

дистанции в ходьбе и беге. Полностью исключены лазанье по канату, подтягивание и акробатические упражнения.

Очень важным является создание на занятиях благоприятного психологического микроклимата. Для достижения этой цели используется музыка при выполнении уже знакомых учащимся общеразвивающих упражнений, а также в заключительной части занятия – очень приятные мелодии для релаксации. Это создает у детей хороший настрой для дальнейшей деятельности, снимает возбуждение и усталость.

В связи со специфичностью занятий специальных медицинских групп всю систему занятий условно разделяются на два периода:

1) подготовительный период (I четверть) – это постепенная подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физических упражнений, воспитание потребности к занятиям физической культурой, изучение индивидуальных особенностей каждого ребенка, обучение правильному дыханию;

2) основной период (II – IV четверть) – освоение двигательных умений и навыков.

Как результат, учащиеся, которые работают по данной системе, также получают возможность получать долю физических нагрузок, чувствовать себя уверенно на занятиях и получать удовольствие от занятий.

#### Список литературы

1. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культуры.- М.: Просвещение, 1976.

2. Тимошенко В.В., Тимошенко А.Н. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. - Мн.: «Веды», 2001.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

С физической культурой, прямо или опосредованно, сталкиваются абсолютно все люди, но далеко не каждый разбирается в сущности управления биологическим в человеке, очевидно, что физические упражнения оказывают влияние главным образом именно на биологические функции.

На современного человека, начиная уже с дошкольного возраста, «обрушивается» информационный поток, а кульминации он достигает в то время, когда перед индивидом стоит задача обучения. Даже при благоприятном течении процесса обучения проблемным остается вопрос умственного и психического перенапряжения[1].

Учебный день студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. В совокупности вынужденной рабочей позой, при которой значительное время в напряженном состоянии находятся мышцы удерживающие туловище в определенном положении, частые нарушения рационального режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки могут приводить к нежелательным явлениям, служить причиной утомления, которое в свою очередь, может накапливаться и переходить в утомление.

Особенно в затруднительном положении оказываются студенты младших курсов. С одной стороны они должны сразу включаться в напряженную работу, требующую применения всех сил и способностей. С другой – само по себе преодоление новизны условий учебной работы требует значительной затраты сил организма. Включение студентов в новую систему жизнедеятельности может сопровождаться нервным напряжением излишней раздражительностью, вялостью, снижением волевой активности, беспокойством и т.д.

В этих условиях важное значение имеет подготовленность человека к деятельности, основанной на активных мыслительных процессах. Такая

деятельность включает в себя процесс обучения и собственно интеллектуальный труд, как физический труд, являющийся результатом управленческой деятельности ЦНС [4].

Критическим и сложным фактором перенапряжения студентов является экзаменационный период – один из вариантов стрессовой ситуации, протекающий в большинстве случаев в условиях дефицита времени и характеризующийся повышенной ответственности с элементом напряженности. Отрицательное воздействие на организм усиливается при суммарно влиянии нескольких факторов риска, когда они воздействуют одновременно и принимают хронический характер.

Для того чтобы этого избежать, один вид деятельности должен сменяться другим, или необходим отдых. Наиболее эффективен активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

Последние годы возросло влияние к использованию средств физического воспитания для совершенствования учебного труда студентов, но многое еще остается нереализованным. Проблемным, вопросом являются средства физической культуры (специфические и неспецифические упражнения), которые непосредственно влияют на функциональное состояние головного мозга при напряженной умственной деятельности.

В теории и методике физического воспитания разрабатываются методы направленного воздействия не только на отдельные мышечные группы, но и на определенные системы организма.

Однако сохранение активной деятельности головного мозга человека требует особых подходов, внимания, методов сочетания физических нагрузок и их целенаправленного воздействия на функцию центральной нервной системы.

Наибольшее повышение умственной работоспособности и быстроты движений отмечается в начале и в конце учебной недели. В эти дни также отмечено наименьшее снижение координации микродвижений. Следовательно, в течении недели есть два периода наиболее эффективного влияния занятий по физическому воспитанию на умственную работоспособностью студентов.

Занятия физической культурой оказывают разный эффект положительного воздействия на изменение умственной работоспособности сенсомоторики у студентов разных курсов и факультетов: больший на студентов I курса, меньший на студентов II и III курсов. Это говорит о том, что первокурсники больше подвержены утомлению в процессе учебных занятий в условиях адаптации к обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию особенно важны.

Утомление – это вид функционального состояния организма человека, временно возникающий под воздействием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению её эффективности. Состояние утомления проявляется в уменьшении силы и выносливости мышц, ухудшении координации движений, в возрастании затрат энергии при выполнении однообразной работы, в замедлении скорости переработки информации, ухудшении памяти, затруднении процесса сосредоточения и переключения внимания.

Утомление служит сигналом возможного истощения организма и одновременно предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения. Вместе с тем утомление, возникающее в процессе физического или умственного упражнения, является также и стимулятором, мобилизующим резервы организма, его органы и системы, восстановительные процессы.

Таким образом, утомление может наступить как при физической, так и при умственной деятельности.

Систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления, непродуманная организация труда, чрезмерное нервно-психическое и физическое напряжение могут привести к переутомлению и, как следствие, к перенапряжению нервной системы, обострениям сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической и язвенной болезням, снижению защитных свойств организма. Физиологическая основа всех этих явлений – нарушение баланса возбуждительно-тормозных нервных процессов.

Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями, не говоря уже об учебно-тренировочных занятиях в спорте, оказывают существенное положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности.

Для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого почти наполовину составляют мышцы. Работа мышц создаёт громадное число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком воздействий, поддерживающих его в рабочем состоянии. При выполнении человеком умственной работы усиливается электрическая активность мышц, отражающая напряжение скелетной мускулатуры. Чем выше умственная нагрузка и чем сильнее умственное утомление, тем более выражено генерализованное мышечное напряжение [3].

Тонус нервной системы и работоспособность головного мозга могут поддерживаться долгое время, если сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуется с их последующим растяжением и расслаблением. Для успешной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками. Устойчивость и активность памяти, внимания, восприятия, переработки информации прямо пропорциональны уровню физической подготовленности. Различные психические функции во многом зависят от определенных физических качеств – силы, быстроты, выносливости и др. Следовательно, должным образом организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки до, в процессе и после окончания умственного труда способны непосредственно влиять на сохранение и повышение умственной работоспособности [2; с.86].

Необходим активный поиск возможностей повышения умственного потенциала человека, способности к творческому труду, исследование

взаимосвязи механизмов умственной и физической работоспособности как важнейших биологических предпосылок и основы развития интеллекта, эрудиции и специальных умений (умственная готовность). Раскрытие механизмов умственной и физической работоспособности может служить основой разработки эффективных мер, повышающих приспособляемость организма человека к различным факторам среды.

Любая физическая нагрузка – это вклад в формирование человека, а система физических нагрузок – мощное управляющее воздействие на биологические, психологические и иные возможности человека, которые реализуются через социальные факторы.

#### Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. - №5.
2. Конева Е.В. Особенности мышления в субъект-субъектных видах деятельности /Е.В.Конева//Психологический журнал.-М., 1996,-т. 17.-№6.- С. 82-94.
3. Решетников Н.В. Развитие человека и надежность биологической системы/Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин// учебное пособие.-М.:academA, 1998.
4. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно - педагогический аспект. Книга для педагога. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

**Ханевская Г.В., Пермяков О.М.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

*Аннотация.* В статье рассматривается роль педагогического мониторинга, как фактора влияющего на состояние здоровья студентов. Мониторинг, в данной статье, определяется как неотъемлемая часть педагогической деятельности.