

Иванов Евгений
Студент юридического факультета
Башкирский государственный университет
Стерлитамакский филиал БашГУ
Волкова Елена Александровна
Старший преподаватель
Башкирский государственный университет
Стерлитамакский филиал БашГУ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ

Аннотация: физическая культура и спорт - способы создать гармонично развитую личность. Но помогают ли они сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повысить эффективность, а также позволяют втиснуть все запланированные задачи в короткий рабочий день?

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье.

Law student
Bashkir State University
Sterlitamak branch of Bashkir state University
Volkova Elena Aleksandrovna
Senior Lecturer
Bashkir State University
Sterlitamak branch of Bashkir state University

PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Abstract: physical culture and sports are the means of creating a harmoniously developed personality. But do they help to focus all the internal resources of the body on achieving the goal, increase efficiency, allow you to squeeze into the framework of a short working day the implementation of all the planned tasks?

Key words: physical culture, sports, health.

Физическая культура - это часть общей культуры общества, одна из сфер социальной активности, направленная на поддержание здоровья,

развитие физической подготовленности человека и использование их в соответствии с потребностями социальной практики. Под физической культурой понимается совокупность всех целей, предположений, средств, форм деятельности, соответствующих данному обществу, способствующих физическому развитию и совершенствованию людей. Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на улучшение форм и функций человеческого тела, формирование моторики, навыков и связанных с ними знаний, а также на воспитание физических характеристик. Переход в процессе физического воспитания от одних форм двигательной активности к другим, все более сложным, необходим, прежде всего, для выполнения учебных задач: без обновления упражнений невозможно овладеть достаточно широким кругом навыков и жизненно важных навыков. В то же время это необходимо как условие для дальнейшего совершенствования: по мере обновления упражнений запас двигательных навыков и умений становится богаче, благодаря чему легче осваивать новые формы двигательной активности и совершенствовать навыки и умения, приобретенные ранее. Наряду с усложнением форм двигательной активности в процессе физического воспитания должны увеличиваться все составляющие физической нагрузки. В основном это продиктовано законами развития физических качеств, таких как сила, скорость и выносливость.

Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна величине и интенсивности нагрузки. При соблюдении всех необходимых условий - в том числе, если нагрузки не превышают меры, при которых начинается перегрузка, то чем больше объем нагрузок, тем значительнее и продолжительнее будет адаптивная реструктуризация; чем интенсивнее нагрузка, тем больше восстанавливаются процессы.

Важно, чтобы реакция организма на одну и ту же нагрузку не оставалась неизменной. По мере того, как вы приспосабливаетесь к определенной нагрузке, биологические изменения, которые она вызывает, уменьшаются. Это биологический смысл адаптации к стрессу. Но, поскольку стресс становится привычкой и больше не вызывает «сверхкомпенсации», он больше не может служить важным фактором положительных изменений в организме. Чтобы гарантировать дальнейшее увеличение его функциональности, необходимо систематически обновлять нагрузки, увеличивая их объем и интенсивность. Это один из основных законов физического воспитания школьников.

Также важно подчеркнуть важность силы приобретенных навыков и адаптивных изменений, лежащих в основе развития физических качеств. Переход к новым, более сложным и трудным упражнениям должен происходить по мере того, как навыки становятся твердыми и адаптируются к стрессу. Организм не сразу приспосабливается к определенной нагрузке, не сразу. Требуется время, чтобы произошла адаптивная реорганизация, которая позволит достичь нового, более высокого уровня эффективности. В то же время разные функциональные и структурные изменения требуют разных периодов времени.

Динамика нагрузок должна быть постепенной. В этом случае возможно несколько форм постепенного увеличения нагрузок: прямая, ступенчатая и волнообразная. Использование той или иной формы зависит от конкретных задач и условий на разных этапах физического воспитания студентов.

Медицинский контроль за физическим воспитанием студентов вузов в России осуществляется врачами, работающими в физиотерапевтических кабинетах областных поликлиник и санаториях вузов, под организационно-методическим руководством врачебных диспансеров.

Принято различать первичный, повторный и дополнительный медосмотры студентов. Первое обследование проводится в первый год до начала физической активности. Он включает в себя поднятие тяжестей, физический осмотр, измерение физической подготовки, функциональные тесты, подсчет пульса, а также измерения артериального давления в состоянии покоя и пост-мышечного давления. В большинстве случаев этого обследования достаточно, чтобы сделать вывод о состоянии здоровья. Однако иногда бывает необходимо уточнить некоторые данные, в этом смысле студента отправляют на консультацию к специалистам (хирургу, офтальмологу, ревматологу и т. д.). А также для дальнейших клинических и инструментальных исследований. Например, для уточнения изменений в сердце первичный медицинский осмотр дополняется консультацией ревматолога, рентгеноскопией грудной клетки и записью электрокардиограммы. В конечном итоге, на основании всех проведенных исследований и наблюдений врач определяет состояние здоровья студента, уровень его физического развития, степень адаптации (адаптации) к физическим нагрузкам и медицинскую группу.

По данным медицинского обследования студенты делятся на 3 медицинские группы: базовые (люди без нарушений здоровья), подготовительные (люди с недостаточным физическим развитием или подготовкой) и специальные (люди с отклонениями в состоянии здоровья и нуждающиеся в физических ограничениях). Занятия с этими студентами проводятся по специальным программам.

В начале учебного года студенты 2, 3, 4 и 5 курсов проходят повторный медицинский осмотр. При повторном медицинском осмотре повторно оценивается состояние здоровья, определяется динамика физического развития и функционального состояния студента, обсуждается возможность смены медицинской группы. Кроме того, результаты повторного медицинского осмотра используются для

корректировки учебного процесса по физическому воспитанию. Они позволяют выявлять недостатки в методике и организации учебных занятий и способствуют их совершенствованию. Дополнительные медицинские осмотры проводятся после перенесенных заболеваний при наличии неблагоприятных субъективных ощущений, при обострении основного заболевания и во всех остальных случаях по направлению учителя физкультуры.

Постоянная низкая двигательная активность человека сопровождается усиленным распадом белков. Мышцы становятся дряблыми, в тканях тела усиливается накопление жира. Ухудшается также функция дыхательной системы: дыхание становится более частым и поверхностным. Все это способствует развитию бронхиальной астмы, эмфиземы легких. Гипокинезия нарушает деятельность системы пищеварения; ухудшается моторика кишечника, в нем активизируются вредоносные виды микроорганизмов. Перечисленные отрицательные воздействия гипокинезии на организм человека убедительно свидетельствуют о необходимости постоянной мышечной деятельности. Регулярные занятия физическими упражнениями дают возможность свести к минимуму эти вредные явления.

Список литературы:

1. Лисицын, Ю. П. Здоровье населения и современные теории медицины. / Ю. П. Лисицын. - М.: Медицина, 2013.
2. Мотылянская, Р. Е. Спорт и возраст. / Р. Е. Мотылянская. - М.: Медицина, 2012.
3. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов// уч. пос.: Академия, 2004. - 480 с.