

Для ребенка очень важно, чтобы мышечная нагрузка была систематической, разнообразной, достаточно интенсивной и не утомительной. Из этого должен исходить весь учебно-воспитательный процесс в школе [2].

Физкультура и спорт выполняют и общекультурную функцию, организует и заполняет свободное время полезными и увлекательными занятиями.

Физическое воспитание – целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности [1]. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культуры, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

Основной задачей физического воспитания является формирование у школьников потребностей в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

Учитель физической культуры должен быть первым пропагандистом и организатором здорового образа жизни в школе, он должен быть потенциальным носителем культуры здоровья, воздействующей на физическую, духовную, интеллектуальную и нравственную подготовленность своих воспитанников. Тогда ученики будут здоровыми, физически развитыми и готовыми к будущей жизни в современном постоянно изменяющемся мире [3].

Библиографический список

1. Журнал «Здоровье Школьника»
2. Оглоблин, К.А. Здоровый образ жизни / К.А. Оглоблин ; УГПИ. – Уссурийск, 1998. – 126 с.
3. Оглоблин, К.А. Инновационная система подготовки педагогов физической культуры: монография / К.А. Оглоблин; УГПИ. – Уссурийск, 2008. – 140 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 1998.

Иванов Т.Е. Сергеев Е.А.

Уральский государственный университет
путей сообщения, Екатеринбург, Россия

РОЛЬ ДЫХАНИЯ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Одной из важнейших функций организма является дыхание, которое наряду с движением, умственной деятельностью, мышлением, пищеварением обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма.

Основная функция дыхания – насыщение клеток организма кислородом. Этот составной элемент воздуха является жизненно необходимым для нормального функционирования организма человека, как в покое, так и в движении.

В силу бессознательности дыхания, мы недооцениваем значение, которое оно имеет в жизнедеятельности человека, а особенно при выполнении активных физических упражнений. Правильное дыхание – основа обменных процессов, происходящих в организме человека.

При поверхностном и частом дыхании в легкие попадает лишь половина вдыхаемого воздуха. Для постоянного обновления легочной атмосферы этого недостаточно, а в сочетании с физической нагрузкой это может привести к отрицательным последствиям: нарушениям сердечного ритма, скачкам артериального давления, головокружению, кратковременной потере сознания. При выполнении физических упражнений в сочетании с неправильным дыханием ухудшается снабжение крови и клеток кислородом, повышается утомляемость, появляются боли в боку. При много-

кратном не соблюдении техники дыхания возможно развитие сердечнососудистых заболеваний таких как: тахикардия, брадикардия.

Учитывая выше сказанное, мы хотели бы рекомендовать основные правила, повышающие качество дыхания. Наиболее эффективное дыхание – дыхание животом (диафрагмой), то есть нижней, наиболее объемной, частью легких. Во время занятий физическими упражнениями старайтесь дышать носом. Таким образом, воздух успевает согреться и увлажниться перед тем, как поступить в легкие. Часто, когда мы дышим ртом, воздух сразу попадает в носоглотку, что может привести к тому, что пыль и микробы частично осядут на миндалинах, и частично проникнут в трахею и бронхи. Загрязнение и переохлаждение дыхательных путей нередко вызывают простудные и инфекционные заболевания, которые негативно могут отразиться на состоянии здоровья и достижении спортивных результатов. Необходимо знать и помнить, что для каждого вида физических нагрузок есть свой тип дыхания.

Техника правильного дыхания помогает улучшить качество тренировки органов и систем организма. В процессе дыхания кислород направляется в те области организма, которые испытывают нагрузку, вследствие чего в них ускоряется обмен веществ, жир сгорает и отдает энергию организму.

Дыхание играет важную роль при выполнении физических упражнений при занятиях спортом. Взаимовлияние респираторных и локомоторных движений строится на базе висцеро-моторных и моторно-висцеральных рефлексов и выражается: в точных движениях, в повышении скоростно-силовых и силовых проявлений при выполнении специализированных физических упражнений; в эквивалентности мощности, развиваемой ведущей и не ведущей конечностью при попеременных движениях и во влиянии различных фаз цикла движения на эффективность дыхательных движений, а также в экономичности работы дыхания.

Таким образом, в результате согласования дыхания и движения, характерного для каждого вида двигательной деятельности, образуется синхронно-ритмическая структура соподчинения респираторных и локомоторных движений с целью сглаживания отрицательного влияния некоторых экологических и биомеханических факторов на вентиляционную функцию легких и повышения эффективности движения в целом.

Правильная техника дыхания это наиважнейший элемент, способствующий облегчению выполнения физических нагрузок, улучшающий качество техники движения, повышающий кардиореспираторную выносливость, и силовой показатель, а также способствующий улучшению обменных процессов.

Иванова К.П., Кузнецова Л.В.

Национальный исследовательский

Иркутский государственный технический университет, Иркутск, Россия

ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Физическая культура, наряду с материальным и духовным видами культуры, представляет собой исключительно разностороннее явление и всегда занимала важное место в жизни людей. Трудно представить цивилизованное общество, в котором не придавалось бы большого значения физическому воспитанию подрастающего поколения, не культивировались самые разнообразные виды спорта, не проводились спортивные соревнования, массовые физкультурно-спортивные мероприятия и т.п.[2].

Все это, безусловно, является следствием открытия благоприятного воздействия занятий физкультурой на психологические, физические качества человека. Физические упражнения действуют не изолированно на какой-либо орган или систему,