

Ягудин Денис Радикович

преподаватель

Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»

г. Бирск, Республика Башкортостан

DOI 10.21661/r-556650

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема подбора наиболее эффективного комплекса физических упражнений для студентов по дисциплине «Физическая культура». Правильно подобранные упражнения влияют на формирование здорового образа жизни студента, его физические способности и возможности.*

***Ключевые слова:** Комплекс физических упражнений, здоровье, физическая культура, студенческая среда, здоровый образ жизни.*

Дисциплина «Физическая культура» в различных образовательных учреждениях своей целью ставит с одной стороны – формирование физической культуры личности, а с другой – получение навыков и умений на занятии студентом для укрепления здоровья, психофизической подготовки и профессиональной деятельности. Именно в средних и высших образовательных учреждениях закладываются основы здорового образа жизни для студента, поэтому место физкультуры в жизни человека неоспоримо важно. Помимо вышенаписанных целей, физическая культура необходима для замены родов деятельности – с интеллектуального на физический род. Такое разделение позволяет организму собраться с новыми силами, внести ясность в мыслительные процессы студента путем резкой смены деятельности.

В процессе занятий, студент может научиться выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры. Именно от таких комплексов зависит то или иное оказываемое действие на организм. Особенно важно сказать о действии физических упражнений на различные

групп мышц, связки и суставы. При различных нагрузках мышечной деятельности изменяются параметры внутренних органов, таких как частота сердцебиения, работа легких и иных органов человека. Регулярные занятия способствуют улучшению работы опорно-двигательного аппарата, мышц, волевых качеств, сердечно-сосудистой системы. Неправильное выполнение или подбор упражнений создают дополнительную нагрузку в целом на организм обучающихся, поэтому необходимо выполнять их под контролем преподавателя. Грамотно составленный план физических упражнений позволит распределить равномерно нагрузку на организм, минимизировать риск травм и получить максимальную пользу от занятий.

Таким образом, актуальность данной темы обусловлена возрастающей ролью физических упражнений не только в студенческой среде, но и в обществе в целом. Комплекс физических упражнений повышают спортивные возможности учащихся, укрепляют внутренние органы, сказываются положительно на умственной работоспособности. Часто можно замечать, что на занятиях физкультуры происходят несчастные случаи – растяжки, переломы, головокружение и обморок. Эти случаи происходят вследствие неправильного выполнения заданного задания преподавателя, переоценки своих возможностей и ошибочное планирование отдыха после физической нагрузки (употребление сигарет, продуктов с высоким содержанием жиров, энергетических напитков). Помимо данных причин особо остро строит проблема сидячего и малоподвижного образа жизни, что сказывается на быстрой утомляемости, ухудшении здоровья (дряблая кожа, ожирение), снижение мотивации студентов влиться в здоровый образ жизни. Практическое применение данная тема находит в использовании наиболее подходящих развивающих физических упражнений преподавателями в учебных заведениях на уроках физического воспитания.

При подготовке комплекса упражнений стоит уделить внимание временным условиям и целям физической подготовки. Поэтому целесообразно (не перегружая организм после учебных занятий) выполнять упражнения на разные части тела, устраивать пешие походы в парках (или устраивать занятие физкультурой

в парках и других отведенных предназначенных для занятий местах), создавать индивидуальные занятия, например, с помощью трекера на телефоне. Последний приём позволяет учащимся не только выполнять упражнения самостоятельно в своём темпе, но и подбирать самостоятельно время для проведения занятия.

В оздоровительной физической культуре принято различие на общую и специальную тренировку. Цель проведения общей тренировки заключается в оздоровление и профилактики организма человека, в то время как специальная тренировка нацелена на коррекцию и развитие определенных частей тела. Так, например, на вводную часть выделяют около 5 -10 минут, на основную около 30 минут и на заключительную (в основном растяжку или отдых) около 5 минут. Эти данные приведены для занятия в 45 минут, продолжительность занятий фиксируется конкретным образовательным учреждением.

Принято считать, что вводная часть занятия пытается подготовить организм к дальнейшему увеличению нагрузки, после неё следует основательно провести различные упражнения, которые могут выполняться с дополнительным грузом, например, с блинами; на скорость и выносливость – прыжки на скакалке, бег; упражнения на гибкость и т. д. В заключении группа учащихся может поиграть в спортивную игру или расслабить напряженные мышцы с помощью растяжки.

Рассмотрим несколько наиболее часто встречающихся физических упражнений на занятии физической культуры. Среди таких упражнений наиболее простым и доступным считается бег. Его популярность обосновывается простотой техники, отсутствием специального уровня подготовки и неоценимым положительным влиянием на внутренние системы человека. Бег для студентов после интенсивного учебного занятия, требующего большого внимания и мыслительной деятельности нейтрализует отрицательные эмоции и снимает нервное перенапряжение. В качестве разминки студенты легко смогут пробежать короткую дистанцию на 1–2 километра в среднем темпе. Помимо изменения функционального строя центральной нервной системы, бег улучшает функции кровообращения и иммунитета студентов. Поэтому бег рекомендуется внести в ряд физиче-

ских упражнений на занятии физкультуры. Усложнение беговой тренировки, повышение нагрузки тренирует выносливость студентов и улучшает аэробные функции организма. Для оценивания способностей студента к длительному бегу стоит проводить небольшие тесты на различные дистанции. Должно быть зафиксировано время пробежки, пульс студента и дистанция.

Другими популярными упражнениями являются подтягивание, пресс и отжимания. Достаточно часто можно видеть, как по окончании семестровых занятий студенты плохо сдают нормативы – устают раньше времени, не выполняют упражнение до конца или перестают их выполнять через некоторое время. Это может свидетельствовать о недостаточном уровне физической подготовки, неправильном образе жизни или отклонениях в здоровье (кроме хронических заболеваний и заболеваний на данный момент). Внесение таких упражнений в учебный план позволит привести организм в порядок, наладить обменные процессы, натренировать мышцы.

Немаловажную роль в процессе физического воспитания играют силовые тренировки. Силовые тренировки – это комплекс специальных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление опорно-двигательной системы. Такие занятия могут быть полезны для мужского пола для повышения уровня тестостерона, наращивания мышечной массы, силовых показателей и улучшения психоэмоционального состояния. Но важно отметить, что такие тренировки подходят не всем. Некоторые студенты не способны поднимать гири или блины по самым разнообразным причинам. Принято считать, что такие упражнения больше подходят мужскому полу нежели женскому. Такие тренировки должны включаться в учебный план только с согласием тренера или преподавателя.

Упражнения на растяжку также, как и бег не требуют высокой степени подготовки, однако здесь требуется аккуратное и постепенное усиление гибкости частей тела. Упражнения позволяют сохранить хорошее здоровье, улучшить кровоток и связность скелетных мышц.

Упражнения, основанные на растяжки необходимы в учебном плане для подготовки к другим упражнениям. Так, например, без растяжки будет тяжело перейти к бегу, так как слишком резкое давление может повлечь неприятные ситуации. Такие упражнения стоит делать под присмотром педагога, ведь можно повредить многие мышцы.

Включение спортивных игр, например, футбола будет полезно и интересно для учащихся, так как здесь соединяются командный дух, бег и командная работа. Многие преподаватели включают в занятия парные упражнения, которые характеризуется раскрепощением межличностных отношений, поднятием настроения, синхронизацией определенных движений. Упражнения, где партнер оказывает помощь или поддержку в выполнении определенных движений, способствуют формированию умения согласовывать свои действия с действиями товарища (партнера). В данной работе перечислены не все виды упражнений, а лишь часть, которая показывает основные направления подготовки учащихся в рамках дисциплины «Физическая культура».

Подводя итог, можно сказать, что физкультура безусловно является наиважнейшей частью образовательной деятельности студенты. Правильное выполнение упражнений под контролем преподавателя способствует укреплению здоровья и повышения многие ценных качеств студента. Среди наиболее популярных видов физических упражнения были названы бег, упражнения на растяжку, силовые тренировки, подтягивание, пресс, отжимание, бег, парные занятия. Было подчеркнуто, что наибольший эффект от занятий физкультуры достигается сменой упражнений, сменой окружающей обстановки, добавлением новых упражнений или спортивных игр. Такие методы мотивируют студентов пересмотреть взгляд на образ жизни, на свое питание, планы тренировок и тп. В перечень обязательных упражнений стоит внести занятия бегом, гимнастикой, растяжкой. Были рассмотрены теоретические аспекты занятия, в том числе разделение занятия на части – вводная часть, основная и заключительная, для каждой части были выявлены свои особенности, примерные упражнения.

Список литературы

1. Аулова В.А. Влияние спорта на психологическое здоровье личности // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – 2017 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029646> (дата обращения: 10.11.2020).
2. Батакова И. Малоподвижный образ жизни Pohudet.guru: сайт про похудение, диеты и фитнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pohudet.guru/zdorove/malopodvizhnyj-obraz-zhizni/> (дата обращения: 10.11.2020).
3. Воздействие спорта на организм человека // MyPharm: сервис заказа лекарств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mypharm.uz/blog/vozdeystvie-sporta-na-organizm-cheloveka/> (дата обращения: 10.11.2020).
4. Габибов А.Б. Физическая культура: учебное пособие. Курс лекций / А.Б. Габибов, В.Г. Корнев, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДГАУ, 2007. – 136 с.
5. Майбородин С.В. Формирование здорового образа жизни студентов ВУЗа в процессе физического воспитания / С.В. Майбородин, А.Б. Габибов, И.С. Губанов, Е.В. Пономарева // Образование, культура и личность в современном российском обществе Материалы всероссийской научно-практической конференции. – 2018. – С. 104–108.
6. Марченко А.Н. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // ИНФОУРОК: ведущий образовательный портал России. – 2019 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/user/4096482/blog/rol-fizicheskoy-kulturi-v-ukreplenii-zdorovya-studentov-133074.html> (дата обращения: 11.11.2020).
7. Роль спорта в жизни студента // Vuzlit: архив студенческих работ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vuzlit.ru/349248/rol_sporta_v_zhizni_studenta (дата обращения: 11.11.2020).