

В.Г. Осипов

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, Тверь, Россия

Кафедра физической культуры

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Физическая культура – единственный предмет прямого оздоровительного действия в вузах и от его квалифицированного проведения во многом зависит физическое развитие и здоровье студенческой молодежи. Учеба в высшем учебном заведении требует от молодого человека концентрации основных усилий на учебном процессе, что приводит к нарастанию дефицита двигательной активности, который в свою очередь негативно сказывается на здоровье, физическом развитии и функциональной подготовленности студента [1].

Проблемы со здоровьем на фоне заметного снижения общего уровня физического развития студентов негативно сказываются на эффективности учебного процесса, а в дальнейшем будут существенно ограничивать их профессиональную работоспособность. В значительной степени это связано с дефицитом двигательной активности и игнорированием студентами принципов здорового образа жизни.

Одним из способов улучшения качества преподавания и повышения заинтересованности студентов в занятиях физической культурой является анализ результатов анонимного анкетирования. Проведенное нами анкетирование студентов показывает, что на данном этапе преподавателю прежде всего необходимо научиться формировать у студентов устойчивую мотивацию к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой и дать им необходимые знания и навыки для эффективной реализации оздоровительного потенциала физической культуры и спорта [2].

Исходя из вышесказанного, преподаватели нашей кафедры проводят со студентами не только оздоровительно-тренировочные занятия с целью повышения уровня развития основных физических качеств, но и уделяют внимание занятиям методико-теоретического характера, на которых студентов обучают принципам организации самостоятельных занятий физической культурой.

Основные вопросы, которые разбираются со студентами младших курсов на методико-практических занятиях:

- какие параметры физической нагрузки наиболее эффективны для укрепления здоровья и повышения резервных возможностей сердечно-сосудистой системы;
- как методически грамотно и с наибольшей пользой составить программу оздоровительных тренировочных занятий.

Краткая характеристика основных принципов организации самостоятельных занятий оздоровительной физкультурой, которые необходимо знать каждому студенту медицинского вуза.

1. Принцип постепенности изменения величины физической нагрузки.

Принцип постепенности имеет в своей основе физиологические предпосылки, которые заключаются в том, что изменения и перестройка в работе органов и систем, улучшение их функций, происходят под влиянием регулярной физической нагрузки постепенно, на протяжении определенного времени. Причем, чем старше организм и чем ниже уровень здоровья, тем более продолжительный период времени необходим для такой перестройки.

При планировании оздоровительных тренировок необходимо помнить, что постепенное повышение нагрузки – одно из основных условий эффективности физкультурных занятий. Повышение нагрузки можно осуществлять за счет увеличения продолжительности нагрузки или за счет увеличения ее интенсивности. На начальных этапах занятий оздоровительной физкультурой предпочтение следует отдавать первому варианту.

2. Основные характеристики физической нагрузки.

Основные характеристики мышечной работы – это её объем и интенсивность. Объем нагрузки – это количество проделанной работы или общий расход энергии. Интенсивность

нагрузки – это отношение объема работы к единице времени. Объем и интенсивность нагрузки находятся по отношению друг к другу в обратной зависимости.

Тренирующий эффект от занятия в значительной степени определяется соотношением между показателями длительности и интенсивности выполнения физических нагрузок. Индивидуальную интенсивность выполняемой нагрузки можно оценивать по частоте сердечных сокращений (ЧСС) во время работы. Степень влияния нагрузки на человека определяется соотношением между характеристиками мышечной работы и адаптацией организма к физической деятельности. Поэтому начинающим физкультурникам следует помнить, что лучших результатов в оздоровительной тренировке достигают не те, кто тренируется больше других, а те, кто соизмеряет нагрузки с физическими возможностями своего организма.

3. Частота сердечных сокращений во время оздоровительных тренировок.

Выполнение того или иного объема физической нагрузки, в значительной степени зависит от функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (ССС). Оценивать адаптацию ССС к физическим нагрузкам и подбирать оптимальный тренировочный режим лучше всего по ЧСС. В основе использования ЧСС для оценки интенсивности работы лежит принцип линейной зависимости между мощностью работы и увеличением ЧСС (до 170–180 уд/мин). Опыт показывает, что диапазоном тренировочной нагрузки можно считать ЧСС в интервале от 120 до 170 уд/мин. При использовании ЧСС для дозирования физической нагрузки необходимо учитывать ее зависимость от возраста. Для расчета оптимальной рабочей ЧСС учитывающий возраст, можно использовать упрощенную формулу: а) для начинающих ЧСС = 170 – возраст; б) для подготовленных ЧСС = 180 – возраст [3].

4. Частота тренировок в недельном цикле.

Положительный эффект от занятий оздоровительными тренировками, не в последнюю очередь, зависит от частоты занятий в недельном цикле. Необходимо помнить, что положительное воздействие тренировки, в виде повышения функциональных резервов, реализуется в восстановительном периоде. Эти положительные изменения должны быть подкреплены последующими занятиями, иначе состояние организма снова вернется к исходному уровню. Тренировка — это процесс адаптации, а она всегда направлена на приспособление к условиям жизнедеятельности. Поэтому, если тренировочные занятия пропускают или же интервал между двумя занятиями слишком велик, организм перераспределяет свои пластические и энергетические ресурсы по-другому, не сохраняя их про запас для дальнейшей мышечной работы (рис. 1). Чем значительнее нагрузка, тем рельефнее и продолжительнее изменения в организме развивающиеся в восстановительном периоде. Поэтому при небольшой частоте занятий в неделю, требуется достаточно высокая нагрузка на каждом из занятий; а при малой величине нагрузки на занятии – нужно увеличивать количество занятий в недельном цикле. Первый вариант занятий могут позволить себе хорошо физически и функционально подготовленные люди. Для людей слабо подготовленных целесообразно не форсировать величину физической нагрузки, а заниматься ежедневно с умеренной нагрузкой.

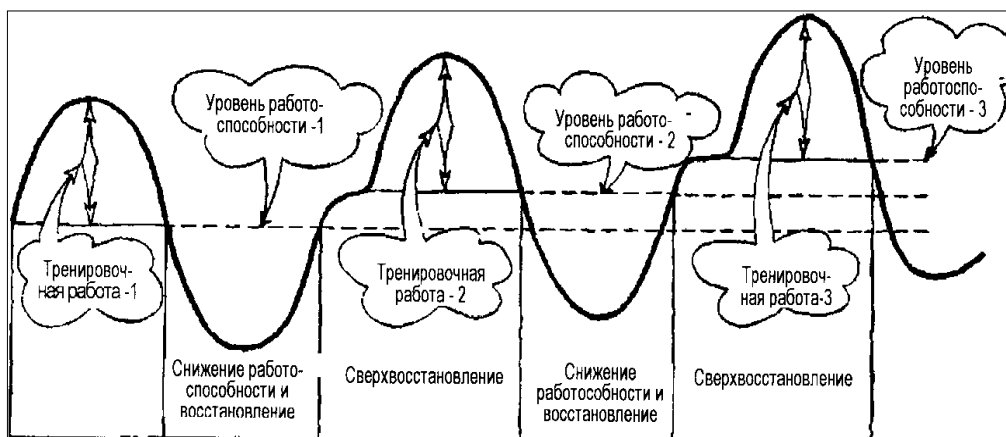


Рисунок 1. Изменение уровня работоспособности под влиянием повторных физических нагрузок.

5. Всесторонняя направленность оздоровительной тренировки.

Специалисты считают, что наибольшую эффективность дают комплексные занятия, включающие в себя упражнения на выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость. Среди отдельных средств оздоровительной тренировки, наиболее полезны циклические упражнения аэробного характера (бег, быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и др.). Основное их достоинство в том, что такие упражнения прекрасно тренируют сердечно-сосудистую систему. Следует также помнить, что при занятиях только одним видом спорта, на одни органы и системы приходится повышенная нагрузка, на другие, наоборот, пониженная. В лечебных целях такая направленность тренировки оправдана. Если цель занятий оздоровительно-профилактическая, целесообразно подбирать разнообразную нагрузку для тренировки основных систем организма. Чтобы достигнуть и поддерживать высокий уровень работоспособности, необходимо посвящать комплексной оздоровительной тренировке ежедневно (или через день) от 20 до 40 мин. При этом волнообразность тренировочного процесса должна обеспечиваться за счет изменения самих упражнений, числа подходов и повторений, длины дистанции, режимов нагрузки и ее направленности, продолжительности работы и пауз для отдыха.

Нужно сознательно и творчески подходить к построению программы своей двигательной активности. Нельзя бездумно ориентироваться только на общие рекомендации, необходимо индивидуально, ориентируясь на самочувствие и объективные показатели, определять допустимые и оптимальные тренировочные нагрузки.

Список литературы.

1. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: учебник /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТГМУ, 2022. – 471 с.: ил.
2. Осипов, В.Г. Формирование мотивационных стимулов у студентов-медиков к занятиям физической культурой /В.Г. Осипов, А.Ф. Бармин //Физическая культура и спорт Верхневолжья. – 2017. - №10. – С. 43-45.
3. Виру, А.А. Аэробные упражнения /А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М.: ФиС, 1988. – 140 с.