

При цьому так чи інакше стимулюються біологічно активні точки й зони нашого тіла. Починають виділятися особливі гормони – ендорфіни. Саме вони багато в чому зумовлюють відчуття впевненості, бажання працювати, підвищують стійкість до впливу різних стресогенних факторів, впливають на формування позитивних емоцій, допомагають протистояти різним чинникам, що ведуть до нервово-соматичних розладів. А якісна розумова діяльність і менша втома приводять до того, що можна більше встигати в своїх робочих завданнях, навчанні, що в кінцевому рахунку позитивно позначається на загальних успіхах.

Людина повинна прагнути підвищення рівня фізичного стану, збільшення стійкості до життєвих стресів, поліпшення настрою й самопочуття. Потрібно займатися спортом, тренувати своє тіло й мозок. Зміни рухової активності повинні стати компонентом здорового способу життя. Оздоровче тренування, спеціально спрямоване на вдосконалення фізичного стану, підвищує загальну фізичну працездатність, розширює резерви серцево-судинної системи, сприяє поліпшенню рухової підготовленості та профілактики захворювань. Оздоровча ходьба, оздоровчий біг, оздоровче плавання, їзда на велосипеді, тренування зі скакалкою, аеробіка, туризм – ось ефективні форми рухової активності, спрямованої на поліпшення фізичної та розумової діяльності людини.

Отже, можемо зробити висновок, що для покращення розумової діяльності людини буде доцільним введення оздоровчого тренування, збільшення фізичного навантаження для урегулювання обмінних процесів в організмі та системах, у яких спостерігаються негативні порушення при напруженій розумовій діяльності.

ДОЦІЛЬНІСТЬ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦМЕДГРУП У ПОЗНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

С. М. Криворучко, старший викладач

О. О. Самохін, старший викладач

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Дослідження в багатьох вищих навчальних закладах країни показують, що лише 15–20% студентів систематично займаються фізичною культурою, тому однією з головних задач фахівців фізичного виховання є виховання потреби в студентів самостійно займатися фізичними вправами. У цьому зв'язку необхідно шукати нові форми та методи організації самостійних занять студентів фізичною культурою у вільний від навчання час, що підвищувало б їх фізичну й розумову працездатність. Для вирішення завдань рухової активності студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, існує ряд методів і засобів, здатних підвищити цікавість до фізичного виховання:

підвищення освітньої цінності навчального заняття; розвиток активності при виконанні навчальних завдань на занятті.

Тільки при постійному відвідуванні можна бути впевненими, що методично правильне, послідовне підвищення навчальних навантажень на заняттях з фізичного виховання не буде надмірним, «форсованим» впливом. Тому саме відвідування навчальних занять створює найважливіші передумови для успіху всієї проведеної викладачем і лікарем роботи з оздоровлення студентів.

Кожен студент повинен побачити в заняттях з фізичного виховання можливість свого вдосконалювання, що надає йому можливість бути впевненим у собі та власних силах. Досвід роботи багатьох педагогів свідчить про те, що потрібно не тільки роз'яснювати завдання, але й дозволяти кожному студенту відчути реальну можливість свого фізичного розвитку й удосконалювання.

Для спеціальних груп найважливіші фізичні вправи, що включають у діяльність велику кількість м'язових груп. Локальні фізичні вправи, як правило, не застосовують. Винятки становлять ті випадки, коли через характер захворювання особливого значення набувають локальні впливи, спрямовані на відновлення м'язів. Це, наприклад, може бути стан після перенесеного перелому кісток та інше.

Інтенсивність фізичних вправ – головний чинник дозованого впливу фізичної діяльності на організм. За меншої інтенсивності фізичного навантаження проявляється менша реакція серцево-судинної та дихальної систем, а також менше змінюється склад периферичної крові, обмін речовин та енергії. Змінюючи інтенсивність м'язової діяльності, можна збільшувати та знижувати ступінь тренувального впливу на внутрішні органи, що забезпечують своєю роботою рухову функцію. Це правильно тільки для однієї циклічно повторюваної м'язової діяльності. Якщо ж руховий стереотип, що лежить в основі довгострокового виконання фізичного навантаження, змінюється за рахунок залучення до нього вправи, інтенсивність якої не перевищує досягнутого раніше рівня, то для серцево-судинної та дихальної систем настає полегшення діяльності.

Студенти спеціальної групи можуть застосовувати фізичні вправи ненадмірної інтенсивності, що припустима до відповідних функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. У початковому періоді занять частота серцевих скорочень повинна дорівнюватись 25–30 % від вихідного її рівня (при вихідному пульсі 75–78 уд./хв реєструється частота пульсу 95–100 уд./хв). Включають також фізичні навантаження середньої інтенсивності, що підвищують частоту пульсу до 40–50 % від вихідного (110–115 уд./хв).

Максимальні навантаження на заняттях зі спеціальними медичними групами не використовують. Дозоване застосування вправ максимальної інтенсивності може бути дозволене лише в заняттях підготовчої й основної груп. Розрізняючи вправи за їх спрямованістю, виділяють фізичні вправи

на силу, швидкість, витривалість і спритність. Основою занять відновлення серцево-судинної та дихальної систем має бути використання вправ на витривалість, що роблять найсприятливіший вплив на ці системи. Це циклічні вправи аеробного характеру.

Вправи на силу й швидкість доцільно включати в заняття спочатку як рухові переключення, а потім, у міру поліпшення освоєння до фізичних навантажень, здійснювати поступове тренування й цих якостей.

Вправи на розвиток спритності доцільно використовувати на початку основної частини заняття з фізичного виховання, тому що в процесі стомлення можливості засвоєння координаційних навичок погіршуються.

Важливою умовою формування правильного ставлення до фізичного виховання є встановлення між викладачем і студентом того необхідного контакту, що забезпечує повну довіру студента до педагога. Причинами, з яких студенти не відвідують заняття, є проведення занять не на вищому рівні, а також систематичне невдале виконання самими студентами фізичних вправ, що призводить до втрати віри у свої сили.

Отже, для підвищення функціональних можливостей організму слід застосовувати диференційований вплив на функціональні системи. Потенційні можливості організму визначаються відповідно до інтенсивності діяльності функціональних систем. Розвиток функціональних систем повинно здійснюватися не за допомогою основних форм рухової діяльності, характерної для даного виду спорту, а через спеціальні вправи для відповідної системи. Результати досліджень останнього часу показали, що найкраща адаптація організму до фізичних навантажень розвивається лише в тому випадку, якщо застосовують різні за своєю спрямованістю вправи як тренувальні засоби. Це дає можливість підняти рівень функціонального розвитку організму в більш короткий термін.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІЗНОГО РІВНЯ СПРИТНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ НА РЕЗУЛЬТАТ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ТХЕКВОНДО ВТ

***Олін В. Ю., асистент кафедри фізичного виховання
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»***

У спортивній практиці відомі п'ять фізичних якостей спортсмена: сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість. При роботі зі спортсменами, що засвоїли базову техніку й готуються виступати на українських і міжнародних змаганнях, виникає питання: що слід тренувати в першу чергу і чому саме так для досягнення високого результату на змаганнях? На мій погляд, найбільш цікава фізична якість – це спритність.

Спритністю називається здатність людини швидко освоювати нові рухові дії, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються, і домагатися перемоги над противником, витрачаючи на це мінімальну