

*Прохорова Софья Андреевна*

студентка

Высшая школа бизнеса

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА**

*Аннотация:* в данной статье рассмотрена проблема изучения физиологических механизмов развития выносливости организма у спортсменов, занимающихся футболом. Автором предлагается решение данной проблемы, заключающейся в необходимости придерживаться четкой логики построения тренировочного процесса.

*Ключевые слова:* развития выносливости, спортсмены, тренировочный процесс.

*Актуальность.* Период обучения в университете завершает восходящую ветвь физиологического и социального созревания организма студента и присущих этому возрасту желаний испытать себя в экстремальных переживаниях, проявлениях эмоций различной направленности для ощущения полноты жизни, которые нередко реализовываются в занятиях футболом.

*Цель исследования:* изучение физиологических механизмов развития выносливости организма у спортсменов, занимающихся футболом.

*Задачи:*

1. Определить круг проблем в сфере физической культуры.
2. Изучить и дать сущностную характеристику двигательной рекреации студентов.

*Результаты исследования и их обсуждения.* Развитие выносливости – важная часть тренировочного процесса, которую невозможно не учитывать при подготовке спортсменов к соревнованиям. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое

упражнение. В зависимости от типа и характера выполняемой физической работы различают: статическую и динамическую выносливость, локальную и глобальную выносливость, силовую выносливость, анаэробную и аэробную выносливость. При выполнении упражнений преимущественно аэробного характера скорость потребления кислорода (л O<sub>2</sub>/мин) тем выше, чем больше мощность выполняемой нагрузки. Поэтому в видах спорта, требующих проявления большой выносливости, спортсмены должны обладать большими аэробными возможностями: высокой максимальной скоростью потребления кислорода, т.е. большой аэробной «мощностью» и способностью длительно поддерживать высокую скорость потребления кислорода [4]. Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, Скорости расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей (например, силовых, координационных). Главным условием воспитания общей выносливости является длительное выполнение тренировочной нагрузки в режиме, который соответствует работе умеренной и большой мощности. Объем нагрузки должен быть большим, так как все основные факторы этого вида выносливости требуют длительного воздействия. В тренировке, направленной на воспитание специальной выносливости, нагрузка в сериях дается более сильная, чем в тренировке на общую выносливость [3]. Это может быть достигнуто двумя путями: либо постепенным сокращением пауз отдыха при относительно постоянной или несколько увеличивающейся скорости на отрезках, либо некоторым увеличением скорости на отрезках при увеличении пауз отдыха. *Выводы.* Выносливость является необходимым физическим качеством в любом виде спорта. Без воспитания выносливости спортсмен не сможет пройти на новый уровень развития, а, следовательно, не добьется наивысших результатов в избранном виде двигательной деятельности. В работе были определены средства и методы развития как общей, так и специальной выносливости футболистов. Приступая к развитию выносливости необходимо придерживаться четкой логики построения тренировочного процесса, т. к. неправильное сочетание в занятиях нагрузки различной

функциональной направленности может привести к падению уровня физической работоспособности [1].

Таким образом, совершенствование процесса управления рекреационной двигательной активностью студенческой молодежи, является одной из актуальных проблем исследования в теории и методике физической культуры [6]. Её решение будет содействовать снятию психологического напряжения в учебно-воспитательном процессе, улучшению личностных качеств, антропоморфных показателей, повышению уровня здоровья студентов.

### *Список литературы*

1. Андреев С.Н. Играй в футбол / С.Н. Андреев. – М.: Поматур, 1999. – 141 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №3. – С. 2–3.
6. Рекреология – система наук об отдыхе. – Киев: Знание, 1990. – 16 с.
7. Анисимова А., Шамсுவалеева Э.Ш. Рекреационные ресурсы Оренбургской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.konf.x-pdf.ru/19kulturologiya/213216-1-iii-mezhvuzovskaya-nauchno-prakticheskaya-konferenciya-molodih-uchenih-aspirantov-magistrantov-studentov-aktualnie-problem.php>