

МОРОЗ І. В.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
завідувач кафедри фізичного виховання,
кандидат педагогічних наук, доцент

ПАВЛОВ Ю. В.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
доцент кафедри фізичного виховання,
кандидат педагогічних наук, доцент

СПОРТИВНИЙ СТИЛЬ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, МІЦНЕ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Фізична культура забезпечує формування у студентів здорового стилю життя, фізичного і психічного здоров'я, і досягнення їх необхідного рівня функціональних можливостей, загальної фізичної підготовленості, високої працездатності.

Обов'язковою формою омолодження організму людини, збереження його у відмінній формі, уповільнення процесів старіння, вважаються заняття фізичною культурою. Тренована людина значно краще переносить різні перевантаження, охолодження, коливання атмосферного тиску, інфекції, віруси. Люди, заняття фізичною культурою, для яких стало невід'ємною частиною життя, здатні з легкістю впоратися з фізичними, емоційними, стресовими ситуаціями. Зовсім необов'язково, щоб отримати максимальну користь фізкультури, витратити час і великі кошти для відвідування тренажерних залів.

При регулярних заняттях на уроках при університеті можна позбавити студентів від багатьох проблем, пов'язаних зі здоров'ям. Систематичні заняття особливо при стресових ситуаціях, дадуть виключно позитивні результати.

Першим критерієм розподілу студентів є результати їх медичного обстеження, яке проводиться на кожному курсі на початку навчального року. Після проходження обстеження лікар визначає стан здоров'я, фізичний розвиток кожного студента і розподіляє його в одну з медичних груп: основну, підготовчу або спеціальну. У спеціальну групу зараховуються за показниками лікарського огляду студенти, які мають певні відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру. Заняття характеризуються оздоровчо-реабілітаційною спрямованістю. Разом з тим у міру можливостей студентів вирішуються спільні завдання курсу фізичного виховання. В якості основних засобів використовується загально-підготовча гімнастика і дозовані вправи, залежно від характеру захворювань. Значна частина студентів спеціальної групи

зазвичай потребує постановки правильного дихання і спрямованому впливу на функції серцево-судинної системи, для чого використовуються комплекси спеціальних дихальних вправ, а також вправи, що розширюють аеробні можливості організму.

Учбовий процес по фізичному вихованню в спеціальному учбовому відділенні переважно направлений на: зміцнення здоров'я; загартування організму; підвищення рівня фізичної працездатності; придбання необхідних і допустимих для студентів професійно-прикладних умінь і навиків, та тощо.

Регулярні фізичні навантаження покращують діяльність мозку, підвищують вироблення серотоніну, який суттєво впливає на якість його роботи. Цілком очевидним є той факт, що люди з доброю фізичною підготовкою більш успішні на роботі, у них, як правило, хороша кар'єра. Численними дослідженнями встановлено, що динаміка розумової працездатності у студентів протягом усього періоду навчання у вузі залежить від обсягу фізичних навантажень у режимі дня і навчального тижня. Спостерігається тісний зв'язок між фізичною та розумовою працездатністю. Підвищення фізичної працездатності при систематичних заняттях з фізичного виховання супроводжується поліпшенням функціонального стану центрально-нервової системи, що сприятливо позначається на розумовій працездатності студентів.

Будь-які фізичні навантаження викликають реакцію розслаблення. Така реакція безумовно служить потужним чинником відволікання. Фітнес дійсно здатний запобігти початковій депресії і допоможе впоратися з будь-якими стресовими ситуаціями більш оперативно і з найменшими втратами для здоров'я. Фізичні вправи знімають почуття тривоги, таким же чином як вони знижують стрес і покращують настрій, за допомогою сприяння виробленню ендорфінів.

Вони також можуть допомогти впоратися з депресією. Багато досліджень показують, що регулярні фізичні вправи приносять користь людям, які страждають від депресії. Завдяки тому, що організм виробляє ендорфіни під час тренування, вправи служать причиною появи позитивних почуттів, допомагаючи запобігти депресії.

Заняття спортом збільшують самооцінку. Фізичні вправи допомагають підвищенню самооцінки, створюючи позитивний образ тіла, яке є більш здоровим, підтягнутим, і естетично виглядаючим.

Тренування покращують настрій. Згідно з дослідженнями, регулярні фізичні вправи є ефективним засобом підняти настрій. Коли людина починає тренування, його серцевий ритм збільшується і мозок виділяє хімічні речовини, які сприяють гарному настрою і викликають відчуття благополуччя і ейфорію, в той же час, заспокоюючи виснажені нейрони в головному мозку, які викликають поганий настрій.

Навіть 20-30 хвилин, присвячених ранковій зарядці, здатні повністю змінити весь день. Під час фізичних навантажень в організмі виробляються, так звані, гормони щастя – ендорфіни. Завдяки цим

гормонам, людина відчуває приплив енергії, істотно підвищується працездатність, поліпшується настрій. Найголовніше в цій страві – навчитися оптимізації. Немає необхідності виділяти певний час на похід в зал, можна робити вправи протягом дня, наприклад безпосередньо на заняттях 2 рази на тиждень. Головне – бажання.

Наскільки кращими стануть ваші стосунки, якщо пару разів на тиждень ви і ваша подруга або друг, будуть проводити з вами час в спортивному залі. Спорт – це теж праця, а спільна праця об'єднує.

Вибирайте на свій смак, фізичним можливостям, віковій групі заняття фізкультурою. Займайтеся регулярно, постійно стежте за самопочуттям, міняйте навантаження для отримання всієї користі вашого організму. Знайте, що час, проведений в басейні, на біговій доріжці, в спортивному залі не витрачено вами даремно. Бережіть своє здоров'я!

ЧЕРТОВ І. І.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
доцент кафедри фізичного виховання

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОГО КОМПЛЕКСУ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ БОРЦІВ

Спортивна наука постійно збагачує практику новими знаннями щодо ролі сенсорних систем організму в забезпеченні ефективної спортивної та змагальної діяльності борців. Досить повно вивчена функція вестибулярного аналізатора, який розглядається як багатомірний біологічний перетворювач механічної енергії кутових та прямолінійних прискорень у сигнали про положення та рух тіла, як компонент складної функціональної системи, що здійснює функцію рівноваги та просторової орієнтації.

У зв'язку з цим постає питання розробки та поширення тренувальних методик направлених на покращення роботи вестибулярного апарату спортсменів борців у процесі навчально-тренувальних занять і змагань.

Як експериментальна модель такого виду спорту нашу увагу привернула спортивна боротьба, яка вміщує величезний арсенал технічних прийомів і дій, які пов'язані зі зміною положення тіла спортсмена у просторі, що стрімко протікають в обмеженому інтервалі часу. Недостатня розробка методики удосконалення статодинамічної стійкості для спортсменів-борців, обумовили необхідність проведення наших досліджень [2].