

С различными периодами возрастного развития выделены программы физического воспитания соответственно возрасту и эти программы реализуются последовательно по мере их усвоения в течение всего образовательного процесса.

В высшие учебные заведения поступает молодежь в возрасте от 18 до 23 лет. К этому периоду фактически завершается становление основных биологических и психологических функций, необходимых взрослому человеку для полноценного существования.

Самосознание в юношеском возрасте – это самосознание, характеризующееся познанием своего «Я» не только в настоящем, но и будущем, что связано с определением своих жизненных планов и целей, нравственных идеалов. Главная социальная задача юности – выбор профессии. Выбор профессии и типа учебного заведения неизбежно дифференцирует жизненные пути юношей и девушек со всеми вытекающими отсюда социальными и психологическими последствиями.

Специфика технического вуза заключается в том, что выпускники получают профессии инженеров, мастеров и экономистов. Студенты, поступившие в вуз в основном учащиеся средних школ без спортивного уклона, многие с врожденными и приобретенными заболеваниями, дети которые никогда не занимались в школе физической культурой, в соответствии с этим они не знают функциональные резервы своего организма.

В вузах на физическую культуру выделяется большое количество учебных часов.

Медицинский работник проводит обследование каждого студента первокурсника, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей и дает заключения по медицинской группе и рекомендации для занятий физической культурой. Преподаватель на занятиях физической культуры проводит диагностику с каждым студентом, где определяется работоспособность по трем факторам: физиологические – состояние здоровья и функциональная подготовленность (тренированность), половая принадлежность, питание, сон, общая нагрузка, организация отдыха и др.; физические – воздействующие на организм через органы чувств: атмосферное давление, температура, шум и др.; психические – самочувствие, настроение, мотивация.

Это очень важно так, как занятия проводятся группой не выделяя студентов основной, подготовительной и специальной групп, далее это учитывается преподавателем и студентом.

Одна из основных задач – проведение процесса обучения в соответствии с состоянием здоровья студентов. Умения и навыки оценки собственного здоровья по простым тестам и результатам самоконтроля имеют личностную ценность для каждого человека.

Для самооценки физического развития на занятиях физической культуры первым этапом проводится анкетирование с каждым студентом, и преподаватель получает сведения о психической и физической форме.

Вторым этапом для самоконтроля физической нагрузки определение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Студент обучается, как и где находится пульс, определение ударов в минуту и определение средней ЧСС для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Контроль за работоспособностью сердца измеряется также с помощью ЧСС. Любое занятие, в том числе и физкультурное, вызывает утомление, которое проявляется временным снижением работоспособности. Третьим этапом для самоконтроля и является научить определять степень утомления по нагрузке и вносить необходимые коррективы. Заключительным этапом является

внесение данных в дневник самоконтроля и сделать анализ работы.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА – НЕОБХОДИМАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Гребенник Н.Ю., Казаков Е.П., Федяшин А.А., Юдина Н.М.

Волжский институт строительства и технологий, филиал ВолгГАСУ, Волжский, kazakgeny@bk.ru

Наряду с различными формами физической активности, утренняя гимнастика менее сложна, но более эффективна, для органичного и ускоренного включения в учебный процесс, благодаря мобилизации вегетативных функций организма, созданию положительного эмоционального фона, увеличению работоспособности центральной нервной системы.

Доступной и эффективной формой занятий в ВУЗе является утренняя гимнастика. Она обеспечивает студентам активный отдых и повышает их работоспособность. Упражнения подбираются таким образом, чтобы максимально активизировать работу всех систем организма, ликвидировать усталость. С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня, утренняя гимнастика продолжительностью 10-15 минут вводится после 4 часов занятий. Однако, время проведения утренней гимнастики необходимо устанавливать индивидуально для каждого высшего учебного заведения.

Утренняя гимнастика должна стать неотъемлемой частью учебного процесса в ВУЗе, на уровне с физической культурой, физическим воспитанием молодежи, как важная ступень в формировании здорового образа жизни и активной жизненной позиции. Ведь, зачастую студенты не воспринимают утреннюю гимнастику, ища причины, ведь ее результат в «тени», и необходимо каждый день, иногда и несколько раз сделать упражнения, которые не нужны.

Студент живет в режиме распределения времени, большая часть из которого связана с общественно-необходимой деятельностью, а малая часть проходит по индивидуальному плану. Его режим дня определен учебным планом занятий, самостоятельным усвоением научного материала. А это означает, что студенческая молодежь подвержена не только губительным факторам окружающей среды, но еще и умственным, психологическим перегрузкам, связанным с их общественно-необходимой деятельностью. Как же можно, а главное, чем, помочь студентам преодолеть, порой не простой, учебный процесс?

Безусловно утренней гимнастикой. Внедрением и освоением, комплекса упражнений, направленных на общее укрепление организма. Упражнения, входящие в этот комплекс, оказывают благоприятное воздействие на процесс пищеварения, формируют осанку, повышают иммунитет, стрессоустойчивость, улучшают кровообращение, работоспособность мозга.

Напомним, что одной из главных целей утренней гимнастики, является мотивация здорового образа жизни молодого поколения.

Правильное внедрение утренней гимнастики, раскрывает перед ними все положительные стороны здоровья, позволит сохранить и приумножить здоровье целой страны. Студент должен научиться воспринимать утреннюю гимнастику, не как необходимость, но как несомненную пользу для своего организма, как, своего рода ключ, к хорошему самочувствию, отменному настроению и высоким уровнем работоспособности всех функций организма. Это главная задача перед руководством ВУЗа, преподавателями и сотрудниками, и теми студентами, которые знают пользу утрен-

ней гимнастики, ведь наглядный пример – это ключ к успеху. Показателем этого станет самостоятельное внедрение утренней гимнастики каждым студентом, в свою повседневную жизнь в будущем, отказ от вредных привычек, в пользу здорового образа жизни.

Однако, не стоит забывать о противопоказаниях для занятий утренней гимнастикой: повышение температуры тела выше нормы; острые периоды воспалительных заболеваний; заболевания, сопровождающиеся тяжелым состоянием организма; противопоказания, определяемые лечащим врачом.

Поскольку занятия утренней гимнастикой в ВУЗах, не являются индивидуальными, а комплекс упражнений формируется исходя из общих показателей потребности студентов, рекомендуется разделять студентов на группы, по показателями здоровья, по половым признакам. В этом случае занятия утренней гимнастики станут наиболее эффективными.

Список литературы

1. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: учебник для институтов физической культуры / Под ред. Добровольского В.К. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 480 с.
2. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры / под ред. Зимкина Н.В. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.
3. Физиология человека: Учебник для студентов медицинских институтов / под ред. Косицкого Г.И. – М.: Медицина, 1985. – 544 с.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ДОЗИРОВКЕ И РЕГУЛИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ, ИНТЕНСИВНОСТИ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТАМИ

Гунько Т.И., Дмитриева Е.В., Фокина Е.Р., Юдина Н.М.

Волжский институт строительства и технологий, филиал ВолгГАСУ, Волжский, e-mail: dmitrievakat98@mail.ru

Цель нашей работы донести до каждого студента нашего вуза, что необходимо заниматься физической культурой и самостоятельные занятия должны сопровождаться рекомендациями, чтобы занятия приносили пользу и удовлетворении своих целей и задач. Главный принцип при занятии физкультурой – не навреди! В этой связи рекомендуется обратить внимание на следующие рекомендации которые позволят правильно дозировать физическую нагрузку, регулировать интенсивность ее воздействия на организм – уменьшать или увеличивать суммарную физическую нагрузку в одном занятии и в серии занятий в течение продолжительного периода времени. Самочувствие после занятий физической культурой должно быть бодрым, настроение хорошим, не должно быть головной боли, разбитости и выраженного утомления. При отсутствии состояния комфортности (вялость, сонливость, раздражительность, сильные мышечные боли, нет желания тренироваться) занятия надо прекратить. Сон при систематических занятиях, как правило, хороший, с быстрым засыпанием и бодрым состоянием после него. Если же после занятий трудно заснуть и сон беспокойный, то следует считать, что применяемые нагрузки не соответствуют физической подготовленности и возрасту. Аппетит после умеренных физических нагрузок должен быть также хорошим. Сразу после занятий обычно не рекомендуется принимать пищу, лучше выждать 30-60 мин.; для утоления жажды (особенно летом) следует выпить стакан минеральной воды или чая. Вес тела в прямой зависимости от роста, окружности грудной клетки, особенности питания, и с возрастом он увеличивается за счет отложения жира в области живота, груди, бедра. Постоянно следить за весом при занятиях физической культурой так же необходимо, как и за состоянием ЧСС и артериального давления. Пульс и артериальное давление. Общеизвестно, что достоверным показателем

тренированности является – частота сердечных сокращений (ЧСС), который в покое у мужчин равен 70 – 75, у женщин 75 – 80 уд/мин. В состоянии покоя пульс зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение). Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явления перенапряжения. Возникает необходимость установить оптимальные индивидуальные дозы физической активности для каждого, кто занимается самостоятельно какой-либо системой физических упражнений или видом спорта. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей:

- количество повторений упражнения, чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот;
- амплитуда движений, с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает;
- исходное положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки, изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа), применение исходных положений, изолирующих работу вспомогательных групп мышц (с помощью гимнастических снарядов и предметов), усиливающих нагрузку на основную мышечную группу и на весь организм, изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре.
- темп выполнения упражнений может быть медленным, средним, быстрым.
- степень сложности упражнения зависит от количества участвующих в упражнении мышечных групп и от координации их деятельности.
- степень и характер мышечного напряжения. При максимальных напряжениях мышцы недостаточно снабжаются кислородом и питательными веществами, быстро нарастает утомление. Трудно долго продолжать работу и при быстром чередовании мышечных сокращений и расслаблений.
- мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени) зависит от времени ее выполнения, развиваемой скорости и силы при движении, чем больше мощность, тем выше физическая нагрузка.
- продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями.

Степень физической подготовленности можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу К. Купера. Практика показала, что нетренированный человек с плохой подготовленностью может ее увеличить в результате систематических занятий примерно на 30 %. При проведении опроса наши рекомендации помогли свыше 64 % от общего количества студентов, 78 % студентов не придерживались ранее рекомендациям в своих занятиях.

ГИМНАСТИКА – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Дмитриева Е.В., Гунько Т.И., Фокина Е.Р., Юдина Н.М.

Волжский институт строительства и технологий, филиал ВолгГАСУ, Волжский, e-mail: dmitrievakat98@mail.ru

Для студенческой молодежи занятия физкультурой приобретают исключительное значение. Ведь студент – это своего рода профессия. Профессия к созданию не простая, требующая многих усилий, затрат как эмоциональных, физических так и духовных, что напрямую связано со здоровьем студента. И самое