

## **Секция «Физическая культура и спорт»**

### **Лёгкая атлетика и студент**

Бег – самый доступный вид спорта. Всё, что от вас нужно – это удобная спортивная обувь и близлежащий парк.

Бег ведёт к перестройке костей, что в свою очередь ведет к снижению травм в обычной жизни. Во время бега работают все основные группы мышц и создаются недостающие энергозатраты, которые ведут к похуданию и красивой фигуре. Также бег укрепляет кровеносную систему, что является отличной профилактикой заболеваний сердца. Бег также изменяет кислородный и биохимический состав крови, что снижает риск возникновения рака и приводит к отсутствию кислородного голодания. Также бег стимулирует обмен веществ и выделение веществ, которые поднимают настроение и улучшают работу нервной системы. Бег положительно сказывается на работе пищеварительной системы, снимает головные боли и избавляет от бессонницы, снижает артериальное давление, замедляет старение организма, снижает риск появления простудных заболеваний, повышает выносливость и работоспособность. Молодое поколение, в частности студенты ВУЗов, проводят много времени сидя за компьютером, за партой, не выполняя нужные локомоции для поддержания опорно-двигательного аппарата в здоровом состоянии. Самостоятельные или организованные занятия бегом позволяют снизить риск развития гиподинамии.

*Бег на короткие дистанции называется спринт:*

Спринт — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге дистанции от 60 до 400 м («бег на скорость») по стадиону.

*Бег на средние дистанции*

Бег на средние дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиной от 800 до 3000 м.

*Бег на длинные дистанции*

Бег на длинные дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции от 3000 до 30000 м.

*Общий эффект от занятий бегом*

Влияние бега на организм заключается в изменении функционального состояния центральной нервной системы, функциональными изменениями в системе кровообращения и снижение заболеваемости. Бег на выносливость является отличным средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Эти факторы также увеличивают риск возникновения миокарда в результате избыточного поступления в кровь адреналина и норадреналина.

*Несколько советов и рекомендаций начинающим:*

- Не ешьте как минимум в течение часа до занятий.
- Бегайте хотя бы 1 - 2 раза в неделю, не стоит первое время бегать каждый день, давайте мышцам отдых.
- После десяти дней пару раз бегайте по возвышенностям.
- После травмы или в холодную погоду используйте голеностопные и коленные фиксаторы.

Если вы давно не занимались спортом, то первые десять дней не бегайте, а просто ходите от получаса до часа. Выбирайте быстрый, не изматывающий, приносящий удовольствие темп.

*Противопоказания*

Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, особенно, если у вас есть хронические заболевания. Бег может вызвать обострение таких заболеваний как врожденный порок сердца, перенесенный инсульт или инфаркт миокарда, нарушения сердечного ритма типа мерцательной аритмии, недостаточность кровообращения легочная недостаточность, гипертония (высокое давление от 180 на 110 и больше), хронические заболевания почек. Не опускайте руки, если врач не рекомендует заниматься бегом. Ходьба и специальные упражнения также оказывают хорошее воздействие на организм.

Если врач, несмотря на отклонения в состоянии здоровья разрешает вам заниматься бегом, примите некоторые меры предосторожности. Например, при слабости передней брюшной стенки («отвислый живот»), грыже-подобных образованиях, опущениях внутренних органов обязательно зафиксируйте нижнюю часть живота биндом или поддерживающим поясом.

*Убежать от лишних килограммов*

Это очень просто! За полчаса бега трусцой сжигается в среднем 300 калорий. Сжигание начинается не сразу и происходит неравномерно. Можно высчитать, когда организм переходит к сжиганию подкожного жира по формуле:

Отнимите от 220 свой возраст, умножьте на 0,6 - это нижняя граница пульса. Отнимите от 220 свой возраст, умножьте на 0,8 - верхняя граница.

Допустим, вам 30 лет, тогда ваш пульс находится в пределах от 114 до 152 ударов в минуту. Неважно, где именно бьется ваше сердце в этом диапазоне, если вам комфортно бежать при пульсе в 114 ударов, бегайте, от увеличения нагрузки ничего не изменится.

Можно менять время для тренировок, маршрут, темп, нагрузку, но всегда неизменным должно быть стремление к хорошим результатам, удовольствие от спорта и отличное настроение!

И.Д. Васильченко  
Научный руководитель: старший преподаватель О.Н. Уколова  
*Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета*  
*Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23*

### **Способы защиты людей от вредных воздействий в домах**

Как говорится - наш дом – наша крепость. К сожалению, это очень часто не так. В каждом десятом муромском доме наблюдается переизбыток асбестовых конструкций.

Даже поселившись в экологически чистом месте, люди и дальше могут страдать от головных болей и бессонницы, быстро устают, имеют ослабленный иммунитет.

Внутри жилья воздух всегда грязнее того, что за окнами в среднем в 3-4 раза. Люди отравляют воздух продуктами собственного метаболизма; газовыми плитами; каминами и печами. Отравляют воздух испарениями полимеров, лаков и красок, дезодорантами и искусственными освежителями воздуха.

Кроме этого, мы сжигаем кислород, и вместо него выдыхаем в атмосферу углекислый газ. Отравляется человек углекислым газом незаметно для себя. Не меньше вреда человеку приносит окись углерода. Это вещество мы производим в больших объемах, совершенно ни о чем не подозревая.

Отдельный разговор об угрозах от различных вредоносных излучений, к примеру – от СВЧ печей.

Еще один источник вреда для здоровья человека - тефлоновая посуда. Тефлоновое покрытие испаряется с поверхности посуды уже при 200 градусах Цельсия.

Все синтетические отделочные материалы, например, – моющиеся обои – в той или иной степени выделяют различные вредные вещества

То же самое касается нитролаков и нитрокрасок. Их состав содержит ацетон, крайне вредный для организма человека.

Значительную роль в поддержании здоровья человека играет температура в жилище. Тепловой комфорт – физиологическое состояние организма человека, при котором ЦНС получает минимальное количество внешних раздражителей, а система терморегулирования находится в состоянии минимального напряжения. Критерий тут может быть только один - ощущение человека.

Большое влияние оказывает влажность воздуха, которым мы дышим. Нужно, чтобы влажность оставалась постоянной.

Специалистами выявлено, что жить в доме комфортно, если ежедневная инсоляция (то есть воздействие на жилище прямых солнечных лучей) длится минимум три часа.

К искусственному свету в доме предъявляются жесткие требования: чтобы его цвет максимально приближался к солнечному, чтобы он был стабильным, то есть без мерцаний.

Существует еще шумовое загрязнение. Человеческие органы слуха воспринимают звуковые колебания в интервале частот от 20 до 20000 Гц. Колебания, которые ниже этого уровня называются инфразвуки, выше – ультразвуки. Инфра- и ультразвуки вредны для здоровья человека.

Бытует теория, что в квартире есть благоприятные места, а есть неблагоприятные (бывают даже полностью "плохие" квартиры). Такие места приходятся на точки схождения разных незримых энергетических линий.

Итак, делая вывод по всему выше сказанному, можно вывести ряд правил.

Часто проветривать свою квартиру. Поддерживать постоянный температурный режим в квартире. Стараться поддерживать постоянную оптимальную влажность в квартире. Необходимо создавать условия для ежедневной инсоляции в течение не менее трех часов. Использовать для отделочных работ натуральные природные материалы. Искусственное освещение необходимо делать стабильным и цвет его приближать к солнечному. Соблюдать правила пользования СВЧ печами, газовыми плитами, духовыми шкафами. Отказаться от использования искусственных освежителей воздуха.

### **Влияние группы крови на выбор спорта**

Занятие спортом продлевает жизнь, помогает избавиться от стресса и депрессии, нормализует обмен веществ, дает возможность развить такие качества как ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. Учеными было проведено множество исследований, в ходе которых выяснилось, что от группы крови зависит то, как вы себя ощущаете на тренировках.

Люди с первой группой крови считаются особенно энергичными и общительными. Зачастую они имеют крепкое здоровье и сильную волю, обладают огромной целеустремленностью, ходят на тренировки как заведенные, не пропуская ни одного занятия. Наилучшим образом они реагируют на тяжелые физические нагрузки. Хорошим выбором для них станет силовая или танцевальная аэробика, волейбол, баскетбол, водное поло, йога, езда на велосипеде.

Носители второй группы крови предпочитают заниматься командными видами спорта, а также требующими терпения и высокого уровня интеллекта. Они умеют хорошо ладить с людьми, сглаживать острые углы в отношениях, болеть не только за себя, но и за других. Стоит забыть о видах спорта, которые требуют тяжелых изнурительных тренировок, полной отдачи сил, жесткого соперничества. Таким людям прекрасно подходят занятия йогой, плаванием, быстрой ходьбой, лыжами.

Люди с третьей группой крови, как правило, являются индивидуалистами. В жизни и спорте ведут себя непредсказуемо. Благодаря своей мощной иммунной системе они могут выбирать практически любой вид спорта, но лучшим выбором для них станет комбинирование динамичных упражнений, например, теннис, аэробика, бег трусцой с более спокойными: - йогой, китайской гимнастикой, которые развивают гибкость и пластику.

Обладатели четвертой группы крови являются уравновешенными и спокойными людьми с немного замедленной реакцией. Виды спорта, которые требуют быстрого реагирования, им не подходят. Рекомендуются тренировки на свежем воздухе, все виды фитнеса и активного спорта. Стоит обратить внимание на бег, велосипед, пляжный волейбол. Нагрузка должна быть достаточно интенсивной, но умеренной.

Группа крови играет важную роль, но есть и ещё один решающий фактор - темперамент. Темперамент - это врожденная характеристика личности, которую нельзя изменить как характер. От темперамента зависит скорость реакции, эмоциональная возбудимость, скорость принятия решений.

Так, сангвиники очень часто добиваются высоких результатов, ставят рекорды. С ними легко общаться в команде, найти общий язык. Если случаются поражения и проигрыши, то это не становится трагедией. Такие люди любят заниматься альпинизмом, различными боевыми искусствами, горными лыжами, мотокроссом.

Холерики могут быть вспыльчивы и импульсивны, но зато они являются отменными лидерами. Им подойдут агрессивные виды спорта, например, каратэ и дзюдо, бокс, борьба.

Флегматики часто становятся хорошими спринтерами, лыжниками, борцами, штангистами, марафонцами.

Меланхолики меньше всего предрасположены к спортивным дисциплинам. Им очень сложно выдерживать ряд напряженных и интенсивных тренировок. Лучшим выбором станет конный спорт, секция по шахматам и другие спокойные виды спорта.

### **Литература**

1. Выбираем вид спорта по группе крови  
[http://sportdoktor.ru/genthemes/vybiraem\\_vid\\_sporta.html](http://sportdoktor.ru/genthemes/vybiraem_vid_sporta.html)
2. Группа крови и темперамент в детском спорте  
<http://www.dancesport.by/dance/gruppa-krovi-i-temperament-v-detskom-sporte>

Н.С. Давыдов  
Научный руководитель: старший преподаватель С.А. Николаев  
*Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета*  
*Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23*

### **Возможности человеческого организма**

Часто во время тренировок мы думаем, что выжали из себя максимум сил и останавливаем занятие, хотя запас сил ещё не исчерпан. В результате получается, что уровень ваших возможностей занижается нами же.

Задача данной статьи – доказать, что возможности и резервы нашего организма могут быть значительно больше наших представлений об этом.

Рекорд наибольшего расстояния, которое может пробежать человек, принадлежит индейцам - представителям племени тараумара. Хорошо тренированный посланец способен пробежать за 12 ч не менее сотни километров и может бежать в таком темпе четверо и даже шестеро суток. Американец Стен Котрел за 24 ч пробежал 276 км 600 м без отдыха.

Американец Лэрри Льюис в свои 102 года каждый день бегал 10 км., а дистанцию в 91 м он преодолевал за 17с.

Приобрести устойчивость к холоду можно, регулярно занимаясь холодным закаливанием. По данным канадских физиологов, смертельное охлаждение должно наступить не ранее чем через 1-1,5 ч. Причиной смерти становится холодовый шок, развивающийся после погружения в воду, или нарушение дыхания, или же остановка сердца.

В 1985 г. удивительную способность выживания в холодной воде продемонстрировал один английский рыбак. Все его товарищи погибли от переохлаждения через 10 мин. после кораблекрушения. Он же проплыл в ледяной воде более 5 ч и прошёл босиком по промерзшему берегу около 3 ч.

Зарубежными учеными проводились специальные опыты с целью определить, какую наиболее высокую температуру способен выдержать человек.

В 1828 г. был описан случай 14-минутного пребывания мужчины в печи, где температура достигала 170 °С. В Бельгии в 1958 г. был зарегистрирован случай 5-минутного пребывания человека в камере при температуре 200 °С.

Если человек находится в горячей воде, то возможность отдачи тепла через испарение пота. Поэтому в воде человек переносит высокие температуры тяжелее, чем на сухом воздухе.

Одним из важнейших показателей выносливости организма является способность длительное время обходиться без пищи. Продолжительное голодание (119 дней) было зарегистрировано американскими медиками в Лос-Анджелесе: они наблюдали страдавшую ожирением Элейн Джонс, она весила 143 кг. Ежедневно во время голодания она выпивала по 3 л воды. Помимо этого, дважды в неделю она принимала специальные витамины. Её вес за 17 недель уменьшился до 81 кг.

Но если без еды человек может обходиться столько времени, то без воды – намного меньше. Исследования американского физиолога Е.Ф. Адольфа показали, что максимальная продолжительность пребывания человека без воды сильно зависит от температуры окружающего воздуха и режима двигательной активности. Например, при температуре 16-23 °С, человек может не пить в течение 10 дней. При температуре воздуха 26 °С - до 9 дней, при 29 °С - до 7, при 33 °С - до 5, при 36 °С - до 3 дней. Наконец при температуре воздуха 39 °С в покое человек может обойтись без воды не более 2 дней.

Сила человека также может быть поразительно высока. Американские исследователи пытались установить потенциальные возможности увеличения человеческой силы. Оказалось, что сила двуглавой мышцы правой руки при сгибании увеличивается под влиянием приема умеренной дозы алкоголя в среднем на 1,8 кг, адреналина - на 2,3 кг, амфетамина - на 4,7 кг.

Таким образом, мы видим, что человеческий организм в отдельных случаях может показывать поразительную выносливость и силу. Однако в обычных условиях это может совсем не проявляться. Человеческий организм должен стать объектом тщательного исследования с целью понять механизмы подключения дополнительных резервов организма в экстремальных условиях и научиться пользоваться ими в повседневной жизни.

А.А. Ерин

Научный руководитель: старший преподаватель С.Е. Колонцов  
*Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета*  
*Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23*

## **Кроссфит**

Кроссфит представляет собой программу силовых упражнений, которая состоит из регулярно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности. Целью этой программы является улучшение физической формы в общем, повышение выносливости, подготовка к различным жизненным ситуациям, в которых могут потребоваться активные физические действия. Длительность упражнений в основном не более 20 минут. Но, стоит отметить, что они отличаются высокой интенсивностью.

### *Программа тренировок.*

Тренировка проводится в специальном зале “Боксе”. Включает в себя такие элементы, как разминка, изучение и отработка новых движений, задание на день, совершенствование и работа над ошибками в изученных упражнениях. Кроссфит предполагает, как индивидуальную работу, так и работу в коллективе. Работа над ошибками предусматривает работу с коллективом. Результаты задания на день фиксируются для общего доступа, чтобы создать соревновательный эффект в коллективе и дать атлетам мотивацию к совершенствованию результатов. На сегодняшний момент по программе Кроссфит работает более 4500 специальных, сертифицированных залов по всему миру. Некоторые силовые структуры, пожарные департаменты включают Кроссфит в подготовку состава своих подразделений. Примером таких стран являются США и Канада. В Канаде Кроссфит используется для подготовки вооруженных сил. В программу тренировок входят: бег, гребля, лазание по канатам, прыжки, работа с гантелями, гириями, штангами, упражнения на кольцах, перенос вещей и многое другое.

### *Игры и соревнования.*

Игры по Кроссфиту проводят летом, каждый год, начиная с 2007 года. С каждым разом популярность этого направления растет, обрастает новыми участниками и спонсорами. Суммы за призовые места выросли до 250 000 долларов.

В.П. Климов  
Научный руководитель: преподаватель Е.В. Постнов  
*Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета*  
*Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23*

### **Физическое развитие студента**

Условия, в которых оказываются студенты в период обучения в ВУЗе, предполагают уменьшение их общей двигательной активности, что негативно отображается на физической подготовленности.

Система занятий в физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса, но имеет специфические особенности. Во-первых, это многолетний непрерывный процесс, который распространяется на все периоды жизни любого человека, начиная с рождения. Во-вторых, это процесс, в котором формы и содержание зависят от особенностей закономерности, свойственной возрастному периоду развития человека.

Физическое развитие - это совокупность функциональных и морфологических показателей, которые характеризуют процессы созревания и роста, определяющие запас физических сил, дееспособность и выносливость человека. Также это динамический процесс изменения физических качеств и способностей.

Отдельная физическая способность не сумеет полностью выразить соответствующее физическое качество. Только постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет какое-либо физическое качество. Основа двигательных способностей – физические качества, а основу формы проявления составляют двигательные навыки и умения.

К основным физическим способностям относятся:

1. Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

2. Выносливость — это способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности.

3. Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Именно эти физические способности возможно наиболее эффективно развивать в студенческие годы, как самостоятельно, так и на занятиях физической культурой.



### **Травматизм в спорте**

Спортсмен, стараясь добиться успеха в выбранном виде спорта, вынужден регулярно преодолевать свои физические возможности. Всегда присутствует угроза того, что в определенный момент организм не справится и окажется в запредельной для себя зоне нагрузок. Тогда есть большая вероятность получить травму. Самое главное в том, что от травмы в спорте не застрахованы ни профессиональные спортсмены, ни новички, которые начали заниматься только недавно. Спортивный травматизм, составляет 2-5% от общего травматизма (бытового, уличного, производственного и др.). Важная черта всех спортивных травм в том, что они происходят непредвиденно и могут на долгое время лишить вас возможности продолжать тренировки. В спортивном травматизме отмечается в основном поражение суставов - 36%, много ушибов - 29%, переломы - 10%, вывихи - 5%. В зимний период количество травм возрастает (до 51%), в летний период составляет (22%), а в межсезонье - 28%.

У высококвалифицированных спортсменов наблюдается более низкое количество травм. Спортивная квалификация, стаж и спортивный опыт позволяют им избежать массы повреждений. Для спортсменов высокой квалификации присущи травмы, связанные с особенностями их спортивной деятельности и вызванные избыточной, неоднократно повторяющейся нагрузкой. Характерно, что чем профессиональнее становится спортсмен, тем сложнее травмы он может получить. Если новички получают в основном ушибы, растяжения и царапины, то профессионалы чаще всего вывихи, переломы и разрывы связок.

10 самых травмоопасных видов спорта:

1. Бокс, борьба
2. Гандбол
3. Таэквондо
4. Тяжелая атлетика
5. Футбол
6. Хоккей
7. Спортивная гимнастика
8. Велоспорт
9. Баскетбол
10. Теннис

Серьезными задачами предотвращения спортивного травматизма являются: осведомленность о причинах образования телесных повреждений и их особенностях в разных типах физических упражнений; создание мер по предупреждению спортивных травм.

Причины спортивных травм: несоответствующая организация тренировок, несовершенство в методике выполнения занятий, их недоработка; неудовлетворительное состояние мест для проведения занятий, низкокачественное спортивное оборудование; нарушение правил врачебного контроля; негативные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при выполнении занятий, нарушение требований врачебного контроля, который имеет огромное значение в профилактике травматизма. Существуют внутренние факторы, вызывающие возникновение спортивных травм - состояние утомления, изнеможения, перетренировка, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, возможные перерывы в занятиях. Весь план тренировок должен быть сбалансированными. Согласованность и уравновешенность программы тренировок определяет быстроту восстановления травмированного участка.

М.С. Ковчигина  
Научный руководитель: старший преподаватель С.Е. Колонцов  
*Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета*  
*Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23*

### **Биологический паспорт спортсмена**

Биологический паспорт спортсмена (БПС) - это индивидуальный электронный документ, в который занесены данные конкретного спортсмена. Данные, занесенные в биологический паспорт спортсмена, могут быть использованы для фактического выявления допинга. В основе БПС лежит принцип долгосрочного анализа биологических маркеров, изменение которых происходит после применения допинга или достаточно весомых изменений в организме.

Цель создания биологического паспорта спортсмена - действенное решение проблемы проверки на принятие допинга, а главное предоставление возможности проведения честных соревнований.

Сам паспорт несет в себе множество личной информации спортсмена, таких как пол, возраст, нахождение на значительных высотах над уровнем моря, применение различных медикаментозных препаратов.

Основным и самым важным является факт эффективного применения БПС в спорте. Внедрение данного паспорта в любой вид спорта является исключительно положительным и отражает любое изменение биологических маркеров. В случае изменения, связанного с отклонением показателей, в связи с патологиями различного рода должна состояться медицинская комиссия, в результате которой должно быть выдвинуто заключение. В случае отсутствия патологий можно сделать вывод о применении допинга. В любом из случаев БПС предоставляет все основания для проведения медицинского обследования и быстрого выявления отклонений.

В ситуации ложного или недоказанного обвинения спортсмен в силах будет доказать свою невиновность предъявив свой биологический паспорт.

Подытожив вышеназванное, могу сказать, что инновации в спорте с каждым годом приближают нас к честным и справедливым соревнованиям.

Н.П. Козлов  
Научный руководитель: старший преподаватель О.Н. Уколова  
*Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета*  
*Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23*  
*E-mail: nikitagalogen@rambler.ru*

### **Занятия фитнесом в образовательных учреждениях**

В настоящее время одной из главных социальных проблем является отсутствие спортивной жизни у подростков. Следствием этого отмечается повышение алкоголизма, наркомании, агрессии и слабая общественная адаптация. Данные проявления ведут к негативным последствиям.

Эта тема является важной и актуальной в сфере физического воспитания учащихся. Отсутствие влечения подростков к спортивной деятельности объясняется малой популярностью спорта в обществе. Для повышения занятости молодых людей в спорте требуется обратить их внимание не на спорт в общем представлении, а на его отдельные категории, которые более приспособлены на определенные виды социальных слоев и на отдельные физические возможности занимающихся.

Одним из таких видов является фитнес. Главным образом развитие данной концепции заключается не в становлении фитнеса как основной дисциплины физического воспитания, а в дополнительной для желающих и заменяющей основную для учащихся с послаблениями в занятиях и вовсе освобожденных от них по состоянию здоровья. Это повысит популяризацию спорта в целом, за счет большей занятостью спортом также тех, кто в этом нуждается, но ограничен в своих возможностях.

Фитнес является одной из альтернатив, при всем многообразии видов спорта, так как он с одной стороны несет достаточную нагрузку, но при этом позволяет проводить долгие занятия с разной степенью нагрузки.

Для реализации представленной идеи разработан курс, рассчитанный на разные степени сложности занятий. Таким образом, если подросток не имеет возможности проходить занятия с основной группой учащихся, то он может выбрать один из предложенных курсов и тем самым поддерживать свое физическое состояние.

Также чтобы реализовать данный подход следует задействовать для проведения занятий учащихся высших образовательных заведений, которые пройдут обучение разработанному курсу у тренера и впоследствии смогут проводить занятия самостоятельно. Это будет приносить пользу как занимающимся, так и студентам, которые будут проводить эти занятия, так как растет занятость студентов в общественной деятельности, их развитие на пути становления личностных качеств.

С развитием предложенной деятельности можно будет проводить соревнования как среди обучаемых, так и студентов, что приведет к большей популяризации спорта и здорового образа жизни в обществе.

Таким образом, результатом применения данного подхода является увеличение занятости подростков в социальной сфере, их большая общественная приспособленность, уменьшение негативных проявлений социального характера и популяризация спорта в целом.

Т.М. Лобода

Научный руководитель: старший преподаватель С.Е. Колонцов  
*Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета*  
*Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23*

### **Роль инноваций в спортивной педагогике**

Проблеме инноваций в педагогике в настоящее время уделяется повышенное внимание. Это объясняется коренными изменениями в экономике, политике и духовной жизни нашей страны, которые затронули и систему образования.

В качестве основных проблем необходимо выбрать такие, которые совмещали бы черты теоретичности и практичности. Здесь и возникают наиболее важные и интересные проблемы. Например : «Что такое спорт? Какие виды спорта существуют?» могут быть использованы, но не приведут к настоящему спорту. Другое дело проблемы: « Улучшает ли спорт здоровье человека? Профессиональный спорт – это труд или игра?». Даже в специальной литературе нет однозначного ответа на эти вопросы, поэтому студентам дается возможность решить эту проблему.

Педагогические инновации тесно связаны с проблемным методом обучения. Этот метод можно определить, как воспитание способностей видеть и решать проблемы, которые ставит сама жизнь. Очень важны постановки злободневных проблем современности, проникновение в творческую лабораторию выдающихся ученых и мыслителей, даже просто подведение студентов к парадоксальной ситуации. То есть, проблема, которую ставит педагог, должна обладать некоторой проблемностью и для него самого.

Так как, если студент приучен во всем видеть только то, что подтверждают законы и общие правила, которым его научили, то действительные факты, которые противоречат им, приведут его к интеллектуальной депрессии.

Нововведения считаются самым эффективным путем и средством повышения эффективности образования. Поэтому буквально все страны стремятся вводить в образование как больше новшеств, и уровень благосостояния все больше измеряется количеством введений и степенью их применения.

Вопросы инноваций в педагогике однозначно свидетельствуют о значимости этой темы для организации педагогического процесса в вузах, поэтому необходима разработка конкретных методик применительно к спортивному образованию.

### **Методы борьбы с лишним весом**

Проблема лишнего веса в современном мире встает очень остро. Провоцируются данные изменения малоподвижным образом жизни и неправильным питанием. Недостаток движений является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний.

Уменьшение избыточной массы тела предусматривает снижение общего калоража дневного рациона, ограничение животного жира, резкое уменьшение потребления углеводов и соли.

Существуют некоторые эффективные методы борьбы с лишним весом:

1) Изменение системы питания и соблюдение режима дня. В совокупности изменение системы питания и режима дня способствует не только похудению, а также и избавлению от множества едва выраженных, и даже, скрытых, болезней связанных с сердечно-сосудистой и эндокринной системами.

Этот метод является пассивным методом, так как не требует от человека физических нагрузок.

2) Диеты. Диета является эффективным методом борьбы с лишним весом. Однако не следует пренебрегать столь кажущейся простотой этого метода, так как диета должны быть согласована с лечащим врачом, чтобы не нанести вред организму. Для сохранения эффекта требуется правильно организовать собственное питание и дать организму определенное количество физических нагрузок. Иначе действие диеты не сможет радовать долгое время.

3) Физические нагрузки. Для успешного процесса похудения важнейшее значение имеет применение физических методов, которые способствуют увеличению энергозатрат организма, усилению его обменных процессов. Но, следует учитывать, что физические упражнения для похудения эффективны только при незначительном избытке веса. Данный вид включает некоторые нормированные физические упражнения, а также воздействие определенных природных факторов. В результате повышения интенсивности обмена веществ и работы мышц, интенсивнее затрачиваются жировые запасы нашего организма.

4) Следует помнить, что в совокупности с физическими упражнениями не стоит забывать и о дыхательной гимнастике, так как наш организм для получения энергии использует кислород. При этом используются как углеводные, так и жировые запасы организма. В отсутствии углеводов организм не способен сжигать жир.

5) Психологические тренинги. В некоторых случаях источником лишнего веса являются психологические проблемы. В этом случае все выше перечисленные методы могут оказаться неэффективными. Для избавления от этого вида проблем следствием, которого, возможно, является появление лишнего веса, необходимо обратиться к квалифицированному специалисту.

6) Хирургические методы. В некоторых случаях не обойтись без серьезной операции, направленной на уменьшение объема желудка. Такая необходимость возникает у людей с тяжелой степенью ожирения. Операция помогает человеку в относительно небольшой срок избавиться от большей части лишнего веса, чем значительно улучшить качество жизни.

Чтобы похудение дало длительный эффект и вес не вернулся, мало просто некоторое время придерживаться диеты. Для сохранения эффекта также требуется правильно организовать собственное питание и дать организму определенное количество физических нагрузок.

А.И. Поплова

Научный руководитель: старший преподаватель С.Е. Колонцов  
*Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета*  
*Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23*

### **Физкультура и здоровье**

Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в равновесии с внешней средой. Статистика свидетельствует о том, что большинство в обществе больны, в нем практически не осталось здоровых людей, поэтому для многих очень важен вопрос о занятии лечебной физкультурой. Лечебная физкультура - это метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для быстрого и полноценного восстановления здоровья.

Один из самых простых и весьма эффективный метод лечебной физкультуры - это оздоровительная ходьба. При оздоровительной ходьбе за 1 ч расходуется 300 - 400 килокалорий энергии в зависимости от массы тела. Если скорость ходьбы около 6 километров в час, то суммарный расход энергии для человека составит 300 килокалорий. При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой, по 1 часу, то за неделю суммарный расход энергии составит около 2000 килокалорий, что обеспечивает оптимальные затраты энергии для организма.

Постепенный переход от ходьбы к бегу может дать лучшие результаты для здоровья, при условии, что это не противопоказано медицинскими показателями. При отсутствии отклонений в здоровье, ходьба используется лишь в качестве подготовительного этапа тренировок у начинающих с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем, по мере увеличения роста тренировок, ускоренная ходьба должна сменяться беговой тренировкой.

Оздоровительный бег - это самый простой и доступный вид физкультуры, а потому и самый массовый. По подсчетам, оздоровительный бег используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Техника оздоровительного бега весьма проста, не требует специального обучения, а влияние бега на человеческий организм чрезвычайно велика.

Оздоровительный бег является незаменимым средством разрядки отрицательных эмоций, которые могут вызывать нервное перенапряжение.

Оздоровительный бег в сочетании с водными процедурами это лучшее средство борьбы с бессонницей.

Оздоровительный бег, при регулярных многолетних занятиях изменяет тип личности бегуна. Психологи считают, что любители оздоровительного бега становятся: более контактны, общительны, доброжелательны, и имеют высокую самооценку и уверенность в своих силах.

Регулярные занятия физкультурой и спортом улучшают телосложение, фигура становится красивой и стройной, движения становятся более выразительными и пластичными. У людей, занимающихся физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, и это помогает достигать поставленные цели в жизни.

Физическое воспитание детей - неотъемлемая составная часть физической культуры. При недостаточной двигательной активности в процессе роста и развития детей и подростков у них может появиться множество неблагоприятных последствий, которые приводят к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической работоспособности, создают предпосылки для развития различных форм патологии.

Результат занятий физкультурой в пожилом возрасте - способность предотвратить развитие различных нарушений в организме. Раннее старение - это удел людей, которые невнимательны к своему здоровью, ведут неправильный образ жизни, не желают отказаться от курения, неумеренного потребления алкоголя, невоздержанности в пище. Люди, стремящиеся жить так, чтобы отодвинуть старость и болезни, занимаются физкультурой, соблюдая правильный режим и разумно питаются. Физическая культура - основное средство, задерживающее возрастное ухудшение физических качеств, снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно - сосудистой системы в частности.

У большинства людей есть одна проблема - нехватка времени. А двигаться, заниматься физкультурой надо обязательно, потому что у большинства сидячая работа, малоподвижный образ жизни. Из этой ситуации можно выйти следующим образом: смотреть телевизор и делать гимнастику. Можно найти десятки упражнений, которые можно делать и в тоже время смотреть на экран. Можно делать различные упражнения гимнастики, отжимания, приседания и т.д. Без ежедневного занятия физкультурой нельзя достичь крепкого здоровья.

С.В. Савинов

Научный руководитель: старший преподаватель О.Н. Уколова  
*Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета*  
*Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23*

### **Исследование влияния занятий спортом на уровень развития физических качеств**

Во всех областях физической культуры на сегодняшний день актуальной является проблема развития различных физических качеств и проведение аналитического пути исследования влияния данных качеств непосредственно на деятельность в разных видах спортивных дисциплин. В течение всего периода жизни человека физические упражнения (действия) производят своё формирование под воздействием факторов различного характера. С помощью обеспечения построения рационального обучения производится процесс оптимизации, что оказывает положительное влияние.

В процессе комплексного исследования присутствия особенностей двигательных качеств в спортивных дисциплинах происходит процесс определения общего уровня физической подготовки различного рода спортсменов. Это позволяет определить и исправить недостатки в специализированной спортивной подготовке, что окажет помощь в повышении уровня тренировочного процесса. Как правило, уровень общей физической подготовки спортсменов отстаёт от специальной физической подготовки, что отрицательно сказывается на успешном освоении спортивных дисциплин. Перед проведением исследований необходимо подробно изучить все основные двигательные качества и характеристики.

По средствам специализированных упражнений спортсмен совершенствует и развивает свою профессиональную физическую подготовленность. Развитие физических качеств достигает самого высокого уровня в возрасте 17-24 лет, именно в данном возрастном диапазоне спортсмены начинают достигать очень высокие результаты в своей спортивной карьере. Исследование необходимо проводить именно с такой группой спортсменов, и оно должно иметь исключительно комплексно-динамический характер определения влияния как общей физической, так и специализированной физической подготовки.

#### **Литература**

1. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании / Учебное пособие. - Л.; 1973. 215с.
2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учеб. пособ. для студ. пед. ВУЗов - М.: Высшая школа, 1985. – 384 с.
3. Зобков В.В. Динамика развития студентов. // Теория и практика физической культуры. 1988. №7 с. 14-15
4. Новаковский С.В., Дворкин Л.С. Теория и методология силовой подготовки детей и подростков. – Ростов-на-Дону, 2002. – 326 с.