

Николаев А.И.

*Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: andrey1998.nikolaev@yandex.ru*

Влияние физической культуры в уличных условиях на функциональные изменения организма студента

Что надо знать при занятиях физкультурой на улице.

В жару организм перегревается, и из-за этого, существенно, увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему. При высоких температурах нарушаются обменные процессы в мышцах, и сердцу приходится очень быстро прокачивать кровь - ведь организму требуется дополнительное охлаждение.

В слишком холодную погоду активное дыхание способствует переохлаждению легких. Кроме того, сосуды на морозе сужены, и сердце несет дополнительную нагрузку.

Также всегда необходимо учитывать индивидуальные особенности организма: кому-то некомфортно активно двигаться при +25, а кто-то мерзнет на улице уже в 0 градусов.

Важно планировать сам ход тренировки. При любой температуре в занятии должны присутствовать три компонента разминка, основная и завершающая часть.

Физическая культура в жизни студента.

Воспитание Физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течении которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни.

Организация и руководство физическим воспитанием.

Целью физического воспитания в вузах является содействие в подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. в процессе обучения в ВУЗе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

1) о воспитании у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительного труду.

2) о сохранении и укреплении здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннего развития организма.

3) Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей и в будущей трудовой деятельности.

4) Воспитание у студентов убежденность в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

В высшем учебном заведении общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работы среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложена на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза.

Непосредственную ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом государственной программы возложена на кафедру физического воспитания вуза.

Формы физического воспитания студентов.

Физическое воспитание в ВУЗе проводится на протяжении всего периода обучения студентов осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляет собой единый процесс физического воспитания студентов. Физические занятия планируются в учебных планах по всем специальностям, их проведение обеспечивает с преподавателями каф. физического воспитания.

Типы нагрузки.

Характер воздействия физической тренировки на организм зависит, прежде всего от вида упражнений, структура двигательного акта. В оздоровительной тренировке различают три основных типа упражнения, обладающих различными избирательной направленностью:

1 тип- циклические упражнения аэробной направленности, способствует развитию общей выносливости.

2 тип- циклические упражнения смешанные аэробной и анаэробной направленности, развивающие общую и специальную выносливость

3 тип- ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость. Однако оздоровительным и профилактическим эффектом в отношении атеросклероза сердечно-сосудистые заболевания обладает лишь упражнения, направленные на развитие аэробных возможностей и общей выносливости. В связи с этим основа любой оздоровительной программы для людей среднего и пожилого возраста должны составлять циклические упражнения.

Оптимальная нагрузка-Это нагрузка такого объема и интенсивности, которое дает максимальный оздоровительный эффект для данного индивида. Зона оптимальных нагрузок ограниченной снизу уровня пороговых, а сверху - максимальных нагрузок. оптимальное нагрузки для подготовленных Бегунов составляет 40-60 минут 3-4 раза в неделю. В среднем 30-40 км в неделю. дальнейшее Увеличение количества прибегаем в километров нецелесообразно, поскольку не только не способствует дополнительному приросту функциональных возможностей организма, но и создает опасность травматизации опорно-двигательного аппарата, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы. оптимальные нагрузки обеспечивает повышение аэробных возможностей, общей выносливости и работоспособности, то есть уровня физического состояния здоровья. Максимальная длина тренировочные станции в оздоровительном беге не должна превышать 20 км, поскольку с этого момента в результаты истощения мышечного гликогена в энергообеспечении активная включается жиры, что требует дополнительного расхода кислорода и приводит к накоплению в крови токсичных продуктов. Бег на 30-40 км требует повышения специальной марафонской выносливости, связанных с использованием свободных жирных кислот, а не углеводов.

Задачи же оздоровительной физкультуры - укрепление здоровья путем развития общей выносливости и работоспособности.

Проблемы марафонского бега.

Преодоление марафонской дистанции является примером сверх нагрузки, которые может привести к длительному снижению работоспособности истощению резервных возможностей организма. В связи с этим марафонская тренировка не может быть рекомендована для занятий оздоровительной физкультурой и не может рассматриваться как логическое завершение оздоровительного бега и высшая ступень здоровья. Более того, избыточные тренировочные нагрузки, по мнению некоторых авторов, не только препятствует развитию возрастных склеротических изменений, но и способствует их быстрому прогрессированию.