особенности киберспортсменов в избранной дисциплине компьютерного спорта и многое другое.