

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов. Отмечено значение, важность и необходимость самостоятельных занятий. Анализируется применение физических качеств в разных профессиях. Представлен ряд упражнений для развития физических качеств. Даны рекомендации по самоконтролю.

Ключевые слова: физическая нагрузка, физические качества, самоконтроль, выносливость, сила, быстрота, здоровье, успеваемость, работоспособность.

Физическая культура является одной из составляющих культуры человека, его здорового образа жизни. Она определяет поведение человека в учебе, работе, быту и общении. В целом, проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение. Способствует в становлении личности. В связи с тем, что учебный процесс характеризуется высокой умственной нагрузкой, студенты испытывают недостаток физической активности. Современное образование выдвигает высокие требования, вследствие чего возникают такие проблемы как слабое здоровье, частый недостаток сна, стресс. Студентам необходимо всестороннее физическое развитие, которое способствует укреплению и сохранению физического и психологического здоровья, поддержанию высокой работоспособности, приобретению навыков самостоятельной физкультурно - спортивной деятельности. Возникает необходимость в личном физическом совершенствовании.

Исследования в области ФК показывают, что влияние дозированных физических нагрузок несет положительный характер. Наблюдается оздоравливающий эффект организма, повышается физическая работоспособность, что способствует повышению уровня умственной деятельности. Студенты, регулярно выполняющие упражнения, более активно работают на занятиях, они гораздо проще переносят длительные периоды учебной занятости. Самостоятельные занятия физическими уп-

ражнениями для студентов имеют большое значение. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность влияет на такие факторы риска как нервное перенапряжение, умственное переутомление, нарушение режимов сна, питания, отдыха и трудовой деятельности. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен, а это положительно влияет на работоспособность студентов. Также важен активный отдых в каникулы (коньки, лыжи, бассейн и др). Физическая нагрузка способствует снижению психических болезней, вызванных эмоциональным стрессом, которому подвержены многие студенты, особенно в период адаптации; укрепляет нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает состояние и тонус тела; способствует повышению самоконтроля. Для студентов (17-25 лет) необходимый объем физической нагрузки в неделю равен 10-12 часам. Это время включает в себя занятия по расписанию, в секциях, а также самостоятельная работа в свободное время. Следует отметить, что большинство студентов – 58,4% не посещают спортивные секции во внеучебное время, не склонны заниматься физическим совершенствованием. Кроме того соблюдают режим двигательной активности 45,2%, частично соблюдают – 40,1%, не уделяют время физкультуре и спорту – 14,7% респондентов. Самостоятельные занятия используют 40,6%, тем

самым поддерживают достигнутый уровень своего физического состояния. Для определенного вида деятельности необходимо проявление различных двигательных качеств. Студентам, для дальнейшего применения в профессии. Гармоничное физическое развитие предполагает достижение определенных показателей всех основных физических качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости). Выносливость является способностью организма человека выполнять работу продолжительного характера, преодолевая всевозрастающее утомление. Она крайне необходима в профессиях, где смены продолжаются длительное время и подразумевают какую-либо физическую нагрузку (медики, ветеринары). Способностью преодолевать внешнее сопротивление при помощи мышечных усилий является сила. Ее применение необходимо в профессиях связанных со спортивной, производственной деятельностью (спортсмены, работники заводов, фабрик). Способность выполнять работу за минимально короткий промежуток времени характеризует быстроту. Быстрота так же нужна спортсменам, работникам предприятий. В целом, данные качества необходимы на работе любого направления; являются показателем хорошего сотрудника, способного преодолевать все сложности, возникающие в процессе. Для развития этих качеств имеются специальные упражнения: Выносливость - челночный бег; выпрыгивания из приседа вверх или вперед; отжимания с хлопками; степ-апы; подтягивания. Передвижения на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание. Сила: становая тяга; жим штанги лежа (для мышц груди) и армейский жим (для плечевых мышц); подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, приседания. Упражнения с

отягощениями (гантели, набивные мячи, эспандеры). Быстрота: различные виды бега; прыжки; выпады. Ускорения на велосипеде, плавание с максимальной интенсивностью, многоскоки в быстром темпе. Помимо выполнения физической нагрузки важно помнить о самоконтроле. Самоконтроль учитывает самочувствие, работоспособность, желание заниматься, настроение, сон, аппетит, возможные нарушения режима. Для этого важно проверять показатели: вес, пульс, частоту дыхания, жизненную ёмкость легких, мышечную силу рук, ног. Главной рекомендацией по самоконтролю является соблюдение режима дня: полноценный сон (для девушек желательно на 2 часа больше), умеренная физическая нагрузка (девушки – упор на время и качество выполнения, юноши – упор на количество повторов и вес), закаливание, правильное питание, личная гигиена, регулярная двигательная активность.

Систематические занятия с дозированной нагрузкой с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности позволяют поддерживать свой физический потенциал на высоком уровне в ВУЗе и после его окончания. Положительное отношение к физкультурно – спортивной деятельности способствует развитию новых систем, подходов, технологий в обучении и воспитании в течение всей жизни. Практическое применение умений и навыков в доступной форме приобретают самостоятельные занятия, обогащающие состояние физического, психического, нравственного здоровья; содействующие развитию профессионально важных качеств и свойств личности; способствующие физическому совершенствованию студентов – специалистов.

Библиографический список

1. Журбина А.Д. Развитие физических качеств л/атлета: Учебно-методическое пособие. – М., 2010.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента, 2011.
3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура, 2001.
4. Уваров В.С. Климин В.П. Пособие по изучению теоретического раздела дисциплины Физическая культура. – М.: 2008.
5. «Физическая культура и спорт в Российской Федерации», сборник статей. – М.: Полиграф сервис, 2006.

**INDEPENDENT PHYSICAL - SPORT ACTIVITY AS A MEANS OF ACHIEVING
PHYSICAL PERFECTION**

O.A. Sbitneva, *senior lecturer*

**Perm state agrarno-technological university named after academician D.N. Pryanishnikova
(Russia, Perm)**

***Abstract.** The article considers independent physical culture and sports activities of students. Marked value, the importance and necessity of self-study. The application of physical qualities in different professions is analyzed. Presented a number of exercises for the development of physical qualities. Recommendations on self-control are given.*

***Keywords:** physical activity, physical qualities, self-control, endurance, strength, speed, health, academic performance.*