

ЗМІЦНЕННЯ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ЗАГАРТОВУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

(Скородумова Л. Б., керівник фізичного виховання, викладач)
БКМ ім. І. Карабиця, м. Бахмут, Україна

У закладах вищої освіти заняття фізичним вихованням готують студентів до життя, загартовують тіло і зміцнюють здоров'я, сприяють гармонійному фізичному розвитку підлітка, вихованню необхідних рис особистості, моральних та фізичних якостей, необхідних майбутнім фахівцям в їх професійній діяльності. Загартовування у процесі занять фізичним вихованням повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів та співробітників закладів вищої освіти.

Загартовування сприяє ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я студентів. У навчальному процесі на заняттях фізичним вихованням зі студентами слід використовувати загартовування. Воно відіграє величезне значення у профілактиці простудних захворювань, які не тільки знижують опірність організму, але й провокують приховано протікаючи захворювання і призводять до загострення хронічних захворювань. Фізіологічна суть загартування полягає у вдосконаленні термо-регулювальних механізмів.

Загартування-це складний процес, який протікає за типом рефлексу. Воно сприяє такій перебудові організму, який робить її не чутливою до перегріву, сильного охолодження і змін атмосферного тиску. У порядку зростання сила впливу на організм розподіляється таким чином: умивання, обтирання, обливання, душ, ванни, купання у закритих та відкритих водоймах [3, с. 180]. Фізіологічний ефект водної процедури досягається досить швидко, і вплив його щодалі відчутніший порівняно із впливом інших реагентів. Це, пов'язано з тим, що вода на відміну від повітря, має більшу теплоємність і теплопровідність і тому, викликає більш інтенсивніше охолодження організму, ніж повітряні ванни тієї ж температури. Оскільки за однакової температури вода здається нам холоднішою за повітря, основним фактором загартування є температура води, а не тривалість самої процедури.

Не менш важливим є активний відпочинок-короткочасні проміжки часу виконання спеціально підібраних фізичних вправ (або переміни характеру діяльності) для відновлення розумової чи фізичної працездатності та покращення функціонального стану втомленого організму. Найбільш ефективні вправи, що змушують працювати м'язи-це вправи, які не брали участі у попередній діяльності [1, с. 56]. Ходьба та біг на лижах є незамінними засобами активного відпочинку, зміцнення здоров'я та загартовування студентів. Під час занять лижним спортом виховуються та вдосконалюються такі важливі фізичні і морально-вольові якості, як швидкість рухів, сила, спритність, витривалість, сміливість, рішучість наполегливість, тощо. Плавання-один із найбільш ефективних оздоровчих та безпосередньо прикладних засобів фізичного виховання. Регулярні заняття плаванням сприяють формуванню правильної постави, рівномірно розвивають усі м'язові групи. Систематичні заняття

плаванням допомагають загартовуванню організму і зміцненню здоров'я, розвивають гнучкість та спритність. Атлетична гімнастика-це система фізичних вправ, що розвивають силу з поєднанням різносторонньої фізичної підготовки [2, с. 67]. Висновки: Регулярні заняття фізичним вихованням не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, але і підвищують працездатність і емоційний тонус.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ільницький В. І., Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах посібник / В. І. Ільницький, Е. А. Ясінський. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. – 192 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець, – Львів: Штабар, – 1997. – 207 с.
3. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Навч. пос. / С.І. Присяжнюк, – К.: Центр учбової літератури, – 2008. – 504 с.