

Темпи розвитку спритності в старшому шкільному віці знижуються, проте деякі можливості її виховання залишаються у хлопців. У дівчат спостерігається незначне поліпшення в розвитку спритності у віці 15–16 років, після чого настає зниження темпів приросту на 3%.

Література:

1. Борисенко А.Ф., Цвек. С.Ф. Руховий режим учнів. – К.: Радянська школа, 1989. – 240 с.
2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. – К.: Радянська школа, 1988. – 287 с.
3. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М.. Физическое воспитание детей школьного возраста. – М.: ФиС, 1966. – 320 с.
4. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 236 с.
5. Кузнецова З.И. Критические периоды развития быстроты, силы и выносливости детей школьного возраста. – М.: Просвещение, 1967. – 204 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 360 с.

Образ жизни студента и спорт.

Р.Г.Щербина, ст. II курс, гр. ФК 09-1

**В.А. Ковальов, заведующий кафедрой физического воспитания
Кировоградский национальный технический университет**

Повседневная учебная работа, зачетно–экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики – всё это требует от учащихся и студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психо физической подготовленности. Изучение многими исследователями бюджета времени студентов специальных заведений показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, в различных вузах, по факультетам (отделениям) и курсам в учебном году значительно колеблется. Она определяется конкретными условиями, трудоёмкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности и, конечно, отношением самого студента к учёбе.

Время на учебные занятия является наиболее стабильным и составляет затрачиваемое на самоподготовку «средним» студентом колеблется у отдельных молодых людей довольно существенно, занимая 3 – 5 ч., а в период зачётно–экзаменационной сессии – 8 – 9 ч.

Таким образом, если работники народного хозяйства, имеющие регламентированный рабочий день, трудятся 7 – 8 ч., то сумма учебного времени учащихся и студентов составляет в среднем 9 – 12 ч. в день. Это очень значительная психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека, которая показывает, что учебный труд является весьма напряженным.

Но беда ещё и в том, что молодые люди часто надеются при этом на достаточно быстрое естественное восстановление молодого организма. Эта особенность и на самом деле действует, но нельзя же бесконечно эксплуатировать молодой организм, нарушая элементарные правила режима труда и отдыха. Так, до 60% студентов занимаются

самоподготовкой к следующему учебному дню в поздние часы, причем до 25% из них приступают к занятиям лишь в 22 – 24ч.! Как следствие, у многих – нарушение режима сна. У 87% студентов, проживающих в общежитиях, отход ко сну затягивается до 1 – 3ч. ночи. Отсюда – крайне недостаточная продолжительность ночного сна. Сон в норме от 7 до 8ч. отмечается лишь у 15% студентов. Кроме того, наблюдается полное пренебрежение к режиму питания: без завтрака уходят на занятия до 21%, около 47% принимают горячую пищу только два раза в день.

Все эти перегрузки и «варварское» отношение к своему организму рано или поздно дают о себе знать. Они проявляются в пониженной работоспособности уже в конце семестра, когда необходима наибольшая мобилизация сил для успешной проработки всего учебного материала к зачётно-экзаменационной сессии. А период экзаменов – это не просто проверка знаний, это проверка работоспособности всего организма молодого человека!

Например, специальные наблюдения показали, что в период экзаменационной сессии частота сердцебиения у студентов устойчиво повышается до 80 – 92 уд./мин. против 76 – 80 в период обычных учебных занятий. А в день экзаменов, перед входом в аудиторию, где происходит экзамен, частота сердечных сокращений возрастает до 144 уд./мин., повышается кровяное давление, дыхание становится неравномерным и следовательно, снижается насыщение крови кислородом. Казалось бы, именно в этот период надо особое внимание обратить на правильный режим труда и отдыха, на применение средств активного отдыха, компенсирующих малую двигательную активность и большое умственное утомление.

На практике же всё наоборот! В период экзаменов буквально «затворниками» становятся около 90% студентов. Их пребывание на открытом воздухе ограничивается не более чем 30 мин. в день. Наблюдается систематическое недосыпание, редкий и нерегулярный приём пищи. А потом кончается экзаменационная сессия. Каникулы! Отдых! И именно в это время у некоторых начинаются простуды и другие отклонения здоровья. Что это, случайно? Да нет же! Все эти, казалось бы, «обычные» заболевания (грипп, ангина, ОРЗ и т.п.) есть следствие снижения защитных возможностей организма из-за перенапряжения во время сессии, результат существенных нарушений должного режима учебного труда и быта, а также следствие общего недостатка двигательной активности.

Вместе с тем мы можем констатировать и тот факт, что учащиеся и студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят эти «подводные рифы» студенческой жизни.

Учебное и свободное время – это неразрывное целое. Не случайно говорят: «Как отдохнёшь, так и поработаешь» Изучение свободного времени студентов показало, что оно составляет около 2 – 3ч. в день. Конечно, условия, в которых они живут, учатся и отдыхают, оказывают существенное влияние не только на структуру свободного времени, но и на их работоспособность, состояние здоровья.

Вероятно, в каждом конкретном случае сочетание учёбы со спортивными занятиями должно иметь оптимальное соотношение, которое зависит как от индивидуальных качеств и способностей отдельного человека, так и от условий учебного труда, быта и наличия спортивных баз.

Приведём пример. В одном из институтов был разработан показатель, характеризующий уровень профессиональной пригодности студента. Этот интегральный показатель включал в себя следующие факторы, оцениваемые в баллах

(от 2 до 5): физическое развитие; физическую, в том числе и профессионально-прикладную, пригодность; степень двигательной активности; устойчивость к временной потере трудоспособности (пропуски занятий по болезни); профессиональную заинтересованность; успешность обучения в вузе. Суммирование этих баллов экспертной оценки позволило сделать заключение о степени профессиональной пригодности каждого студента к сложным условиям и характеру труда. Оказалось, что высшую оценку (26 – 29 баллов) и даже среднюю (16 – 20 баллов) не получили студенты с низкой физической подготовленностью.

В этом же исследовании было установлено, что более высокую оценку за производственную практику, как правило, получали студенты, имевшие средние баллы по теоретическим знаниям, но лучшую физическую подготовленность по сравнению со студентами, имевшими более высокие баллы по теоретическому курсу, но слабую профессионально-прикладную физическую подготовленность.

Таковы факты, проливающие истинный свет на роль спорта, на роль хорошей физической подготовленности в успешном освоении избранной профессии.

Из истории английского футбола

С.В. Щербина, доц., канд.пед.наук,
заведующая кафедрой иностранных языков,
Кировоградский национальный технический университет

В Британии игра в мяч началась как развлечение на ежегодных народных гуляниях в масленую неделю. Обычно соревнование проходило на рыночной площади. Две команды с неограниченным числом игроков пытались забросить мяч в ворота команды соперников, причём «ворота», как правило, представляли собой какое-нибудь заранее оговорённое место неподалёку от центра города.

Игра проходила грубо, жёстко и нередко представляла опасность для жизни игроков. Когда толпа разгорячённых мужчин неслась по улицам города, сметая все на своём пути, владельцам лавок и домов приходилось закрывать ставнями или досками окна нижнего этажа. Победителем становился счастливчик, которому в конце концов удавалось «внести» мяч в ворота. Причём это был не обязательно мяч. Например, последователи мятежника Джека Кэда, предводителя народного восстания, гоняли по улицам Лондона надутый свиной пузырь. В Честере, где эта забава произошла от игрищ в честь победы над данами, ногами изначально пинали отрубленную голову кого-то из побеждённых; впоследствии на празднествах во вторник масленой недели честерцы довольствовались обычным кожаным мячом.

Существует письменное свидетельство, что в 1175 году лондонские мальчишки играли на улицах в достаточно организованный футбол на масленой неделе перед Великим постом.

Во времена правления короля Эдуарда II футбол приобрёл настолько значительную популярность, что лондонские купцы, опасавшиеся, как бы эта «буйственная» игра не повредила торговле, обратились к королю с просьбой её запретить. 13 апреля 1314 года Эдуард II издал указ, запрещающий футбол как забаву, нарушавшую общественное спокойствие и ведущую к раздорам и злобе: «Поелику от давки и толкотни, от беготни за большими мячами происходящими, в городе шум стоит и беспокойство, от каковых многое зло происходит, Господу неугодное, высочайшим