

ности, воспитать такие черты характера, как дисциплинированность и ответственность. Большое значение принадлежит здесь игровым видам спорта. В социально-психологическом плане они выступают как:

1. Форма социального тренинга, закрепляющая коллективизм, взаимовыручку, распределение социальных ролей в группе.

2. Динамичный фактор, в максимальной мере способствующий всестороннему физическому совершенствованию личности.

Сочетание вышеотмеченных моментов и обеспечивает высокий педагогический потенциал использования игровых видов в современном вузе.

Рационально организованные занятия физической культурой и спортом укрепляют здоровье студентов, оказывают немаловажное позитивное влияние на формирование потребности здорового образа жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вилькин, Я. Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту : учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Я. Р. Вилькин, Т. М. Канавец. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. – Минск, 1996. – Ч. 1. – 428 с.

3. Инновационные процессы в физкультурном образовании: опыт, проблемы, перспективы: материалы II Международной научно-методической конференции, Минск, 20 января 2005 г. / Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2005. – 276 с.

УДК 796

В.И. ДОМБРОВСКИЙ, С.П. ШМОЛИК

Республика Беларусь, Брест, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Традиционные учебные занятия физической культурой по объективным причинам не могут обеспечить оптимальный объем двигательной активности студенческой молодежи – 10–14 часов в неделю. Поэтому наряду с организованными формами занятий физической культурой, огромное

значение и неисчерпаемые ресурсы имеют внеучебные формы двигательной активности – самостоятельные занятия физическими упражнениями. На основании анкетного опроса, проведенного на 1 курсе факультета иностранных языков Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина, были получены следующие данные. Основными средствами используемыми в самостоятельных занятиях физическими упражнениями студентами факультета иностранных языков, являются: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, оздоровительный бег, атлетизм, плавание, туристские походы.

Утренняя гигиеническая гимнастика состоит из комплекса (9–10) физических упражнений. Их выполнение ускоряет переход от сна к бодрствованию, стимулирует деятельность ЦНС, активизирует работу всех органов и систем организма, способствует бодрому, жизнерадостному настроению.

Атлетическая гимнастика – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы). Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую и другие жизненно важные системы организма, развивая мускулатуру активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело рельефным и красивым.

Тренажеры – учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники, применяются преимущественно в спорте. Тренажеры могут эффективно использоваться в так же оздоровительных целях, обеспечивая ряд преимуществ перед традиционными средствами: строгую дозировку нагрузки, направленность тренировки определенных групп мышц, они широко применяются в период восстановительного лечения в лечебной практике.

Организм человека, несмотря на разностороннее воздействие внешних факторов, обладает высокой способностью сохранять постоянство своей внутренней среды, при которой возможна его нормальная жизнедеятельность. Малейшее нарушение этого постоянства может привести к заболеванию. Устойчивость к заболеваниям сугубо индивидуальна и определяется, прежде всего, состоянием защитных сил организма, а последние во многом зависят от степени его закаленности. Наиболее эффективны систематические закаливающие тренировки с использованием воздействия разнообразных природно-климатических факторов.

Приступая к закаливанию воздухом, водой, солнцем необходимо учитывать следующее: 1) закаливание нужно начинать с простейших форм и только после этого постепенно увеличивать закаливающую дозировку и

переходить к более сложным формам; 2) полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе. При этом одеваться следует так, чтобы не испытывать продолжительное время ни ощущения холода, ни излишнего тепла; 3) ни в коем случае нельзя злоупотреблять закаливанием. Так при воздействии холода не допускать появления озноба и посинения кожи.

Закаливание водой является общедоступным и наиболее эффективным средством укрепления здоровья. Главным в закаливании водой является совершенствование аппарата терморегуляции, вследствие чего температура тела при самом неблагоприятном состоянии окружающей среды остается в оптимальных пределах. Закаленный человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

Одним из средств физического воспитания является плавание. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц, особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия плаванием укрепляют органы дыхания, вырабатывают его правильный ритм [1, с. 13], увеличивают жизненную емкость легких, поскольку плотность воды затрудняет выполнения вдоха и выдоха. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит. Учитывая все достоинства плавания и его положительное оздоровительное влияние, оно пользуется популярностью у студентов.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение.

Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы и бессонницей. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Оздоровительный бег – один из самых известных и естественных

видов физической активности. Во время бега нагрузку испытывают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Усиливается кровообращение в сосудах микроциркуляторного русла, т. е. улучшается питание клеток всех органов и систем. Улучшаются все виды обмена, в том числе липидного, выделяется большое количество эндорфинов-гормонов радости и удовольствия, повышается иммунитет вследствие усиления выработки иммуноглобулинов, эритроцитов и лимфоцитов. Возрастает устойчивость к психическим нагрузкам, умственная работоспособность, выносливость, уменьшается избыточный вес.

Положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Таким образом, студенты факультета иностранных языков используют различные средства физического воспитания, предупреждающие возникновения заболеваний, позволяющие поддерживать высокий тонус, успешно адаптироваться к физическим нагрузкам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фирсов, З. П. Плавание для всех / З. П. Фирсов. – М. : Наука, 2003. – 241с.