
TEORIE PEDAGOGIKY

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

А. А. Драгнев
А. М. Драгнев

*Преподаватели,
Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко,
г. Луганск, Луганская Народная Республика*

PHYSICAL CULTURE AS A WAY TO DEVELOP THE BODY'S FUNCTIONAL CAPABILITIES

A. A. Dragnev
A. M. Dragnev

*Lectures,
Luhansk Taras Shevchenko national University,
Luhansk, Luhansk People's Republic*

Abstract. The way to achieve human harmony is to perform regular physical exercises. It is proved that regular physical training, which is rationally included in the work and rest regime, contributes not only to health promotion, but also significantly increases the efficiency of production activities. However, not all motor actions performed in everyday life and work are physical exercises. They can only be movements that are specially selected to affect various organs and systems, develop physical qualities, and correct body defects. There is no doubt that physical exercise will have a positive impact if certain rules are followed during classes. It is necessary to monitor the state of health – this is necessary in order not to harm yourself when performing exercises.

Keywords: physical culture; development of functional capabilities of the body.

Физическая культура выступает как одно из важных средств решения наиболее общих задач человечества – сохранение себя, как природы, сбережение и поддержание жизни людей. Общество не располагает другими адекватными средствами для физической подготовки людей к труду и жизни в целом. Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области мора-

ли, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ [1].

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений принесут вам удовольствие и сохранят здоровье.

Основное средство физической культуры – физические упражнения. Существует физиологическая классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в от-

дельные группы упражнений по физиологическим признакам.

К числу основных физических или двигательных качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека, относят силу, быстроту и выносливость, которые проявляются в определенных соотношениях в зависимости от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, ее характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности. К названным физическим качествам следует добавить гибкость и ловкость, которые во многом определяют успешность выполнения некоторых видов физических упражнений.

Значительная группа физических упражнений [2] выполняется в строго постоянных (стандартных) условиях как на тренировках, так и на соревнованиях; двигательные акты при этом производятся в определенной последовательности. В рамках определенной стандартности движений и условий их выполнения совершенствуется выполнение конкретных движений с проявлением силы, быстроты, выносливости, высокой координации при их выполнении.

Есть также большая группа физических упражнений, особенность которых в нестандартности, непостоянстве условий их выполнения, в меняющейся ситуации, требующей мгновенной двигательной реакции (единоборства, спортивные игры). Две большие группы физических упражнений, связанные со стандартностью или нестандартностью движений, в свою очередь, делятся на упражнения (движения) циклического характера (ходьба, бег, плавание, гребля, передвижения на коньках, лыжах, велосипеде и т.п.) и упражнения ациклического характера [12] (упражнения без обязательной слитной повторяемости определенных циклов, имеющих четко выраженные начало и завершение движения: прыжки, метания, гимнастические и акробатические элементы, поднятие тяжестей). Общее для движений циклического характера состоит в том, что все они представляют работу посто-

янной и: переменной мощности с различной продолжительностью. Многообразный характер движений не всегда позволяет точно определить мощность выполненной работы (т.е. количество работы в единицу времени, связанное с силой мышечных сокращений, их частотой и амплитудой), в таких случаях используется термин «интенсивность». Предельная продолжительность работы зависит от ее мощности, интенсивности и объема, а характер выполнения работы связан с процессом утомления в организме. Если мощность работы велика, то длительность ее мала вследствие быстро наступающего утомления, и наоборот. При работе циклического характера спортивные физиологи различают зону максимальной мощности (продолжительность работы не превышает 20–30 сек., причем утомление и снижение работоспособности большей частью наступает уже через 10–15 сек.); субмаксимальной (от 20–30 до 3–5 сек.); большой (от 3–5 до 30–50 мин.) и умеренной (продолжительность 50 мин. и более) [11].

К средствам физической культуры относятся не только физические упражнения, но и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы (режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия) [9]. Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов. Чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности, необходимо бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, проявлять двигательную активность, заниматься закаливанием. Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной учебной работе.

Все физические упражнения классифицируются по трем типам: циклические физические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости; циклические физические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие общую и скоростную выносливость [6]; ациклические физические упражнения, повышающие силовую выносливость. Не так давно специалисты определили, сколько времени нужно отводить на физические упражнения и занятия физической культурой, чтобы достичь защитного эффекта. Эти требования были выработаны в результате многолетней исследовательской работы. Оказывается, времени на физические упражнения нужно не так уж много.

Вот три главных принципа, которых необходимо придерживаться, выполняя комплекс физических упражнений:

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю.
2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут.
3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента – десять часов. Надо помнить, что занятия физической культурой – не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Существуют три формы самостоятельных занятий физической культурой [3]:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневная физкультпауза.
3. Самостоятельные занятия физической культурой, физические упражнения и спорт (не реже, чем 2–3 раза в неделю).

Каждое самостоятельное тренировочное занятие физической культурой состоит из трех частей; подготовительная часть (разминка) делится на две части – общеразогревающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2–3 мин.), медленного бега (женщины – 6–8 мин., мужчины – 8–12 мин.), общераз-

вивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Выполнять физические упражнения рекомендуется, начиная с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать, проделывая упражнения для ног. После комплекса физических упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно – координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных физических упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. В основной части комплекса физических упражнений изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развиваются физические и волевые качества (быстрота, сила, выносливость) [4]. В заключительной части выполняются медленный бег (3–8 мин), переходящий в ходьбу (2–6 мин.), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях физической культурой (продолжительность 60 или 90 мин) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная 15–20 (25–30) мин, основная 30–40 (45–55) мин, заключительная 5–10 (5–15) мин. В практике проведения самостоятельных занятий физической культурой наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжными прогулками. В последнее время у студентов растущей популярностью стали поль-

зоваться ритмическая гимнастика (аэробика) и шейпинг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, хоккей, бадминтон, теннис и настольный теннис оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, улучшая функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений.

Для того чтобы занятия физической культурой оказались более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Увеличивать продолжительность и нагрузки на занятиях постепенно.

2. До начала игр проводить разминку, включающую медленный бег (3–5 мин.), общеразвивающие физические упражнения и упражнения для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре.

3. Соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровность покрытия площадки и другие требования.

Атлетическая гимнастика включает физические упражнения с гантелями, гириями, амортизатором, штангой и другими отягощениями. Воздействуя на различные мышечные группы, физические упражнения с отягощениями способствуют гармоничному развитию мускулатуры тела, улучшают осанку. Рекомендуется занятия атлетической гимнастикой проводить во второй половине дня. Вес отягощений выбирается таким образом, чтобы каждое физическое упражнение можно было выполнять 8–10 раз подряд. Для развития абсолютной силы в каком-либо движении вес отягощения увеличивается, а число повторений уменьшается. Для развития силовой выносливости уменьшения жировых отложений применяются отягощения меньшего веса с большим числом повторений (16 и более). Наиболее целесообразно в тренировке вначале выполнять физические упражнения с малыми отягощениями, а в последующих подходах увеличивать вес, уменьшая число повторе-

ний. Любые упражнения следует выполнять ритмично без задержки дыхания, делая вдох в момент расслабления мышц. Интервал отдыха между физическими упражнениями обычно составляет 1–2 минуты, в зависимости от скорости восстановления дыхания. Любой комплекс физических упражнений составляется таким образом, чтобы участвовали по возможности все мышечные группы. Дополнить физические упражнения с отягощениями целесообразно прыжками со скакалкой, медленным бегом, спортивными играми [7].

Оздоровительный бег является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Благодаря естественности и простоте движений, возможностям проводить тренировки практически в любых условиях и, выполняя занятия физической культурой, добиваться значительного расширения функциональных возможностей, бег в последние годы стал массовым увлечением во многих странах мира. Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо освоить рациональную технику, научиться правильно, дозировать продолжительность и скорость бега. Ошибки в технике бега (нарушения в осанке, неправильная постановка спины и др.) могут вызывать болезненные ощущения отдельных мышечных групп, сухожилий, суставов ног, спины. Чтобы избежать этих явлений, необходимо правильное выполнение беговых движений, а также наличие спортивной обуви с упругой подошвой. Туловище при беге держится прямо или имеет незначительный наклон вперед, плечи опущены и расслаблены, руки без напряжения движутся вперед – назад, нога ставится на грунт мягким, загребающим движением на внешний свод стопы. Если это вызывает трудности, можно осуществлять постановку стопы с пятки с последующим перекатом на носок. Нога должна касаться грунта в 20–25 см впереди проекции центра тяжести. Избегайте «натякания» на ногу или «ударной» постановки ноги [4]. Беговой шаг должен быть легким, пружин-

нящим, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями.

Продолжительность и скорость бега определяется в зависимости от уровня подготовки занимающихся и поставленных задач: улучшения функциональной подготовки или достижения определенных результатов. Опыт показывает, что, тренируясь 3–4 раза в неделю даже с минимальным объемом физических нагрузок можно добиться существенного улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Под влиянием регулярных занятий бегом во всех система организма происходит функциональная перестройка. У лиц, занимающихся оздоровительным бегом, происходит более интенсивная перестройка костей [3]. Активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов. Бег – наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов, и заниматься бегом может человек практически любого возраста.

Способ достижения гармонии человека – систематическое выполнение физических упражнений. Доказано, что регулярные занятия физической культурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения. Несомненно, физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда при выполнении упражнений.

Особенность феномена физической культуры в отличие от других ее сфер, таким образом, состоит прежде всего в том, что она самым естественным образом соединяет в единое целое социальное и биологическое в человеке. Процесс физического развития любого человека выражается в совершенствовании форм и функций организма, реализации его физических возможностей. Но было бы неверным считать, что биологические процессы развития человека происходят изолированно от его социальных функций, вне существенного влияния общественных отношений. Воздействие природных факторов на развитие физического потенциала человека имеет объективный характер, но его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабляться в зависимости от активности человека, который может сознательно воздействовать на ход этого объективного процесса, опираясь на познание его законов и сущности [10].

Библиографический список

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М. : Здоровье, 2001.
2. Бикмухамедов Р. К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 45–50.
3. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 51–54.
4. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья. – М. : Интел, 2002.
5. Дергачев Ю. В. Школа здоровья. – СПб, 2001.
6. Здоровье без лекарств. Популярная энциклопедия. – Минск, 1994.
7. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. – М. : Высш. школа, 1983.
8. Коростелев Н. Б. От А до Я. – М. : Физкультура и спорт, 2002.
9. Космолинский Ф. П. Физическая культура и работоспособность. – М., 1983.
10. Коц Я. М. Спортивная физиология. – М. : Физкультура и спорт, 1986.
11. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. – М. : Приор, 2000.
12. Лещинский Л. А. Берегите здоровье. – М. : ИНФРА-М, 2001.

© Драгнев А. А.,
Драгнев А. М., 2020.