

Теоретическая подготовка по вопросам использования физической культуры в комплексе мер по профилактики заболеваний С.С.С. проводится на практических занятиях.

Каждое практическое занятие состоит из следующих компонентов.

1. Теоретическая подготовка - 10 - 15 минут.
2. Базовая практическая часть включает разминку, занятия гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием, лыжным спортом - 30 минут.
3. Вариантная часть содержит упражнения по индивидуальным программам в соответствии с личными склонностями, уровнем физической подготовки, состоянием здоровья и необходимыми реабилитационными мероприятиями - 30 - 35 минут.
4. Заключительная часть: проводятся упражнения на релаксацию, психогигиеническая саморегуляция, психологическая поддержка.
5. Контроль эффективности занятий проводится по результатам педагогических, врачебных (в студенческой поликлинике) наблюдений и самоконтроля (ведение дневника тренировок, самочувствия, результатов общедоступных функциональных проб).

Литература:

1. Амосов, Н.М., *Физическая активность и сердце*/ Н.М.Амосов, Я.А.Бендет: - 3-е изд., перераб. и доп. - К.: Здоровья, 1989. – 216 с.
2. Аринчин, Н.И. *Микронасосная деятельность скелетных мышц при их растяжении* /Н.И.Аринчин, Г.Ф.Борисевич. - Мн.: Наука и техника, 1986. – 112 с.
3. Оганов Р.Г. *Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний: руководство* / Р.Г.Оганов, С.А.Шальнова А.М.Калинина. - М.: ГЭОТАРМедиа, 2009. – 216 с.
4. Брэгг, П. *Здоровое сердце* / П.Брэгг, Патриция Брэгг; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Мн.: Попурри, 2014. – 2003. – 464 с.
5. *Американская Ассоциация Кардиологов. Прогулки и здоровое сердце (серия "Помоги себе сам")*: Пер. с англ. - Восточная Книжная Компания, 1997. – 208 с.

УДК 619:614.48

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Калютич Е.А., Себастьянович В.Г., Сошко Н.И.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республики Беларусь

Обучение в высшем учебном заведении является многосторонним и достаточно длительным процессом, имеющий ряд своих особенностей. Учебный процесс требует от студентов все время активизировать мыслительные процессы, напряжение памяти. Процесс обучения для студентов - это умственный труд, к которому относятся работы, связанные с приемом и переработкой важной информации. В данной статье рассмотрена взаимосвязь физических нагрузок и работоспособности, определены средства физической культуры, которые будут способствовать эффективной интеллектуальной работоспособности в процессе деятельности человека.

Целью работы является изучение средств физической культуры в регулировании работоспособности, а также их влияние на качество жизни студенческой молодежи.

Исходя из поставленной цели можно выделить следующие задачи:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое и психологическое благополучие, развитие и совершенствование психологических способностей, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психологическую готовность студента к будущей профессии.

Многие профессии на современном этапе развития требуют от специалистов высокую работоспособность при ускоренном режиме деятельности. Резкое увеличение объема информации, дефицит времени для принятия важных решений, увеличение социальной значимости этих решений, а также личной ответственности, все эти качества могут относиться на долю многих профессионалов. Следовательно, такой вид деятельности подразумевает сильное возбуждение головного мозга и вегетативной нервной системы. В процессе умственной работы основную нагрузку на себя берет центральная нервная система, которая отвечает за эффективную работу психических процессов, которые связаны с вниманием, мышлением, а также эмоциональной сферой. В учебном процессе, как и в любой сфере деятельности для плодотворной работоспособности очень важно, чтобы в его жизни присутствовала оздоровительная система, которая бы помогала разгрузить и укрепить центральную нервную систему, восстановить и сбалансировать двигательный аппарат.

Проанализировав все вышесказанное, можно сделать вывод, что в современном мире тема физической культуры в регулировании работоспособности человека становится достаточно актуальной и важной, так как она является одной из главных составляющих основ здорового образа жизни и качественного развития и получения навыков, знаний в различной сфере деятельности.

Способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности называется работоспособностью [1, с.5]. Работоспособность можно рассмотреть с двух сторон. С одной стороны, она отражает возможности биологической природы человека, а также служит показателем его дееспособности, с другой выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями в какой-то конкретной деятельности.

Для человека потребность в движении является общебиологической потребностью организма, которая составляет основу жизнедеятельности и формирования человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие человека и активная мышечная деятельность имеют неотделимую связь.

Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, имеют многие заболевания и сниженный иммунитет. Например, есть сведения, что у людей умственного труда, которые не занимаются физической активностью, инфаркт встречается в 2-3 чаще, чем у людей, работающих посредством физического труда [2, с.171]. Стоит отметить, что в таком случае могут наблюдаться такие симптомы, как одышка, прерывистое дыхание, головокружения, боли в спине и в конечном счете это приводит к сильному снижению работоспособности.

Физическая культура оказывает положительное воздействие, профилактический эффект на здоровье человека. Систематические занятия физической культурой самый лучший способ устранить негативные последствия окружающей среды и распространенных заболеваний. Можно предположить, что если занятия спортом станут регулярными в жизни каждого человека, то уровень жизни населения может увеличиться, а профессионализм и работоспособность студентов и работников приобретут новую силу. Успешность в обучении и выполнение своих трудовых обязанностей во многом зависят от работоспособности, на которую очень влияет физическое воспитание.

Негативные последствия, патологические изменения в организме развиваются не только при отсутствии движения, но и даже при обычном образе жизни. Недостаточность физической активности приводит к нарушению обмена веществ, нарушению устойчивости, к гипоксии (недостаток кислорода).

Значимость физических упражнений отчетливо просматривается не только в положительном влиянии на состояние организма, одним из объективных показателей которого является уровень физической выносливости человека. Внушительные данные статистики с высоким процентом хороших характеристик спортивных тренировок свидетельствуют об увеличении стойкости организма по отношению к различным отрицательным моментам. Высокий уровень здоровья прямо указывает на более высокий уровень выносливости и работоспособности человека. Наоборот же, невысокие показатели работоспособности свидетельствуют о нездоровых привычках и, соответственно, таком же образе жизни.

Грамотный подбор полноценного здорового питания в балансе со спортивными тренировками способствует более сильной выносливости у человека. Речь не о высоких физических нагрузках, которые без подготовки и соблюдения правильной техники могут только лишь нанести вред организму. Следует добавлять к своему привычному образу жизни

Не обязательно заниматься очень сильной физической нагрузкой, которая при не правильном использовании может и навредить организму. Необходимо просто дополнять свой образ жизни высокой двигательной активностью.

За формирование двигательной активности в большинстве своем отвечают физические упражнения и нагрузки, однако, отмечено, что на сегодняшний день действительная физическая активность людей не находится в соответствии с постоянно растущими социальными требованиями физкультурного движения, а значит и не может гарантированно обещать эффективное увеличение физической подготовки людей.

На сегодняшний день существуют так называемые «оздоровительные тренировки», разработанные специально для повышения общего уровня физической подготовки до комфортного удовлетворительного уровня, представляющие собой систем организованных форм мышечной деятельности. Способы тренировок разнятся по своей периодичности, количеству выполняемых упражнений и их нагрузке. Среди них наиболее выделяются три метода:

1) Первый метод представляет собой выполнение упражнений циклического характера. К ним относятся плавание, езда на велосипеде, бег. Эти упражнения проводятся без перерывов, в течении 30 минут и более;

2) Второй метод основывается на применении упражнений скоростно-силового характера. Это может быть упражнения с отягощением, тренажеры, бег в гору. Длительность выполнения каждого упражнения составляет от 15 секунд до 3 минут, с повторяющимися периодами;

3) Третий метод объединяет физические упражнения, совершенствующие двигательную активность и стимулирующие работоспособность. Это, к примеру, аэробные, так и анаэробные упражнения [3; с.252].

Можно сделать вывод, что из всех направлений физической культуры к числу главных стоит причислить усовершенствование функционального состояния организма человека, уровень физической подготовки, высокую работоспособность, выносливость и продуктивность выполнения трудовых функций. Физическая культура способствует улучшению общего физического состояния человека, повышает интеллектуальную активность и способствует оздоровлению организма в целом. Польза физических упражнений давно доказана. По этой причине, в обществе необходимо обеспечить формирование спортивной культуры, что, в свою очередь, будет способствовать росту уровня здоровья населения.

Следствием физических упражнений является снижение усталости, увеличение трудовой активности. Существует большое количество простых физических упражнений, выполнение которых возможно даже на рабочем месте в любых производственных условиях, так как они доступны каждому человеку, соответствуя уровню его физической подготовленности и состоянию организма. Физическая активность не нарушает трудовой распорядок и технологический процесс.

Воздействие физической активности в виде упражнений на выносливость и трудовую активность человека, а также обеспечение более стабильного психического и эмоционального состояния, ментального здоровья, неоспоримо. Воздействие систематических физических

нагрузок способствуют качественным изменениям в мышцах и организме человека в целом, что приводит к повышению выносливости не только нервно-мышечного аппарата, вместе с высшими корковыми центрами движений, но и сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Чтобы эффективно выполнять свои человеческие функции и задачи, сохранять высокий уровень здоровья своего организма, необходимо помимо успешной деятельности во всех сферах жизни также дополнять ее физическими активностями.

Литература:

1. Аулик, И. В. *Определение физической работоспособности в клинике и спорте* / И.В. Аулик. - М.: Медицина, 1990. - 192 с.
2. Виноградов, П.А. *Физическая культура и спорт трудящихся* / М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
3. Кобяков, Ю.П. *Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие* / Феникс, 2012. - 252 с.

УДК 613.9-057.8

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Козлова Т.В.

УО «Белорусский государственный технологический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Физическое воспитание в учреждениях высшего образования (УВО) – это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки [3].

Здоровый образ жизни студентов (ЗОЖ) – это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирования, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям.

ЗОЖ предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека [2].

Проблема здоровья представляет теоретический и практический интерес для педагогики, которая призвана решать задачу ориентации учащейся молодежи на здоровый образ жизни, обосновывать способы и средства сохранения здоровья как одной из важнейших ценностей человеческого существования. Глобальные проблемы современности – здоровье