

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВУЗЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Yaroshevich I.N.

FEATURES OF STUDENT YOUTH CLASSES AT THE UNIVERSITY ATHLETICS

Аннотация. В статье рассмотрены особенности занятий студенческой молодежи в вузе, занимающихся легкой атлетикой. Особенности занятий в студенческом возрасте строятся на базовых физических упражнениях, которые предусматривают развитие силовых качеств, общей выносливости и качеств на гибкость.

Ключевые слова: особенности занятий, студенческая молодежь, физические упражнения, развитие силовых качеств, общая выносливость, гибкость.

Abstract. The article discusses the specifics of the activities of university students engaged in athletics. The specifics of student-age classes are based on basic physical exercises that provide for the development of strength, general endurance, and flexibility qualities.

Keywords: special features of classes, students, physical exercises, development of strengthqualities, generalendurance, flexibility.

Морфофункциональные особенности студенческой молодежи и их двигательные возможности тесно связаны и проявляются в ходе занятий легкой атлетикой в вузе. Разнообразные и естественные регулярные легкоатлетические, физические упражнения студентов, безусловно, будут активно и положительно воздействовать на качественные и количественные изменения в организме занимающихся при условии, если они строятся с учетом физиологических и психологических особенностей.

Студенческий возраст характеризуется более медленным и уже равномерным процессом физиологического развития, причем юноши растут заметно быстрее девушек. У юношей и девушек в студенческом возрасте уже заканчивается половое созревание, они уже по строению и пропорциям тела почти не отличаются от взрослых. У юношей по сравнению с девушками высокое расположение общего центра тяжести (ОЦТ), более длинные руки и ноги, это им позволяет быстрее овладеть легкоатлетическими физическими упражнениями, такими как бег, прыжки и т.д.

В студенческом возрасте у девушек, наоборот, общий центр тяжести несколько опущен, что придает телу большую устойчивость и способствует лучшему освоению развитию двигательных умений и навыков и скоростным способностям.

В студенческом возрасте большие кости растут незначительно, при этом утолщаются и укрепляются, в связи с чем, скелет способен выдерживать более

высокие нагрузки, чем в подростковом возрасте. У юношей в этом возрасте интенсивно развивается мышечная масса, и она составляет до 50% веса тела, поэтому они выполняют физические упражнения, требующие максимальных мышечных усилий и развитие силовых способностей. [1].

Под силовыми способностями понимают комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которого лежит понятие «сила». Средствами развития силовых способностей являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Необходимо оптимизировать развитие этих способностей в течение всей спортивной деятельности, создав условия для сохранения достигнутого уровня их развития, которое требуется для полноценной жизнедеятельности организма.

Развитие силовых качеств в студенческом возрасте у занимающихся легкой атлетикой помогает решить основные задачи: обеспечивает гармоничное формирование и последующее развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата, благодаря силовым упражнениям, таким как приседание с грифом, обеспечивается развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости.

Для развития силовых качеств юношей на занятиях по физическому воспитанию мы используем метод круговой тренировки, т.е. задействуем многообразие упражнений с отягощениями и без них. После силовых упражнений включаем пробежку до 100 м. Такая нагрузка позволяет менять статическую нагрузку на динамическую и при этом избежать быстрого утомления и добиться желаемых результатов.

У девушек в студенческом возрасте мышечная масса увеличивается незначительно и неравномерно, т.к. в большей мере развиваются мышцы тазового пояса и в меньшей степени рук, плечевого пояса. Несоответствие развития силы отдельных мышечных групп мешает девушкам, которые занимаются не регулярно, выполнять физические упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела. Поэтому для работы с девушками мы предлагаем упражнения на силовую аэробику [2]. После силовой аэробики предлагаем физическую нагрузку и комплекс упражнений для развития выносливости.

Развитие качеств выносливости подразумевает возможность организма обеспечивать длительное выполнение двигательной деятельности без снижения эффективности.

Физические упражнения, выполняемые девушками, измеряются интенсивностью работы, которая определяет разновидности выносливости.

Так, скоростная и силовая выносливость относится к статическим усилиям. Выносливость измеряется временем выполнения работы без снижения интенсивности физических упражнений, поскольку интенсивность может быть различной, выведены соотношения между интенсивностью работы и длительностью ее выполнения. У девушек, выполнявших работу на выносливость более интенсивно, это качество ниже. При разной интенсивности работы причины утомления различны, также различными должны быть и методические приемы развития конкретного вида выносливости. При работе, приводящей к максимальной и субмаксимальной интенсивности утомления, происходит уменьшение анаэробных возможностей организма (гликолитических так и креатинофосфатных) [1]. Выполненная работа при большой и умеренной интенсивности приводит к аэробным окислительным процессам. Чем эффективнее и больше по объему выполнены физические упражнения на общую выносливость, тем лучше адаптирован организм к этим нагрузкам. Для работы организма по развитию общей выносливости необходимы упражнения средней интенсивности, длительные по времени, выполняемые в равномерном темпе и с возрастанием физической нагрузки по мере усиления подготовки.

С девушками на занятиях мы развиваем общую выносливость в умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющих большие требования к анаэробногликолитическим возможностям организма.

На втором году обучения девушек в вузе мы применяем занятия для выносливости более высокой интенсивности, которые позволяют поддерживать и совершенствовать ранее выработанные способности, используем упражнения силовой аэробики. В этом виде аэробики в основном используем упражнения, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной способностей, когда удерживается высокий уровень потребления кислорода длительное время. С девушками мы также используем круговую тренировку, в результате развивается силовая выносливость. При включении пробежек на 100 м развивается скоростно-силовая выносливость. При этом показатели артериального давления у девушек составляют от 120/80 до 110/70 мм.рт.ст.

При развитии аэробных возможностей и понижении выносливости может повышаться одышка при заниженных показателях артериального давления. При проведении занятий с девушками после длительного отдыха следует избегать упражнений, вызывающих повышение внутрибрюшного давления и затрудняющих деятельность органов малого таза, таких как поднятие штанги с большим весом и прыжки в длину. Выполнение физических упражнений на скоростно-силовую выносливость, как у юношей, так и у девушек развивается и совершенствуется сердечно-сосудистая система, повышается ударный и минутный объем сердца. Реакция сердечно-сосудистой системы на увеличение

нагрузки становится более адекватной, что способствует результативности занятий, повышению выносливости и работоспособности организма.

После занятий на общую выносливость у студентов совершенствуется развитие органов дыхания, обеспечивается повышение функциональных возможностей, это выражается в увеличении окружности, экскурсии грудной клетки и жизненной емкости легких, повышении силы дыхательной мускулатуры и увеличении процента кислорода.

Очень строго надо дозировать физические нагрузки, связанные с проявлением выносливости у ребят, так как у девушек функциональные возможности организма значительно ниже. После работы на выносливость обязательно в конце занятий проводим упражнения на гибкость, которые позволяют развивать такое свойство опорно-двигательного аппарата, как многофункциональность, определяющее степень подвижности тела после проделанной работы.

Дозируем нагрузки на общую выносливость, далее выполняем упражнения на гибкость и координацию движений. Мерой гибкости является предельная амплитуда движений, которая зависит от подвижности в суставах, эластических свойств мышц и связок. В студенческом возрасте ставится задача не увеличения подвижности суставов, а сохранения ее на достигнутом уровне. Для увеличения способности мышцы к растягиванию, ребята выполняют специальные упражнения, такие как наклоны, приседания, вращения, прыжки. Упражнения на растягивание способны улучшить эластичность, следовательно, предотвратить дегенеративно-дистрофические процессы во всех элементах опорно-двигательного аппарата. Устойчивые интересы студенческой молодежи в организации и в особенностях занятий по легкой атлетике позволяют им с большей определенностью выбрать специализацию в профессии и спорте.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Гревцов Г.В.** Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для вузов / Г.В. Гревцов, С.В. Войнова, А.А. Германова и др. – М.: Издательский центр Академия, 2014. – 288 с.