

скорость передачи нервных импульсов, что в совокупности с другими изменениями облегчает процессы управления нервной системой различными функциями организма, увеличивает скорость и точность реакций, координацию движений, повышает все виды чувствительности, улучшает умственную работоспособность.

Утренняя гимнастика – одна из форм физической подготовки. Исследования подтверждают, что утренняя гимнастика оказывает положительное влияние на организм в течение всего последующего дня. Утренняя гимнастика улучшает реакцию, формирует и сохраняет осанку, обеспечивает высокий уровень двигательных качеств и способствует повышению общей тренированности организма. Утренняя гигиеническая гимнастика является наименее сложной, но достаточно эффективной формой для ускоренного включения человека в учебно-трудовой день.

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами – эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закалывания организма. В современных условиях особое значение имеет тот факт, что утренняя гимнастика позволяет существенно снизить негативные последствия, возникающие в связи с ведением малоподвижного образа жизни значительной частью населения. Грамотно составленный комплекс утренней гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека и является залогом успешного и продуктивного дня.

Таким образом, при серьезном и вдумчивом отношении к организации и проведению утренней физической гимнастики можно добиться значительного повышения ее эффективности, а значит, и улучшения физического состояния, самочувствия и повышения работоспособности – одного из главных условий роста профессионального мастерства и творческого долголетия. Регулярное выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики позволяет укрепить здоровье организма, предупредить некоторые заболевания. Использование «малых форм» физической культуры в учебном труде студентов играет существенную роль в оздоровлении его условий, повышении работоспособности.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

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

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com*

Спортивное ориентирование является достаточно молодым и перспективным видом спорта, как в нашей стране, так и за её пределами. Феноменально быстрое распространение этого вида спорта обусловлено тем, что оно не нуждается в стадионах, спортивных залах и площадках, дорогостоящем оборудовании и инвентаре. Все это играет на руку в сложившейся тяжелой экономической обстановке. Многие виды спорта сильно потухли за последние десятилетия из-за вопросов финансирования. Ареной для этого вида спорта может выступать любой участок леса, или даже парк посреди города, размеры которого должны быть не менее 3х3 км. Также распространению данного вида спорта способствовало включение спортивного ориентирования в комплекс спортивных нормативов «Готов к защите Родины» (спортивно-технический комплекс, дополняющий комплекс ГТО военно-техническими

нормами, утвержден по инициативе ЦК ДОСААФ СССР в начале 1965 года) в качестве одного из видов спорта по выбору.

Спортивное ориентирование – это стремительный и эмоциональный вид кросса по незнакомой, пересеченной местности, связанной с определенной физической нагрузкой, тактикой и многочисленными техническими приемами. Качества, которые приобретает спортсмен с опытом и постижением всех наук данного вида спорта очень ценят государственные службы, работа которых связана с неким риском. Например: военные или спасатели.

Официальной родиной спортивного ориентирования считается Норвегия, где еще в 1897 году спортивное общество «Turnforening» провело первое состязание этого вида спорта. В России об ориентировании впервые упоминается 8 сентября 1919 год в учебной литературе для военной подготовки личного состава «Наставление для обучения лыжных частей». Данное наставление содержало указания для тактической подготовки лыжных частей. Наряду с другими разделами боевой подготовки большое внимание уделялось ориентированию на местности с помощью карты и компаса.

Основой успеха в соревнованиях по спортивному ориентированию является совершенная техника ориентирования, потом правильная тактика, отличные физические качества и, как всегда, высокая моральная подготовка. Спортсмен должен овладеть практическими навыками техники ориентирования, которые включают:

- владение компасом и движение по азимуту;
- измерение расстояний;
- чтение карты;
- сличение карты с местностью;
- наблюдательность;
- выбор рационального маршрута движения.

Потенциал спортивного ориентирования, как вида спорта, для сохранения и укрепления здоровья населения, а также его физического совершенствования и подготовки к трудовой и военной деятельности, достаточно высок. Положительное воздействие физических и умственных нагрузок на человека при занятии этим видом спорта особенно велико в детском возрасте.

Ориентированием могут заниматься почти все без ограничения возраста и почти без ограничения уровня здоровья. По правилам ориентирования в соревнованиях могут участвовать с 8 лет и без ограничения по верхнему пределу возраста. Для соблюдения равенства условий борьбы для всех участников, как и во многих других видах спорта, соревнования проводятся по возрастным группам.

В последние годы быстро развивается ориентирование среди инвалидов. Также появилось ориентирование среди детей дошкольного возраста. Для тех и других создаются специальные карты, обычно карты городских парков.

Стоит также упомянуть, что в настоящее время в национальной армии Финляндии личный состав обязан участвовать не менее чем в трех соревнованиях ежемесячно и летом, и зимой. Соревнования по спортивному ориентированию являются обязательными для офицеров запаса, полицейских, железнодорожников, спасателей и для работников многих других структур.

Список литературы

1. История ГТО [Электронный ресурс] – URL: <http://www.gto.ru/history>.
2. Ключникова Н.Н., Чернова Н.А. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Электронный ресурс] – URL: <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/857/71857/49125>.
3. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс] – URL: <https://ru.wikipedia.org/>.

**ЙОГА И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ
К СОВЕРШЕНСТВУ**

Суворова В.С., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com*

Йога пришла к нам издавна, она позволяет раскрыть всю внутреннюю силу и красоту нашего организма. Занимаясь йогой, мы улучшаем состояние своего здоровья, избавляемся от вредных привычек, сохраняем силу и уверенность в себе. Йога в целом оказывает лишь положительное влияние на человека, но без нормального обмена веществ эффективность занятий йогой снижается. Правильное питание является одним из основных правил йоги.

Для повышения эффективности занятий йогой, следует не только перейти на правильное питание, но и изменить способ приема пищи. В процессе поглощения пищи не стоит читать книги, отвлекаться на просмотр фильмов, важно сосредоточиться на еде и ее вкусе. Индийские йоги считают, что человек, который готовит еду, передает ей свои мысли.

Переход на здоровое питание должен быть мягким, постепенным и естественным. Не следует сразу переходить на какое-то специальное питание. По мере занятий йогой, в организме произойдет необходимая перестройка, и он сам выберет нужное в данном состоянии питание.

При правильном питании ежедневно в рационе у человека должно быть больше зерновых и злаковых культур, овощей, фруктов, ягод, зелени и орехов. Употребления мяса лучше всего заменить вареной рыбой. Если человек не может обойтись без мясных блюд, то тогда следует отказаться от жареного мяса, а есть только вареное. Употребление мяса закрепощает мышцы, сухожилия и поэтому достижения в йоге будут весьма незначительны. От полуфабрикатов, консервов и дрожжевой выпечки лучше всего отказаться совсем, они не только не приносят пользы организму, а наоборот, лишь вредят. Так же стоит отказаться от слишком соленой пищи и включить в питание мало-соленую пищу. Водный баланс в правильном питании играет важную роль, так как обильное потребление воды необходимо для организма человека. Мы зачастую путаем чувство голода с чувством жажды, тело хочет воды, а мы едим, и это большой стресс для организма. Чтобы стать наиболее чувствительным к реальным пищевым потребностям, следует пить не меньше 10-12 стаканов в день, благодаря этому, мы скорректируем свой рацион. Питайтесь умеренно, это дает возможность утолить голод и не помешать вашей активной деятельности. Питаясь каждые три часа, вы избавитесь не только от чувства голода, но и от желания съесть больше, чем способны переварить. Отсутствие времени и места поесть, много учебы или работы – это всё не является причиной отказа от дробного питания. Вы можете брать с собой фрукты, сок, кисломолочные продукты (например, кефир или йогурт). Также в качестве приема пищи отлично подойдут батончики из сухофруктов или мюсли. Питаясь правильно, мы обеспечиваем организм не только необходимыми витаминами и микроэлементами, но и помогаем ему перерабатывать пищу, не накапливая при этом ненавистные всем нам жиры. Таким образом, сбалансированное питание – это еще и отличный способ сохранить идеальный вес и красивую фигуру.

После занятий йогой нельзя сразу есть, нужно подождать 30-60 минут, чтобы организм успел «успокоиться». Со временем, благодаря йоге, вы уберете из своего рациона вредные продукты, бросите вредные

привычки и прекратите есть на ночь. Многие, кто практикует йогу, со временем становятся вегетарианцами, но остаются и те, кто не в силах отказаться от мяса даже после длительных занятий йогой. Это значит лишь то, что вашему организму необходимо употребление мяса, и он не готов перейти на вегетарианство.

Йога в сочетании с правильным питанием пробуждает внутреннюю силу, бодрость ума, помогает сбросить вес, а также происходит восстановление работы внутренних органов и очищение организма от токсинов, шлаков. Следует следить за тем, что вы едите и пьете. Первое время следует постараться, а потом это войдет в привычку, и вы будете получать истинное удовольствие и легкость от каждого дня. Необходимо просто найти здоровый баланс, который укрепит ваше здоровье, и улучшит практику йоги. Таким образом, вы обеспечите себе долгую жизнь и предотвратите множество заболеваний. А в награду получите стройную фигуру.

Список литературы

1. Правильное питание йога [Электронный ресурс] – URL: <http://www.s-b-s.ru/health/articles/sport/yoга/pitanie-ijoga/>.
2. Йога путь к совершенству [Электронный ресурс] – URL: <http://www.in-sports.ru/sportorama/yoга/yoга-put-k-sovershenstvu.html>.
3. Йога: правильное питание [Электронный ресурс] – URL: http://womanonly.ru/stil_zhizni/sport_i_yoga/yoга_pra_vilnoe_pitanie.
4. Питание при занятиях йогой: режим и рацион [Электронный ресурс] – URL: <http://pohudeemsami.ru/sistemy-pitaniya/pitanie-pri-zanyatiyah-jogoj-rezhim-i-racion#hcq=iEg0iw>.

**ПРОЦЕСС ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Суязова Л.В., Мальков С.Н., Чернышева И.В.,
Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: bonj.64@mail.ru*

Проблема сохранения и укрепления студенческой молодежи сложна и многогранна. К сожалению, психология человека такова, что пока он молод и здоров, проблема здоровья его мало интересует. До тех пор, пока «вдруг» не появляются конкретные признаки ухудшения самочувствия. Понимание этого факта заставляет людей полностью менять образ жизни.

Физическая культура может: формировать интеллектуальные способности; развивать физические качества; формировать научное мировоззрение, гражданственность, активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества; обучать методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции [2].

Так что же такое «здоровье»? Здоровье – это состояние полного физического, духовного (психического) и социального (нравственного) благополучия.

Физическое здоровье – это естественное состояние человека, обусловленное нормальной работой всех органов и систем организма.

Психическое здоровье обуславливается состоянием головного мозга, степенью эмоциональной устойчивости, развитием внимания и памяти, развитие волевых качеств.

Нравственное здоровье создается моральными принципами. Его определяет сознательное отношение к труду, овладение культурой общества, активная жизненная позиция и неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

1. режим труда и отдыха;
2. организацию сна;
3. режим питания;