

Школьники-краеведы много могут сделать и для воспитания бережного отношения к «зеленому другу» и жителей городов. В работу по изучению своего микрорайона города должна быть включена и охрана городских насаждений.

Краеведение создает условия для работ исследовательского характера, что очень помогает развитию творческой инициативы и целенаправленному использованию энергии школьников. Большие возможности у краеведения для эстетического воспитания. Наблюдения многих природных явлений вызывают у школьников любознательность и желание больше вникать в тайны природы. Краеведение помогает видеть красоту природы, находить прекрасное в народном творчестве, с чем навсегда свяжутся незабываемые образы родного края.

#### **Литература**

1. Баранский Н. Н. Методика преподавания экономической географии, гл. «О школьном краеведении». М., Учпедгиз, 1960.
2. Барков А. С. О научном краеведении. Еще о научном краеведении Статьи в сборнике «Вопросы методики и истории географии». М. : Изд-во АПН РСФСР, 1961.
3. Иванов П. В. Педагогические основы школьного краеведения. Петрозаводск, 1966.
4. Ефремов Ю. К. Краеведение и география. В кн. : «Советская география». М. : Географгиз, 1960.

## **СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ УСТОЙЧИВОСТЬ К УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

Петров Е. П., Кизыма А. В.

Университет Ушинского, г. Одесса, Украина

**Аннотация.** Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной учебной работе.

Основное средство физической культуры – физические упражнения. Существует физиологическая классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность

об'єдінена в окремі групи вправ по фізіологічним ознакам. Стійкість організму до несприятливим факторам залежить від вроджених і придбаних властивостей. Вона дуже рухлива і піддається тренуванню як засобами м'язових навантажень, так і різними зовнішніми впливами (температурними коливаннями, недостатком або надлишком кисню, вуглекислого газу). Відомо, наприклад, що фізична тренування шляхом удосконалення фізіологічних механізмів підвищує стійкість до перегрівання, переохолодження, гіпоксії, впливу деяких токсичних речовин, знижує захворюваність і підвищує працездатність. У людей, які систематично і активно займаються фізичними вправами і туризмом, підвищується психічна, умовна і емоційна стійкість при виконанні напруженої умовної або фізичної діяльності.

До числа основних фізичних (або рухових) властивостей, забезпечують високий рівень фізичної працездатності людини, відносять силу, швидкість і витривалість, які проявляються в певних співвідношеннях в залежності від умов виконання тієї або іншої рухової діяльності, її характеру, специфіки, тривалості, потужності і інтенсивності. До названих фізичних властивостей слід додати гнучкість і ловкість, які в багатьох визначають успішність виконання деяких видів фізичних вправ. Велика група фізичних вправ виконується в строго постійних (стандартних) умовах як на тренуваннях, так і на змаганнях; рухові акти при цьому виробляються в певній послідовності. В межах певної стандартності рухів і умов їх виконання удосконалюється виконання конкретних рухів з проявом сили, швидкості, витривалості, високої концентрації при їх виконанні.

Є також велика група фізичних вправ, особливістю яких є нестандартність, непостійність умов їх виконання в змінюючійся ситуації, що вимагає миттєвої рухової реакції (диноборства, спортивні ігри).

Дві великі групи фізичних вправ, пов'язані з стандартністю або нестандартністю рухів, в свою чергу,

деляться на упражнения (движения) циклического характера (ходьба, бег, плавание, гребля, передвижения на коньках, лыжах, велосипеде и т.п.) и упражнения ациклического характера (упражнения без обязательной слитной повторяемости определенных циклов, имеющих четко выраженные начало и завершение движения: прыжки, метания, гимнастические и акробатические элементы, поднимание тяжестей). Общее для движений циклического характера состоит в том, что все они представляют работу постоянной и переменной мощности с различной продолжительностью.

Многообразный характер движений не всегда позволяет точно определить мощность выполненной работы (т. е. количество работы в единицу времени, связанное с силой мышечных сокращений, их частотой и амплитудой), в таких случаях используется термин "интенсивность". Предельная продолжительность работы зависит от ее мощности, интенсивности и объема, а характер выполнения работы связан с процессом утомления в организме. Если мощность работы велика, то длительность ее мала вследствие быстро наступающего утомления, и наоборот. При работе циклического характера спортивные физиологи различают зону максимальной мощности (продолжительность работы не превышает 20-30 с, причем утомление и снижение работоспособности большей частью наступает уже через 10-15с); субмаксимальной (от 20-30 с до 3-5 мин); большой (от 3-5 до 30-50 мин) и умеренной (продолжительность 50 мин и более).

Ациклические движения не обладают слитной повторяемостью циклов и представляют собою стереотипно следующие фазы движений с четким завершением. Чтобы выполнить их, необходимо проявить силу, быстроту, высокую координацию движений (движения силового и скоростно-силового характера). Успешность выполнения этих упражнений связана с проявлением либо максимальной силы, либо скорости, либо сочетания того и другого и зависит от необходимого уровня функциональной готовности систем организма в целом.

К средствам физической культуры относятся не только физические упражнения, но и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы (режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия). Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и

активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов. Чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности, необходимо бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, проявлять двигательную активность, заниматься закаливанием.

Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной учебной работе.

## **ШЛЯХ ВІД ХВОРОБ ЧИ ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'Я?**

Міхеєнко О.І.

Сумський державний педагогічний університет  
ім. А.С.Макаренка, Україна

Домінування споживацьких стандартів нав'язує суспільству моделі економічної і соціальної поведінки, які все більше суперечать природним законам життєдіяльності людини, внаслідок чого успіх досягається ціною власного здоров'я. Гострота і глобальність кризи, яку нині переживає світ, значною мірою зумовлені деформацією цінностей.

Сучасний період людської історії відзначається якісно новими процесами, пов'язаними з переосмисленням багатьох екзистенціальних цінностей, передусім цінностей життя та здоров'я. І хоча у розвинених країнах престиж здоров'я постійно зростає, проте для більшості людей здоров'я залишається переважно ресурсом, засобом, необхідним для досягнення матеріального благополуччя, успішної професійної кар'єри, влаштування особистого життя тощо.

У суспільній свідомості сформувалися уявлення про хворобу як про певний патологічний процес, що безпосередньо чи опосередковано впливає і визначає соціальний статус індивіда. Захворювання певною мірою виявляється обмежувальним чинником в активності людини щодо реалізації життєвих настанов і завдань, негативно впливає на зв'язки із середовищем, соціальним оточенням тощо, а отже, погіршує соціальний статус хворого. З цієї причини проблема хвороби завжди перебувала в центрі зусиль теоретичної і