

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. Ногам в такой модели должно 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, повысит выносливость, закалит 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: sefoton.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: chermushnikov@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.