

характера как поддержка, взаимовыручка, умение добиваться общей цели, а преподавателю удаётся создать на занятиях комфортные условия, в которых студенты чувствуют себя спокойно и занимаются с хорошим настроением.

#### ПАРАМЕТРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА

Чайковский С.С.<sup>1</sup>, Юдина Н.М.<sup>2</sup>, Мусина С.В.<sup>1</sup>, Слепова Л.Н.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, [www.volpi.ru](http://www.volpi.ru) ;  
<sup>2</sup>Волжский институт строительства и технологий (филиал) Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета, Волжский, Россия

В научной литературе, посвященной проблемам формирования двигательного потенциала человека [1], прежде всего, привлекает внимание то обстоятельство, что даже на уровне использования и толкования понятия «потенциал», не говоря уж о дефинициях производных от него понятий (таких, как «потенциал физической культуры», «физический потенциал», «потенциальные способности» и т.д.), сталкиваемся с отсутствием какого-либо единого методологического подхода, и более того обнаруживаем наличие множества противоречивых интерпретаций этого понятия.

Используя математическую терминологию, допустимо было бы говорить о многомерности физического потенциала, так как его содержание можно достаточно полно охарактеризовать, лишь указав на очень большое число его параметров. Так в физкультурной практике физические качества человека определяются при помощи различных педагогических тестов, то есть физических упражнений, при выполнении которых человек преимущественно демонстрирует те или иные физические качества. Как правило, параметры двигательных качеств выражаются в метрах, секундах и килограммах. Этот вопрос наиболее подробно изучен, как с теоретической, так и практической стороны [2]. С оценкой ресурсов физического потенциала тоже особые проблемы не возникают, хотя они и находятся несколько в другой плоскости измерений (биохимические, физиологические и морфологические методики). Наибольшие трудности у преподавателей физической культуры и тренеров по различным видам спорта вызывают методики оценки физических возможностей и способностей, так как однозначных параметров, характеризующих эти сложные проявления, пока не существует.

Таким образом, параметры, которыми характеризуется физический потенциал человека, очень разнородны и не вполне достаточно изучены. В связи с этим трудно осуществить его метрическое измерение. Более того, сложно выработать какую-либо единую систему метрических показателей физического потенциала. Однако это не означает, что исследования в этом направлении являются абсолютно тщетными и ненужными. Именно это обстоятельство и послужило одним из весомых факторов, определяющих не только актуальность исследования, но и формулирующих проблему, которая заключается в существующих противоречиях между:

- широким употреблением в теории и практики физического воспитания и спортивной тренировки термина «физический потенциал» человека и практически полной его не разработанностью;

- влиянием «физического потенциала» человека на его здоровье, продолжительность жизни, и в целом

на его жизненный потенциал, и отсутствием способов его измерения;

- требованием практики оптимизации процесса физического воспитания, особенно детей и молодежи, направленного на увеличение их «физического потенциала», и достоверных критериев его оценки.

#### Список литературы

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровье, 1987. – 226с.
2. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.

#### ВЕЛОПРОГУЛКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шайкина В.А., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, [kaducei.m@mail.ru](mailto:kaducei.m@mail.ru)

Настоящей проблемой нашего времени стал малоактивный образ жизни, постоянные стрессы и проблемы с экологией. Физическая культура направлена на повышение защитных сил организма, его жизненного тонуса, нормализации функций органов и систем. Оптимальная ежедневная физическая нагрузка организма обеспечивает его полноценную и сбалансированную деятельность. Какие именно физические нагрузки подобрать для подвижного образа жизни, каждый решает сам, учитывая вкус, возможности и потребности. В этой работе хотелось бы рассмотреть пользу, которую приносит человеку велосипед.

Существует много видов транспортных средств, так же существует много видов спорта. Каждый человек сам выбирает, какой вид транспорта использовать и каким видом спорта заниматься. Однако, спорт и транспорт можно соединить вместе и получить, изобретенный еще в середине 19 века, велосипед. Как упоминалось выше, велосипед – это средство передвижения. В связи с этим необходимо рассмотреть пользу передвижения на велосипеде относительно передвижения на других видах транспорта.

Во-первых, велосипед не испускает вредных выхлопных газов, при попадании которых в организм человека, больше всего страдают органы дыхания, что впоследствии может вызвать ряд опасных, как острых, так и хронических заболеваний.

Во-вторых, затраты на содержание велосипеда сведены к минимуму и не сравнимы с содержанием автомобиля. Экономия очень существенная.

В-третьих, парковочные места. Стоянки для автомобилей есть не везде, нужно тратить средства на платную стоянку или тратить время на то чтобы найти парковочное место рядом с работой, домом и т.д. В-четвертых, в отличие от передвижения на общественном транспорте, Вы не будете зависеть от его расписания и от количества посадочных мест, а значит, риск опоздания будет сведен к минимуму.

Перейдем к пользе, которую приносит велосипед, как вид спорта. Регулярная езда на велосипеде укрепляет и тренирует сердце и сосуды, делает организм более выносливым, снижает усталость работы, сон становится здоровым, просыпаться вы будете полным сил. Во время движения на велосипеде вдыхается больше воздуха, чем обычно, соответственно, легкие работают в полную силу, увеличивается их объем, приходит в норму обмен веществ. Каждый орган, включая головной мозг, получает намного больше питательных веществ с кровью и кислородом. Особенно полезны занятия велосипедом курящим людям, людям, страдающим вегето-сосудистой дистонией, головными болями. При катании тренируется вести-