

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.¹, Юдина Н.М.², Мусина С.В.¹, Слепова Л.Н.¹

¹*Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru ;*
²*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

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, возможность 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-

булярный аппарат, укрепляются мышцы ног, кровь в венах начинает активно двигаться, уменьшая застойные явления в сосудах. Велика польза велосипеда для людей, имеющих проблемы с варикозным расширением вен. Еще одним плюсом велосипедных прогулок является профилактика аденомы, так как они способствуют улучшению кровоснабжения органов малого таза. Необходимо перечислить все мышцы, которые развиваются в процессе катания на велосипеде. Ягодичные мышцы, помогают нам удерживать равновесие при движении. Мышцы брюшного пресса, удерживают тело в прямом и правильном положении. Верхняя часть ног - четырехглавая мышца бедра, нижняя часть ног, а именно икроножные мышцы, усиленно работают, когда стопа ноги вытягивается при нажатии на педаль велосипеда. Также во время данного движения задействуются подколенные сухожильные мышцы. Подвздошная мышца выполняет функцию сгибания ноги в коленном суставе, а также разгибания бедра. Нельзя не упомянуть и пользу для глаз. Глазные мышцы активно тренируются: мы то смотрим вперед, фокусируя взгляд на предметах которые находятся вдали, то перед собой. Получаем эстетическое удовольствие, рассматривая природу или городскую пейзаж, и одновременно делаем профилактику близорукости. По мнению врачей-диетологов, велосипед также способствует снижению веса. Человек может уменьшить свой вес на 6 килограммов в год езды на велосипеде на работу. В среднем, за десять минут поездки на велосипеде сжигается около пятидесяти калорий. Однако, чтобы добиться результатов необходимо кататься регулярно. Во время езды также вырабатывается адреналин и эндорфины, отвечающие за прилив радостных эмоций. Настроение улучшается, нервная система успокаивается и укрепляется, уходят стрессы, тревоги, на душе становится легко и спокойно.

Подводя итог, можно добавить, что велосипед доступен каждому человеку, независимо от уровня заработной платы, места жительства, возраста и половой принадлежности. Польза, приносящая велосипедными прогулками велика. Из всего выше перечисленного, с уверенностью можно сделать вывод, что велосипед - друг человека. Катайтесь как можно чаще и получайте удовольствие.

УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Ширяева Е.А., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, drow1795@mail.ru*

В наш век умственный труд все больше вытесняет физический или тесно сливается с ним. Но это вовсе не значит, что пропорционально этому уменьшаются требования к физическому развитию человека. Как раз наоборот: напряженный умственный труд требует очень хорошей физической подготовки человека. Физическая культура обладает большим развивающим потенциалом не только в плане улучшения физической подготовленности студентов, укрепления их здоровья, снижения общей утомляемости, но также является эффективным средством развития личностного потенциала будущего специалиста [1]. Основным показателем физического совершенства человека является здоровье, особенно важно психологическое состояние.

Высшая школа требует нового типа учебного поведения, более сложных форм умственной деятель-

ности. Изучению умственной работоспособности посвящено много работ, в которых указывается, что влияние физических упражнений на повышение умственной работоспособности носит закономерный характер. Большой интерес к определению своей умственной работоспособности обычно проявляют студенты. Студенческий возраст – это один из критических периодов в биологическом, психическом и социальном развитии человека [2], и характеризуется интенсивной работой над формированием личности, выработкой стиля поведения. Молодые люди в этот период обладают большими возможностями для напряженного учебного труда, общественно-политической деятельности. Особенно остро интенсивная умственная работа отражается на состоянии центральной нервной системы и на протекании психических процессов.

При формировании и совершенствовании психических процессов, таких как внимание, используются различные педагогические приемы и средства физической культуры. Эффективным универсальным средством развития внимания являются спортивные игры с мячом. Это объясняется тем, что действия в них требуют высокого уровня проявления различных качеств внимания. Так волейболисту, в процессе игры, приходится одновременно воспринимать более 10 объектов и их элементов. Например, принимая мяч, он одновременно определяет расстояние до мяча и игроков, следит за перемещением своих игроков и игроков противника, выбирает способ и усилие для передачи мяча и т.д. Кроме того, волейболисту во время игры приходится постоянно моментально менять объекты, на которые направлено внимание. Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют устойчивости внимания. Все это приводит к тому, что уже сами по себе занятия волейболом способствуют развитию качества внимания. Для повышения умственной работоспособности студентов, преодоления и профилактики психоэмоционального и функционального перенапряжения можно рекомендовать следующие мероприятия:

- использование элементов тактической подготовки, широкое применение на занятиях спортивных игр и единоборств, тренировка в этих видах;

- упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли и других психических процессов, связанных с быстрым мышлением. Эффективными являются такие игры как: баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон, настольный теннис, мини-футбол, хоккей, а также эстафеты с выполнением двигательных задач. Занятия гимнастикой оказывают положительное влияние на совершенствование внимания, памяти, мышления и других психических процессов.

Известно, что длительное и значительное ограничение физической активности человека приводит к отрицательным изменениям, в том числе, к ухудшению умственной работоспособности, снижению функции внимания, мышления, памяти. Вот почему физическая культура и спорт становятся важнейшим средством укрепления здоровья, природной, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией.

Список литературы

1. Слепова Л.Н. Пространство физического воспитания в вузе, ориентированное на развитие личности студента/ Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Татарников М.К., Липовцев С.П.// Международный журнал экспериментального образования. - 2011. - № 4. - С. 96-97
2. Дижонова Л.Б. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании/ Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н., Татарников М.К.// Известия ВолГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Выпуск 4. – 2007. - № 7(33). – С. 99 – 101.
3. Сиерес Д., Гавидия В. О различных подходах к понятию «здоровье» // Школа здоровья. 2008. Т.5 №1. С. 7–16.