

## Что надо знать, занимаясь физическими упражнениями

*Успешное обучение во многом зависит от заинтересованности и сознательного подхода занимающихся к выполнению каждого упражнения. Поэтому одним из важных условий тренировочных занятий по физической подготовке – психологически правильный подход к занимающимся, уметь воодушевить их охотно выполнять намеченную программу и, кроме того дополнительно упражняться дома.*

*Физические упражнения, физические нагрузки.*

T.M.Borisenko,  
Shadrinsk

## What you should know, doing physical exercises

*Successful learning depends largely on the commitment and conscious approach to dealing with the implementation of each exercise. Therefore one of the important conditions of training exercises for physical training - psychologically correct approach to the student to be able to inspire them willingly to implement the program and, additionally, to practice at home.*

**Keywords:** *physicalexercise, physical activity.*

Н.А. Виноградова дает ряд определений:

Физическая культура – это часть общей культуры общества, одна из сфер человеческой деятельности, направленная на укрепления здоровья, на привитие привычек здорового образа жизни, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

Физическая нагрузка-это нагрузка на органы и системы организма вследствие выполнения физических упражнений; степень интенсивности и продолжительности мышечной работы.

Физические упражнения - это неоднократные повторения двигательного действия; имеют следующие характеристики: содержание, техника выполнения, форма (внутренняя и внешняя), фазы выполнения[2].

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания. В процессе физического воспитания педагогические воздействия, а также усилия занимающихся самостоятельно, должны предусматривать развитие физических качеств, обучение двигательным действиям и формирование специальных знаний.

В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

1. оздоровительные (укрепление здоровья, совершенствование телосложения, достижение и сохранение высокой работоспособности);
2. образовательные (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);
3. воспитательные (формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию)[4].

Человеческий организм в результате действий на него физической нагрузки обладает способностью преобразовывать «энергетическое топливо» (углеводы, жиры, гликоген и др.) в энергию для осуществления физических действий (работы).

Энергия, необходимая для выполнения движений, образуется в мышцах в результате окисления «энергетического топлива» преимущественно кислородом,

попадающим в организм человека из воздуха через легкие. При этом используются аэробные способности человека.

Физические нагрузки, требующие от занимающегося 40-60% максимальной мощности, обычно протекают в аэробных условиях.

Продолжительное действие таких нагрузок - метод длительной работы (продолжительный не слишком быстрый бег в течении не менее 30 минут) способствует развитию общей выносливости, увеличивает емкость легких, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает обмен веществ и пр.

При повышенном темпе движений, 60-85% максимальной мощности, потребность в кислороде не может быть обеспечена посредством дыхания. Мышцам в течение некоторого времени приходится работать в условиях нехватки кислорода. При этом используются анаэробные способности организма, т.е. энергия вырабатывается в безкислородных условиях.

Продукты обмена этой реакции - молочная кислота, углекислота и другие накапливаются в мышцах, отравляют их, что приводит к усталости. В этих условиях мышцы долго работать не могут. Для восстановления работоспособности нужен отдых.

При больших физических нагрузках, действующих длительное время, процесс восстановления может продолжаться и после тренировок, от нескольких часов до 2-3 дней. Это в особенности наблюдается у пожилых людей и недостаточно физически подготовленных. Нужен продолжительный отдых.

Пожилым и недостаточно физически подготовленным заниматься длительное время в анаэробных условиях не рекомендуется.

Наибольший оздоровительный эффект физической подготовленности создается при сочетании упражнений, требующих аэробных и анаэробных способностей при условии наличия момента развития физических качеств.

Физическую нагрузку надо повышать постепенно в соответствии с данными текущих наблюдений за занимающимися. Подбирать упражнения нужно в соответствии с физической подготовленностью занимающихся, полом и возрастом, соблюдая принцип систематичности и последовательности. Доступность упражнений помогает их усвоению, повышает активность и интерес к занятиям.

В первом периоде занятий упражнения не должны быть сложными. Начинать занятия надо с упражнений, близких к повседневной деятельности, постепенно их усложняя.

Положительное значение имеет разнообразие упражнений и разностороннее влияние их на занимающихся.

Комплекс упражнений физической подготовки должен попеременно нагружать все главные мышечные группы, при этом часть упражнений должна быть общего воздействия.

Комплексы физической подготовки должны состоять преимущественно из естественных упражнений: ходьба, бега, прыжков, метаний и общеразвивающих упражнений.

Правильная методика изучения упражнений предполагает исправление допускаемых ошибок до закрепления навыков в изучаемом движении.

Наиболее целесообразно после разминки в начале основной части занятия, когда занимающиеся еще не утомлены, изучать новые упражнения, затем совершенствовать уже освоенные и в заключении выполнять упражнения на развитие тех или иных физических качеств.

Новые упражнения не следует выполнять в большом объеме и с высокой интенсивностью.

При подборе общеразвивающих упражнений для студентов надо особо выделять те из них, которые непосредственно оказывают положительное влияние на специфические функции организма студентов, специально укреплять мышцы и

связочный аппарат тазовой области, мышцы спины, живота и ног. Особое внимание надо уделять развитию и совершенствованию пластичности.

Успешное обучение во многом зависит от заинтересованности и сознательного подхода занимающихся к выполнению каждого упражнения. Поэтому одним из важных условий тренировочных занятий по физической подготовке – психологически правильный подход к занимающимся, уметь воодушевить их охотно выполнять намеченную программу и, кроме того дополнительно упражняться дома. Тренировка должна носить радостную эмоциональную окраску, приносить внутреннее удовлетворение занимающимся.

Вопросы безопасности занятий должны продумываться преподавателем с учетом конкретной группы занимающихся, места занятий, окружающей обстановки и т.п. Соблюдение строгой дисциплины на занятиях является надежной гарантией предотвращения несчастных случаев.

Занятия рекомендуется проводить два-три раза в неделю не более 1,5 часа каждое. При трехразовых занятиях надо придерживаться примерно следующих циклов: понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота.

Занимаясь, физическими упражнениями у людей формируются такие качества как:

Физические качества– это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Для овладения методикой развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств, необходимо знать, что они собой представляют[3].

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают абсолютную (суммарное усилие всех мышечных групп) и относительную силу (величина абсолютной силы, приходящаяся на один килограмм собственного веса). Различают собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Зациорский, В.М дал определение собственно-силовые способности проявляются в преодолевающем, статическом и уступающем режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышц и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата [3].

Скоростно-силовые способности характеризуются непределными напряжениями мышц. К скоростно-силовым способностям относят: 1) быструю силу; 2) взрывную силу. Быстрая сила характеризуется непределным напряжением мышц, и проявляются в упражнениях, выполняемых на значительной скорости, не достигшей предельной величины. Взрывная сила характеризуется максимальными показателями силы в минимальное время (например, в прыжках, в метаниях, в тяжелой атлетике).

Силовая выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению продолжительным мышечным напряжениям значительной величины. В зависимости от режима работы выделяют динамическую (рывок гири, академическая гребля) и статическую (удержание руки при стрельбе из пистолета) силовую выносливость.

Быстрота по мнению Зациорского, В.М – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени[3].

Существуют три основные формы быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость одиночного сокращения (при малой величине сокращения);
- 3) частота движения.

Элементарные формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Время реакции не связано с быстротой одиночного движения и с максимальной частотой движений.

Бянкин, В.В. рассматривает выносливость – как способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности. Время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является мерилем выносливости. Чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека[1].

Развитие выносливости – это в значительной мере развитие биохимических процессов, способствующих к более длительному выполнению работы, а также к устойчивости нервной системы к возбуждению большой интенсивности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной мощности при глобальном функционировании мышечной системы (свыше 2/3 мышц тела). Общая выносливость проявляется в гонках на лыжах, беговых дисциплинах, академической гребле и т. п. Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

Выносливость различают по интенсивности работы и особенностям упражнений, выполняемых в процессе этой работы. Выделяют скоростную, силовую, выносливость по отношению к статическим усилиям и т. п. В сходных по интенсивности видах деятельности наблюдаются явления «переноса» выносливости, которые обусловлены общими физиологическими и биохимическими механизмами. Например, в циклических видах спорта, где решающий фактор – это уровень развития аэробных возможностей организма и явление «переноса» выносливости очевидней.

Ловкость – это совокупность координационных способностей. Измерители ловкости следующие: 1) координационная сложность задания; 2) точность его выполнения; 3) время выполнения.

Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Выделяют активную и пассивную гибкость[1].

Активная гибкость – способность достигать больших амплитуд движения в каком-либо суставе за счет активности мышечных групп, проходящих через этот сустав.

Пассивная гибкость – способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения и т. п. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, т. е. она больше чем активная.

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, от способности расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движения, т. е. от степени совершенствования мышечной координации. Гибкость зависит от внешних и внутренних условий: 1) температуры воздуха; 2) времени суток; 3) разогревания тела; 4) функционального состояния организма.

Таким образом огромное количество студентов занимаются физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье стать сильным, ловким, выносливым, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Выполняя физические упражнения студенты получают хорошее настроение, бодрость, прилив сил.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бянкин, В.В. Основы занятий физической культурой и здоровье студентов [Текст] : учеб. пособие / В.В. Бянкин – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2007. – 83 с.
2. Виноградова, Н.А. Словарь терминов: дошкольное образование[Текст] / Н.А. Виноградова[и др.]. – М : Айрис-пресс,2005. – 400 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М. Зациорский // Основы теории и методики воспитания. – М. : Физическая культура и спорт, 1996. – 200 с.
4. Физическая культура [Электронный ресурс] // Электронная библиотека. –М. : МФПУ «Синергия». – Режим доступа: [http://e-biblio.ru/book/bib/13\\_UMK\\_5kurs/fizra/Book.html](http://e-biblio.ru/book/bib/13_UMK_5kurs/fizra/Book.html).

