

собранностью, силой воли, идейной убежденностью и др., которые автоматически, сами по себе, не формируются. Последние вырабатываются в совокупности с физическими качествами в процессе физического образования (и не только его) включающего в себя две ключевые составляющие: физическое обучение и физическое воспитание. Первая – призвана приобщать учащуюся молодежь к специализированным знаниям: анатомии, физиологии, морфологии, валеологии и другим знаниям; обучать индивидов двигательным навыкам и физическим упражнениям. Вторая – должна быть нацелена на выработку у обучающихся не только физических качеств, но и на планомерное формирование духовно-психологических и эмоционально-волевых ценностей. Эти составляющие представляют собой два взаимосвязанных, относительно самостоятельных, образовательных процесса. Они между собой переплетаются и друг друга взаимообуславливают [5].

Только с учетом этих двух важнейших компонентов физического образования можно усовершенствовать учебно-воспитательный процесс, в основе которого должно лежать физическое развитие будущих специалистов.

Литература.

1. Лубышева, Л.И. *Концепция формирования двигательной культуры человека.* – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 160 с.

2. Абзалов, Р.А. *Размышление о физкультурологии / Р.А. Абзалов // Теория и практика физической культуры, 1999. – 8. – С. 11-14.*

3. Ашмарин, Б.А. *Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин.* – М.: Просвещение, 1990. – 280 с.

4. Холодов, Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособие для студ. высш. учебн. завед. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.* – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С.7.

5. *Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер.* – М.: Спорт. Академия Пресс, 2001. – С 443

УДК 796

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ НАГРУЗОК И УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Васильев А.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Принцип оздоровительной ориентации является одним из основных в физическом воспитании, его основное значение заключается в достижении максимального оздоровительного эффекта от физической активности.

Оценка уровня физической подготовленности является обязательной при определении исходного уровня физической подготовки студентов, а также при оценке динамики развития основных физических качеств и качества учебного процесса. Проведение разноплановых тестов позволяет провести комплексную оценку состояния здоровья и степени развития основных физических качеств тестируемого, что в дальнейшем помогает определить основные направления планирования работы по физическому развитию и составление индивидуальных рекомендаций для студентов [2].

Так, например, студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. При многолетнем планировании самостоятельных

тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом - повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов [1].

Многолетнее перспективное планирование должно предполагать увеличение объема, интенсивности и общей тренировочной нагрузки по сравнению с прошедшим годом. Например, если первый год самостоятельных тренировок начинается с исходного уровня состояния тренированности, который мы условно обозначаем нулевой отметкой, то заканчиваться он должен на уровне 20-30%. Следующий год, начинаясь от уровня 20-30% тренировочной нагрузки, пройдет на более высоком уровне и закончится на уровне примерно 60%. Практический опыт показывает, что при занятиях спортом, например, легкоатлетическим бегом на средние и длинные дистанции, можно за время обучения в высшем учебном заведении пройти путь от новичка до спортсмена 1 разряда и даже добиться более высокого результата [2].

Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической, спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности. Для осуществления управления процессом самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий определения цели занятий. Целью могут быть: укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

Определение индивидуальных особенностей занимающегося - состояния его здоровья, физической и спортивной подготовленности, спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, его волевых и психических качеств и т.п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятия. Например, если студент имеет отклонения в состоянии здоровья и ему определена специальная медицинская группа, то целью его самостоятельных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для студентов практически здоровых, но не занимавшихся ранее спортом, целью занятий будет повышение уровня физической подготовленности.

Для повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо разрабатывать методические рекомендации для студентов, которые включают в себя теоретическое обоснование значимости физической культуры в жизнедеятельности человека, требования к организации различных форм самостоятельных занятий, комплексы упражнений для проведения занятий, видео и аудиоматериалы с записями практических занятий фитнесом, шейпингом, калланетикой, пилатесом, аэробикой и многое другое [3].

Важнейшими параметрами физической нагрузки являются ее интенсивность, продолжительность и частота, которые в совокупности определяют объем тренировочной нагрузки. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении эффективности тренировки, но их взаимосвязь и взаимное влияние одинаково важны.

Влияние нагрузки определяется ее объемом и интенсивностью. Наиболее важным фактором, влияющим на эффективность тренировки, является интенсивность нагрузки. Оптимальные пороговые нагрузки напрямую зависят от типа тренировки (сила, скорость и мощность, выносливость, игра, техника и т.д.) и ее характера (непрерывный, циклический или повторяющийся интервал). Например, увеличение мышечной силы достигается за счет тренировок с высокими нагрузками (вес, сопротивление) с относительно небольшими повторениями в каждой тренировке. Примером прогрессивно возрастающей нагрузки в этом случае является метод максимального повторения, т.е. максимальная нагрузка, которую человек может повторять определенное количество раз. Оптимальное количество повторений - от 3 до 9, и по мере продвижения тренировки вес увеличивается для поддержания этого числа примерно на пороговом уровне стресса. Пороговой нагрузкой в

этом случае может быть величина веса (сопротивления), превышающая 70% от добровольной максимальной силы тренируемых групп мышц. Напротив, выносливость повышается за счет тренировок с большим количеством повторений при относительно низких нагрузках. При тренировке выносливости для определения пороговой нагрузки необходимо учитывать интенсивность, частоту и длительность нагрузки, а также ее общий объем [2].

Упражнения непосредственно связаны с расходом "рабочих потенциалов" (энергетических ресурсов) организма и усталостью. Последнее неизбежно связано с отдыхом, в котором протекают стрессовые восстановительные процессы. Таким образом, усталость от рабочей нагрузки приводит к восстановлению и повышению производительности.

Чрезмерные нагрузки приводят к усталости, которая проявляется во временном снижении работоспособности. Проводится различие между умственной и физической усталостью, но эта классификация является очень относительной. Физические упражнения, выполняемые с целью и интересом, вызывают положительные эмоции и меньше усталости. И наоборот, усталость возникает раньше, когда нет интереса к упражнению, хотя и нет признаков усталости. Психическая усталость характеризуется снижением производительности умственной работы, ослаблением внимания. Физическая усталость проявляется нарушением функции мышц: снижением скорости, интенсивности, координации и ритма движений. Недостаточный отдых или чрезмерные физические нагрузки в течение длительного периода времени приводят к переутомлению (хронической усталости). Чтобы избежать чрезмерной утомляемости, необходимо нормализовать ежедневный распорядок дня: искоренить лишние сна, уменьшить нагрузку, надлежащим образом чередовать виды деятельности и отдыха. Отдых может быть активным, пассивным или комбинацией [4].

Интервалы между занятиями зависят от уровня тренировочной нагрузки. Они предназначены для обеспечения полного восстановления производительности до исходного уровня или до фазы суперкомпенсации (перекомпенсации). Тренировки в фазе неполного восстановления не допускаются для спортсменов-любителей, поскольку адаптивные возможности человека ограничены. Чем больше тренировочная нагрузка, тем дольше должны быть периоды отдыха. Так, при средних нагрузках (30-60 мин) интервал отдыха 48 часов обеспечивает полное восстановление функций. При низких нагрузках (15-30 мин) восстановление завершается в течение нескольких часов, так что тренировки можно проводить 5-6 раз в неделю. Однако ежедневный запуск с малыми интервалами нагрузки, например, менее эффективен, так как вызывает значительно меньше функциональных сдвигов в организме. Рационально организованный (активный и пассивный) отдых выполняет две основные функции в тренировке: обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок, позволяя тем самым их повторное использование; является средством оптимизации эффекта от тренировок [1].

Принцип систематичности и устойчивости отражает необходимость систематического чередования физической активности и отдыха. Очевидно, что только система, устанавливающая постоянную связь между видами деятельности, может быть эффективной. Чрезмерные нагрузки и короткие перерывы между тренировками могут привести к превышению адаптивных возможностей организма и перетренировке. Упражнения и отдых следует чередовать таким образом, чтобы каждая последующая сессия следовала по стопам предыдущей, углубляя и закрепляя положительные физиологические изменения.

Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи должна рассматриваться с двудеиной позиции – как лично значимая и общественно необходимая.

Физическое развитие человека создает условия для полноценной умственной работы. Физически здоровый человек лучше проявляет себя в продуктивной работе, справляется с тяжелыми нагрузками, меньше устает. Помимо осуществления физического развития, физическое воспитание должно пробуждать в человеке потребность и интерес к физической

активности и спорту, способствовать более глубокому пониманию психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также духовного, нравственного и эстетического развития. В этом смысле физическое воспитание функционирует как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на усиление потребности в занятиях физической культурой и спортом, понимание их психофизиологических основ, развитие физической силы и здоровья, а также развитие гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.

Литература.

1. Коледа, В.А. *Теоретико-методические основы формирования профессионально-личностных качеств студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Коледа; Бел. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2001.–90 с.*

2. Наскалов, В.М. *Теоретико-методические основы формирования здорового образа жизни студентов / В.М. Наскалов, Т.П. Юшкевич // Ученые записки: сб. науч. тр. / Белорус. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2003. – 200 с.*

3. Наскалов, В.М. *Теоретические основы комплексного подхода к физическому воспитанию студентов / В.М. Наскалов // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е. Педагогические науки, 2005. – № 11. – 120 с.*

4. Акулич, Н.В. *Человек и его здоровье: учеб. пособие / Н.В. Акулич, Н.В. Мащенко. – Могилев: Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 175с.*

УДК 796.011.3

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ВУЗА НА ОСНОВЕ ПОПУЛЯРНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Глачаева С.Е.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),
г. Коломна, Российская Федерация

В современной системе образования в области физической культуры и спорта занятия физкультурой не являются приоритетными среди студенческой молодежи. Особенно, если эти занятия строятся по традиционным и устаревшим программам и основываются на базовых видах спорта. Сейчас в тренде у молодёжи фитнес клубы, современные танцевальные студии или спортивные сообщества в соцсетях, где люди общаются и мотивируются к занятиям физической культурой посредством примера кумиров или своих знакомых. Также фитнес клубы привлекают клиентов своей многофункциональностью и оснащённостью спортивным оборудованием и инвентарём. Однако стоимость абонементов не всегда по карману студенческой молодежи, а стремление быть в форме и иметь красивую фигуру на сегодняшний день желают многие девушки и юноши. Альтернатива фитнес клубу могут стать физкультурные занятия в вузе в рамках программы, а также посещение спортивных и оздоровительных секций. На сегодняшний день в вузе «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлены на развитие целостной личности, гармонизацию ее духовных и физических сил, способности активизировать готовность полноценно реализовать себя в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности [4, с. 87].

Согласно ФГОС ВО 3+ в вузах около 1/3 часов отводится на самостоятельную работу, отсюда количество практических занятий с преподавателями выходит от двух до четырёх часов в неделю. Этого не хватает для обеспечения должного двигательного режима студента. А дополнительные посещения фитнес клубов и платных занятий в тренажерных и игровых залах чаще всего студенты не могут себе позволить по разным причинам (не только