

2. Алексеева О. В. Современные технологии оздоровительной физической культуры и рекреации [электронный ресурс]: URL: <http://ea.donntu.org:8080/bitstream/123456789/31343/1/технолог.pdf>
3. Бажуков С.М. Здоровье детей – общая забота: (организация физического воспитания школьников) – М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Енбаева Использование современных оздоровительных технологии и реализация принципа интеграции на занятиях по физической культуре [электронный ресурс]: URL: <http://www.maam.ru/detskijsad/ispolzovanie-sovremenyh-ozdorovitelnyh-tehnologii-i-realizacija-principa-integraci-na-zanjatijah-po-fizicheskoj-kulture.html>
5. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Коростелев Н.Б. Шаг за шагом: твой календарь здоровья. – М.: Молодая гвардия, 1987.
7. Панасенко О. А. Игровой стретчинг как одна из эффективных форм современных физкультурно-оздоровительных технологий // Международный научный журнал «Инновационная наука». – 2016. С 160 - 162.
8. Селиванов Н. С. Современные физкультурно-оздоровительные технологии [электронный ресурс]: URL: http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/12849/1/ziso_2016_057.pdf
9. Современные физкультурно-оздоровительные технологии [электронный ресурс]: URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/67/3352/>
10. Фонарев М.И., Фонарева Т.А. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях. – Л.: Медицина, 1981.

Борисова Е.В., Кокоева Ю.В.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, г. Белгород

Борисов П.А.

МАНОУ «Шуховский Лицей», г. Белгород

ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ НАЧИНАЮЩИХ БЕГУНОВ

«Движение - это жизнь, а жизнь – это движение!» Ведь недаром выражение древнегреческого философа Аристотеля так часто можно услышать в современной жизни. Без двигательной активности человек слабеет, мышцы теряют тонус, иммунитет падает и весь организм становится подвержен различным заболеваниям. Поэтому с самого раннего возраста важно прививать любовь к движению: ходьбе, бегу, различным физическим упражнениям, а как следствие и походам в секции и спортивные кружки.

В современном мире здоровый образ жизни является неотъемлемым составляющим успешного человека. И, как правило, все начинается с ходьбы или медленного бега. Люди, только начинающие бегать, часто на первых пробежках сталкиваются с одышкой. Иногда, она может быть слабой, а иногда, такой, которая заставляет просто остановиться.

Когда человек начинает бежать, мышцы усиленно расходуют кислород. При увеличении темпа бега, организм начинает использовать запасы кислорода, и при переходе на шаг от такой сильной одышки - «возвращает долги». Одышка - это первый ограничитель, в который упирается начинающий бегун. И, безусловно, чтобы ее избежать, важно «тренировать» всю дыхательную систему.

Дыхание происходит бессознательно, то есть этот процесс не контролируется человеком самостоятельно, а делать вдох или нет, организм «решает», исходя из содержания в крови углекислого газа.

Для того, чтобы бежать, необходима энергия. Соответственно, в организм она попадает с пищей, а извлечение энергии называется биологическим окислением. Окисление - это реакция взаимодействия с кислородом, медленное горение. Конечные продукты горения - углекислый газ и вода, такие же, как и при биологическом окислении.

Избыточное количество углекислого газа в крови вызывает головную боль и тошноту, а выводится он с дыханием. Когда углекислого газа становится много, требуется вдох для того, чтобы произошел обмен на кислород. Когда его мало, вдох не требуется.

Обеспечение вдоха и выдоха не является функцией легких, основное их предназначение - это обеспечение газообмена между атмосферой и кровью. Можно представить, что легкие - это дерево, его ствол - это трахея, или дыхательное горло. Разветвление - это бронхи, а бронхиолы - это ветки, а на конце каждой из бронхиол находятся альвеолы - дыхательные мешочки. Каждая альвеола опутана капиллярной сеткой. Альвеолы - это как воздушные шары, наполненные кислородом, а капилляры содержат кровь с углекислым газом. В альвеолах происходит газообмен. Тогда как растения забирают углекислый газ и отдают кислород, организм работает в «обратную сторону» - гемоглобин, содержащийся в крови забирает из «воздушного шара» кислород, и отдает углекислый газ.

Вдох обеспечивается за счет диафрагмы и межреберных мышц. Многие полагают, что именно легкие являются самым узким местом, и их объем необходимо развивать. На самом деле, легкие являются самым обширным органом.

В состоянии покоя воздух в легкие попадает в достаточном количестве через нос. Проходя через дыхательные пути, вдыхаемый

воздух очищается, увлажняется и согревается –это то, что нужно легким.

При ходьбе дыхание становится полнее, но объема вдыхаемого через нос воздуха пока еще достаточно. Стоит увеличить скорость ходьбы и объем необходимо увеличивать при помощи ротового дыхания.

При беге даже в медленном темпе, мышцам требуется больше кислорода.Его потребление во время пробежки может увеличиться в 16 раз, но за один вдох такого объема набрать не удастся. Ротовое дыхание значительно снижает сопротивление при вдохе и выдохе, предлагая путь наименьшего сопротивления. Поэтому при беге важно помнить, что дыхание только при помощи носа необъективно.

Важно отметить, что бег ритмичен, весь организм работает в определенном ритме. Сердце получает из легких кислород вместе с дыханием, которое тоже подстраивается под беговую нагрузку. Возможно контролировать длину выдоха и вдоха, подстраивать его под секунды, метры, шаги, но это будет также неестественно, как пытаться контролировать моргание глазами.

Среди новичков очень популярным остается вопрос о правилах дыхания при беге. Можно встретить множество советов, например, дышать на каждый второй шаг, на каждый третий, четвертый шаг. Наше тело - настолько удивительный механизм, что он сам решит, сколько нужно вдыхать, и как часто. Все, о чем необходимо позаботиться - не мешать этому процессу.

Безусловно, существуют основные правила, которых стоит придерживаться и начинающим, и профессиональным бегунам: плечи должны быть расслаблены, не нужно их поджимать вверх и сжимать таким образом грудную клетку, в ней находятся легкие, они должны дышать свободно; следует немного сводить лопатки сзади, тем самым удерживая прямой и расслабленной верхнюю половину тела. Такое положение создает условия для полноценной работы дыхательных мышц, создает свободу для дыхания.

Дыхание - это ответ на ту интенсивность, с которой вы двигаетесь. Если вы начинающий бегун, и дыхание делает вашу пробежку сложной, либо заставляет вас перейти на шаг - снижайте интенсивность, бегите медленнее, а темп стоит увеличивать по мере укрепления мышц.

Литература:

1. Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А. Функционирование кафедры физического воспитания и спорта в современных условиях/ С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, И.А. Амельченко

//Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIV Междунар. науч. конф. / Белгор. гос. технолог. ун-т. – Изд-во БГТУ, 2018. – С. 7-12.

2. Крамской С.И. О реализации оздоровительной программы в условиях технического вуза / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Высшее образование в России. – М., 2014. - № 3. – С. 94 – 96.

3. Борисов П.А., Борисова Е.В. Развитие общей выносливости у спортсменов начального этапа подготовки, занимающихся летним полиатлоном // Физическое воспитание и спорт в Высших учебных заведениях: Материалы XV межрегиональной научной конференции, Белгород: Изд-во БГТУ, 2019. — 27 – 32 с.

4. Шепляков А.С., Шумилов А.Ю., Куликов И.А. Особенности подготовки бегунов на средние дистанции// Физическое воспитание и спорт в Высших учебных заведениях: сб. статей XIV Межрегиональной научной конференции, Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. — 375 – 379 с.

Богнарюк И.А., Астахов Ю.В.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, г. Белгород

ОЦЕНКА ТРУДА ПЕРСОНАЛА КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ И МОТИВАЦИИ В ОРГАНИЗАЦИИ

На сегодняшний день оценка труда персонала является одной из ключевых технологий управления персоналом каждой современной организации. Она служит базой для проведения подбора, перемещения, стимулирования, переподготовки, повышения квалификации и планирования карьеры работников.

Оценка персонала дает возможность для выявления и раскрытия возможностей не только отдельного работника, но и кадрового потенциала всей организации в целом. Именно повышение качества итоговой работы и эффективности деятельности организации является главной целью оценки персонала. Ее можно характеризовать как косвенный показатель результативности решений, которые принимаются в сфере подбора и отбора, мотивации и стимулирования труда персонала.

Существует множество разных подходов к определению понятия «оценка персонала», рассмотрим некоторые из них.

Р. Марр и Г. Шмидт трактуют понятие экономической категории «оценка работ» как «сравнительная оценка рабочих мест в организации с точки зрения видов и высоты предъявляемых в них требований,