

Научный руководитель:
Романова Светлана Владимировна,
к.б.н. доцент ПИ ИГУ, Иркутск

Ботвинская Ксения Николаевна,
студент, ПИ ИГУ, Иркутск

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЕ МАЛЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ (ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ)

Аннотация: В статье рассматривалось применение малых форм физической культуры для оказания благоприятного воздействия на повышение стрессоустойчивости и физической работоспособности старшеклассников. В работе проводился анализ научно-методической литературы с целью изучения вопроса влияния малых форм на организм старшеклассников.

Ключевые слова: Малые формы физической культуры, физическая работоспособность, стрессоустойчивость.

Цель работы: определение эффективных форм проведения уроков физической культуры для повышения стрессоустойчивости и физической работоспособности.

Материалы и методы: изучили литературу по данной проблеме и проанализировали полученную информацию.

Образовательные учреждения в настоящее время подходят к системе обучения с подбором эффективных способов укрепления здоровья обучающихся в силу того, что это стоит в одной из приоритетных задач педагогической науки и практики благодаря признанием XXI века – периодом гуманизации, международными организациями. Подводя анализ вышесказанному следует, сделать вывод, что особое внимание необходимо уделить категории граждан, проживающих в экологически неблагоприятных районах. Это в первую очередь вызвано тем, что экологический вклад несет в ухудшение здоровья и развитие патологий, прежде всего у подрастающего поколения. По сравнению с прошлыми годами составляет уже не 20-30%, а 40-60% [2].

Исследования показывают, что у детей и подростков, проживающих в экологически неблагоприятных районах, уровень здоровья ухудшается, помимо этого снижаются показатели физического развития и физической подготовленности, что последующем приводит к низким показателям стрессоустойчивости, а также сокращению образовательного потенциала [3].

Актуальность.

Подводя анализ ранее изложенному материалу актуальным, становится поиск эффективных путей оздоровления обучающихся, проживающих на территориях со сниженным уровнем экологии. Так как с каждым годом количество учеников, имеющих отклонения в состоянии здоровья растет, именно поэтому необходимо разнообразить урок физической культуры различными формами обучения и воспитания. Одним из действенных способов улучшения здоровья, обучающихся является физическое воспитание, которое на данный момент не считается совершенным [7].

Результаты.

Изучив научно-методическую литературу по теме исследования было выявлено, что применяемые формы физической культуры оказывают благоприятное воздействие на общее состояние старшеклассников, в том числе их уровень стрессоустойчивости и физической работоспособности.



Давно известно, что стресс для организма является отправной точкой, естественной реакцией организма для многих сложных химических процессов. Стресс — это состояние неспецифического напряжения в живой материи, которое проявляется реальными морфологическими изменениями в различных органах и особенно в эндокринных железах, контролируемых передней долей гипофиза [8].

При стрессе начинают вырабатываться адреналин и норадреналин, основная функция которых заставить организм выживать. Благодаря выработки этих гормонов происходит резкий переход из состояния покоя в состояние возбуждения. Данная реакция негативно сказывается на работу сердечно-сосудистой системы, а именно из-за учащенного сердцебиения сердце нетренированного человека начинает работать на пределе. [6, с. 13].

Согласно источникам при возникновении стресса в организме приводятся в действие механизмы, подготавливающие его к интенсивным физическим нагрузкам. А это означает, что благодаря физическим упражнениям естественным путем происходит выход из стрессового состояния и также они помогают выдержать эмоциональное напряжение [9].

Физические упражнения приносят релаксирующий эффект, который возникает после их выполнения и длится до нескольких часов. Для того чтобы расслабляющий эффект продлился как можно дольше рекомендуется регулярно выполнять физическую нагрузку. Помимо этого, физическая нагрузка оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние человека, так как благодаря им происходит повышения уровня химических веществ, таких как эндорфин и серотонин способствующие улучшению настроения [1].

Стрессоустойчивость – это набор качеств личности, проявляющейся в способности адаптации организма к постоянно возникающим стрессовым факторам [4, с. 30].

Работоспособность – это функциональный потенциал человека, а также совокупность физических, психических и биологических возможностей выполнять различные виды деятельности. В процессе выполнения того или иного задания происходит изменение уровня работоспособности, показывающий зависимость эффективности затраченного времени и цели требуемого задания [5].

Заключение.

Проанализировав более 30 источников научно – методической литературы, освещающие применение малых форм физической культуры на повышение стрессоустойчивости и физической работоспособности старшеклассников можно заключить, что их применение способствует благоприятному воздействию на организм человека, а также повышению уровня стрессоустойчивости и работоспособности. Также значимую роль имеет выбор определенного вида спорта, который будет приносить психоэмоциональную пользу занимающимся.

При исследовании источников, касающихся стрессоустойчивости и работоспособности, можем обозначить, что эти два фактора имеют колоссальное воздействие на указанную группу обучающихся. На данном этапе их жизненного цикла важно оставаться в гармонии с собой, быть активными и сосредоточенными на учебе.

Список литературы:

1. Александрова Е.А. Как победить стресс / Е.А. Александрова — М.: «Центрполиграф». — 2005. — С. 17
2. Ашилова М.С. Особенности образования в XXI веке / М.С. Ашилова, К. К. Бегалинова // Большая Евразия: развитие, безопасность, сотрудничество. — 2019. — С. 379-381.
3. Беляков В.А. Влияние загрязненного атмосферного воздуха на физическое развитие детей / В.А. Беляков, А.В. Васильев // Гигиена и санитария. — 2003. — С. 33-34.
4. Игебаева Ф.А. Значение социально-психологического фактора в развитии предприятий АПК. // Проблемы и перспективы устойчивого развития АПК. Материалы научно-практической конференции. Саратов, 2011. — С.109 – 110.



5. Игебаева Ф.А. Синдром профессиональной деформации личности. В сборнике: общество в эпоху перемен: формирование новых социально-экономических отношений материалы VII Международной научно-практической конференции. 2015. С. 14–15.
6. Моница Г.Б. Ресурсы стрессоустойчивости / Г.Б. Моница, Н.В. Раннала – СПб: Речь. - 2008. – С. 13–15.
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 21 декабря 2022 г. № ТВ-2859/03 “Об отмене методических рекомендаций”: [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405998495/>
8. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Пер. с англ. В.И. Кандрора, А.А. Рогова; под ред. М.Г. Дурмишьяна. – М.: Медгиз, 1960. – 254 с.
9. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций/ В.Б. Шапарь – Ростов н/Д: Феникс. 2008. – С. 16

