

Панкратов Н.С.  
старший преподаватель  
Национальный технический университет Украины  
«Киевский политехнический институт» имени И.И. Сикорского

## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

В настоящее время накоплено немало научной информации про закономерности влияния гигиенических основ физической подготовки на функциональное состояние различных систем организма а также на уровень физической подготовленности занимающихся. Как известно, физическая подготовленность позволяет реально подойти к эффективному управлению и ко всемерному развитию нового специалиста.

Необходимо отметить, что актуальность отмеченного вопроса исследования определяется общественным запросом что касается повышения эффективности подготовки к будущей профессиональной деятельности.

При теоретическом обосновании вопроса применяются такие методы как: теоретический анализ, сравнение, обобщение, педагогические наблюдения, опросы, анкетирование. Также раскрывается значение гигиенических основ физической подготовки.

**Ключевые слова:** гигиенические основы, работоспособность, средства физического воспитания, физическая подготовленность.

**Панкратов Н.С. Гігієнічні основи фізичної підготовки студентів.** Зараз накоплено багато наукової інформації про закономірності впливу гігієнічних основ фізичної підготовки на функціональний стан різних систем організму а також на рівень фізичної підготовленості тих, хто займається. Як відомо, фізична підготовленість дозволяє реально підійти до ефективного керування та до всебічного розвитку нового фахівця.

Необхідно відмітити те, що актуальність визначеного питання дослідження визначається суспільним запитом стосовно підвищення ефективності підготовки до майбутньої професійної діяльності.

При теоретичному обґрунтуванні питання використовуються такі методи як: теоретичний аналіз, порівняння, узагальнення, педагогічні спостереження, опитування, анкетування. Також розкривається значення гігієнічних основ фізичної підготовки.

**Ключові слова:** гігієнічні основи, працездатність, засоби фізичного виховання, фізична підготовленість.

**Pankratov N. Hygienic basics of students physical preparation student.** At present a lot of scientific information about peculiarities of influence of hygienic bases of physical preparing on functional state of various systems of an organism as well as on a level of physical preparing of training people are obtained. It is known that physical preparing permits really to control effectively and to develop a new specialist.

It is necessary to note that an actuality of certain question at consideration is determined with the help of social demand as concerned to increasing an effectiveness of preparing to future professional activities.

When theoretical grounding of the question such methods are applied: a theoretical analysis, a comparison, a generalization, pedagogical observations, asking, questionnaire.

**Key words:** hygienic bases, a workability, means of physical education, physical preparing.

**Постановка проблемы.** Важным социальным заказом развивающего общества является повышение уровня физической подготовленности и всемерное гармоничное развитие специалиста.

Физическая подготовка - прикладная направленность физического воспитания, обеспечивающая уровень развития двигательных навыков и умений, а также физических качеств являющихся достаточным для эффективной деятельности.

**Цель** статьи заключается в определении гигиенических основ и ее роли в формировании системы физической подготовки студента, а также в разработке педагогических условий ее повышения на занятиях физической культурой и спортом.

**Задачи исследования:** провести анализ специальной литературы, рассматривающей значение гигиенических основ системы физической подготовки.

**Методы исследования** включали изучение и анализ литературных источников, анкетирование, опрос.

**Результаты исследований.** Ведущими гигиеническими положениями системы физической подготовки являются: развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации движений, равновесия, гибкости), детерминирующих высокую умственную и физическую работоспособность; совершенствование терморегуляторных реакций организма, обеспечивающих устойчивость к неблагоприятным микроклиматическим условиям; формирование неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, способствующей профилактике заболеваемости; повышение биологической надежности и возможностей основных систем, направленных на повышение адаптационного потенциала целостного организма; коррекция дефектов физического развития и нормализация нарушенной деятельности систем организма, оказывающих лечебно-оздоровительный эффект; формирование системы знаний, умений и навыков по физической культуре и здоровому образу жизни, способствующей обеспечению, сохранению и укреплению здоровья; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, направленного на физическое совершенствование, самовоспитание, сохранение физического состояния и работоспособности.

В зависимости от задач физического воспитания различают общую, специфическую и специальную и физическую подготовку. Общая физическая подготовка направлена на создание общих предпосылок успешности в различных видах деятельности, а специальная - на подготовку к определенной профессиональной или спортивной деятельности. Гигиенические основы физической подготовки представляют собой систему, состоящую из семи блоков (рис. 1).

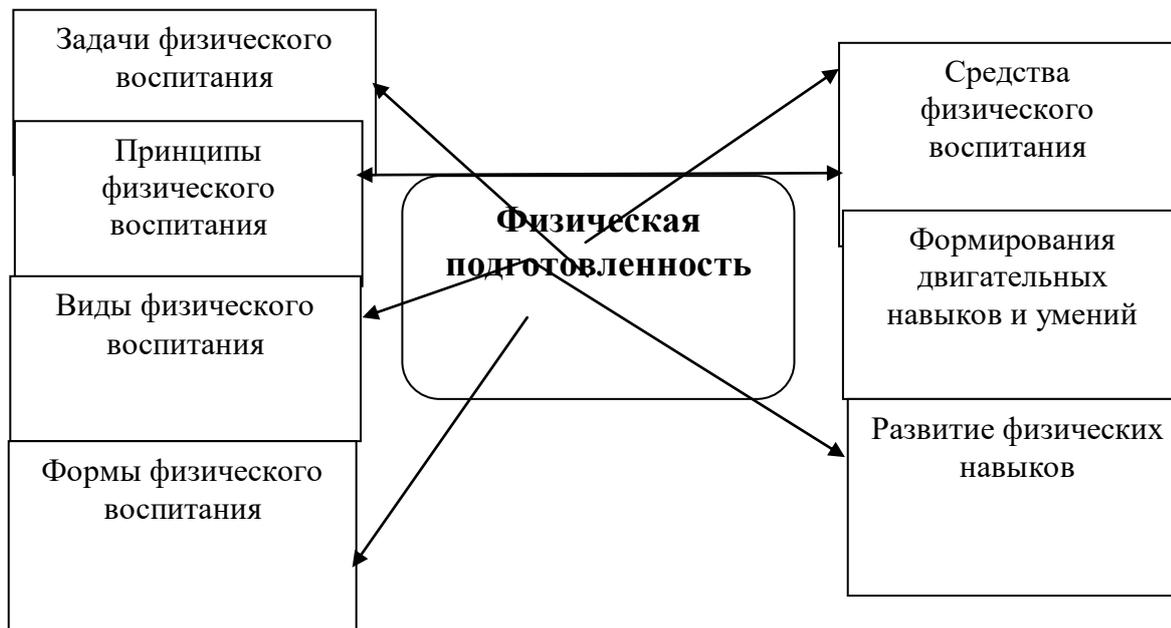


Рис. 1 Гигиенические основы физической подготовки

Ее системообразующим фактором является физическая подготовленность. Под которой понимается уровень развития физических качеств, двигательных навыков и умений. Блок "Задачи физического воспитания" направлен на достижение оздоровительных (профилактика заболеваний, укрепление здоровья, повышение адаптационного потенциала), образовательных (формирование двигательных навыков и умений, привитие навыков личной гигиены) и воспитательных (потребность в физкультуре, умение самостоятельно заниматься, воспитание положительных черт личности) задач.

Приоритетными гигиеническими принципами физического воспитания являются: оптимальность двигательного режима с учетом функциональных возможностей и биологических потребностей организма; комплексность применения разнообразных форм и методов физической культуры; дифференцированность использования различных средств и форм физического воспитания в зависимости от состояния здоровья, степени тренированности, возраста и пола; детерминированность физической нагрузки уровнем функциональных возможностей организма; систематичность физкультурных занятий; обеспечение гигиенически рациональных условий в процессе занятий физической культурой.

К числу ведущих видов физического воспитания относятся основные, дополнительные, факультативные и самостоятельные занятия. Основные виды состоят из уроков физкультуры. Дополнительные включают в себя физкультурно-оздоровительные занятия в вузе и режиме дня. Факультативные виды состоят из спортивных тренировок, общеузовских физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, а также лечебно-оздоровительных мероприятий. К самостоятельным видам относятся занятия в оздоровительных и спортивных центрах, самостоятельные тренировки по индивидуальному плану.

Блок "Формы физического воспитания" включает физкультурные занятия, спортивные тренировки, физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные и лечебно-оздоровительные занятия, индивидуальные и массовые занятия.

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, массаж, различные виды двигательной деятельности, естественные локомоции и природные факторы. Приоритетным средством физического воспитания являются физические упражнения, т.е. движения, двигательные действия и сложные виды двигательной деятельности, специфическая черта которых состоит в активности двигательного аппарата человека. Реализация физической подготовленности заключается в формировании двигательных навыков и умений. Двигательное умение - степень владения техникой действия, характеризующаяся повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи. Двигательный навык - степень владения техникой действия, характеризующаяся авто-матизированным управлением движением и высокой надежностью действия.

С формированием двигательных навыков тесно связано развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Под быстротой подразумевается способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Развитию быстроты способствуют подвижные игры, выполнение упражнений в разном темпе (максимальном и спокойном). Ловкость определяется по способности овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно изменению ситуации. На развитие ловкости направлены систематическая смена и повышение координационной трудности упражнений, преодоление препятствий, подвижные игры.

Гибкость морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающие подвижность его звеньев. Степень гибкости определяется эластичностью мышц и связок.

Ключевым элементом физического воспитания являются физические упражнения. В практической деятельности особый интерес представляет классификация физических упражнений (рис. 2).

В форме физического упражнения различают внутреннюю (взаимосвязь процессов функционирования организма в ходе их выполнения) и внешнюю (характеристика соотношения параметров движения) структуру. По структуре упражнения также классифицируются на циклические, ациклические и смешанные.

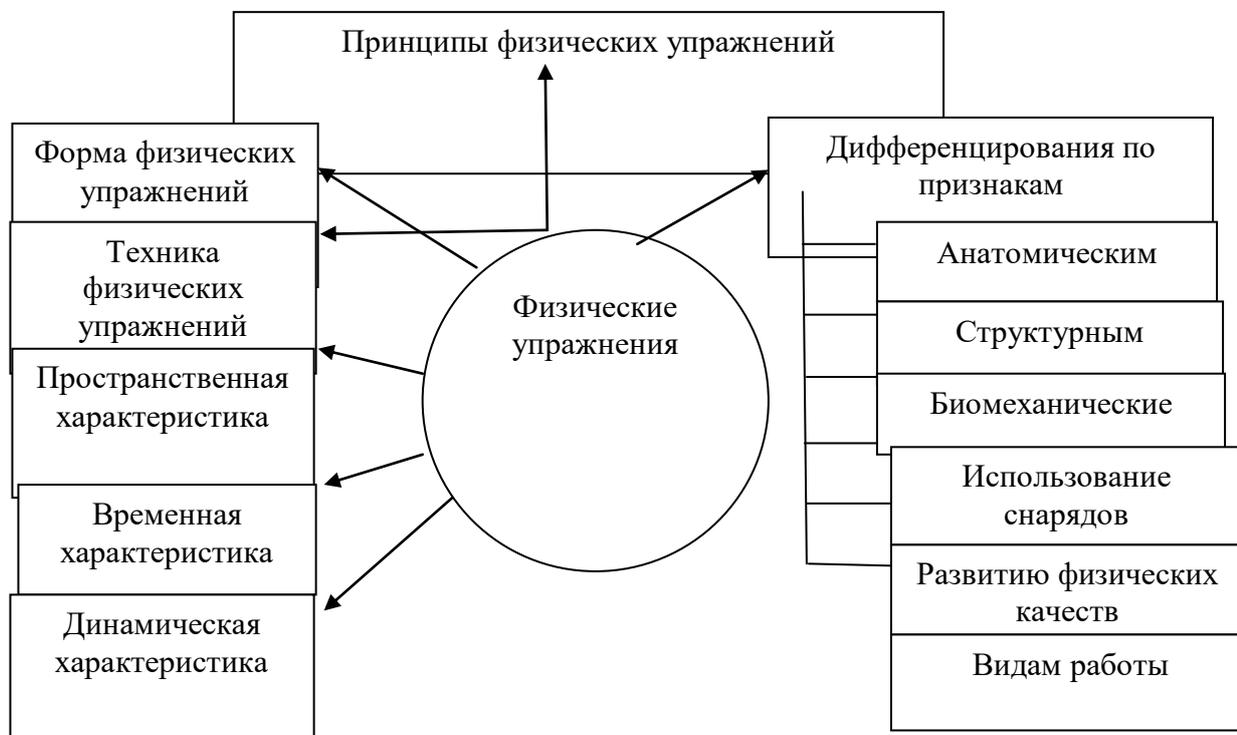


Рис. 2 Классификация физических упражнений

С формой упражнений связано его содержание. Содержание представляет собой характеристику физиологических, биомеханических, психических и других процессов, которые детерминированы воздействием на занимающихся физических упражнений.

Техника физических упражнений - способы выполнения движения, обеспечивающих решение двигательной задачи. В ней выделяют основу (главные элементы, обязательные для решения двигательной задачи), определяющее звено техники (решающая и наиболее важная часть) и детали (второстепенные особенности, связанные с индивидуальными характеристиками или условиями). С гигиенических позиций особую значимость имеет определяющее звено в силу значительных мышечных усилий и скоростных свойств.

К пространственным характеристикам физических упражнений относятся исходное положение и траектория движения. Значение исходного положения заключается в следующем: создание наиболее выгодных условий для выполнения упражнений, обеспечение результативности последующих действий, возможность варьирования нагрузки на мышцы. В траектории выделяют форму (прямолинейные, криволинейные), направление (вправо-влево, вверх-вниз, вперед-назад, вращательные) и амплитуду (размашистые и мелкие).

Временные характеристики физических упражнений обуславливают темп движения и длительность его выполнения. Изменением темпа можно усилить или уменьшить физическую нагрузку, а длительностью регулировать общий объем нагрузки.

К динамическим характеристикам относятся внутренние (эластичность опорно-двигательного аппарата, вязкость мышц, сила тяги мышц) и внешние (тяжесть тела, сопротивление внешней среды и физических тел, внешние отягощения, реакция опоры) силы. Наибольшая эффективность физических упражнений достигается при полном использовании всех движущих сил при одновременном уменьшении тормозящих сил.

В процессе обучения физическим упражнениям различают три этапа. Первый этап формирования первоначального умения, характеризуется иррадиацией процесса возбуждения в коре головного мозга и слабостью внутреннего торможения. Вследствие этого отмечаются общая напряженность мускулатуры, лишние и неуверенные движения, ошибочные действия. Второму этапу свойственны усиления процесса специализации условного рефлекса, развитие внутреннего дифференцированного торможения, формирование динамического стереотипа. На третьем этапе отмечается упрочение динамического стереотипа, стабилизация и совершенствование навыка двигательного действия.

Разработка комплексов физических упражнений базируется на следующих требованиях: охватывает все мышечные группы; постепенное увеличение нагрузки; начало с более простых и легких упражнений с постепенным переходом к более трудным, заканчивая комплекс более легкими; чередование в процессе занятий упражнений для различных мышечных групп; чередование исходных положений (стоя, сидя, полуприсед, лежа на спине, боку и животе).

Для практических целей широко используются частные классификации, основанные на дифференцировании признаков. По анатомическому признаку упражнения делят для мышц плечевого пояса и рук, туловища, нижних конечностей. По структурному признаку упражнения распределяются на циклические, ациклические и смешанные. По биомеханическому признаку их делят на поступательные, вращательные, комбинированные. Упражнения могут развивать как отдельные физические качества, так и несколько. По видам работы упражнения делят на динамические и статические.

Физическое воспитание в процессе учебных занятий должно способствовать формированию правильной осанки, развитию гибкости позвоночного столба, формированию мышечного корсета спины и живота. Основными принципами формирования статика-динамических функций и предупреждения патологических видов осанки являются: индивидуализация, постепенность, чередование упражнений, поэтапность, комплексность. Активная коррекция при нарушениях осанки и различных видах сколиоза во время физкультурминутки и физкультурпауз должна состоять из общеразвивающих упражнений, корригирующих упражнений и упражнений на формирование правильной осанки. При увеличении поясничного изгиба необходима тренировка прямых мышц живота, сгибателей коленных суставов и ягодичных мышц. Основные упражнения: разгибание ног в тазобедренных суставах в положении стоя и лежа на животе, попеременное поднятие прямых ног, "велосипед". Для тренировки правильной осанки учащийся становится спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, ягодицами и голеньями. Затем он делает два три шага вперед, сохраняя правильное положение тела.

**Выводы.** Результаты анализа литературных источников говорят про то, что физическая культура личности – это одна из характеристик общей культуры человека со специфическими признаками, которые свойственны физической культуре. Основными признаками физической культуры личности являются ведение здорового образа жизни а также систематические занятия физическими упражнениями, направленные на всестороннее совершенствование человеком своей физической природы; кроме того, таковыми признаками являются степень ориентирования человека на заботу про своё здоровье а также разнообразные средства, которые человек использует для достижения цели; организационно – методические навыки человека что касается построения самостоятельных занятий физкультурно – оздоровительной направленности; готовность помочь другим людям в их оздоровлении. Резюмируя выше изложенное, можно утверждать, что теоретические исследования и педагогические наблюдения дают возможность считать, что занятия физическими упражнениями способствуют гигиеническим основам системы физической подготовки.

#### Литература

1. Грибан Г. П. (2008) Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів (монографія) / Г.П. Грибан, Житомир: Вид-во «Рута». – с.119-121.
2. Лаптев А.П. (1990) Гигиена: Учебник для студентов технических вузов / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. – М.: Фик, с.160-174.
3. Марчук С.А. (2004) Некоторые системы здоровьесбережения студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. № 4. – с. 13-15.
4. Минх А.Н. (1990) Очерки по гигиене физических упражнений и спорта / А.Н. Минх. – М.: Медицина. – с. 71-109.

#### Referens

1. Darst P. W. (2009) Dinamik physical education for secondary shool student / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. - 6 th ed. - San Francisco [etc. ]: Pearson Benjamin Cummings. - XIV, 560
2. Hill M. (2007) In pursuit of excellence: student guide to sports development / Michael Hill. - London: New York: Rouledge. - VIII, 124p. (Student sports studies).
3. Phillips B. (1999) Boody for life. 12 weeks to mental and physical strength / B. Phillip. - Harper Collins Publishers. – p. 201

УДК 796.412:796.015.2

**Петришин О. В.**

*к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної реабілітації, спортивної медицини  
Української медичної стоматологічної академії, м. Полтава*

#### **ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ, ПОБУДОВАНОЇ НА ЗМІСТІ ПРОГРАМИ ЗІ СТРЕНФЛЕКСУ**

У статті запропоновано структуру розробки авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищої медичної установи, засновану на поліпшенні змісту професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх лікарів за допомогою силових видів спорту на прикладі фітнес-багатоборства «стренфлекс»; визначено умови, яких необхідно дотримуватися розробникам програм по стренфлексу в змісті професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних вузів в процесі їх учбової діяльності, разом з традиційними (футбол, волейбол, баскетбол), новаторськими формами спортивно-ігрової діяльності (міні-футбол, настільний теніс, гандбол, бейсбол).

**Ключові слова:** навчально-виховний процес, умови розробки інноваційної програми, професійно-прикладна фізична підготовка, фізична підготовленість, силові якості, фітнес-багатоборство, стренфлекс, студенти.

**Петришин А. В.** «Обоснование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов