

зации обменных процессов в организме, возрастает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям, увеличивается выносливость, общая работоспособность.

Таким образом, занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения. Занятия с такой направленностью могут получить наиболее высокий рейтинг среди молодежи.

*S. S. KVETINSKY, V. N. OSYANIN*  
*Belarusian State University of Transport, Gomel*

## **GENERAL HEALTH ORIENTATION OF AEROBICS CLASSES**

The study of practical experience proves that the psychophysical qualities of a person having an applied nature of application need to be built on the basis of general physical training with the use of various means and methods of physical culture.

Получено 13.02.2023

УДК 796(476)

## **ФАКТОРЫ ЕСТЕСТВЕННОЙ СРЕДЫ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*С. С. КВЕТИНСКИЙ*

*Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель*

Оздоровительные силы природы оказывают благотворное влияние на организм человека в процессе физического воспитания и восстановления. В совокупности с гигиеническими факторами, они способны улучшить продуктивность занимающегося и эффект от физических упражнений.

Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий окружающей среды (интенсивность солнечного излучения, колебания температуры воздуха, изменения атмосферного давления, перемены в направлении движения воздуха и воздушных масс, уровня ионизации, различные изменения в режиме приливов и отливов) вызывают биохимические изменения в человеческом организме, которые напрямую влияют на состояние здоровья, самочувствие и работоспособность человека.

В результате наблюдений за этими процессами в физическом воспитании принято использовать естественные силы природы по двум основным направлениям: сопутствующие физическим упражнениям факторы природы и самостоятельные оздоровительные средства. Сопутствующие природные факторы создают наиболее благоприятную для физического воспитания среду, которая в свою очередь улучшает полезность, продуктивность и работоспособность занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызванных физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления.

Самостоятельные средства оздоровления служат для закаливания организма (солнечные, водные и воздушные ванны). При оптимальном воздействии они становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления. Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системное применение их в сочетании с физическими упражнениями. Большое значение в физическом воспитании придается использованию благотворного воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека естественных факторов окружающей среды, особенно таких как солнечная радиация, воздушная и водная среды. Существует два пути включения природных факторов в процесс физического воспитания: организация занятий непосредственно в условиях природной среды (на открытом воздухе, в естественных водоёмах), в таком случае воздействие физических упражнений и факторов среды органично соединяются и улучшают эффект друг о друга; организация специальных процедур оздоровительно-восстановительного и закаливающего характера (солнечно-воздушные ванны, водные процедуры). Для повышения оздоровительного эффекта физического воспитания особенно ценен первый путь. Естественно-средовые факторы только тогда приобретают значение, когда их воздействие упорядочено, дозировано по продолжительности, силе и направленности, иначе они остаются лишь условиями окружающей среды, влияние которых на здоровье и эффективность физических упражнений может быть как положительным, так и отрицательным.

Существует также еще один аспект, который важно иметь в виду при оценке естественно-средовых факторов в физическом воспитании. Проведение занятий в условиях природной среды благотворно влияет на психологическое и эмоциональное состояние человека, что обуславливает в свою очередь привлекательность занятий на открытом воздухе и способствует формированию здоровых эстетических восприятий.

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм

человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная гигиена и общественная гигиена, соблюдение общего режима дня, двигательной активности, питания и сна. Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

Среди гигиенических факторов, которые прямо или же косвенно содействуют реализации задач физического воспитания, одни относятся к средствам общей оптимизации условий жизни с точки зрения оздоровления (соблюдение норм, требований, необходимых для обеспечения здорового режима жизни, труда, питания, отдыха и медицинских рекомендаций, цель которых состоит в профилактике различных болезней). Другие, в свою очередь связаны с обеспечением оптимальных условий для занятия физическими упражнениями (соблюдение требований, которые предъявляются гигиеной к режиму занятий, месту их проведения, состоянию спортивного инвентаря и даже к одежде занимающихся). Очевидно, что в комплексе все эти факторы оказывают значительное влияние на эффективность упражнений в рамках физического воспитания. Помимо этого, гигиенические средства, которые используются в процессе физического воспитания, являются также средствами повышения выносливости, работоспособности и активизации восстановительных процессов в организме человека (витаминизация, аэроионизация, облучение ультрафиолетом, массаж, баня, сауна, диетическое питание).

Таким образом, факторы естественной среды, они же оздоровительные силы природы, оказывают благотворное влияние на организм человека в процессе физического воспитания и восстановления. В совокупности с гигиеническими факторами, они способны не только улучшить продуктивность занимающегося и эффект от физических упражнений, но и увеличить работоспособность и выносливость, а также ускорить процесс регенерации организма в целом.

*S. S. KVETINSKY*

*Belarusian State University of Transport, Gomel*

## **FACTORS OF THE NATURAL ENVIRONMENT AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION**

The healing forces of nature have a beneficial effect on the human body in the process of physical education and recovery. Together with hygienic factors, they can not only improve the productivity of the student and the effect of physical exercise.

Получено 13.02.2023