

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.

Человек – это биосоциокультурная система, уникальность которой определяется сплавом природных врождённых особенностей индивида и впитанных личностью в ходе становления ценностей культуры, влияния социальной среды, в которой она формировалась. В то же время развитие личности не может не зависеть от природных данных – своеобразия его телесной и психической организации, темперамента, интеллектуального потенциала, задатков и т.д. Биологический фактор в основном рассматривается как генотипический, то есть определяемый врождёнными особенностями физиологических, биохимических, психофизиологических свойств, которые объясняются динамикой корковых процессов, регулирующих соматические и эндокринные процессы в организме. Биологическая сторона в жизнедеятельности обуславливает социальную активность личности, вообще вся жизнедеятельность человека обеспечивается метаболизмом, имеющим биологический характер. С одной стороны, человек – высшая ступень биологической эволюции, элемент живой природы. С другой стороны, человек – активный участник социальной жизни, осуществляющий свои поступки в соответствии с нормами и ценностями, существующими в обществе. Биологическое не является определяющим в человеке, оно является природной основой для его становления, формирования его общественных качеств, способностей. Социальное вырастает из природного, это качественно новое состояние жизни. Человек формируется в изменяющейся социальной среде, и в ходе этого процесса происходит преобразование биологического социальным (когда социальное из внешних воздействий, требований, знаний и впечатлений переходит во внутренние потребности, требования к себе и окружающим).

Как феномен общественной культуры физическая культура уникальна, именно она является естественным мостиком, соединяющим биологическое и социальное в человеке, гармонизирующим их. Это самый первый и базовый вид культуры, который формируется в человеке. Не «воспитание физического» и даже не «воспитание через физическое», а гармония телесного и социального должна стать основной методологической позицией. Физическое воспитание включает в себя: 1) *физическое развитие* – объективный процесс, идущий в организме человека; 2) *физическое воспитание* – активное воздействие человека на процесс физического развития; 3) *физкультурное воспитание* – целенаправленное приобщение ко всем ценностям физической культуры. Физические качества, двигательные умения и навыки, спортивные достижения есть предметная, внешняя форма физической культуры. Их ценность определяется достигнутым уровнем развития самого человека, его личности.

На сегодняшний день лишь 10 % выпускников школ могут считаться здоровыми, до 75 % девушек имеют хронические заболевания – это реальная угроза будущему нации. 85 % призывников не желают служить в армии из-за физической неподготовленности. Проведённые исследования по вопросам уровня знаний о своём организме, о социальных средствах воздействия на него, оценка своего физического состояния, уровень здоровья и забота о нём и т.д. показали очень низкий уровень физкультурно-спортивной активности населения. Сопоставление данных по итогам года выявили зависимость уронеи заболеваемости и преступности от показателей развития физической культуры. Ухудшение здоровья, физической подготовленности связано не только с проблемами экономики, экологии, условий труда и быта, но и с недооценкой в обществе социально-экономической, оздоровительной и воспитательной роли физической культуры. По утверждению ряда учёных, сохранение здоровья всецело зависит от отношения самого человека к этому драгоценному дару природы, от его образа жизни, поведения, причём бережное отношение к своему здоровью, как и к здоровью других граждан, является выражением общественной сознательности. Формирование именно такого отношения к здоровью, когда оно рассматривается как общественная ценность – задача физического воспитания.

В современной теории физической культуры всё чаще ставится вопрос не о физическом, а о физкультурном воспитании человека, то есть воспитании посредством освоения ценностного потенциала физической культуры, не просто непосредственной работы с телом, а прежде всего работы с духом человека, его внутренним, а не внешним миром. К сожалению, в настоящее время ещё велик разрыв образования и культуры. Основу физического воспитания часто составляет нормативный подход – выполнение усреднённых, обязательных, сверху навязанных нормативов, что в корне противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию.

Основная цель профессионально-педагогической подготовки сегодня – переориентация на главные ценности, связанные с использованием средств физической культуры, не просто для формирования навыков и умений, а для воспитания личностного мотива физического развития, ведения здорового образа жизни, сохранения здоровья и работоспособности. Ставится вопрос о необходимости существенной перестройки системы физического воспитания, в первую очередь на основе гуманистической психологии и педагогики, предполагающих усиление внимания к личности каждого человека как к высшей социальной ценности; превращение учащегося из объекта воздействий в субъект активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию; демократизация отношений «ученик – преподаватель»; свобода выбора форм и интенсивности занятий; переход к системе глубоких знаний о своём организме, средствах воздействия на него, формирования потребности в активных занятиях физическими упражнениями.

Специалистам сферы физической культуры и спорта необходимо в первую очередь самим осознать всё богатство этих социальных явлений, ликвидировать разобщённость физкультурного знания, а далее нести в общественное сознание философское, а не обыденное понимание, которое на сегодняшний день ещё господствует в обществе. Только таким путём можно поднять авторитет и престиж занятий физической культурой и спортом, добиться подлинной массовости физкультурно-спортивного движения.

УДК 796.41:615.951.827

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГИБКОСТИ И СПОСОБЫ ЕЁ РАЗВИТИЯ

Петрова Г. М., ст. преподаватель

Запорожский государственный университет

Под *гибкостью* понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие подвижность его звеньев. *Мерой* измерения гибкости служит максимальная амплитуда движений в суставах, выраженная в сантиметрах или угловых градусах. Подвижность мышечно-суставных сочленений человека зависит: от строения суставов; эластичности мышц и связок; функционального состояния центральной нервной системы; уровня развития мышц и их предварительного напряжения. Время суток, условия среды, мышечная работа оказывают неоднозначное влияние на функциональное состояние мышечно-связочного аппарата: повышение температуры тела и внешней среды, предварительная разминка улучшают биомеханические свойства опорно-двигательного аппарата, и тем самым повышают подвижность его звеньев.

Развитием подвижности в суставах следует заниматься в детском и подростковом возрасте, а поддерживать необходимый для профессиональной и бытовой деятельности её уровень – в течение всей жизни. В течение дня гибкость изменяется: наименьшее её значение отмечается утром, наибольшее – в 12 часов дня. В процессе индивидуального развития подвижность в суставах изменяется неоднозначно и дискретно. У *мальчиков* интенсивный прирост гибкости отмечается в 7–10 и в 14–15 лет, а замедление этих темпов в 11–13 и 16–17 лет. У *девочек* в 7–10 лет особого прироста гибкости нет. Наиболее интенсивный её прирост приходится на период 11–14 лет.

В повседневной жизни человека наибольшее значение имеет подвижность позвоночного столба, плечевых и тазобедренных суставов. А так как окончание процесса полового созревания сопровождается снижением подвижности в суставах, то *цель тренировочного процесса в высших и средних учебных заведениях* должна состоять в достижении гибкости, превышающей её исходный уровень на 10 – 15 процентов. Чрезмерный уровень гибкости, если это не связано с профессиональной или спортивной деятельностью, нельзя рассматривать положительно. Растяжение и ослабление связок приводит к частым травмам опорно-двигательного аппарата. Для повышения подвижности в суставах используют активные и пассивные движения. *Пассивная гибкость* связана с приложением *внешних сил* (например, отягощений), *активная* обуславливается *тягой мышц*. Показатели пассивной гибкости в одноимённых суставах выше показателей активной гибкости. Поэтому для лиц среднего и старшего возраста предпочтительными будут упражнения с отягощениями или с помощью партнёра. Для *совершенствования* гибкости мы используем некоторые методические приёмы и упражнения, которые определяют целью тренировочного занятия, условиями внешней среды и, главное, половозрастными особенностями и функциональными возможностями занимающихся. Для *развития гибкости* чаще всего используют *повторные пружинящие и маховые движения* с постепенно увеличивающейся амплитудой. В *круговых движениях* для увеличения амплитуды применяют различные *отягощения*. Упражнения на гибкость включают, как правило, в подготовительную часть занятия. Структура, объём и интенсивность этих упражнений зависят от модальности, мощности и длительности предстоящей мышечной работы. Упражнения на гибкость лучше всего включать в утреннюю гигиеническую гимнастику, так как при этом будут решаться одновременно *две задачи*: а) подготовка организма к предстоящей деятельности и б) эффективное развитие гибкости вследствие её пониженного уровня в утреннее время.

Спортивная, художественная, ритмическая гимнастика, спортивная аэробика, фигурное катание, спортивное и синхронное плавание, восточные единоборства развивают гибкость во всех суставах. Подвижность в плечевых суставах совершенствуется при занятиях тяжёлой атлетикой, метаниями, гандболом; тазобедренном – барьерным бегом и прыжками в высоту; лучезапястном – баскетболом, теннисом, фехтованием. Из тренажёров для этих целей подходит гимнастический ролик и тренировочное устройство «Грация».