

требуют потребления значительного количества кислорода в течение достаточно продолжительного времени. Упражнения такого типа значительно улучшают дыхательные функции организма. Хотя ритмическую гимнастику нельзя в полной мере отнести к аэробной нагрузке, так как при выполнении её упражнений обменные процессы протекают в смешанном, аэробно-анаэробном (кислородно-бескислородном) режиме работы мышц. Повышает вентиляцию лёгких и увеличивает аэробные функции организма включение в комплекс циклических упражнений (бега, прыжков, элементов танца).

Существуют некоторые отличительные черты ритмической гимнастики, которые позволяют ей стать в один ряд с другими формами оздоровительной физической культуры:

1. В ритмическую гимнастику обязательно включают объединённые в серии различные виды бега, прыжков, подскоков, танцевальных элементов, которые выполняются в быстром темпе. Такие включения значительно повышают нагрузку и способствуют воспитанию выносливости. Кроме того, повышению нагрузки и интенсивности занятий способствует поточный метод выполнения упражнений, когда упражнение или серия их следует друг за другом без перерыва.
2. Упражнения выполняются под музыку, главное отличие которой – чёткий ритм. Яркие выраженные акцентированные звуки воспитывают чувство ритма, музыкальность, умение согласовывать свои движения с музыкой. Выполнение упражнений под заборную музыку не позволяет замечать утомления, превращая занятие в весёлую игру.
3. Многие упражнения, оставаясь по сути гимнастическими, имеют танцевальный характер. Занимаясь, танцуя, одновременно и упражняются, или, упражняясь, танцуют. Движения призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить.

Упражнения ритмической гимнастики необычны и красивы по форме. В них и современные линии, и свобода движений, раскрепощённость, гармония с музыкальным сопровождением, а красивая одежда обязывает и красиво двигаться.

«Сила, выносливость, гибкость, красота плюс здоровье» – вот формула современной ритмической гимнастики для наших студенток.

УДК 378.147:796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В ПРОЦЕССЕ УРОКА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Иваненко Т. В., ст. преподаватель

Запорожский государственный университет

Работоспособность человека – одно из главных качеств, свидетельствующих о его физическом состоянии и возможности адекватно реагировать на изменяющиеся условия окружающей среды, то есть адаптироваться к ним. Полноценный отдых, повышение работоспособности и оздоровление студентов не могут быть достигнуты одним, даже самым универсальным, упражнением. Работоспособность человека не постоянна в течение дня: вначале она низкая (период вработывания), затем поднимается и какое-то время удерживается на высоком уровне (период устойчивой работоспособности), после чего вновь снижается (период некомпенсированного утомления). Такое изменение работоспособности студентов может повторяться дважды за день: до обеда и после него. Работоспособность человека в значительной мере зависит от времени суток. Суточный ритм физиологических функций определяет повышенную интенсивность деятельности органов и систем в дневные часы и пониженную в ночное время. Поэтому работоспособность в утренней смене наивысшая. Работоспособность изменяется и в течение недели. С учётом общих закономерностей и конкретных особенностей занятия студентов разрабатываются и осуществляются не менее двух раз в неделю.

Учитывая биоритмы человека и их изменение в течение дня и недели, необходимо подбирать упражнения гимнастического комплекса, влияющие на “моторную” плотность занятий (доказано, что скорость выполнения упражнений зависит от времени суток). Исходя из положения о том, что структура двигательного акта определяет своеобразие его влияния на функции организма, выделяются различные по своей структуре группы физических упражнений. Физические упражнения в процессе труда могут оказывать не только общее воздействие на функциональное состояние человека, но и способны положительно влиять на функции, лимитирующие специальную работоспособность человека, поэтому необходимо знать общестимулирующее влияние физических упражнений и физиологическую

“стоимость” конкретного двигательного акта. Это позволит сознательно выбирать и применять различные физические упражнения и оказывать ими положительное воздействие на функции организма.

При энергичной мышечной работе быстро разрушается адрелин – гормон, выделяющийся в избыточном количестве в момент психических напряжений (зачёты, экзамены, семинарские занятия). При длительной циркуляции в организме он может оказывать вредное влияние. Разнообразные по своей структуре и характеру физические упражнения совершенствуют функции центральной нервной системы, в том числе, многих органов чувств. Специальные упражнения влияют на увеличение степени уравновешенности и подвижности основных нервных процессов – возбуждения и торможения, что ведёт к улучшению регуляции функций организма. Эффект влияния упражнений зависит от их направленности, а также от того, насколько учтены предстоящая и предшествующая работа. Например, перед началом напряжённой работы возбуждение нервных центров вызывает значительное сосредоточение внимания. При этом работоспособность повышается.

УДК 796.011.2:378.14

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СТИМУЛИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Климов Н. М., ст. преподаватель

Запорожский государственный университет

Общеизвестно, что физические упражнения способствуют повышению функционального состояния организма, создают специальный, направленный эффект самого различного состояния. Учитывая особенности контингента студентов, мы считаем необходимым для занятий подбирать упражнения, имеющие достаточно выраженный оздоровительный и развивающий (стимулирующий) эффект. К такого рода упражнениям мы относим следующие группы физических упражнений: 1) *общеоздоровительные* – оказывают общий неспецифический эффект; 2) *специально-оздоровительные* (лечебные) – при необходимости используются для воздействия на конкретное звено болезненного процесса в организме; 3) *общеразвивающие или общестимулирующие* – оказывают развивающий эффект на все функции организма, стимулируют физическое развитие, создают базу для развития основных физических качеств; 4) *специально-развивающие* – развивают отдельные двигательные качества: силу, скорость, выносливость, гибкость и т.д., вызывая в организме специфические изменения. Физические упражнения на занятии следует использовать в той последовательности, которую мы дали в классификации. Они являются основным элементом содержания занятия по физической культуре. Комплексным использованием различных упражнений достигается необходимая общая двигательная активность, обеспечивающая оздоровительно-развивающее воздействие на молодой организм.

Приведём краткую характеристику упражнений в соответствии с их практической направленностью.

1. *Общеоздоровительные*: а) динамически циклические упражнения, вызывающие малую физиологическую реакцию (при малой реакции частота пульса увеличивается до 120 уд./мин., кровяное давление не повышается. Упражнения с умеренной реакцией дают большие сдвиги в организме: пульс 120 – 150 уд./мин., кровяное систолическое давление повышается до 150 мм рт.ст.); б) упражнения, формирующие и исправляющие осанку; в) дыхательные упражнения (направлены на формирование навыков рационального дыхания) – умение дышать полно (грудной и диафрагмальный типы дыхания); умение дышать ритмично.
2. *Специальные оздоровительные* физические упражнения дают перспективу достижения необходимого уровня функционального состояния организма (используются на занятиях специальных групп).
3. *Общеразвивающие* упражнения: а) динамические циклические упражнения, вызывающие большую физиологическую реакцию. Достигается при выполнении динамических гимнастических упражнений в значительном темпе (частота пульса 150 – 180 уд./мин., систолическое давление повышается до 180 мм рт.ст.); б) силовые упражнения. Если в упражнении участвует не менее 2/3 общей мышечной массы тела, то наблюдается выраженная общая реакция организма. При этом стимулируются железы внутренней секреции (гипофиз, половые), которые выбрасывают анаболические, ростовые гормоны, способствующие усилению процессов белкового синтеза.
4. *Специально-развивающие* упражнения способствуют развитию отдельных двигательных качеств до уровня нормативных требований.