

Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: sport@angtu.ru

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Yaroshevich I.N.

EFFECT OF PHYSICAL EXERTION ON FUNCTIONAL THE STATE OF SPORTS

Аннотация. Рассмотрены особенности влияния физических нагрузок на функциональное состояние студентов, занимающихся спортом, в том числе исследована особенность физического качества - выносливость.

Ключевые слова: Организация тренировочных занятий, студенты, физическая нагрузка, функциональное состояние, физическое качество – выносливость.

Abstract. The features of the influence of physical activity on the functional state of students involved in sports are considered, including the feature of physical quality - endurance.

Keywords: Organization of training sessions, students, physical activity, functional state, physical quality - endurance.

Влияние физических нагрузок на функциональное состояние студентов, занимающихся спортом, может проявляться лишь в том случае, если между ними и средой обитания происходит постоянный обмен веществ.

Одним из аспектов этой важной проблемы является воспитание всеобщее и гармонично развитой личности в процессе занятий студентов спортом, сопровождающимся определенной физической нагрузкой. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки процесса получения физической нагрузки во время занятий. Одной из важнейших целей процессов получения физической нагрузки является сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития [1].

Актуальность работы заключается в выявлении особенностей влияния физических нагрузок на функциональное состояние студентов, занимающихся спортом.

Для суждения о влиянии на здоровье занимающихся спортом могут быть убедительны многолетние наблюдения, число которых, к сожалению, невелико.

В процессе наблюдений функционального состояния студентов, занимающихся различными видами спорта, на основании сопоставления клинических показателей здоровья у студентов выявлено:

- стабильные показатели здоровья при постепенном повышении уровня функциональных возможностей, спортивной работоспособности и результатов;
- стабильные показатели здоровья, функционального состояния и работоспособности;

- повышение функциональных возможностей и работоспособности при определенных отклонениях в состоянии здоровья, а также постепенное снижение функциональных возможностей, работоспособности и результатов после длительного периода стабильности без ухудшения здоровья.

По результатам проведенных наблюдений у 25% студентов – юношей, занимающихся каким-либо спортом, выявили стабильные показатели здоровья при этом отмечено постепенное повышение уровня функциональных возможностей, спортивной работоспособности и результатов.

У 21% студентов, также занимающихся каким-либо спортом, но имеющих определенные отклонения в состоянии здоровья, выявлены стабильность или повышение функциональных возможностей и работоспособности за счет влияния физических нагрузок, что является следствием более высокого уровня компенсационных возможностей тренированного организма.

В ходе проведения наблюдения у 4% студентов выявлено неблагоприятное влияние спорта на здоровье – это преждевременное снижение функциональных возможностей и спортивной работоспособности на фоне ухудшения здоровья, резкого ухудшения всех показателей вследствие перенесенного заболевания, травмы и физического перенапряжения.

Опираясь на исследования влияния физических нагрузок на функциональное состояние студентов, занимающихся спортом, и, используя научный подход, можно добиться того, что физическая нагрузка станет действенным средством сохранения и укрепления здоровья студентов, улучшения их физического развития. Без познания физиологических основ двигательной деятельности организма невозможно выявить закономерности влияния физических нагрузок на функциональное состояние студентов, занимающихся спортом.

Сегодняшний студент, учитывая имеющиеся научные данные, не имеет права считать себя образованным, если он не освоил культуру здоровья. Студенты, которые занимаются спортом, должны учитывать влияние физических нагрузок на функциональное состояние организма. Для этого необходимо помогать своему организму и приспособливаться к условиям жизни и влиянию различных факторов окружающей среды: изучить индивидуальные качества и особенности своего организма; разумно распределять физические нагрузки с требованиями и воздействиями окружающей среды; регулярно контролировать свои физические нагрузки при занятиях спортом; беречь свое здоровье всеми доступными средствами, вести здоровый образ жизни.

Физические упражнения, выполняемые в ходе тренировочного процесса, являются основой для студентов, занимающихся физической нагрузкой, которая характеризуется определенными физическими качествами. Рассмотрим пример физического качества – силовую выносливость, которое необходимо для физических нагрузок, влияющих на функциональное состояние занимающихся спортом.

В одних видах спорта оно является решающим физическим качеством (стайерский бег, лыжные гонки, баскетбол, плавание), а в других – не велико (прыжки в воду, метание снаряда) [1].

Высокий уровень общей и силовой выносливости – одно из главных свидетельств качества занятий студентов. Силовая выносливость определяется специфической подготовленностью всех органов и систем, уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду специализации или виду спорта.

Процесс построения тренировочных занятий для развития силовой выносливости приобретает все большую практическую значимость. Эти занятия служат средством для повышения общей физической работоспособности, эффективности спланированных нагрузок, которые способствуют улучшению общего состояния здоровья.

В ходе практических занятий доказано, что, занимаясь развитием силовой выносливости в студенческом возрасте, можно более успешно прогрессировать в развитии спортивного мастерства и не иметь отклонений в состоянии здоровья при рационально организованном и построенном тренировочном процессе.

Вместе с тем, необходимо учитывать физическую нагрузку студентов, занимающихся развитием силовой выносливости, особенно в поднимании штанги весом от 40 до 80 кг и более для укрепления общей физической подготовки.

Особенности развития силовой выносливости в тренировочном процессе студенческой молодежи способствуют увеличению функциональных возможностей и уровня физических качеств, расширению диапазона двигательных умений и навыков, а также повышению устойчивости организма к психическому стрессу и умственному перенапряжению.

Исходя из многочисленных научных данных и большого опыта, накопленного в спортивной практике, можно утверждать, что оптимальный путь развития силовой выносливости состоит в том, чтобы заложить сначала прочный фундамент, а потом на его базе развивать общую физическую подготовку. Для этого необходимо решать и другие задачи, способствующие приобретению силовой выносливости (психологической подготовки, спортивного совершенствования, воспитания силы, быстроты и улучшения гибкости).

Следует знать, что в первые два года обучения в высшей школе, студентам, занимающимся силовой выносливостью, тренировочный процесс нужно разделить на 4 этапа.

1-й этап – развитие общей выносливости;

2-й этап – выполнение специальных физических упражнений;

3-й этап – усиление специальных физических упражнений для силовой выносливости;

4-й этап – воспитание силовой выносливости, направленной на достижение лучших спортивных результатов и высшего мастерства.

Развитие силовой выносливости в ходе специализации существенно отличается от развития общей выносливости на занятиях по физической культуре с общим потоком и применением физических нагрузок, студентов, занимающихся общей физической подготовкой (ОФП).

На первом этапе практически на всех учебных занятиях по специализациям применяется общефизическая и кроссовая подготовка.

Второй этап характеризуется включением физических упражнений, развивающих физические нагрузки, влияющие на функциональные возможности студентов. В лыжной подготовке нарабатывается объем, пробег больших отрезков без остановки, отдых между отрезками от 3 до 6 минут, пробег легкоатлетического кросса 3 000 метров. Восстановление организма происходит до 10 минут. В фитнесе преобладает анаэробная нагрузка, и отдых между упражнениями до 7 минут.

На третьем этапе внедряется изучение и углубление технических элементов с уклоном на развитие силовой выносливости.

В целом получены следующие выводы. Физические нагрузки у студентов, занимающихся спортом, имеют огромное влияние на функциональное состояние и являются универсальным средством, положительно воздействующим на все системы и органы человеческого тела, и подготавливают их к различным неблагоприятным ситуациям, нередко возникающим в жизни каждого.

Физические нагрузки закаляют, тренируют организм и, что очень важно, повышают неспецифическую сопротивляемость организма к различным инфекционным факторам. Студенты, регулярно занимающиеся физическими нагрузками, почти не болеют простудными заболеваниями. Тренировка, как установлено, снимает возбуждение симпатического отдела вегетативной нервной системы и повышает сопротивляемость организма к увеличению физической нагрузки, способствует сохранению постоянства внутренней среды организма, обеспечивая тем самым хорошее здоровье.

Использование особенностей процесса развития силовой выносливости у молодежи в ходе тренировок, способствует увеличению функциональных возможностей и уровня физических качеств, расширению диапазона двигательных умений и навыков, а также повышению устойчивости организма к психическому стрессу и умственному перенапряжению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ярошевич, И.Н. Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе студентов технических вузов [Текст] : учеб. пособие / И.Н. Ярошевич, Б.Ф. Кондратьев, С.П. Медведев. – Ангарск : АГТА, 2011. – 84 с.