

от вредных привычек. Одним из средств, способных решить данную проблему учащейся молодежи может быть привлечение студентов к активной физкультурной и спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ермолаев Д. О., Ермолаева Ю. Н., Хазова Г. С., Красовский В. С. Биомедицинское экспериментирование в ракурсе модернизации Российского законодательства // Наука, образование, общество. – 2016. – № 3 (9). – С. 95–102.

2. Добренко В. И., Кравченко А. И. Методы социологического исследования: Учебник. – М.: Инфра-М, 2004. – 768 с. ISBN 5-16-002113-2

3. Супрун С. И., Супрун О. И., Сердюков А. Г. Медико-демографические и социально-гигиенические аспекты состояния здоровья подростков Астраханской области. Астрахань: АГМА, 2008. – 284 с. ISBN 978-5-9901527-1-7

4. Ядов В. А. Стратегия социологического исследования: Описание, объяснение, понимание социальной реальности: Учебное пособие для вузов. – 3-е изд., испр. – М.: Омега-Л, 2009. ISBN 978-5-365-00446-7

THE LITERATURE

1. Ermolaev D.O., Ermolaeva Yu.N., Khazova G.S. Krasovskiy V.S. Biomedical experimentation in the perspective of modernization of the Russian legislation // Science, education, society. – 2016. – № 3 (9). – P. 95-102.

2. Dobrenko V.I., Kravchenko A.I. Methods of sociological research: Textbook. – М.: Infra-M, 2004. – 768 p. ISBN 5-16-002113-2

3. Suprun S.I., Suprun O.I., Serdyukov A.G. Medico-demographic and socio-hygienic aspects of the health status of adolescents in the Astrakhan region. Astrakhan: AGMA, 2008. – 284 p. ISBN 978-5-9901527-1-7

4. Yadov V. A. The strategy of sociological research: Description, explanation, understanding of social reality: A manual for universities. – 3rd ed., Rev. – М.: Omega-L, 2009. ISBN 978-5-365-00446-7

УДК: 796

БЕГ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Булычева Дарья Александровна, студент,

Линькова Наталья Анатольевна,

кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена мотивация студентов к физической активности. Проанализированы виды оздоровительной беговой деятельности. Определен оптимальный вид бега, с помощью которого можно поддерживать и улучшать состояние здоровья учащейся молодежи, повышать жизнедеятельность и активность учебного труда.

Ключевые слова: студенты, здоровье, функциональное состояние, физические упражнения, бег.

Annotation. The article considers the motivation of students for physical activity. The types of recreational running activity are analysed. The optimal type of running has been determined, with the help of which it is possible to maintain and improve the health status of the students, to increase the vital activity and activity of the educational work.

Key words: students, health, functional condition, exercise, running.

Актуальность проблемы. Современный учебный труд предъявляет высокие требования к состоянию здоровья учащейся молодежи. Учебный процесс ограничивает физическую активность, т.к. занимает много времени и сил, особенно при неправильной организации рабочего дня. Неподвижный или мало подвижный образ жизни имеет высокий риск различного рода заболеваний, такие как, сердечно-сосудистые, заболевания опорно-двигательного аппарата, органов зрения [1, 2]. Необходимы доступные средства физической культуры, которые могут решить данную проблему в снижении риска возможных заболеваний. Бег является легкой, естественной формой физических упражнений. Занятия бегом не требуют специальных условий или оборудования, не нужна специальная подготовка. Необходимо иметь только желание и мотивацию к данному виду спортивной деятельности. Интересно, что бег является чисто индивидуальным делом, можно выбрать любой темп для пробежек, что бы поддерживать в себе хорошую физическую форму.

Цель исследования. Определение значимости бега для здоровья учащейся молодежи.

Задачи исследования:

1. Изучить мотивацию населения к физической активности.
2. Проанализировать некоторые виды бега
3. Определить задачи оздоровительного бега

Методы исследования: анализ литературы по изучаемой проблеме, тестирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС), общий анализ и обобщение результатов.

Результаты и их обсуждение. Существует большое количество видов бега. В спортивной практике он делится в зависимости от длины дистанции, скорости и месте бега. В оздоровительных целях различают следующие виды бега: легкий, средний, на месте, босиком, трусцой, для похудения.

По общим данным физкультурой и спортом в России занимается 52 % населения. Из них 13 % делают это регулярно, 21 % — время от времени, а 18 % — крайне редко. Интересно, что поддерживать себя в хорошей физической форме в большей степени старается молодёжь (78 % респондентов в возрасте от 18 до 24 лет), активные интернет-пользователи (66 %) и люди с высшим образованием (61 %) [3].

Ровно половина участников опроса предпочитает заниматься спортом дома. Ещё 22 % бегают и разминаются на стадионах и спортивных площадках, причём мужчины выбирают такой тип тренировки чаще женщин (31 % против 18 %, соответственно). Ходят в спортивные секции или бассейн 13 % опрошенных, а 12 % выбирают занятия на тренажёрах или комплекс упражнений в фитнес-клубе [4].

Интересно, что большинство бегающего населения – это мужчины. На наш взгляд, бег является самым доступным видом физкультурной деятельности. Лучше всего бегать в утреннее или вечернее время, в зависимости от вашего распорядка дня. Утренний бег способствует пробуждению организма и вводит его в рабочий ритм. Вечерний бег снимает физическое и умственное напряжение. Для жителей центра города лучше бегать ранним утром – в это время ниже загазованность и на улицах гораздо меньше людей.

Не следует бегать в жарких погодных условиях в дневное время, а также позднее 21 часа. Считается, что часы, когда тренировки оказывают наилучший эффект на организм – это промежутки с 6 до 7 утра, с 9 до 12 дня, а также с 17 до 19 вечера [4].

Чтобы понять, когда бегать лучше именно для вас, стоит ориентироваться на свои биологические часы. Некоторые люди считают себя жаворонками, другие совами, третьи – далеки от орнитологии, они могут вставать и ложиться в любое время, подстраиваясь под рабочий режим. Для жаворонка утренний бег не будет проблемой, так как он полон сил с утра. После бега он получит дополнительный заряд бодрости и хорошего настроения на весь день. Вечером для жаворонка бег не рекомендуется, так как организм очень устал, не комфортное занятие может отвратить от этого полезнейшего вида тренировок.

Для совы утренняя пробежка является настоящим стрессом. Зато вечером, можно пробежать положенное расстояние с легкостью бывалого спортсмена, возвратиться домой и прекрасно себя чувствуете еще и весь следующий день. Оздоровительный бег решает определенные задачи, которые способствуют улучшению состояния здоровья, повышению жизнедеятельности и качества жизни [5, 6]:

- оздоровительный бег увеличивает потребление кислорода легкими и тем самым, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы в целом, Кроме того, бег быстро сжигает калории быстрее;

- бег способствует очищению организма, т.к. во время бега кровь интенсивно циркулирует по организму, снижает уровень холестерина и выводит не нужные вещества из организма;

- бег нормализует ритмичную работу эндокринной и нервной систем. Во время бега, когда человек, подсакивая и опускаясь в вертикальном положении, кровотока в сосудах входит в резонанс с колебанием организма, при этом активизируются ранее незадействованные капилляры;

- бег позитивно влияет на иммунную систему и улучшает тонус кожи.

Укрепление мускулатуры ног и улучшение обмена веществ помогает предотвратить и устранить целлюлит.

- оздоровительный бег положительно влияет на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией;

- бег положительно влияет на функции печени и кишечника. При глубоком дыхании во время бега происходит массаж печени диафрагмой, что улучшает отток желчи и функцию желчных протоков, нормализуя их тонус. В результате вибрации внутренних органов, возникающей во время бега, повышается моторика кишечника и его дренажная функция.

- бег способствует улучшению кровообращения в органах малого таза. У человека, который занимается бегом, не только нормализуется кровообращение, но и повышается уровень половых гормонов, что вызывает увеличение потенции и дает возможность вести более активную половую жизнь;

- бег является хорошей профилактикой атеросклероза, гипертонии и ожирения, делает тело красивым и привлекательным.

Интересен тот факт, что при интенсивной тренировке содержание гормонов гипофиза (эндорфинов) в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов. Эндорфины вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение беспричинной радости, физического и психического благополучия, подавляют чувство голода и боли, в результате чего резко улучшается настроение. [3]

Выводы. В настоящее время, все больше людей выбирает бег, так как он является самым доступным видом спорта. При этом, как для женщин, так и для мужчин, бег является стилем жизни, в настоящее время, заниматься бегом не только полезно, но и модно. Определено, что оздоровительный бег является мощным средством для поддержания и улучшения собственного здоровья, что значительно улучшает качество жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колинченко Е.А. Повышение уровня физического состояния работников железнодорожного транспорта средствами физической культуры: Автореф. дис. канд. пед. наук / Е.А. Колинченко; ДВГАФК. - Хабаровск, 2001. – 23 с.

2. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. М.: Академия, 2013. 341 с.

3. Польза бега. Как бег влияет на организм? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: runnerclub.ru/health/polza-bega-kak-beg-vliyaet-na-organizm.html/ (дата обращения: 24.10.2017).

4. Эбшир Д., Метцлер Б. Естественный бег. Простой способ бегать без травм. Зарубежная прикладная литература, здоровье, самосовершенствование, спорт. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru> (дата обращения: 25.10.2017).

5. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Культура здоровья студента: Учебное пособие. – Екатеринбург, - 2003, - 224 с.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. –М.: Академия, 2010. – 480 с.

THE LITERATURE

1. Kolinenko E.A. Raising the level of physical condition of railway transport workers by means of physical culture: Author's abstract. dis. ... cand. ped. Sciences / E.A. Kolinenko; FUGAFK. – Khabarovsk, 2001. – 23 p.

2. Kuznetsov V.S. Theory and methods of physical culture. M.: Academy, 2013. – 341 p.

3. The benefit of running. How does running affect the body? [Electronic resource]. – Access mode: runnerclub.ru/health/polza-bega-kak-beg-vliyaet-na-organizm.html/ (date of circulation: 24.10.2017).

4. Ebshir D., Metzler B. Natural running. A simple way to run without injury. Foreign applied literature, health, self-improvement, sport. [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.litres.ru> (reference date: 25.10.2017).

5. Baronenko VA, Rapoport L.A. Culture of student health: Textbook. - Ekaterinburg, - 2003, - 224 p.

6. Kholodov Zh.K. Theory and methods of physical education and sports [Text]: Proc. for university students / Zh.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. –M.: Academy, 2010. – 480 p.

УДК 796.88

ГИРЕВОЙ СПОРТ В СИБГУ им. В.Ф. РЕШЕТНЕВА

Зотин Виталий Владимирович, старший преподаватель

Мельничук Артем Александрович, кандидат педагогических наук, доцент

Сибирский государственный университет науки и технологии,

им. В.Ф. Решетнева

г. Красноярск, Россия

Аннотация. Современная система физического воспитания школьников не обеспечивает в полной мере решения тех задач, которые на нее возлагаются. Застойные явления в физическом воспитании привели к массовой потере интереса школьников к предмету, что, в частности, приводит к низкой силовой подготовленности абитуриентов СибГУ. Таким образом, силовая подготовка студентов как подсистема целостной системы физического воспитания имеет четкие исходные условия для своей деятельности, которые решающим образом определяют ее эффективность, поскольку именно высокий уровень развития силы является фундаментом для дальнейшего физического совершенствования студентов. Одним из направлений решения проблемы силовой подготовки студентов СибГУ является использование средств гиревого спорта.

Ключевые слова: гиревой спорт, мышечная сила, студенты, упражнения.