

**Галсанова К.С.,
Долин Д.С.,
Будаев Б.Ю., студенты
ФГБОУ ВО ЧГМА
Лизандер О.А.,
заведующая кафедрой физической культуры
ФГБОУ ВО Читинской государственной медицинской академии,
г. Чита**

ФОРМЫ ПРИМЕНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация: Термин «мотивация» представлен в двух смыслах: как система факторов, детерминирующих поведение (сюда входят потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и др.). Как совокупность причин психологического характера, рассматривается мотивация, объясняя поведение человека, его направленность и активность, и как характеристика процесса, которая стимулирует поведенческую активность и поддерживает определенный уровень.

Ключевые слова: студент, физическая культура, упражнения, мотивация, система.

**Galsanova Ksenia Sergeevna,
Dolin Dorzhi Sergeevich,
Budaev Bair Yurievich, students
FGBOU VO Chita State Medical Academy
Lysander Olga Afanasyevna,
Head of the Department of Physical Culture
FGBOU VO Chita State Medical Academy**

Forms of application of independent classes and physical exercises

Annotation: The term "motivation" is presented in two senses: as a system of factors that determine behavior (this includes needs, motives, goals, intentions, aspirations, etc.). As a set of psychological reasons, motivation is considered, explaining human behavior, its orientation and activity, and as a characteristic of the process that stimulates behavioral activity and maintains a certain level.

Keywords: student, physical culture, exercises, motivation, system.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся:

- состояние материально-спортивной базы;
- направленность учебного процесса по физической культуре и содержанию занятий;
- уровень требований учебной программы;
- состояние здоровья участников;
- частота занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

К субъективным факторам, сказывающимся на создание мотивов, способные побудить студентов к самостоятельным занятиям и к активной физкультурно-спортивной деятельности относятся:

- чувство удовлетворения от физических нагрузок;
- понимание важности личности;
- духовное обогащение;
- уважение к эстетическим вкусам;
- понимать социальную значимость;
- развитие познавательных навыков и многое другое.

Если причины сформированы (укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, получение спортивных результатов), то определяется цель занятий.

После нахождения цели избирается линия применения средств физической культуры, а также формы самостоятельных физических упражнений.

Исследования, проведенные в области здоровья человека, позволили установить, что количество движений, позволяющих поддерживать организм в оптимальном состоянии, составляет 10 000 движений в сутки. По данным академика Амосова Н.М. (1984), деятельность, связанная с бытом занимает 3000-5000. Еще 5000 движений ежедневно остается невостребованными. Для того чтобы их выполнить требуется не менее 30 мин. непрерывной физической работы. Это составит в неделю 6-8 часов. Именно такая величина принята в качестве оптимальной двигательной активности человека.

Зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, конкретные направления и организационные формы применения самостоятельных занятий.

При предпочтении вида спорта или физических упражнений у многих студентов отсутствует отчетливая и аргументированная мотивация; самый существенный выбор делается случайно (более удобное расписание, за компанию с друзьями, симпатичен тренер), реже присутствует заинтересованность к определенному виду спорта или осмысление нужды выполнения физических упражнений.

В спортивном образовании имеются всевозможные подходы к групповым видам спорта, в зависимости от их воздействия на организм человека, на развитие и тренировку психофизических качеств. Такая перегруппировка, конечно, очень условна, потому что ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не влияет на человека так или иначе, не формирует никаких физических качеств в «чистом» виде. В соответствии с основными характеристиками и для придания им одной конкретной характеристике, которая необходима для индивидуального выбора, они позволяют комбинировать различные виды спорта и системы физических упражнений. Кроме того, такая условная группировка позволяет студенту лучше ориентироваться в предлагаемых характеристиках отдельных видов спорта и систем физических упражнений.

В основе устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению - одно из самых эффективных средств достижения высоких результатов - тренировки на выносливость во время спортивных тренировок. Одно из главных свидетельств отличного здоровья человека - высокий уровень общей выносливости. С помощью регулярных занятий, можно высоко улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить прогиб грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировые отложения, то есть лишний вес. Такие упражнения позволяют практически здоровому человеку, но с нарушенными функциями сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повысить общую работоспособность и выдержать переутомление.

В различных видах спорта, а также в жизненных ситуациях - сила может проявляться по-разному, в сочетании с другими физическими качествами. Поэтому говорят об индивидуальных проявлениях силовых качеств: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, разные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач. Тяжелая атлетика - это вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным напряжением мышц при поднятии максимально возможного веса (в соответствующей весовой категории и в соответствующем упражнении - подтягивание, очистка и толкание). Для этого используются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительным напряжением мышц. В тяжелой атлетике в основном улучшается способность максимизировать мышечные усилия групп мышц нижних конечностей, туловища и разгибателей рук. Спортсмены, умеющие регулировать степень возбуждения нервной системы, чтобы добиться согласованной работы разных групп мышц на фоне максимального мышечного и психологического напряжения, добиваются успеха. При поднятии значительного веса и возникшей нагрузки резко возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему из-за быстрых и резких колебаний кровоснабжения сердца и сосудов. При неправильно организованной тренировке у тяжелоатлетов могут

возникнуть отклонения в состоянии кровеносной системы. Гимнастика (атлетическая гимнастика) - это система упражнений с разным весом. Это независимый общественный вид спорта, которым женщины активно занимаются последние несколько лет.

Спортивная гимнастика позволяет выборочно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к увеличению силы и выносливости, тем самым улучшая телосложение, хотя у спортсменов разного типа телосложения может наблюдаться неравномерное увеличение массы групп мышц. Добиться наилучших спортивных результатов в силовых упражнениях в студенческом возрасте и даже после окончания учебного заведения, позволяют возрастные особенности естественного формирования качеств силы человека. Спортсмены этой легкоатлетической группы входят в виды спорта, связанные с развитием силовых-скоростных качеств, такие как метание (копье, диск, молот), стрельба и прыжки, особое место в тренировках занимают развитие силы и скорости сокращения мышц. Занимающиеся этими видами спорта, включают в свои тренировки большое количество штанги и других весов для развития силы. Силовые тренировки являются неотъемлемой частью тренировочного процесса во многих других видах спорта (хоккей, борьбе), но там этот вид физических упражнений «растворяется» в комплексе других мероприятий, приобретая самостоятельное, но вспомогательное значение.

Физические характеристики скорости не очень важны для укрепления здоровья и формирования фигуры, а для обучения студентов быстрому передвижению требуются специально организованные классы, чтобы подготовить их к выполнению обязательных стандартов тестирования, например, бегу на 100 метров. Поскольку в студенческом возрасте естественный рост уже прекратился, и для увеличения скорости в любом виде спорта нужны специальные систематические тренировки. Хотя тренировки на высоких скоростях - незаменимый элемент в тренировках представителей многих видов спорта.

Подвижность определяет успешность освоения новых спортивных и рабочих движений, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений

помогает овладеть профессиональными навыками и умениями. Следовательно, время на отработку навыков следует уделять общей физической и спортивной подготовке студентов. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из разных видов спорта, чтобы создать запас двигательных навыков у тех, кто ищет и улучшает координационные навыки. Наибольший эффект в воспитании аджилити достигается с помощью таких сложных координационных видов спорта, как спортивная акробатика, спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду, прыжки с трамплина, прыжки с трамплина, слалом, фристайл, фигурное катание и спортивные игры.

Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают существенного влияния на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют большие требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам спортсменов. Из-за сложности и длительности формирования координационных движений нет смысла начинать специализироваться на этих видах спорта еще в студенческие годы, чтобы добиться максимально высоких спортивных результатов. Основы сложных координационных движений закладываются уже в детстве и требуют многолетних регулярных систематических тренировок.

Но прежде чем решиться на коррекцию телосложения, на подбор специальных упражнений или занятий спортом, следует сформировать твердое представление об идеальном телосложении. Только после этого следует принимать решение о выборе вида спорта или системы физических упражнений - разные виды спорта и упражнения по-разному будут способствовать решению вашей задачи.

Неслучайно представители различных видов спорта отличаются характерными антропометрическими показателями: у гимнасток хорошо развиты плечевой пояс и мышцы верхних конечностей, относительно менее развиты мышцы нижних конечностей; у фигуристов относительно хорошо развиты грудная клетка, мышцы бедра и т. д. (более подробное описание отдельных видов спорта будет дано в следующем разделе). Однако наибольшие возможности, например, в избирательной коррекции индивидуальных конституциональных недостатков,

представляют регулярная атлетическая гимнастика или шейпинг, то есть те упражнения, которые в первую очередь направлены на решение таких проблем.

Список литературы:

- Виленский М.Я., Горшков. А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: КноРус, 2012. – 240 с.
- Дмитриев А.А.. Физическая культура в специальном образовании. – М.: Академия, 2002. – 176 с.
- Евсеев Ю.И.. Физическая культура. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 448 с.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.. Физическая культура. – М.: Академия, 2012. – 176 с.