

ческой подготовки юношей систематическое применение силовых нагрузок необходимо сочетать с другими видами физических упражнений. Это еще раз подтверждает распространенное мнение о том, что для обеспечения оздоровительной направленности физической тренировки целесообразно использовать рациональное сочетание различных видов физических упражнений.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Барков В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу Основы НИР для студентов специальности 11.02.02 – «Физическая культура». – Гродно, 1995. – 68 с.
2. Годик М.А. Спортивная метрология. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1991.-208 с.
4. Краж В.П., Трофименко А.М. Физическое воспитание студентов (Учебное пособие для преподавателей физического воспитания вузов и студентов). - Мн., 1993. - 27 с.
5. Мотылянская Р.Е., Ерусалимский Л.А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. -М.: Физкультура и спорт, 1980.-96 с., Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Я.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1986. -240 с.
6. Мильнер Е.Г. Формула жизни. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 110 с.
7. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техникумов физ. Культ./ Под ред. А.А. Гужаловского. – М., 1986
8. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец.03.03 «Физ. культура» / Б.А.Ашмарин, Ю.А.Виноградов, З.Н.Вяткина и др.; Под ред. Б.А.Ашмарина.-М.: Просвещение, 1990.-287с.
9. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.

УДК 378. 663. 037:796.035 (476.60)

### **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**Марчук А.Н., Чекан Ю.В., Летяго А.М.**

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры современного общества представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения. Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогли восстано-

лению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры.

Современный уровень развития производства, содержание и характер труда предъявляют определенные требования к физическим и психическим функциям человека. Эффективность работы, как известно, зависит от многих составляющих. Среди них немаловажное место занимают: уровень развития общих и специальных физических качеств, двигательных способностей, функциональное состояние органов и систем организма, их адаптационный потенциал, что обеспечивает не только высокую производительность, но и максимально продолжительную работоспособность при стабильно высоком уровне здоровья. По этой причине в сфере труда необходимо использовать средства физической культуры. В сочетании с требованиями оптимальной организации трудовых процессов, в зависимости от характера и условий работы они образуют относительно самостоятельную подсистему физической культуры – производственную физическую культуру.

Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогли восстановлению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры.

К ним следует отнести: образовательные функции, которые выражаются в использовании физической культуры как учебного предмета в общей системе образования в стране; прикладные функции, имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры; спортивные функции, которые проявляются в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека; реактивные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые связаны с использованием физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

Физические упражнения являются наиболее эффективными средствами активизации отдыха по сравнению с другими видами:

- 1) эффект активного отдыха не ограничивается стимуляцией работоспособности утомленных мышц. Существенной стороной функциональных сдвигов, развертывающихся в организме под влиянием активного отдыха, являются глубокие и своеобразные изменения регуляции кровообращения, дыхания и энергетических затрат организма;
- 2) активный отдых по механизму своего влияния кардинальным образом отличается от любой физической нагрузки, от каждого из тренировочных занятий. Существеннейшей чертой влияния активизирующей деятельности на организм является снятие утомления, переход на более легкий режим деятельности, обеспечивающий более экономные реакции организма, несмотря на увеличение количества выполняемой механической работы;
- 3) повышение адаптации утомленного организма к условиям утомительной деятельности под влиянием активного отдыха происходит не за счет общего равномерного и гармонического улучшения различных функциональных свойств и двигательных качеств;
- 4) в механизмах активного отдыха существенное значение принадлежит улучшению функционального состояния двигательных нервных центров. Это находит свое отражение в более экономном расходовании биоэлектрической активности, улучшении координационных отношений мышц-антагонистов, более быстром восстановлении после утомления центральных регуляторных механизмов;
- 5) выяснение особенностей развития эффекта активного отдыха во времени (быстрота его проявления и длительность влияния) и величины стимулирующего влияния оптимальных форм активизирующей деятельности свидетельствуют о принципиальной возможности значительного (в 2-3 раза по сравнению с достигнутым в настоящее время - 8-12% и более) повышение эффективности влияния активного отдыха на работоспособность трудящихся. Этот эффект может быть достигнут лишь в условиях хорошо организованной и достаточно напряженной деятельности, когда производительность труда ограничивается функциональными возможностями организма.

Таким образом, активный отдых в виде физических упражнений является основой при рациональной организации труда.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. - Мн.:Тесей, 2003. - С.131-245.
2. Пирогова, Е.А., Иващенко, Л.Я., Страпко, Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - Киев: Здоровье, 1986. -110 с.

3. Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. – Гродно: Из-во ГрГУ, 2000. – 80 с.

УДК. 796

## **УШУ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Мелешко Д.И., Рахматов Ю.К., Бесараб Г.В.**

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Изучение дисциплины “Физическая культура” в системе социально-гуманитарных знаний определяется закономерностями и особенностями процесса формирования физической культуры личности обучающегося, совокупностью знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижений жизненных и профессиональных целей.

В системе высшего образования Республики Беларусь Физическая культура— единственная дисциплина в вузовском учебном плане, направленная на укрепление здоровья студентов.

Произошедшие в стране известные социальные и экономические условия жизни нашего общества потребовали по-новому взглянуть на организацию различных форм занятий физическими упражнениями. Немаловажную роль в этом направлении сыграла реклама новых видов физкультурно-спортивной активности, прежде всего зарубежного образца, способствующая возникновению моды, резко возрастающего интереса огромной аудитории, большая часть которой – студенческая молодёжь.

Ещё недавно такие формы занятий, как атлетическая и ритмическая гимнастика, аквааэробика и бодибилдинг, стретчинг, хатха-йога, ушу и многое другое считались нетрадиционными средствами физической культуры. Теперь же это широко известные в физическом воспитании формы и пользуются большой популярностью, практически во всех странах СНГ, в том числе и в Республике Беларусь. По праву, из всего перечисленного арсенала, большее признание среди всех слоёв населения получило ушу.

Ушу оказывает комплексное воздействие на организм, сочетающую целенаправленную проработку опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, положительное влияние