

УДК 796.012.6

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



IMPROVING THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE STUDENTS ORGANISM BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Чашкова Олеся Юрьевна

старший преподаватель кафедры,
ответственный за спортивно-массовую работу
со студентами ИСТИ
Кубанский государственный
технологический университет

Мягков Николай Сергеевич

студент,
Кубанский государственный
технологический университет
kate15859@bk.ru

Аннотация. В данной статье сделан вывод, почему важно совершенствовать функциональные возможности организма и рассмотрены основные физические качества человека. Также рассмотрен вопрос об условии сохранения структурной целостности организма. В статье представлены научные выводы, которые доказывают, что физические способности в двигательных действиях выражают характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Важнейшими элементом совокупности физических возможностей является физическое качество.

Ключевые слова: физическая культура, физическое упражнение, устойчивость, здоровье, функциональные возможности, система организма.

Chashkova Olesya Yuryevna

Senior Lecturer of the Department
Responsible for Sports and
Mass Work with Students of ISTI,
Kuban State Technological University

Myagkov Nikolay Sergeevich

Student,
Kuban State Technological University
kate15859@bk.ru

Annotation. This article concludes why it is important to improve the functional capabilities of the body and considers the basic physical qualities of a person. The question of the condition for maintaining the structural integrity of the organism is also considered. The article presents scientific conclusions that prove that physical abilities in motor actions express the nature and level of development of the functional capabilities of individual organs and structures of the body. The most important element of the totality of physical capabilities is physical quality.

Keywords: physical culture, physical exercise, stability, health, functionality, body system.

Физическое упражнение – это двигательное действие, которое выполняется для приобретения и усовершенствования физических качеств, умений и навыков. Не все двигательные действия называются физическими упражнениями. Главный их признак – соответствие сущности физической культуры ее закономерностям. В содержание физического упражнения входят действия и основные процессы, которые развиваются в организме во время упражнения. Они рассматриваются в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом и др. Функциональные сдвиги во время упражнений способствуют процессам восстановления и адаптации, благодаря чему физические упражнения могут служить лидирующим фактором повышения функциональных возможностей организма.

Основным условием сохранения структурной целостности организма является всесторонняя, интенсивная, гармоничная деятельность всех его систем. Также восстанавливаются структуры, которые разрушаются и истощаются при работе, возникают избыточное восстановление, сверхвосстановление, суперкомпенсация. Суперкомпенсация проявляется в большом накоплении энергетических резервов в скелетных мышцах, в накоплении пластических материалов для роста массы, мощности, выносливости мышц [1].

Естественные факторы природной среды могут служить средствами укрепления здоровья, закаливания, совершенствования функциональных возможностей организма. Они могут использоваться в двух направлениях: условия при занятиях физическими упражнениями, когда естественные факторы среды дополняют и оптимизируют воздействие физических упражнений; организация специальных процедур, при кото-

рых воздействие естественных факторов действует определенным образом, как самостоятельное средство закаливания и оздоровления.

Если при закаливании не нарушается мера возможностей организма, то это приводит к укреплению здоровья и повышению работоспособности. Важно применять средства, которые разно воздействуют на организм, закаливающий эффект усиливается при сочетании их с физическими упражнениями. Гигиенические факторы обеспечивают выполнение норм и требований по гигиене труда, отдыха, питания. Их соблюдение в процессе физического воспитания обеспечивает положительный эффект занятий физическими упражнениями. Значение также имеет оптимизация режима физических нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий, условий, которые способствуют восстановлению после занятий, предупреждению заболеваний и укреплению здоровья [2].

Использование оздоровительных сил природы способствует повышению уровня физической и умственной работоспособности, для этого необходимо бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, проявлять двигательную активность. Систематические занятия при напряженной учебной деятельности снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность способствует психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма.

Устойчивость организма зависит от врожденных и приобретенных свойств. Она поддается тренировке средствами мышечных нагрузок и различными внешними воздействиями. У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, людей, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении любой деятельности.

К основным физическим качествам относят силу, быстроту и выносливость, проявляющиеся от условий выполнения двигательной деятельности, ее характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности. Группы физических упражнений, которые связаны со стандартностью или нестандартностью движений делятся на упражнения циклического характера и упражнения ациклического характера. Движения циклического характера представляют работу постоянной и переменной мощности с различной продолжительностью. При работе циклического характера спортивные физиологи различают зону максимальной мощности, субмаксимальной и умеренной [2].

Физические способности в двигательных действиях выражают характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Только постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет физическое качество. Сила – совокупность силовых способностей, обеспечивающих меру физического воздействия человека на внешние объекты. Силовые способности проявляются через силу действия от мышечных напряжений. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Выносливость – совокупность физических способностей, поддерживающих длительность работы при различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок. Ловкость – совокупность координационных способностей, которые способны выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Ловкость развивают обучением двигательным действиям и решениями двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. Быстроту воспитывают решениями многообразных двигательных задач, успех которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Выбор двигательных задач по развитию быстроты требует соблюдение положений, требующих высокого владения техникой двигательного действия, а также наличия оптимального функционального состояния организма, который обеспечивает высокую физическую работоспособность. Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи сигнала до начала выполнения движения, представляет собой сенсорную реакцию. Гибкость – физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений, характеризующая степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы [4].

Постоянное сознательное преодоление трудностей, которые связаны с регулярными занятиями физической культурой и спортом воспитывают волю, уверенность, способность комфортно чувствовать себя в коллективе. В процессе занятий физической культурой закаляется воля, характер, совершенствуется умение правильно ориентироваться в сложных ситуациях, своевременно принимать решения. Необходимость постоянного проявления свойств и качеств неизбежно приводит к их развитию. Спортсмен работает над развитием силы, быстроты, выносливости, гибкости, над техникой выполнения упражнений, формирует умение действовать в полную силу, овладевает умением самоуправления, самоконтроля эмоциями. Целеустремленность – проявление воли, выделение ясности целей и задач, планирование деятельности и действий, сосредоточенность действий, мыслей и чувств на движении к поставленной цели. Развивая это качество на занятии физической культурой, студент использует его и в своей профессиональной подготовке, когда необходимо плановость занятий, сосредоточенность на лекциях, движение к намеченной цели. Решительность и смелость характеризуются своевременностью и обдуманностью действий, реализацию на практике, отсутствие боязни принять ответственность в условиях риска и опасности. Инициативность и самостоятельность проявляются в воле, которая является личным творчеством и быстротой мышления в действиях, которые направлены на достижение цели [5].

Физические упражнения оказывают влияние на все системы организма, в частности на пищеварительную. Они способствуют работе двигательной функции кишечника. Систематические занятия физкультурой способствует сохранению здоровья, бодрости, работоспособности длительное время. Также совершенствуется деятельность центральной нервной системы, благодаря освоению двигательных навыков, приобретение мастерства в них. Обучение движениям – основное содержание физического образа, системное освоение в ходе обучения рациональным способом управления движениями. Физическое воспитание целенаправленно воздействует на естественные свойства организма: стимулирование и регулирование, развитие вследствие функциональных нагрузок, которые связаны с физическими упражнениями. Физическая культура и спорт являются эффективным средством физического развития студента, укреплением и охраной его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности, влияют на трудовую деятельность, на структуру ценностных ориентаций и помогают в становлении хорошего специалиста, который является общительным и целеустремленным человеком.

Литература

1. Физическое воспитание: учебник / В.А. Головина [и др.]. – М. : Высш. школа, 1983.
2. Аршовская Э., Розанова В. Физиология и физкультура. – М. : «Знание», 1990.
3. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. – С. – П. : «Знание», 1991.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. – М. : Физкультура и спорт, 1984.
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – М. : АО «Аспект Пресс», 1995.

References

1. Physical education: textbook / V.A. Golovin [et al.]. – M. : Higher. school, 1983.
2. Arshovskaya E., Rozanova V. Physiology and physical culture. – M. : «Knowledge», 1990.
3. Smirnov V.A. Physical training for health. – S. – P. : «Knowledge», 1991.
4. Gotovtsev P.I., Dubrovsky V.I. Self-control when doing physical education and sports. – M. : Physical culture and sport, 1984.
5. Ilyinich V.I. Student sports and life: Textbook. manual for students of higher educational institutions. – M. : JSC «Aspect Press», 1995.