

Т. А. Сапегина,  
А. М. Сапегин  
*Екатеринбург*

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ЭФФЕКТ ПРИ КРУГОВОМ МЕТОДЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Основная социальная задача физической культуры заключается в том, чтобы способствовать гармоническому развитию личности. В системе образования предмет «физическая культура» выполняет образовательную, воспитательную и оздоровительную функции. Образовательная функция проявляется в валеологической направленности предмета, осознании студентом меры ответственности за сохранность и укрепление своего здоровья и выполняет задачу формирования у студентов системы знаний с целью улучшения двигательных умений и навыков. Воспитательная функция – это развитие и совершенствование физических, психических, морально-волевых качеств. Физическая культура развивает эти качества с помощью физических упражнений и естественных факторов природы. Если физические упражнения являются «школой» движений, формирующей умение правильно выполнять упражнения и рационально использовать свои силы при перемещении своего тела в пространстве, то естественные факторы природы активируют обменные процессы, улучшают иммунитет.

При использовании сочетания собственно физических упражнений и естественных факторов среды достигается улучшение адаптивных и функциональных резервов организма.

В Российском государственном профессионально-педагогическом университете на занятиях физической культурой используется метод круговой тренировки на свежем воздухе. Основная его цель состоит в том, чтобы с помощью относительно простых упражнений добиться высокой моторной плотности с равномерным распределением нагрузки на различные группы мышц и функциональные системы, что позволяет добиться высокой аэрации работающих тканей при значительной аэробной производительности.

Для оценки эффективности применяемой технологии нами был проведен анализ посещаемости студентов на протяжении четырех семестров. В первом и втором семестрах количество студентов, которые пропустили занятия по причине простудных заболеваний, было практически одинаковым. Зато в третьем и четвертом семестрах заболеваемость среди студентов значительно снизилась.

Таким образом, можно заключить, что круглогодичные занятия на воздухе способствуют активизации иммунных сил организма человека, в результате чего количество случаев простудных и вирусных заболеваний снижается почти на 40%. При этом мотивация студентов к занятиям физической культурой приобретает более устойчивый характер, что проявляется в улучшении успеваемости и результативности сдачи контрольных нормативов.