

<sup>5</sup> Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие//М.: Советский спорт.2012. С. 312.

<sup>6</sup> Корягина Н.А. Психология общения: учебник и практикум для академического бакалавриата//М.: Юрайт. 2014. С. 437.

## INFLUENCE OF PECULIARITIES OF THE TEMPERAMENT OF THE PERSONALITY ON THE ACTIVITIES OF SPORTS AND PHYSICAL CULTURE AND HEALTH ACTIVITIES

© 2020 Zelepukina Natalia Mikhailovna

Student

Samara state University of Economics

E-mail: natashazelepukina@yandex.ru

**Keywords:** physical development, temperament, temperament properties, sports, physical activity.

The article discusses the characteristics of personality temperament, studies the properties of temperament and its features, and explores the types of relationships between these features, which, as it was revealed, can have a direct impact on the success of a person engaged in physical activity and sports. The necessity of taking into account the type of temperament of the trainer and the athlete involved in training and preparing for the competition is described.

УДК 796.015

Код РИНЦ 77.00.00

## ПОЛЬЗА БЕГА ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

© 2020 Карева Дарья Сергеевна\*

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: dasha.kareva13@gmail.ru

**Ключевые слова:** оздоровительный бег, бег трусцой, нагрузки, сердце, дыхание.

В данной статье рассматривается польза бега для организма человека. Авторы отмечают основные аспекты, касающиеся оздоровительного бега, а в заключение приводят список позитивных последствий для организма от такого вида нагрузки.

Природа в ходе эволюции запрограммировала для организма человека высокую надежность и прочность, рассчитанную, по оценкам специалистов, не менее чем на 120-150 лет здоровой жизни.<sup>1</sup>

Но в современном мире возникла новая проблема, которая ограничивает возможность такой долгой жизни человека - это низкая двигательная активность. В связи с

---

\* Научный руководитель - **Николаева Ирина Валерьевна**, кандидат педагогических наук, доцент.

развитием технологий большинство людей просто не получают необходимой дозы движений. Это сильно отражается на сердце и сосудах, ухудшает обмен веществ, а также негативно влияет на психическую деятельность, например, появляется сонливость или бессонница, вялость и раздражительность, а из-за быстро наступающего утомления снижается умственная работоспособность человека.

В связи с этим, для того чтобы прожить долгую и счастливую жизнь, человеку необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями, лучшим из которых считается бег. Беговые тренировочные нагрузки могут иметь аэробную или анаэробную направленность.<sup>2</sup>

Аэробные нагрузки должны быть сбалансированы, это говорит о том, что дистанция должна быть не слишком длинной и не слишком короткой. Такие нагрузки требуют значительное использование кислорода, в результате чего возникают положительные изменения в сердце, сосудистой системе и легких. Выполнение регулярных беговых аэробных нагрузок позволяет:

- увеличить кровоснабжение;
- улучшить вентиляцию легких;
- повысить эффективность потребления организмом кислорода.

Анаэробные нагрузки выполняются “без кислорода”.

Несомненно, тренировки нужно чередовать, и систематическое выполнение беговых нагрузок в аэробном, анаэробном и смешанном режимах позволит:

- усовершенствовать возможности вегетативной системы;
- повысить способность организма быстро восстанавливаться после физической нагрузки;

- улучшить базовую и специфическую выносливость;
- выработать волевые качества человека;
- укрепить опорно-двигательный аппарат.

Оптимальным временем с целью поддержания здоровья является бег в равномерном темпе на протяжении 30- 60 минут 2-3 раза в неделю. Тот, кто только начинает себя в беге, может приступить с 15-20 минут и со временем повышать это время.

Наиболее популярным является бег трусцой, который имеет достаточно легкую технику. К основным аспектам такого бега можно отнести:

1. небольшой шаг (не более чем при ходьбе);
2. туловище держится строго вертикально;
3. ступня ставится непосредственно на землю;
4. дыхание должно быть ритмичным, необходимо стремиться делать удлиненный выдох;

5. движения рук обязаны совпадать с дыханием.<sup>3</sup>

Такой оздоровительный бег положительно влияет на весь организм человека.

Во-первых, у тех, кто занимается оздоровительным бегом, снижается вязкость крови, что снижает риск возникновения тромбообразований, а также облегчает работу сердца. Также при беге задействовано множество мышечных групп, что приводит к расширению артериальной системы. Это делает кровоток более свободным.

Во-вторых, во время бега активизируется жировой обмен, что позволяет держать снизть массу жира и держать тело в форме.

В-третьих, оздоровительный бег оказывает позитивное воздействие и на работу печени, так как во время бега в два раза увеличивается потребление печеночной тканью кислорода. Помимо этого, благодаря учащённому глубокому дыханию во время пробежки, происходит массаж печени диафрагмой, что также улучшает ее работу, способствует улучшению оттока желчи и улучшает функцию желчных протоков.

В-четвертых, бегунов резко снижается пульс (в покое) после определенного периода тренировок. Вообще можно сказать, что пульс определяет общее состояние всего организма, так как все органы будут работать хорошо, если сердце легко выполняет работу. Если в состоянии покоя у человека наблюдается высокий пульс, то это означает, что в артериях избыток холестерина либо они недоразвиты, их стенки не слишком эластичны. Бег трусцой ускоряет кровоток и увеличивает давление в нем.<sup>4</sup>

В-пятых, оздоровительный бег усиливает обмен веществ, способствует утилизации старых, неработающих структур организма и замене их новыми, чем замедляет процесс старения и помогает омолаживать организм.<sup>5</sup>

В-шестых, занимаясь оздоровительным бегом, человек улучшает свое психологическое состояние, так как во время тренировки у него будут выделяться гормоны удовольствия - энкефалины, эндорфины. Они позволят нервной системе восстановиться после нагрузок.

Можно сделать вывод из всего вышесказанного. Определенно занятия оздоровительным бегом оказывают положительное воздействие как на работу некоторых систем, так и на организм человека в целом. Однако отметим, что все люди индивидуальны, поэтому, если у человека имеются серьезные отклонения здоровья, то перед определением нагрузки лучше посоветоваться со специалистом, чтобы не причинить вместо пользы организму вред.

---

<sup>1</sup> Пономарев В.С. Оздоровительный бег / Учебно-методическое пособие. - Самара: СГАУ, 2003. - С.4.

<sup>2</sup> Полунин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. - М.: Издательство: Советский спорт, 2003. - С. 44.

<sup>3</sup> Столбов. В.В., Финогенова. Л.А., Мельникова. Н.Ю. История физической культуры и спорта: Учебник. - М.: Издательство: Физкультура и спорт, 2012. - С. 235.

<sup>4</sup> Лидьярд Артур , Гилмор Гарт Бег с Лидьярдом. - М.: Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2018. - С.25.

<sup>5</sup> Бутин И.М. Физическая культура в начальных классах. - М.: Издательство ВЛАДОС - ПРЕСС, 2003.

## BENEFITS OF RUNNING FOR THE HUMAN BODY

© 2020 Kareva Daria Sergeevna  
Student  
Samara State University of Economics  
E-mail: [dasha.kareva13@gmail.ru](mailto:dasha.kareva13@gmail.ru)

**Keywords:** wellness running, Jogging, exercise, heart, breathing.

This article discusses the benefits of running for the human body. The authors note the main aspects related to health-improving running, and finally give a list of positive consequences for the body from this type of load.

УДК 796/325  
Код РИНЦ 77.00.00

## РОЛЬ ТАКТИКИ В ДОСТИЖЕНИИ ПОБЕДЫ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

© 2020 Карева Юлия Юрьевна  
старший преподаватель  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: Kareva-19911987@mail.ru

**Ключевые слова:** тактика, спортивные игры, соревновательная деятельность, спортсмены-игроки, подготовленность.

В статье рассматривается значение тактики в достижении превосходства над соперником в спортивном соревновании. Отмечается, что тактическая подготовленность имеет решающее значение в противоборстве соперников, имеющих примерно равные показатели в других видах подготовленности. Показана взаимосвязь тактики с другими видами подготовки спортсменов и со стратегией соревновательной борьбы. В настоящем исследовании использовались метод теоретического анализа и обобщения данных специальной литературы и метод педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью высококвалифицированных спортсменов-игроков.

На современном этапе развития спортивных игр уровень различных видов подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической и др.) примерно одинаковый. Инновационные методики подготовки спортсменов-игроков различного уровня спортивно-технической подготовленности - от команд новичков до команд мастеров - быстро распространяются в среде тренеров, специалистов волейбола и спортсменов, что позволяет в короткие сроки "подтягивать" отстающие стороны различных видов подготовленности и достойно выступать на соревнованиях, начиная от районных соревнований до международных турниров. В создавшемся положении для достижения победы в конкретном спортивном поединке и в соревновании в целом на первый план выходит изучение, разработка, апробация и внедрение в учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность эффективных тактических систем, как при ведении наступательных действий, так и при организации обороны на сетке (блокирование) и защиты в поле. Первостепенное значение для успешного решения соревновательных задач, тактика имеет в видах спортивных игр, связанных с ударными движениями, таких как волейбол, бадминтон, теннис и настольный теннис, поскольку соревновательная борьба в данных видах протекает в жестко лимитированных временных условиях и на ограниченной площади (размеры игровой площадки)<sup>1</sup>. Молниеносная, трудно прогнозируемая смена игровых ситуаций, кратковременность фазы нахождения мяча в воздухе ставит спортсменов-игроков в условия, когда принятие тактических решений должно происходить в максимально