

Лопатина З.Ф.
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта
Башкирского Государственного
Педагогического Университета им. М. Акмуллы
Россия, г. Уфа
Морошенко Е.В.
преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта
Башкирского Государственного
Педагогического Университета им. М. Акмуллы
Россия, г. Уфа
Лихачёва Г.Т.
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта
Башкирского Государственного
Педагогического Университета им. М. Акмуллы
Россия, г. Уфа

Lopatina Z.F.
Senior Lecturer
Department of Physical Education and Sports
Bashkir State Pedagogical
University named after M Akmulla
Russia, Ufa
Moroshenko E.V.
teacher
Department of Physical Education and Sports
Bashkir State Pedagogical
University named after M Akmulla

Russia, Ufa
Likhacheva G.T.
Senior Lecturer
Department of Physical Education and Sports
Bashkir State Pedagogical
University named after M Akmulla
Russia, Ufa

К ОБОСНОВАНИЮ МАССОВОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

Аннотация: *необходимость широкого внедрения в быт студентов различных форм массовой, оздоровительной, физкультурной и спортивной работы, с включением в них энергоёмких физических упражнений – циклических, с целью улучшения качества жизни студентов, назрела, о чём и говорится в данной статье.*

Ключевые слова: *энерготраты, килокалории, физическая культура, выносливость.*

To the substantiation of mass recreational, athletic and sports work at the university

Annotation: *the need for widespread adoption in the life of students of various forms of mass, health, physical education and sports, with the inclusion of energy-intensive physical exercises in them - cyclic, in order to improve the quality of life of students, has matured, as discussed in this article.*

Key words: *energy consumption, kilocalories, physical education, endurance .*

Студенты высших учебных заведений по характеру трудовой деятельности и суточным энерготратам относятся к работникам умственного труда. Умственная работа характеризуется незначительной мышечной активностью и большим нервно-эмоциональным напряжением, что, несомненно, отрицательно сказывается на физическом развитии, физической подготовленности и состоянии здоровья представителей данного вида труда. Высокие нервно-психические нагрузки и экстремальные условия – а сессию легко можно отнести и к тем и к другим – по плечу далеко не всем студентам, и это чревато проблемами, во избежание которых студенты должны поддерживать на должном уровне работоспособность и грамотно чередовать учёбу и отдых. Все эти навыки доступны человеку высокой культуры, в том числе и культуры физической. Физическая культура является дисциплиной, необходимой для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. Знания о здоровом образе жизни студенты должны приобретать и применять в ходе учебного процесса, в том числе на занятиях по физической культуре. Сегодня этот предмет решает новые задачи и связан не только с развитием и совершенствованием двигательных качеств и навыков, освоением гигиенических принципов, но и с вопросами социального спектра задач, а именно – ответственности за своё здоровье – как физическое, так и психическое.

Медицинскими исследованиями установлено, что у людей, не занимающихся физической деятельностью, возможности организма уже на третьем десятилетии жизни начинают ухудшаться, а к 50 годам составляет всего 30% от периода расцвета. Это проявляется в снижении физической и умственной работоспособности, ухудшении самочувствия и настроения, подверженности заболеваниям. К тому же развитие науки и техники привели к ожидаемому снижению физической активности, и как результат - участились сердечно - сосудистые заболевания не только среди взрослых, но и среди молодёжи.

Человек постоянно расходует определённое количество калорий, это всё строго индивидуально и у каждого человека своя ежедневная нагрузка, которая разнится в зависимости от рода деятельности и физической активности. На один килограмм массы тела приходится 1 калория. Килокалория – это энергия, необходимая для нормального функционирования всех систем и органов, а её источником служат продукты питания.

Студенты расходуют до 2800-3000 килокалорий (ккал) в сутки, а на мышечную – до 1000-1200 ккал, тогда как для сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности организма оптимальная величина расхода энергии на мышечную работу у лиц среднего возраста должна составлять 1300-2000 ккал, а у школьников около 2500 ккал в сутки. На основании этих данных можно предполагать, что оптимальной может быть цифра примерно 2000 ккал. Отсюда вытекает вывод, что у многих представителей студенчества имеется дефицит расхода энергии на мышечную работу, составляющей 800-1000 ккал в сутки, что позволяет говорить о недостаточной двигательной активности студенческой молодёжи. В связи с этим, в условиях вуза физическая культура и спорт в первую очередь являются средствами борьбы с гиподинамией, и должны использоваться в необходимом для нормальной жизнедеятельности организма объёме, при котором расход энергии будет соответствовать должному минимуму. Исследования показывают, что некоторые формы занятий по энергоёмкости низкие и не способны обеспечить должный уровень энергообмена. Например, энергостоймость комплекса утренней гигиенической гимнастики равна 40-60 ккал, гимнастического занятия около 200-300 ккал. А если взять энергостоймость недостаточно используемых циклических упражнений, то картина сразу показывает, что их эффективность намного выше и составляет при ходьбе от 220-330 ккал в час, при беге от 480-1200, при ходьбе на лыжах от 480 до 1080, при плавании от 210 до 1800 ккал и т.д. Поэтому при планировании и

проведении массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в вузе необходимо больше внимания уделять упражнениям циклического характера, насыщать ими все направления, связанные с физической активностью. О целесообразности широкого использования циклических упражнений свидетельствует все возрастающая интенсивность физической нагрузки, которая, к тому же, способствует развитию выносливости.

Выносливость - это важнейшее физическое качество, которое играет немаловажную роль в оптимизации жизнедеятельности и выступает как важный компонент физического здоровья. Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, данное качество интегрирует в себе большое количество процессов—от клеточного до целостного организма. От того, насколько успешно будет развиваться это качество у конкретного человека в процессе занятий физической культурой и спортом, во многом зависит, насколько будет успешна его физкультурно-спортивная деятельность в целом. Она отражает общий уровень работоспособности человека. А поскольку женский организм гораздо лучше переносит нагрузки, направленные на развитие выносливости, то, по известной причине, это особенно актуально в педагогических вузах. Они быстро снижают жировой компонент массы тела, способствуя, таким образом, решению задач эстетической коррекции телосложения, а в юном возрасте это едва ли не решающий аргумент в пользу циклических упражнений.

Все эти данные свидетельствуют о том, что в условиях вуза учебных занятий по физическому воспитанию недостаточно и совершенно необходимо широко внедрять в быт студентов различные формы массовой, оздоровительной, физкультурной и спортивной работы с включением в них энергоёмких физических упражнений – циклических.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бердинков Г.И, - Массовая физическая культура в ВУЗе: Учебное пособие. - М.: Высшая школа, 2004.-240с.
2. Галеева М.Р. - Методические рекомендации по развитию выносливости спортсмена: Учебное пособие. - Киев, 2005.-156с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физ.культ.-М.:Академия,2005.-305с.
4. Матвеев А.П. Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб. пособ. – М.: Просвещение,2001. – 191с.
5. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Б.М. Шияна – М.: Просвещение,2005. – 245с.
6. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. – Изд. 2-е испр. и доп. – М.: Академия, 2001. – 480с.