

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.