

пользе физических нагрузок и постараться уделять хотя бы 20 минут каждый день на их выполнение.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. <http://nauchforum.ru/node/3032>
2. Дубровский В.И.. Спортивная медицина. Владос. 2002. С.20
3. [http://taiji.dp.ua/nauka\\_i\\_obrazovanie/vlijanie\\_fizicheskikh\\_uprazhnenij\\_na\\_psihiku\\_cheloveka/](http://taiji.dp.ua/nauka_i_obrazovanie/vlijanie_fizicheskikh_uprazhnenij_na_psihiku_cheloveka/)

### **INFLUENCE PHYSICAL CULTURE ON THE MENTAL STATUS OF STUDENTS**

***Iлона D. White,***

*student at the Faculty of Economics and Management USURT,*

***Mishneva Svetlana Danisovna,***

*senior lecturer of the Ural State University of Railway Transport,*

*Yekaterinburg city*

УДК 796:338.28

### **БЕГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА**

***Белая Илона Дмитриевна,***

*студентка факультета Экономики и управления УрГУПС,*

***Мишневa Светлана Данисовна,***

*старший преподаватель Уральского государственного университета путей сообщения,*

*г.Екатеринбург*

*Аннотация.* В статье рассматривается влияние бега на укрепление здоровья студента, результаты проведенного исследования целью которого было выявить отношение студентов к бегу, узнать нуждаются ли студенты в информации о влиянии бега на здоровье. Разработаны методические рекомендации о том, как правильно и максимально благоприятно для здоровья заниматься оздоровительным бегом.

*Ключевые слова:* бег, физкультура, спорт, здоровье.

*Abstract.* This article examines the impact of running to strengthen the student's health, results of a study whose purpose was to reveal the attitude of students to run, to know whether the students information about the effects of running on health need. Methodical recommendations on how to properly and most beneficial for health to engage in jogging.

*Index terms:* running, exercise, sports, health.

Во время обучения в ВУЗе организм студента ослаблен из-за недосыпания, нервного напряжения, особенно во время сессии. Это сказывается на здоровье студентов и откладывает отпечаток на возникновении различных заболеваний. Именно поэтому занятия спортом имеют большое значение. Физическая культура помогает справляться организму студентов с физическими и психическими нагрузками, как в спокойное, так и в напряженное время.

Бег - один из способов передвижения человека, который отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы

и функциональные группы мышц. Главное отличие бега от ходьбы - отсутствие фазы опоры на обе ноги[1].

Бег создает условия для аэробной тренировки, с помощью которой порог выносливости увеличивается, стимулируя сердечно-сосудистую систему.

При беге повышается обмен веществ в организме, помогая осуществлять контроль за весом тела. Бег позитивно влияет на иммунную систему и улучшает тонус кожи. Укрепление мускулатуры ног и улучшение обмена веществ помогает предотвратить и устранить лишний вес.

Бег помогает наладить ритмическую работу эндокринной и нервной систем. Во время бега человек постоянно преодолевает земную гравитацию, подпрыгивая и опускаясь в вертикальном положении, кровоток в сосудах входит в резонанс, при этом активизируются ранее не задействованные капилляры, микроциркуляция крови активизирует деятельность органов внутренней секреции. Поток гормонов возрастает и способствует координированию деятельности других органов и систем организма[2].

Достаточно большое количество студентов входят в специальную медицинскую группу и пренебрегают занятиями даже общей физкультурой. А ведь именно они в большей степени входят в группу риска развития заболеваний на нервной почве и подобных «студенческих» факторов.

Бег - это универсальное средство именно для этой группы студентов, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Бег по силам даже тем, кто имеет противопоказания по состоянию здоровья.

Целью нашей работы является выявить отношение студентов к бегу, узнать нуждаются ли студенты в информации о влиянии бега на здоровье. Для выявления отношения студентов к оздоровительному бегу, особенностям его использования при самостоятельных тренировках, а также о необходимости решения вопроса по использованию методических занятий по технике оздоровительного бега был проведен социологический опрос.

В опросе приняли участие 200 студентов 1-4 курса Уральского Государственного Университета Путей Сообщения. Результаты опроса представлены на рис 1.

Студентам были предложены следующие вопросы:

- 1) Знаете ли Вы, что бег повышает обмен веществ в организме, стимулирует сердечно - сосудистую систему и налаживает ритмическую работу эндокринной и нервной систем?
- 2) Считаете ли Вы, что информирование людей о пользе бега приведет к его популяризации?
- 3) Хотели бы Вы узнать больше о пользе бега (плакаты, листовки, газеты) в стенах ВУЗа?
- 4) Как бег влияет непосредственно на Ваше здоровье?

## 5) Как много Вы бегаєте в течение недели? (в часах)

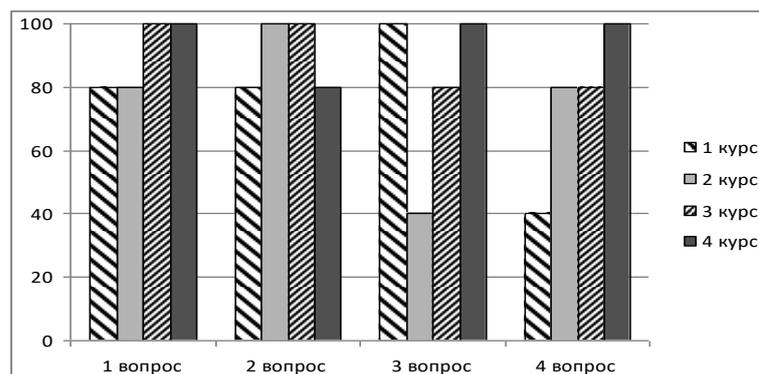


Рисунок 1. Результаты опроса студентов УрГУПС, процент положительных ответов на 1-4 вопрос.

В интернет-опросе о благотворном влиянии бега на организм человека проявили большинство опрошенных студентов всех курсов. 1 и 2 курсы- 80%, а 3 и 4- все 100% участников опроса. Нами было выявлено, что двигательная активность страдает у всех респондентов (вопрос 2), только единицы из опрошенных студентов могут уделить бегу более 4-5 часов в неделю, в связи с их увлечениями вне университета.

Большинство таких студентов учатся на 3 курсе. Средняя продолжительность бега в неделю среди участников опроса составляет 3 часа, в то время как среди студентов 2 курса это число равно 2,4 часа. Наименее активны студенты первого и четвертого курса – менее 1 часа в неделю. Объяснениями этому являются занятия другими делами и нехватка времени. Влияние бега на здоровье, как улучшение общего самочувствия, повышение тонуса мышц и общей выносливости, отметили многие, особенно среди учащихся 2-3 курса – по 100% опрошенных.

Преобладающее большинство, а именно 80% всех участников опроса, считают, что дополнительная информация о пользе бега приведет к популяризации этого вида спорта не только как самого простого и удобного средства для укрепления здоровья и похудения.

Таким образом, наше исследование показало, что студенты УрГУПС знают о благотворном влиянии бега на здоровье человека, а так же хотели бы знать больше. Поэтому заключительным этапом нашей работы является разработка методических рекомендации о том, как правильно и максимально благоприятно для здоровья заниматься оздоровительным бегом:

1. Определение темпа и продолжительности пробежек осуществляется с учетом текущего состояния здоровья. Рассчитать интенсивность первых занятий можно, пробежав небольшую дистанцию с невысокой скоростью.

2. Как только стало трудно дышать, надо остановиться и зафиксировать время непрерывного бега, разделить полученное количество минут пополам и округлить в меньшую сторону. Это и будет исходным временем регулярных занятий в течение первых двух недель. Если до появления одышки прошло меньше минуты, то нужно начинать занятия с ходьбы.

3. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным и естественным. Это сразу ограничивает скорость бега и делает его более безопасным. Так же важно подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп, которые должны подходить только вам и никому больше.

4. Бег противопоказан при пороках сердца, травмах позвоночника и варикозном расширении вен.

5. Важнейший принцип тренировки, особенно на начальных этапах – бегать одному. Только так можно определить оптимальную скорость бега и получить удовольствие.

6. Важная часть занятий – разминка, которая должна занимать 10-15 минут. Она необходима для того, чтобы подготовить организм и мышцы к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.

7. Большое значение имеет выбор спортивной одежды и обуви. От ее удобства зависит нагрузка на ноги и степень усталости мышц.

8. Рациональное питание и отсутствие вредных привычек существенно повышают эффективность занятий и укрепления здоровья.

9. Для поддержания хорошей физической подготовленности и укрепления здоровья достаточно бегать ежедневно по 3-4 км или в течение 20 - 30 мин. Наиболее важен не объём работы, а регулярность занятий.

В силу простоты и доступности бег имеет большое превосходство над такими видами оздоровительной активности как плавание, езда на велосипеде, передвижение на лыжах, роликах, коньках.

За счет этого бег смело можно рекомендовать для самостоятельных занятий физической культурой. Бег - самое простое и доступное всем средство для поддержания здоровья. Массовое увлечение бегом является одной из самых простых и доступных средств, в тоже время влияние бега на организм человека очень велико.

Основными мотивациями молодых людей к занятиям бегом являются: укрепление здоровья, профилактика заболеваний, повышение работоспособности. Стремление улучшить свои результаты в спорте, стремление познать свой организм, свои возможности. Но самым сильным стимулом занятий бегом является удовольствие и чувство радости, которое приносит бег.

Опираясь на тот факт, что занятия оздоровительным бегом приносят столько пользы для организма занимающихся можно сделать вывод, что их необходимо пропагандировать среди людей всех возрастов так как это самый лучший способ профилактики организма от многих болезней на который уходит минимальное количество затрат времени и средств.

А от занятий оздоровительным бегом помимо здоровья можно получить моральное удовлетворение повысить настроение и работоспособность.

### ***ЛИТЕРАТУРА***

1. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/313459>
2. <http://beautiful-body.at.ua/index/beg/0-126>

## **RUN AS A MEANS OF STRENGTHENING HEALTH STUDENT**

*Ilona D. White,*

*student at the Faculty of Economics and Management USURT,*

*Mishneva Svetlana Danisovna,*

*senior lecturer of the Ural State University of Railway Transport,  
Yekaterinburg city*

УДК 37: 796.

## **ИСТОРИКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ-СТУДЕНТОВ СОЧИНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Карнич Арина Павловна, Касаткина Мария Александровна,*

*Данилова Юлия Евгеньевна*

*студентки 2-го курса,*

*Томилин Константин Георгиевич,*

*кандидат педагогических наук, доцент, Сочинский государственный  
университет, г. Сочи*

*Аннотация.* Представлен Проект по историко-патриотическому воспитанию молодежи в Сочинском государственном университете.

*Ключевые слова:* проект, историко-патриотическое воспитание, студенты, Сочинский государственный университет.

*Abstract.* The Presented Project on historian-patriotic education youth in Sochi state university.

*Keywords:* project, historian-patriotic education, students, Sochi state university.

**Введение.** Согласно доктрины главы ЦРУ (1953–1961) Аллена Даллеса план действий США против СССР заключался в скрытом моральном разложении населения. И хотя никто не предоставил достоверных данных подтверждающих истинность этого документа, все дальнейшие действия США проходили строго в этом русле [1].

СССР уже нет, и развалился он именно по тем причинам, на которые делался упор в «Плане Даллеса»:

*... Мы будем всячески поддерживать, и поднимать так называемых художников, которые станут насаждать и вдальблывать в человеческое сознание культ секса, насилия садизма, предательства – словом, всякой безнравственности. В управлении государством мы создадим хаос и неразбериху.*

*Мы будем незаметно, но активно и постоянно способствовать самодурству чиновников, процветанию взяточников и беспринципности. Бюрократизм и волокита будут возводиться в добродетель. Честность и порядочность будет осмеиваться и никому не станут нужны, превратятся в пережиток прошлого. Хамство и наглость, ложь и обман. Пьянство и наркоманию, животный страх друг перед другом и беззастенчивость, предательство, национализм и вражду народов – прежде всего вражду и ненависть к русскому народу, – все это мы будем ловко и незаметно культивировать, все это расцветет махровым цветом.*