

УДК

**Махмадуллаев С.А.**

*Димитровградский инженерно-технологический институт – филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ», Россия, г. Димитровград*

**Machmadullaev S.A.**

*Dimitrovgrad Engineering and Technological Institute of the National Research Nuclear University MEPHI (Moscow Engineering Physics Institute), Russia, Dimitrovgrad  
e-mail: SergeyMachmadullaev@yandex.ru*

## **СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ СПО**

### **MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN THE REGULATION OF THE EFFICIENCY OF STUDENTS**

**Аннотация:** в статье представлена методика и результаты определения коэффициента полюсного перекрытия для однофазного ударного генератора с полюсным выступом на статоре.

**Abstract:** the paper presents the methodology and results of determining the coefficient of overlapping pole for single-phase generator with pole impact projection on the stator.

**Ключевые слова:** физическая культура, работоспособность, гигиена, оздоровительные силы природы, физические упражнения.

**Key words:** physical culture, working capacity, hygiene, improving forces of nature, physical exercises.

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи является приоритетной задачей в образовании, от решения которой зависит не только здоровье отдельного человека, но и населения страны в целом.

В данной статье предпринята попытка рассмотреть возможности повышения работоспособности студентов СПО не только в условиях учебной деятельности, но и в свободное время. Увеличение учебной нагрузки, проблемы в социальном и межличностном общении, все это ведет к малоподвижному образу жизни. У студентов часто нет времени, интереса и потребности в физической культуре.

Известно, что двигательная активность одна из важнейших биологических потребностей человека. Она способствует укреплению нервной системы, повышает выносливость организма, нормализует работу сердечно-сосудистой системы, а так же устойчивость к стрессам. Тем самым повышает работоспособность человека. При современном темпе жизни, для успешного построения будущего, студент должен владеть навыками физического самосовершенствования, а также иметь точное представление о здоровом образе жизни.

Следует отметить, чтобы у молодых людей появилась потребность к активной жизненной позиции, важно не только дать знания пользы физической культуры, рассмотреть мотивационные установки – процесса формирования обоснования намерения что-то сделать или не делать, но и

проанализировать средства физической культуры в повышении работоспособности студентов.

Средство – это то, что используется человеком для достижения определенных целей. Средствами физической культуры называют совокупность предметов, условий, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенствования.

В настоящее время выделяют следующие группы средств физической культуры: физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, специальный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства, идеомоторные, психогенные и аутогенные средства.

В современной теории физической культуры к специальным средствам физического воспитания относят: оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, и, конечно, физические упражнения. Рассмотрим эти средства подробнее.

Немаловажным средством укрепления здоровья человека закаливания, повышения его работоспособности служат солнечные, воздушные и водные мероприятия.

Оздоровительные силы природы используются в двух направлениях:

- как сопутствующие условия занятий физической культуры, когда естественные факторы среды дополняют, усиливают и воздействия физических упражнений;

- как относительно самостоятельное средство закаливания и оздоровления – как форма активного отдыха и повышающие эффект оздоровления организма.

Гигиенические факторы способствуют нормальной работе всех органов и систем человека. Например, отдых и повышение работоспособности обеспечивает нормальный сон; правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз; чистота физкультурного оборудования, помещений – профилактика заболеваний.

Гигиенические факторы включают:

- личную гигиену (уход за зубами и волосами, за одеждой и обувью);
- комплекс гигиенических правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- гигиену труда и отдыха;
- режим питания;
- гигиену окружающей среды;
- витаминизацию.

В процессе физического воспитания соблюдение гигиенических правил во много обуславливают положительный эффект занятий физическими упражнениями.

Одним из лучших "лекарств" от утомления и для повышения работоспособности являются физические упражнения, которые делятся на две группы:

- по содержанию физического упражнения (совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов,

происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения);

- по форме физического упражнения (определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения. В форме физического упражнения различают внутреннюю и внешнюю структуру. Взаимосвязь и согласованность процессов, обеспечивающих основные функции при выполнении движений относят к внутренней форме физического упражнения. Например, связь биологических и других процессов в гимнастике иная, чем при беге. Внешняя форма упражнений представлена видимой стороной движения, двигательного действия, совокупностью его частей, его техникой.

Активные занятия физическими упражнениями способствуют гармоничному развитию молодого человека, повышают его эмоциональную, психическую и умственную устойчивость. А это, в свою очередь, влияет на успешность освоения профессии, общее жизненное благополучие. Поэтому, можно считать, что физическая культура способствует здоровью, а так же продуктивной профессиональной деятельности. Научно доказано, что импульсы от опорно-двигательного аппарата повышают тонус клеток коры головного мозга за счет улучшения в них обменных процессов, а при активной работе мышц быстро улучшается кровообращение, дыхание, работа внутренних органов человека по выведению токсичных шлаков из крови, угнетающе действующих на нервные клетки.

Комплексное взаимодействие основных и вспомогательных средств физической культуры обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект.

Основоположник научной системы физического воспитания в России П.Лесгафт писал, что «Необходимо, чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения».

П.Лесгафт классифицировал физические упражнения по четырем основным группам.

1. Простые упражнения в движениях головой, туловищем, конечностями и сложные упражнения с разновидностями движений и метаний.
2. Упражнения с увеличивающимися напряжениями при двигательных действиях с палками и гирями, при метании деревянных и железных шаров, прыжках, лазании, борьбе и удержании равновесия.
3. Упражнения с изучением пространственных и временных отношений при беге в заданном темпе, прыжках на определенное расстояние и метание в цель.
4. Систематические упражнения в процессе простых и сложных игр, плавания, бега на коньках и на лыжах, в походах, на экскурсиях и в единоборствах.

В своих работах П.Лесгафт доказывал, что на развитие организма оказывает влияние среда и упражнения: «Все, что упражняется – развивается и совершенствуется, что не упражняется – распадается».

Из всего вышесказанного следует направить усилия на решение следующих задач в повышении работоспособности студентов СПО:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие мышечной силы, выносливости, гибкости, ловкости;
- сформировать привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- формировать знания в области физической культуры;
- повышать устойчивость организма к внешним неблагоприятным воздействиям, умственным, физическим нагрузкам.

Решение этих задач позволит молодым людям в будущем успешно реализовать себя в современном обществе и профессиональной деятельности.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика /Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2006. - 528с.

2. Видные ученые о значении физического воспитания. Электронный вариант:[https://vuzlit.ru/376801/ozdorovitelnye\\_sily\\_prirody\\_gigienicheskie\\_faktory\\_sredstva\\_fizicheskogo\\_vospitaniya](https://vuzlit.ru/376801/ozdorovitelnye_sily_prirody_gigienicheskie_faktory_sredstva_fizicheskogo_vospitaniya).

3. Дзержинская Л.Б., Прохорова И.В., Дзержинский Г.А. Физическая культура. Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений ф-тов заоч. Обучения. –Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. Электронный вариант издания: Физическая культура (Верстка) [vlgr.ranepa.ru](http://vlgr.ranepa.ru).

4. Еркомайшвили И.В. Пособие по основам теории физической культуры. Учебное пособие. – Екатеринбург, 2004. Электронный вариант: Физическая культура [vlgr.ranepa.ru/files...elzd/Физическая\\_культура...pdf](http://vlgr.ranepa.ru/files...elzd/Физическая_культура...pdf)

5. Макеева В.С. Теория и методика физического воспитания. Учебно-методическое пособие. 2014 издательство МАБИБ г.Орел. Электронный вариант издания:[http://velib.com/read\\_book/litagent\\_mabiv-makeeva\\_v/s//teorija\\_i\\_metodika\\_fizicheskoy\\_kultury/tema\\_2/](http://velib.com/read_book/litagent_mabiv-makeeva_v/s//teorija_i_metodika_fizicheskoy_kultury/tema_2/)

6. Махмадуллаев С.А. Физическая культура один из основных факторов сохранения здоровья студентов. Электронный вариант издания: <https://solncesvet.ru/физическая-культура-5/>

7. Учебное пособие для ВУЗов «Спортивная физиология». Автор: И.И. Земцова Изд.: Олимпийская лит-ра, 2010 год. Электронный вариант: [uhimik.ru/uchebnoe-posobie-dlya-vuzov...avtor--i-i...](http://uhimik.ru/uchebnoe-posobie-dlya-vuzov...avtor--i-i...)