

## Реферат по физической культуре на тему:

###### **Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.**

***План.***

1. Совместимость занятий физическими упражнениями с вредными привычками.
2. Выбор направленности самостоятельных занятий, систем физических упражнений и видов спорта.
3. Интенсивность физических нагрузок. Зона интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
4. Виды физических упражнений, способствующие развитию общей выносливости.

**1.** Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление табака, алкоголя, наркотиков негативно отражаются на здоровье, являются причиной многих заболеваний и совершенно несовместимы с регулярными занятиями физическими упражнениями и спортом.

Курение – одна из самых вредных привычек. В процессе курения выделяется большое количество вредных веществ, попадающих в организм (никотин, смолистые и радиоактивные вещества и пр.).

У курящих людей понижается умственная работоспособность, а также уменьшаются силовые показатели. Больше всего курение влияет на работу и здоровье органов дыхания (нарушается эластичность легочной ткани, развивается эмфизема легких и т.д.) и сердечно-сосудистой системы (увеличивается суммарная работы сердца в сутки, ограничивается поступление кислорода в клетки, ткани, органы, повышаются показатели артериального давления и пр.). Также курение приводит к нарушению в деятельности эндокринных желез, печени и поджелудочной железы и ухудшению пищеварения (ведет к нарушению обменных процессов, повреждению слизистой оболочки желудка, что способствует развитию гастрита и язвы).

Алкоголь относится к группе веществ наркотического действия. Частое употребление алкоголя на протяжении длительного времени негативно влияет на сердце (изнашивание мышц сердца, вялость их сокращений), кровеносные сосуды (повышение их проницаемости, снижение эластичности, повышение свертываемость крови, что может послужить причиной возникновения инфаркта миокарда), органы пищеварения (раздражение органов, что провоцирует появление гастритов, язв, опухолей), также угнетаются функции эндокринной системы, снижается иммунитет, нарушается обмен веществ и пр.

Употребление наркотиков также относится к числу наиболее вредных привычек. Наркотики различаются по характеру и степени своего воздействия на организм и психику, но общим для них является привыкание и потребность поэтапного перехода к большей «дозе» или от «легких» к более «тяжелым» наркотикам. Человек, систематически потребляющий наркотики, в настоящее время практически полностью потерян для общества и обречен.

**2.** При выборе видов спорта или физических упражнений у большинства студентов отсутствует четкая и обоснованная мотивация; в основном выбор происходит случайно (за компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений.

*Основные мотивации*:

а) укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;

б) повышение функциональных возможностей организма;  
в) подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;  
г) активный отдых;

д) достижение наивысших спортивных результатов.

*1. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, исправления недостатков физического развития.*

Виды спорта, связанные с активной двигательной деятельностью, способствуют нормальному функционированию организма, а также поддерживают и укрепляют здоровье. Занятия определенными видами спорта и физическими упражнениями способствуют развитию определенных органов (систем организма), например, гимнастика влияет на развитие плечевого пояса и мышц верхних конечностей (но при занятиях гимнастикой мышцы нижних конечностей развиваются значительно слабее), конькобежный спорт – на развитие грудной клетки, мышц бедер и т.д.

На поддержание здоровья, его укрепление направлены в основном виды спорта и упражнения, регулярные занятия которыми относительно равномерно влияют на все системы и органы организма, например, такие как шейпинг или атлетическая гимнастика.

*2. Повышение функциональных возможностей организма.*

В ВУЗах используют три простых теста для определения физической подготовки студента: бег на короткие дистанции (100 м), бег на длинные дистанции (2000 или 3000 м) и силовые упражнения. Результаты тестов дают возможность определить такие физические качества студента как быстрота, выносливость и сила соответственно.

После этого студент стоит перед выбором:

а) заниматься видом спорта, который способствует развитию более слабого качества;

мотивация выбора – оздоровление, общее физическое развитие;

вариант рекомендован студентам с низкой общей физической подготовленностью;

б) или спортом, который совершенствует уже развитое качество;

мотивация выбора – достижение спортивных результатов;

рекомендован студентам в хорошей общей физической и спортивной форме.

*3. Подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками.*

Цель выбора - достичь лучшей специальной психофизической подготовленности в соответствии с выбранной профессией. Допустим, если профессия требует повышенной общей выносливости, то выбирают вид спорта, развивающий это качество, например, бег на длинные дистанции и т.д.

*4. Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.*

Многие студенты воспринимают занятия спортом как активный отдых.

Если такие занятия вызывают интерес у студента, то такие занятия несомненно приносят больше пользы. Занятия нужно подбирать индивидуально в зависимости от психологической настроенности и темперамента человека:

- для людей, которые легко отвлекаются от работы, а затем быстро в нее включается - игровые виды спорта или единоборства;

- для усидчивых, которые сосредоточены на работе и склонны к однородной деятельности - бег, лыжный спорт, плавание;

- замкнутым, необщительным, неуверенным в себе не стоит заниматься постоянно в группах.

*5. Выбор видов спорта для достижения спортивных результатов.*

Выбирая этот путь, нужно объективно оценить все его плюсы и минусы, сопоставить цели с реальными возможностями, так как в возрасте 17–19 лет истинно одаренный спортсмен уже имеет 5–8-летнюю подготовку в выбранном виде спорта и заметен в спортивном мире. Кроме этого, в каждом виде спорта разработаны основы отбора молодежи, определены этапы многолетней подготовки к рекордным результатам, установлены контрольные требования к физическому развитию, параметрам психической устойчивости и многое другое для каждого этапа многолетней подготовки.

**3.** При воздействии физических упражнений на человека возникает нагрузка на его организм. Эта нагрузка вызывает активную реакцию функциональных систем. Для определения степени напряженности этих систем при нагрузке используют показатели интенсивности: изменение времени двигательной реакции, частота дыхания, минутный объем потребления кислорода и т.д. Эти показатели характеризуют реакцию организма на выполненную работу.

Наиболее удобный и информативный показатель - частота сердечных сокращений (ЧСС). Именно с ориентацией на этот показатель определяют индивидуальные зоны интенсивности нагрузок.

Определено 4 зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений: 0, I, II, III. В различных зонах различно не только изменение частоты сердечных сокращений, но и физиологические и биохимические процессы при нагрузках разной интенсивности, а также особенности расхода и высвобождения энергии, необходимой при работе разной мощности.

*1. Нулевая зона (до 130 удар/мин).*

При такой интенсивности нагрузки несколько активизируется работа мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, однако кислородного долга не возникает, так как он полностью «погашается» объемом вдыхаемого воздуха во время упражнения.

Тренировочный эффект - лишь у слабо подготовленных занимающихся. Применение зоны: в целях разминки при подготовке организма к нагрузке большой интенсивности, для восстановления или активного отдыха.

*2. Первая зона (130 - 150 удар/мин).*

Наиболее типична для начинающих спортсменов. Начиная с частоты сердечных сокращений 130 удар/мин, происходит прирост достижений, который связан с большим потреблением кислорода.

Рубеж 130 удар/мин называют «порогом готовности», продолжительность тренировочной нагрузки в пределах пульсовой «стоимости» первой зоны мощности подобных упражнений относится к умеренной. К умеренной степени мощности принято относить бег на 15 км и более, спортивную ходьбу и бег на лыжах на 10 км и более.

*3. Вторая зона (150 - 180 удар/мин).*

Активно подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности. Считается, что 150 удар/мин – это порог анаэробного обмена (ПАНО), но, к примеру, у слабо подготовленных занимающихся и у спортсменов с низкой спортивной формой ПАНО может наступить и при 130–140 удар/мин, а у хорошо тренированных спортсменов ПАНО - при 160 – 165 удар/мин.

*4. Третья зона (более 180 удар/мин).*

В этой зоне может выполняться работа, требующая предельно быстрых движений, например, бег на 100–200 м. При работе с максимальной мощностью освобождается максимальное количество энергии, поэтому кислородный запрос в единицу времени самый большой, потребление организмом кислорода из атмосферного воздуха незначительно.

Работа мышц совершается почти полностью за счет безкислородного (анаэробного) распада веществ. Практически весь кислородный запрос организма удовлетворяется после работы: на протяжении 10–20 секунд, когда совершается работа, спортсмен либо не дышит, либо делает несколько коротких вдохов, но после финиша дыхание еще долго остается усиленным. В это время погашается кислородный долг. Хотя частота сердечных сокращений значительно возрастает к концу работы, кровообращение также не успевает усиливаться.

В тренировочном процессе совершенствуются, главным образом, анаэробные механизмы энергосбережения с освобождением энергии на фоне значительного кислородного долга.

К работе большой интенсивности организм приспосабливается в ходе повторной тренировочной работы. Но наибольших величин кислородный долг, погашаемый анаэробным обменом, достигает только в условиях соревнований. Чтобы достичь высокого уровня интенсивности тренировочных нагрузок, используют методы напряженных ситуаций соревновательного характера.

Таким образом, тренировочные и соревновательные нагрузки различных зон интенсивности по-разному совершенствуют физиологические системы организма и потому неодинаково реализуются в спортивных показателях на разных дистанциях.

**4.** Средства развития общей выносливости - упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника. Интенсивность работы: умеренная, большая, переменная. Суммарная длительность выполнения упражнений: от нескольких до десятков минут.

Примеры таких упражнений: продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения. Основные требования к упражнениям: выполняются в зонах умеренной и большой мощности работ; продолжительность от нескольких минут до 60–90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

**Список использованной литературы:**

1. **Физическая культура студента**: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича. М.: Гардарики, 2001. – 448 с.Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики,   
2005. – 366 с.: ил.

2. **Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта**: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Ж.К.Холодов, В.С,Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

3. **Физическое воспитание в вузе: Тексты лекций**/Под ред. М.М.Чубарова. 3-е изд., стереот. – М.: МГИУ, 2005. – 214 с.