

“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.

Правильный подбор физических упражнений, чёткая и грамотная работа преподавателя должны обеспечить высокий уровень физической подготовленности студентов, приучить большинство юношей и девушек к систематическим занятиям физической культурой.

УДК 796.011.1:378.14

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Луценко Г.Г., ст. викладач, Кононенко М.С., ст. викладач

Запорізький державний університет

Завданням дослідження було виявлення впливу різних форм занять фізичною культурою та спортом на тривалість захворювань студентів ЗДУ.

Відомо, що регулярні заняття фізичною культурою та спортом підвищують опір організму застудним та інфекційним захворюванням. Фізичні вправи активно впливають на продуктивність розумової діяльності безпосередньо та через формування оптимістично - емоційного ставлення до навчання. Нами були розроблені картки досліджень, за допомогою яких збиралися дані про тривалість захворювань за весь час навчання в нашому університеті. Отримана інформація підтверджена даними лікарського контролю.

Аналіз стану захворювань усіх студентів за час навчання в університеті показує, що середня вибіркова тривалість хвороби студентів-спортсменів менша, ніж тих, хто спортом не займається. Середня тривалість застудних захворювань студентів, які займаються спортом і тих, які не займаються, має відмінність. Частота захворювань студентів, які займаються спортом, становила 43,2 % а тих, хто не займається, - 62Д %. Середня тривалість хвороби у тих студентів, які займаються спортом, менша на 35,1 %. Тривалість захворювань студентів, які регулярно займаються спортом в 1,5 рази менша, ніж у тих, хто спортом не займається. Останні хворіли частіше на 18,9 %. Виходячи з результатів спостережень, можна зробити висновок, що фізична культура та спорт позитивно впливають на здоров'я і знижують частоту і тривалість захворювань студентів протягом навчального року.

Враховуючи ефективність фізичної культури як фактора, що сприяє поліпшенню стану здоров'я студентів, можна рекомендувати обов'язкові дворазові заняття з фізичного виховання на всіх курсах.

УДК 796.011.1 (07)

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Науменко С. В., ст. преподаватель

Запорожский государственный университет

На сегодняшний день феномен физической культуры изучен далеко не полностью. В обществе она выполняет ряд важнейших функций: образовательную и познавательную, духовно-нравственную, социально-биологическую, профилактическую.

Физическая культура – это социальный фактор целесообразного воздействия на процесс физического совершенствования человека, позволяющий обеспечить направленное развитие его жизненно важных физических качеств и способностей. В ходе педагогически организованного процесса передачи и усвоения ценностей физической культуры осуществляется социальное воздействие на биологическое по своей природе развитие организма.

Специфическая задача физического воспитания – воздействие на формирование личности. Научно-обоснованные методы воздействия на человека в социально-педагогическом плане могут быть выработаны только при диалектическом подходе. Особенно остро необходимость методологического подхода ощущается в развитии теории и практики физической культуры и спорта.

Проблема состоит в том, чтобы выяснить диалектику соотношения, взаимодействия социального и биологического в организме человека на основе определяющего воздействия первого на второе.