

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. КОНТРОЛЬ ИХ ИНТЕНСИВНОСТИ

С.В. Кочетова, старший преподаватель

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

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10614

***Аннотация.** В статье рассматривается: важность физической нагрузки для студентов; благоприятное влияние физической нагрузки на состояние организма; возможные травмы при неправильном подборе комплекса упражнений или нагрузки. Занятия физической культурой – это продуманный и упорядоченный комплекс нагрузок. Автором предлагаются методы контроля интенсивности физической нагрузки.*

***Ключевые слова:** Студент, здоровье, физическая нагрузка, упражнение, самочувствие.*

Цель этой статьи заключается в том, чтобы донести до студентов, что физические нагрузки просто не обходимы, именно благодаря физическим нагрузкам у студентов меньше риск различных заболеваний.

Каждому студенту нужно подвергать себя физическим нагрузкам. Физические нагрузки благотворно влияют на здоровья студента. Для каждого возраста свои физические нагрузки.

Большая часть студентов ведут сидячий образ жизни. Для разнообразия их деятельности в учебном плане присутствуют «занятия физической культуры». Большую часть своей физической нагрузке они получают там.

Начнем с того, что же такое физическая нагрузка. Физическая нагрузка – это степень интенсивности и продолжительность мышечной работы; определяется величиной энергетических затрат организма, развиваемой мощности или произведенной работы. Физические нагрузки вносят свой вклад в здоровье студента. Они укрепляют:

– сердечно-сосудистую систему, тем самым увеличивая сократительную способность сердца хорошей кровотоком массирует стенки сосудов делая их более эластичными, снижая уровень холестерина в крови, тем самым понижая риск тромбоза.

– дыхательную систему, тем самым увеличивая емкость легких способствуя

большому насыщению организма кислородом. Физическая активность для студента предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности.

В неделю студент должен заниматься физической нагрузкой более 1.5 часа. Отсутствие физической нагрузки может привести к: сосудисто-сердечным заболеваниям, склонности к полноте, снижению иммунитета, нарушению обмена веществ. Преимущества физической активности для студентов: улучшения состояния мускулатуры, а также сердечной и дыхательной системы; улучшение состояний костей и функциональное здоровье; снижение риска развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии; снижение риска падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника; лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.

Да физические нагрузки это хорошо, но если же подобрать не правильный комплекс упражнений или же взять нагрузку которая тебе не подходит, это может привести к серьезным последствиям: увеличение количества молочной кислоты (кстати как раз из-за увеличение ее количества в мышце после чрезмерной нагрузки начинают болеть мышцы и это приносит дискомфорт), растяжение и порванные связки (чаще возникает из-за плохой растяжки,

человек начиная заниматься не рассчитывает свои возможности), вывихи (возникают из-за чрезмерной весовой нагрузке), деформация строения костей.

И так что же нужно делать для того что физические нагрузки приносили пользу: умеренные физические нагрузки, нагрузки которые рассчитаны по своей частоте и интенсивности тренировки (способствуют оздоровлению организма, увеличение мускулатуры, поддержки тонуса организма, отсрочивает старение организма), физические упражнения должны быть комплексными, необходимо что бы нагрузки распределялись равномерно на разные части тела. Именно такую нагрузку и дают студентам на занятиях физической культурой. Занятия физической культурой – это продуманный и упорядоченный комплекс нагрузок, который улучшает физическое состояние студентов. Состоящий из подготовительной части или другими словами разминки (бег некоторое время, краткая зарядка с элементами растяжки), основной части (силовые упражнения, аэробные упражнения) и заключительной части (расслабление мышц).

Контроль интенсивности физической нагрузки.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Врачебный контроль дает возможность выявить отклонения в состоянии здоровья студента, давая возможность подобрать оптимальный способ занятия спортом без ущерба для здоровья. Основной способ врачебного контроля – это обследование в больнице. Студенты проходят врачебный осмотр в начале учебного года. Обследование делится на: первичное, повторное и дополнительное. Первичное обследование проводится для того что бы решить вопрос о допуски к занятию физическими упражнениями. Вторичное обследование заключается в том, чтобы убедиться в соответствии подобранного комплекса для студента и возможность корректировать учебно-тренировочный процесс. Дополнительное обследование проводится для того что бы

решить может ли студент приступить к занятию физическими упражнениями после заболеваний. Основное предназначение осмотра – это распределение студентов по группам их здоровья. Обследование производится визуальным методом и путем опроса. Если врачи затрудняются с определением здоровья студента, его отправляют к более узким специалистам для более подробного обследования

Врачебно-педагогические наблюдения – наблюдения врача совместно с преподавателем за студентом, занимающимся в процессе занятий физической культурой. При врачебно-педагогическом наблюдении выявляются условия проведения занятий, интенсивность и объем нагрузки и соответствие подготовленности студенту. Соблюдения студентами гигиенических норм. Проверка ведения дневника самоконтроля. Выполнения профилактики спортивных травм. Врачебно-педагогическое наблюдение проводится перед занятием, во время занятия или после занятий. С помощью особых методов определяется состояние организма во время выполняемых физических нагрузок. Учитываются внешние признаки утомления студента. Проводится опрос самочувствия студента.

При правильной подборки сложности и интенсивности учебно-тренировочных занятий, наблюдаются признаки благоприятной реакции организма на физическую нагрузку. Врачебно-педагогические наблюдения позволяют обнаружить недочеты в организации и проведения занятий физической культурой. Врачебно-педагогический контроль помогает устранить недочеты в организации и проведения занятий

Педагогический контроль – планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. Контроль осуществляется преподавателям по предмету физическая культура. Задача педагогического контроля заключается в: оценке эффективности средств и методов тренировки; установке нормативов, оценивающих физическую подготовку студентов; выявлении динамики развития физической подготовки студента. Преподаватель дол-

жен следить за: посещаемостью занятий, нагрузками, состоянием самочувствия студента. Виды педагогического контроля:

– Поэтапный – оценивание состояние спортивной подготовки студента на конкретном этапе.

– Текущий – определять повседневные изменения в подготовке студента.

– Оперативный – экспресс-оценка состояния, в котором находится студент на данный момент.

Главным в педагогическом контроле является оценка психофизического состояния студента занимающегося физической культурой. При педагогическом контроле различают три типа состояния студента, занимающегося физическими упражнениями:

1. Перманентные – состояние сохраняющиеся в течение длительного периода времени (спортивная форма студента, уровня тренированности студента).

2. Текущие – характеризуется изменениями физического состояния студентов в процессе одного или нескольких занятий (состояние повышенной или пониженной работоспособности).

3. Оперативные, изменения под влиянием конкретных физических упражнений (утомление после про бегание дистанции или повышение работоспособности после разминки и т.п.)

Самоконтроль – систематическое наблюдение студента, занимающегося физическими упражнениями за состоянием своего организма. Благодаря самоконтролю человек может следить за состоянием своего организма, оценивать физические возможности. При самоконтроле ведутся записи сделанной работы, в дневнике са-

моконтроля фиксируется продолжительность и качества сна, так же процесс засыпания, бессонница, пробуждение, сновидения или же их отсутствие, прерывистый или беспокойный сон. Сон очень важен для любого организма, во время сна у студента в организме идут восстановительные процессы. В дневнике самоконтроля в обязательном порядке необходимо отмечать отклонения от общего режима. В дневник заносятся результаты измерения пульса (можно определить характер деятельности сердечно-сосудистой системы), частоты дыхания, веса, динамометрии. Женщины должны записывать все, что связано с протеканием и изменениями менструального цикла. Самочувствие оценивают как хорошее, удовлетворительное и плохое. Самочувствие позволяет понять общее состояние организма, его нервной системы. Если со здоровьем все в порядке и человек регулярно выполняет упражнение и комплекс подобран правильно учитывая все его особенности, то студент чувствует себя хорошо. Работоспособность оценивается как хорошая, удовлетворительная и пониженная. Аппетит так же учитывается, так как он может много рассказать о состоянии здоровья. Хороший аппетит указывает на здоровый процесс обмена веществ. Потоотделение при физической работе является нормальным явлением и зависит от состояния организма.

В заключение хотелось бы отметить, что физическая активность – это неотъемлемая часть жизни любого человека. Достаточное количество физической активности поможет уберечь свое здоровье от различных серьезных заболеваний.

Библиографический список

1. ВОЗ. *Физическая* активность. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/ru/
2. *Недостаток* физической активности. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.diets.ru/clubpage/58982/>
3. *Врачебный* контроль. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/tema7/P2.htm
4. *Врачебно-педагогические* наблюдения во время занятий. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studme.org/149405114100/meditsina/vrachebno-pedagogicheskie_nablyudeniya_vremya_zanyatiy
5. *Педагогический* контроль. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/tema7/P3.htm

6. Самоконтроль в процессе физического воспитания
https://revolution.allbest.ru/sport/00359956_0.html

PHYSICAL ACTIVITY FOR STUDENT HEALTH AT THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE. CONTROL THEIR INTENSITY

S.V. Kochetova, *senior lecturer*
Pryanishnikov Perm state agro-technological university
(Russia, Perm)

***Abstract.** The article discusses: the importance of physical activity for students; the beneficial effect of physical activity on the state of the body; possible injuries with the wrong selection of exercises or load. Physical education is a thoughtful and orderly set of loads. The author suggests methods for controlling the intensity of physical activity.*

***Keywords:** Student, health, exercise, exercise, well-being.*