

УДК 796.062.4

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПУТЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Зибарев В.А, студ. гр. ИТТ-181.2, III курс, Вавилова Е.А, студ. гр. ИТТ-181.2, III курс

Научный руководитель: Сухорукова Н.Ю, преподаватель

*Филиал Кузбасского государственного технического университета имени Т.Ф.Горбачева"
г.Прокопьевск*

В данный период времени, внедрение самостоятельных занятий физическими упражнениями в незначительных степенях, среди студентов, несет за собой большое влияние на их физическую силу. Можно выделять два фактора, который определяют причины включения студентов в активный образ жизни, интересы, а также потребности – это субъективные и объективные. Определимся, что же мы можем отнести к этим факторам. В состав объективных факторов, мы можем отнести: материальную составляющую спортивной базы, состояние здоровья занимающегося физическими нагрузками, частота, продолжительность занятий. К субъективным факторам, обычно относятся: самостоятельное понимание значимости занятий, духовное обогащение, развитие познавательных способностей.

Существуют различные формы самостоятельных занятий физическими нагрузками, которые в свою очередь зависят от возраста, состояния на данный момент здоровья занимающегося, уровня физической подготовки, пола. Занятие физическими упражнениями обуславливаются поставленными целями и задачами. Можно выделить три основных формы самостоятельных занятий: зарядка, дневные упражнения (в учебное время), самостоятельные вечерние физические тренировки.

В состав утренней гимнастики следует отнести упражнения всех типов групп мышц, таких как, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. При утренних спортивных занятиях, следует избегать упражнений на выносливость, статических упражнений. Также, можно в список утренних физических упражнений отнести упражнения с скакалкой, эспандером.

При составлении плана выполнения тренировок, следует повышать нагрузку на организм с осторожностью и постепенно, а при достижении конца тренировок, постепенно снижать нагрузок до прихода тела в сравнительно спокойное состояние. Снижение и повышение интенсивности выполнения нагрузок должно представлять движение волн, то есть, каждое

упражнение начинается в медленном темпе и постепенно увеличивать темп до средних величин.

Упражнения в течении учебного дня выполняются в свободное время обучающегося между занятиями. Данное выполнение упражнений предотвращают утомление, увеличивают мозговую активность, что крайне важно в дневное время суток. Такие упражнения в течении 10 – 15 минут приносят огромную пользу в отличии от обычного отдыха больше продолжительности.

Самостоятельные вечерние тренировочные занятия. Занятия физическими упражнениями при такой форме рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1–1,5 ч. Занятия менее чем 2 раза в неделю, являются нецелесообразными.

Наиболее эффективными и полезными физическими упражнениями, являются ходьба и бег. Для полного понимания, уточним понятия ходьба и бег.

Ходьба — естественный вид передвижения, при данной физической нагрузке, почувствуют большое количество мышц. Ходьба положительно влияет на метаболизм в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой.

Интенсивность выполняемых нагрузок при ходьбе регулируется по состоянию здоровья. Эффективность данной физической нагрузки непосредственно зависит от длины шага, частоты, скорости и продолжительности. Перед началом тренировки нужно обязательно провести небольшую разминку для подготовки мышц к более тяжелой физической нагрузке. При выполнении физической активности, нужно чутко следить за состоянием пульса во время кратковременных остановок во время выполнения ходьбы, а также нужно проследить за пульсом сразу же, после окончания тренировки.

Бег — осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Такой вид физической нагрузки является наиболее эффективным средством укрепления состояния здоровья и поддержания хорошего физического состояния, а также укрепления сердечно-сосудистой системы.

При занятиях бегом, нужно учитывать и быть подготовленным к возможным нарушениям, которые в свою очередь могут привести к большим проблемам. Например, ошибки в технике бега, то есть, неправильная постановка осанки при беге. Появляются болезненные ощущения в отдельных группах мышц, суставов. Дабы избежать таких ошибок, нужно соблюдать правильность выполнения беговых упражнений, а также немаловажную роль играет и спортивная обувь. Обувь для бега, должна быть на упругой подошве.

Правильность выполнения беговых упражнений: туловище должно быть прям или может находиться под небольшим наклоном, плечи должны быть расслаблены, а руки в данный момент должны быть без напряжения и двигаться вперед и назад, нога при беге ставиться легким движением на

внешний свод стопы. Беговой шаг должен быть легким, сравнительно с пружинящими шагом.

Также, в данный список физических активностей, можно отнести плавание и велоспорт.

Плаванием занимаются в теплое время года в открытых водоемах, а в остальное время — занятия осуществляются в закрытых или открытых бассейнах. Оздоровительное плавание выполняется с умеренной интенсивностью. Велоспорт, является эмоциональным видом физических упражнений, положительно воздействующим на нервную систему. Езда на велосипеде дозируется по темпу и длине дистанции.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что здоровье обучающихся и учебный процесс взаимосвязаны, чем лучше состояние организма и спортивная подготовленность, тем лучше результаты учебного процесса. Также, упражнения не приносят результатов, если физическая нагрузка недостаточна. Также может быть очень большая интенсивность, которая повлечет за собой большие проблемы со здоровьем. Обучение правильности здорового образа жизни и приобщение студенческой молодежи к физической культуре – является на данный момент времени важным фактором в формировании здорового будущего.

Список литературы:

- 1) Береславская, Е. Б. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Современный взгляд на лечение и профилактику / Е.Б. Береславская. – М.: ИГ «Весь», 2010. – 192 с.
- 2) Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский гос.ун-т. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2017 – 110 с.
- 3) Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - Москва : Студенческая наука, 2012. - 2299 с
- 4) Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. - М., 1990. - 510 с.