

## МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

The article deals with the information of methodic principals of physical training at higher educational establishments.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является основным звеном организации физкультурно-массовой и спортивной работы среди студентов. В этой связи огромное значение приобретает правильная организация занятий со студентами на кафедрах физического воспитания вузов, которые должны выпускать квалифицированных специалистов, готовых к высокопроизводительному труду. Именно такой предмет, как физическое воспитание, должен формировать у будущих инженеров навык сохранения высокой физической и творческой активности на долгие годы.

При правильном использовании средства физической культуры способствуют оздоровлению за счет укрепления мышечной системы, а также костно-связочного аппарата и повышения функциональных возможностей всех систем организма, что ведет к нормализации энергетики организма и его психоэмоционального и физического состояния.

Правильное использование средств физической культуры предусматривает подбор такого двигательного режима и такой физической нагрузки, которые были бы адекватны физиологическим и психоэмоциональным параметрам и уровню здоровья каждого студента.

Так как в настоящее время в вузы приходит молодежь с очень плохой физической подготовкой, то необходимо строго придерживаться классических принципов постепенности и рассеивания физической нагрузки. Особенно это касается студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

Восстановление и развитие физических и функциональных возможностей требует соблюдения правил трех «П»: правильно, постепенно, постоянно.

Правильно – означает научить правильно выполнять физические упражнения; правильно подбирать их дозировку; правильно строить учебно-тренировочные занятия; вводить организм в работу, давая адекватную и оптимальную физическую и эмоциональную нагрузку, и обязательно выводить в конце занятия организм из рабочего состояния; научить правильному дыханию во время выполнения физических нагрузок и в период восстановления; адекватно подбирать средства физической культуры для развития и поддержания физических качеств и коррекции имеющихся физических и функциональных нарушений и т. д.

Постепенно – означает от простого к сложному и от меньшего к большему; постепенно усложнять физические упражнения; постепенно увеличивать объем, а затем только интенсивность физических нагрузок; постепенно приучать к потребности в ежедневных физических нагрузках, будь то физическая работа или физические упражнения; постепенно формировать физическую культуру личности.

Постоянно – означает ежедневно, ежегодно развивать физические качества, функционально поддерживая все то, что приобрел в результате тренировочных занятий.

Благотворное влияние физических упражнений на физическую и умственную работоспособность отмечали многие авторы [2, 8, 9, 11, 12].

Повседневная жизнь предъявляет к организму студентов очень большие требования. Для того чтобы системы регуляции функций адекватно отвечали на все предъявляемые жизненными условиями требования, необходимо повышать диапазон компенсаторных возможностей организма. Для этого дозированными физическими нагрузками разнонаправленного характера следует добиваться совершенствования всех физических качеств и затем в течение всей жизни поддерживать их на должном уровне, чтобы не иссякал запас прочности организма. Накапливать резервы следует до 25 лет, а затем их необходимо поддерживать.

Физические качества развивают и совершенствуют разными средствами физической культуры, но к выбору этих средств для студентов нужно подходить, исходя из психофункционального состояния организма и физической подготовленности студентов.

Чрезмерные физические нагрузки могут привести к срыву вегетативного регулирования, что вызовет значительное снижение функциональных возможностей иммунной и гормональной систем [10–12].

Низкие физические нагрузки даже в нетренированном организме не вызывают изменений функции коры надпочечников [6, 10] и будут недостаточны для вегетативного обеспечения деятельности [1, 3, 4], отсюда – не будет роста функциональных резервов и возможностей организма. Методика физического совершенствования студентов должна быть оптимальной.

При выборе режима нагрузки следует также учитывать пол занимающихся. Женский организм обладает биологической особенностью

стью – менструальной функцией, цикличность которой оказывает существенное влияние на весь организм и, в частности, на его работоспособность. Овуляторная и предменструальная фазы характеризуются пониженной работоспособностью, ухудшением самочувствия. Следовательно, в эти дни необходимо дать меньшую нагрузку.

Постовуляторная и постменструальная фазы биологического цикла характеризуются повышенной работоспособностью, что допускает увеличение нагрузки [5, 7, 8]. Следовательно, учет фаз менструального цикла дает возможность правильно распределить физические нагрузки при развитии физических качеств.

### Литература

1. Баевский, Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 1987. – 224 с.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации труда студентов / М. Я. Виленский. – М.: Прометей, 1994. – 306 с.
4. Годик, М. А. Сравнительный анализ эффективности различных систем физического воспитания в школах / М. А. Годик // Тео-

рия и практика физической культуры. – 1990. – № 9. – С. 15–17.

5. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с.
6. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – М.: Советский спорт, 2004. – 104 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 705 с.
11. Солодков, А. С. Физиология спорта: учеб. пособие ГАФК им. П. Ф. Лесгафта / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – СПб., 1999. – 445 с.
12. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 244 с.