

uprazhneniya-klyuch-k-zdorovyu/ ,(дата обращения 24.03.2012)

MOTIVATION OF STUDENTS TO OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Narusheva K.S., Razumova O.I.

Keywords: Physical training, motivation to physical activity, health

Operation is devoted to study of motivation of students to occupations by physical culture in higher educational institutions. Methods researched by the author are directed on achievement of an optimum level of physical readiness and efficiency of students.

УДК 796

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ – ПРОВЕРЕННЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

*Д. В. Нестерова, студентка 3 курса, инженерного факультета
Научный руководитель – В. Я. Храбрых, старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: бег, здоровье, тренировка, работоспособность, польза.

Статья посвящена правильной организации простой оздоровительной процедуры – бега. В работе представлены рекомендации, советы, указания. А также рассмотрено положительное влияние бега на улучшение состояния организма.

Мода – страшная сила, и проявляется она в разных аспектах нашей жизни. В индустрии красоты и здоровья тоже есть свои веяния, и, к сожалению, в погоне за модными процедурами часто забывается конечная цель. Наблюдается ситуация, когда люди посещают фитнес-центры не для того, чтобы решить какую-либо проблему, а просто потому, что это модно.

На фоне современных тренажёров и десятка разновидностей

фитнеса обычный бег выглядит скромно и традиционно. «Ну что даст обычный бег? Мне бы сверкающие тренажёры и модного тренера, – так рассуждают современные люди, – вот тогда бы я занялся своим здоровьем».

Большинство людей, рассуждающих таким образом, гонятся за внешней атрибутикой и модой, забывая о конечной цели любых оздоровительных процедур – поддержание здоровья и избавление от имеющихся болезней. Вот в этом вопросе обычный бег даст фору в сто очков большинству модных направлений фитнеса.

За простотой (тяжело найти оздоровительную процедуру проще, чем бег) скрывается огромный потенциал, способный решить разнообразные проблемы, начиная от нормализации давления и заканчивая улучшением состояния суставов.

Преимущество бега заключается в том, что режим занятий можно подобрать практически для любого человека. Индивидуальный подход – это основное правило, с которого надо начинать беговые тренировки.

В зависимости от поставленных целей бегать можно как утром, так и вечером.

Утренний бег служит оптимальным вариантом пробуждения всего организма (от скелетной мускулатуры до логического ума), это наилучший способ стимуляции пищеварительной системы к завтраку (на заметку тем, кто страдает отсутствием аппетита по утрам).

Вечерний бег – это оптимальный способ избавиться от напряжения трудового дня, расслабиться, подзарядиться энергией. Для многих людей это может быть удобным способом избавиться от вечернего обжорства и приобрести при этом здоровый и крепкий сон.

Рекомендуемая продолжительность одной беговой тренировки составляет как минимум 30 минут. Для оздоровления организма важную роль играет продолжительность бега, а не преодолеваемое расстояние за отведенное на бег время. Это важно вот по какой причине – энергия в организме циркулирует по кругу и примерно за 28–30 минут проходит полный оборот, стимулируя все органы и системы человека.

Бег в течение меньшего времени не будет настолько полезен, так как организм не успевает положительно отреагировать на внешнюю нагрузку. Бег длительностью более 60 минут для большинства людей будет слишком тяжёлым испытанием (если, конечно, человек не готовится к марафону) и будет угнетать все функции и системы человека. Самая оптимальная продолжительность бега – 30–45 минут.

Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с невро-

стенней и бессонницей, вызванными нервным перенапряжением избытком поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором - более действенным, чем лекарственные препараты.

Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов. Эндорфины вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение беспричинной радости, физического и психического благополучия, подавляют чувство голода и боли, в результате чего резко улучшается настроение. Психиатры широко используют циклические упражнения при лечении депрессивных состояний - независимо от их причины.

В результате такого многообразного влияния бега на центральную нервную систему при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности бегуна, его психический статус. Психологи считают, что любители оздоровительного бега становятся более общительны, контактны, доброжелательны, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях. Конфликтные ситуации у бегунов возникают значительно реже и воспринимаются намного спокойнее; психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрализуется, что является лучшим средством профилактики инфаркта миокарда.

В результате более полноценного отдыха центральной нервной системы повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека. Многие ученые отмечают повышение творческой активности и плодотворности научных исследований после начала занятий оздоровительным бегом (даже в пожилом возрасте).

После завершения бега надо выполнить упражнения для растягивания мышц туловища и ног: наклоны вперед, назад, вращения туловищем, наклоны туловища с широко расставленными ногами. После этого, не дожидаясь, когда остынет тело, надо переходить к водным процедурам.

Очень важная деталь, на которую надо обращать внимание во

время бега, это направление взгляда. Правильно смотреть на уровне горизонта или чуть выше. Очень неудобно во время бега смотреть прямо под ноги – это утомляет и уменьшает оздоровительный эффект.

Большого внимания требует обувь, предназначенная для занятий оздоровительным бегом. Это могут быть кеды, полукеды или кроссовки на толстой подошве. Они выбираются на размер больше. В них вкладываются войлочные или иные мягкие прокладки, чтобы избежать при беге по асфальту или твердому грунту резких толчков и сотрясений. Ношенная обувь предпочтительнее новой.

Для бега в любое время года необходимо надевать шерстяные носки (ни в коем случае из искусственных материалов).

Одежда должна быть удобной и не слишком теплой. Летом - легкий спортивный костюм либо, если позволяет погода, трусы и майка. Зимой - лыжный костюм, шерстяная шапочка, закрывающая уши. Не используйте одежду из синтетики или прорезиненной ткани. Во время дождя желательно надевать непромокаемую куртку.

Общее требование к спортивной экипировке: ничто не должно стеснять ваших движений при беге. Тугие ремни и резинки, плотно облегающие тело, тесные носки нарушают нормальное кровообращение.

Зимой целесообразно снизить продолжительность бега, чтобы избежать переохлаждения горла, однако ни в коем случае нельзя прекращать занятия. Для здорового человека дышать зимой ртом безопасно, если нет ветра, при температуре до -17о. Лучше дышать через нос и через рот. При более низкой температуре воздуха и при ветре необходимо дышать через нос.

Предельно низкая температура, при которой можно бегать, зависит от того, есть ветер или нет. В безветренную погоду можно бегать при температуре -20-25°С.

Не забывайте, что бег, сам по себе, не панацея ни от чего – как и многие очень эффективные методы оздоровления, он требует внимательного, аккуратного использования, основанного, прежде всего, на понимании человеком, себя самого. Бегайте правильно – чувствуйте, верьте и не «ломитесь в запертые двери»!

Библиографический список:

1. Все самое интересное о беге/ URL: <http://www.probeg.biz/> (дата обращения: 15.03.2012)
2. Оздоровительный бег / URL: <http://medicinform.net/> (дата обращения: 16.03.2012)
3. Оздоровительный бег – здоровый образ жизни / URL: <http://sportzal.com/> (дата обращения: 16.03.2012)

4. Оздоровительный бег, польза бега, как правильно заниматься бегом / URL: <http://budzdorov.org/> (дата обращения: 15.03.2012)

YOGGING - PROVEN WAY TO HEALTH

D. V. Nesterova, V. YA. Khrabrykh

Keywords: running, health, training, hard work, good.

The article is devoted to improving the proper organization of a simple procedure - run. The paper presents recommendations, advice, guidance. Also considered a positive influence to improve the running of the body.

УДК 77.01.00

СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*А.С. Разумова, студентка 3 курса экономического факультета
Научный руководитель – старший преподаватель
кафедры физического воспитания – О.И.Разумова.
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: *Образование, спорт, тренер, функции, физическая культура.*

Работа посвящена изучению социальных функций физической культуры и спорта.

В жизни человека и общества физическая культура и спорт имеют большое социальное и социально-педагогическое значение. Основные социальные эффекты и значение физической культуры и спорта проявляются в личностном и социальном аспектах. В личностном аспекте важен эффект воздействия физической культуры и спорта на индивида, показывающий, как совершенствуется человек в результате занятий физическими упражнениями. Социальный аспект показывает, как изменяется, совершенствуется под благотворным воздействием физической культуры и спорта социальная деятельность человека и его вклад в со-