

УДК 796.011.3

**СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА**

**MEANS OF PHYSICAL CULTURE  
IN IMPROVING THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE BODY**

**Алдошина Евгения Александровна**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*кафедра физического воспитания*

*Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина*

*г. Орел, Россия*

**Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna**

*candidate of pedagogics, associate professor*

*physical education chair*

*Orel state agrarian University name N. In. Parakhina*

*Orel, Russia*

**Аннотация.** Средства физической культуры позволяют наладить физические возможности организма. Изменения, возникающие в организме при выполнении физических упражнений, оказывают положительное влияние на организм обучающихся.

**Abstract.** Means of physical culture allow you to adjust the physical capabilities of the body. Changes that occur in the body when performing physical exercises have a positive effect on the body of students.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, организм, физическая культура, упражнения, требования, здоровье, образ жизни, обучающиеся.

**Keywords:** physical education, sports, body, physical culture, exercise, requirements, health, lifestyle, students.

Функциональные резервы организма включают в себя биохимические, психологические и физиологические самостоятельные виды резервов. Для наилучшего функционирования организма стоит поддерживать и совершенствовать функциональные возможности [1, с. 9; 2, с. 45].

К средствам физической культуры, для улучшения функций организма, относят: физические упражнения, личная гигиена обучающегося и окружающая среда.

Физическое упражнение – двигательное действие, выполняемое для приобретения и усовершенствования каких-либо физических качеств, умений и навыков.

Двигательные действия, которые совершает человек очень многообразны (трудовые, бытовые и другие.). Но не все двигательные действия можно назвать физическими упражнениями. Важнейший отличительный признак физических упражнений - соответствие сущности физической культуры ее закономерностям. Возьмем, к примеру, ходьбу. Данное действие приобретает значение физического упражнения, если ей придаются рациональные формы, т.е. формы, оправданные

с позиций физического воспитания, обеспечиваемый ею уровень функциональной активности организма соответствует эффективному развитию физических качеств, умений и навыков.

В настоящее время практикуется огромное количество физических упражнений. Они существенно различаются между собой как по форме, так и по содержанию [3, с. 34; 4, с. 157].

Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу упражнения. Эти процессы сложны и многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом и др.

В физиологическом отношении физические упражнения характеризуются переходом организма на повышенный (сравнительно с покоем) уровень функциональной активности. Диапазон этого перехода может быть в зависимости от особенностей выполнения упражнения весьма значителен. Легочная вентиляция, например, может возрасти в 30 раз и более, потребление кислорода – в 20 раз и более, минутный объем крови – в 8 раз и более. Функциональные сдвиги во время упражнений стимулируют последующие процессы восстановления и адаптации, благодаря чему физические упражнения при определенных условиях служат мощным фактором повышения функциональных возможностей организма.

Изменения, возникающие в организме при выполнении физических упражнений, захватывают все органы и все системы организма, начиная с молекулярного уровня [5, с. 111].

Существует связь между функцией любой клетки и ее генетическим аппаратом, управляющим синтезом белка. Интенсивная функция стимулирует синтез белков, обеспечивающих осуществление именно данной функции и, наоборот, ослабление функции приводит к снижению процесса синтеза белков и, в конечном счете, к дегенерации и гибели неработающих структур. Поэтому основным условием сохранения структурной целостности организма является активность, т. е. всесторонняя, интенсивная, гармоничная деятельность всех его систем. Чем интенсивнее функция, тем более полно осуществляются процессы самообновления.

При этом не просто восстанавливаются разрушающиеся и истощающиеся при работе структуры, а возникает избыточное восстановление, сверхвосстановление, суперкомпенсация.

Явление суперкомпенсации проявляется в большем накоплении энергетических резервов в скелетных мышцах, в накоплении пластических материалов, обуславливающих их гипертрофию – рост массы, мощности и выносливости мышц, а также систем, обеспечивающих мышечную деятельность. Все эти изменения – непереносимое условие повышения функциональных возможностей организма человека.

Естественные факторы окружающей среды (солнечная радиация, качество водной и воздушной среды) могут служить немаловажными средствами укрепления здоровья, закаливания, совершенствования функциональных возможностей организма [6, с. 113].

В процессе физической культуры, названные оздоровительные силы природы могут использоваться в двух направлениях: как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями (проведение занятий на свежем воздухе, при солнечном облучении, в условиях горного климата и т.п.), когда естественные факторы среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействие физических упражнений; при организации специальных процедур (воздушные, солнечные и водные ванны, сеансы закаливания и т.п.), в ходе которых воздействие этих естественных факторов дозируется определенным образом как относительно самостоятельное средство закаливания и оздоровления. Например, все шире используется пребывание в необычных условиях среды (чаще всего в горах) в целях стимулирования увеличения работоспособности (на основе адаптации организма к условиям кислородной недостаточности и другим факторам горной либо другой непривычной среды) [7, с. 90].

Одним из основных результатов использования естественных факторов среды в процессе физической культуры является закаливание человека. Закаливание, если в ходе него не нарушается мера приспособительных возможностей организма, ведет к укреплению здоровья и росту работоспособности. Для разностороннего закаливания важно применять средства, по-разному воздействующие на организм (вода и воздух различной температуры, солнечная радиация различной силы в сочетании с другими факторами), причем закаливающий эффект может быть усилен при сочетании их с физическими упражнениями.

Социальные исследования свидетельствуют, что, сочетая физические упражнения с естественными факторами закаливания, можно повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий, с которыми сталкивается человек в условиях современной жизни и профессиональной деятельности (вибрации, укачивание, перегрузки при ускорениях, состояние невесомости и др.).

Гигиенические факторы – обеспечиваются реализацией норм и требований по гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий, бытовой обстановки и т.д. Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом обуславливает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

Особое значение при этом имеет оптимизация режима физических нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, вентиляция и освещенность мест занятий, должное гигиеническое состояние инвентаря и оборудования и т.д.), а также условий, способствующих восстановлению после занятий, предупреждению заболеваний и укреплению здоровья (душ, сауна, массаж, искусственная аэроионизация и ультрафиолетовое облучение и т.д.) [8, с. 10;9, с. 138].

Хотя естественные факторы среды и гигиенические условия не являются главными средствами физической культуры, их значение трудно переоценить.

Можно сделать вывод, что средства физической культуры оказывают огромное комплексное влияние на организм и его функциональные возможности. Следует обращать внимание на все факторы (биохимические, психологические и физиологические) и это позволит более глобально решить проблему физического состояния организма.

## Литература

1. Выдрин В. М. Методические проблемы теории физической культуры // Теория и практика физической культуры, 2014. № 6. С. 10-12.
2. Николаев Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты. СПб., 2016. - 156 с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура студента : учебник. М. : Гардарики, 2001. 448 с.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов-н/Д. : Феникс, 2002. 384 с.
5. Алдошин А. В. Физическая рекреация курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 110-113.
6. Моськин С. А. Использование средств физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 110-113.
7. Кузнецов М. Б. Профессиональная значимость физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей. 2017. С. 89-92.
8. Алдошин А. В. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. 2016. С. 8-11.
9. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Профессионально важные качества необходимые выпускникам вузов // Инновации в образовании : сборник материалов Международной научно-практической конференции, 2010. С. 136-139.

## References

1. Vydrin V. M. Metodicheskie problemy teorii fizicheskoy kul'tury [Methodological problems of the theory of physical culture]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2014, no. 6, pp. 10-12.
2. Nikolaev Yu. M. Teoriya fizicheskoy kul'tury: funktsional'nyy, tsennostnyy, deyatel'nostnyy, rezul'tativnyy aspekty [Theory of physical culture: functional, value, activity, and performance aspects]. St. Petersburg, 2016, 156 p.
3. Vilenskiy M. Ya. Fizicheskaya kul'tura studenta [Physical culture of a student]. Moscow, Gardariki, 2001, 448 p.
4. Evseev Yu. I. Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2002, 384 p.
5. Aldoshin A. V. Fizicheskaya rekreatsiya kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy sistemy MVD Rossii [Physical recreation of cadets and listeners of educational institutions of the MIA of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of Orel law Institute of the MIA of Russia named after V. V. Lukyanov, 2019, no. 1(78), pp. 110-113.
6. Moskin S. A. Ispol'zovanie sredstv fizicheskoy kul'tury i sporta v protsesse professional'noy podgotovki budushchikh sotrudnikov organov vnutrennikh del [Use of means of physical culture and sports in the process of professional training of future employees of internal

*Affairs bodies]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2019, no. 2(79), pp. 110-113.*

7. Kuznetsov M. B. *Professional'naya znachimost' fizicheskoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del [Professional significance of physical training of employees of internal Affairs bodies]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov i slushateley [Actual problems of physical culture and sports of cadets and listeners]. 2017, pp. 89-92.*

8. Aldoshin A. V. *Psikhofizicheskaya rabotosposobnost' kursantov i slushateley Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova [Psychophysical performance of cadets and students of the Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov [Actual problems of physical culture and sports of cadets, students and students]. 2016, pp. 8-11.*

9. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. *Professional'no vazhnye kachestva neobkhodimye vypusknikam vuzov [Professionally important qualities necessary for University graduates]. Innovatsii v obrazovanii : sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Innovations in education: collection of materials of the International scientific and practical conference]. 2010, pp. 136-139. (In Russia).*