

Министерство образования и науки Российской
Федерации

ФГБОУ ВО «Ингушский государственный
университет»

Кафедра Спортивных дисциплин

Ст. преп. каф. спортдисциплин

Мархиева Мадина Висангиреевна

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

по дисциплине
«Студенческий спорт»

Для студентов
Очно-заочной формы обучения
направление подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»
прифиль «Физическая культура»
квалификация Бакалавр

Магас, 2018 г.

Печатается по решению Учебно-методического Совета
Ингушского государственного университета
Протокол № 6 от 28.02.2018г.

Составитель:

Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Мархиева Мадина Висангиреевна

Рецензенты:

Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Шаухалов Тагир Саламбекович

Старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Гайтукиев Мусса Адамович

© Ингушский государственный
университет

ВВЕДЕНИЕ

Человек рождается лишь с задатками тех природных дарований, которые определяют красоту тела и соразмерность всех его частей: стройность сложения, легкость и согласованность движений, физическую силу гармоническое развитие. А вот для полного расцвета и созревания все эти природные дарования нуждаются в активном развитии и совершенствовании..

В современных условиях, когда подвижность ограничена условиями труда и быта, именно регулярные занятия ФУ и различными видами спорта помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодого человека , исправить в физическом развитии и его подготовленности то, что упущено в детстве.

Поэтому одной из основных задач предлагаемой работы является ознакомление

студентов с взаимосвязями спорта и жизнедеятельности человека, с возможностями различных видов спорта не только влиять на совершенствование общей функциональной подготовленности молодого человека, но и обеспечивать его психофизическую подготовленность к будущей профессиональной деятельности.

Оздоровительные функции студенческого спорта при подготовке к профессии

В экономике труда известен постулат, который коротко и емко освещает тесную связь профессиональной подготовки и здоровья человека: специалист может иметь хорошую профессиональную подготовленность, богатый опыт работы, но если он не обладает здоровьем, то его нельзя относить к трудовым ресурсам... . Витиевато, но предельно ясно: - нет здоровья и твоя профессиональная подготовленность остается невостребованной.

Физическое развитие, которое тесно связано со здоровьем, - это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела. Окружность грудной клетки и др.)

Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов как естественных, так и социальных, но главное – оно управляемо. С помощью соответствующим образом подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений (ФУ), различных видов спорта. Рационального питания, режима труда и отдыха, можно в широком диапазоне изменить в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма. Например с помощью применения определенных физических упражнений можно изменять в желательную сторону вес тела, окружность отдельных его частей, тел, силу, выносливость, гибкость.

Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека

Человеческий организм в ходе своего эволюционного развития запрограммирован природой для движения, причем активная двигательная деятельность с раннего возраста должна быть не в какой-то период жизни, а на всем его протяжении с раннего детства до глубокой старости. Сам человек, все его органы и системы, тысячелетиями формировались в движении. Они продукт движения, призваны служить ему. Сотни веков человек послушно следовал этим предначертаниям природы, а потом резко изменил образ жизни. Посмотрите, как изменились условия жизни только за последние 100 лет. Если еще в прошлом веке 96% всей затраченной на трудовую деятельность энергии приходится на долю ... машин. За этот же срок работы в быту также уменьшилось в 20 раз.

Ныне утрачивает свои позиции даже столь естественный способ передвижения человека, как ходьба. Сейчас на каждого горожанина приходится около 700 поездок на транспорте в год, а это в 25 раз больше, чем выпадало на долю наших бабушек и дедушек. Неслучайно американский кардиолог Поль Уайт еще в 1940 году писал, что опасность, например, автомашин не столько в автодорожных происшествиях, сколько в том, сколько они отучают человека ходить.

Но в отличие от социальных, биологические процессы меняются очень медленно, нередко на протяжении десятков и сотен тысяч лет.

Именно из-за этого между быстро меняющимся социальными условиями и относительно медленно эволюционирующими биологическими процессами возникает несоответствие, о котором еще в начале века великий русский физиолог И.

Павлов писал: «Тело человека состоит из мышц. Следовательно оставить эту часть нашего тела, исторически тренированную, в покое, не дать ей работу – это огромный ущерб. Это должно привести к резкому неравновесию всего нашего существа, эмоции».

Современный труд специалиста, требующий в основном интеллектуальных усилий, длительных нервных напряжений, связанный с переработкой большого потока разнообразной информации существенно отличается от труда чисто физического. В последнем, мышечное утомление является нормальным физическим состоянием, выработанным в ходе эволюции как биологическое приспособление, предохранение организма от перегрузки. Умственная же работа – достижение природы на более высоких ступенях ее развития, и организм человека, естественно, еще не успел адаптироваться к ней. Эволюция пока еще не выработала реакций, надежно

предохраняющих центральную нервную систему (ЦНС) от перенапряжений. Поэтому наступление нервного (умственного) утомления, в отличие от физического (мышечного) не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые накапливаясь и углубляясь приводят к заболеванию человека.

Образ жизни студента и спорт

Повседневная учебная работа, зачетно-экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой в течении года, учебные и производственные практики – все это требует от учащихся и студентов не только усилия, но и хорошего здоровья, хорошей психо-физической подготовленности. Изучение многими исследователями бюджета времени студента специальных заведений показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, в различных вузах, по факультетам (отделениям) и курсам в учебном году значительно колеблется. Она определяется конкретными условиями, трудоемкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности и, конечно, отношением самого студента к учебе.

Установлено, что время на учебные занятия является наиболее стабильным и составляет 8 часов в день. Время, затрачиваемое на самоподготовку 2средним2 студентом, колеблется у отдельных молодых людей довольно существенно, занимая 3-5 часов, а в период зачетно-экзаменационной сессии 8-9 часов.

Таким образом, если работники народного хозяйства, имеющие регламентированный рабочий день, трудятся 7-8 часов, то сумма учебного времени учащихся и студентов составляет в среднем 9-12 часов в день. Это очень значительная психофизическая нагрузка на организм молодого человека, которая показывает, что учебный труд является весьма напряженным.

Но беда еще и в том, что молодые люди часто надеются при этом на достаточно быстрое естественное восстановление молодого организма. Эта особенность и на самом деле действует, но нельзя бесконечно эксплуатировать

молодой организм, нарушая элементарные правила режима труда и отдыха. Так, например, до 60% студентов занимаются самоподготовкой к следующему дню в поздние часы, причем до 25% из них приступают к занятиям лишь в 22-24 часа! Как следствие - у многих нарушение режима сна. (И это не раз, не два, а многие годы обучения в вузе). У 87% студентов, проживающих в общежитиях, отход ко сну затягивается до 1-3 часов ночи. Отсюда - крайне недостаточная продолжительность ночного сна. Сон в норме от 7 до 8 часов отмечается лишь у 15% студентов. Кроме того, наблюдается полное пренебрежение к режиму питания: без завтраки уходят на занятия до 21 %, около 47% принимают горячую пищу 2 раза в день.

Все эти «варварские» перегрузки и «варварское» отношение к своему организму рано или поздно дают о себе знать. Они проявляются в пониженной работоспособности уже в конце

семестра, когда необходима наибольшая мобилизация сил для успешной проработки всего учебного материала к зачетно-экзаменационной сессии. А период экзаменов – это не просто проверка знаний, это проверка работоспособности всего организма молодого человека.

Специальные наблюдения показали, что в период экзаменационной сессии частота сердцебиения у студентов устойчиво повышается до 80-92 уд/мин. против 76-80 в период обычных учебных занятий. А в день экзаменов, перед входом в аудиторию, где проходит сдача экзамена, частота сердечных сокращений возрастает до 144 уд/мин., повышается кровяное давление, дыхание становится неравномерным и, следовательно, снижается насыщение крови кислородом. Казалось бы именно в этот период надо особое внимание обратить на правильный режим труда и отдыха, применение средств активного отдыха,

компенсирующих малую двигательную
активность и большое умственное утомление.

Список использованной литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье
2. Бальсевич В.А. Физкультура и спорт
3. Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – М, Здоровье, 1987
4. Веленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда.- М., Знание, 1987
5. Зеленский М.З. Можно ли подрасти? – М., Знание, 1987
6. Гриненко М.Ф. Саноян Г.Г. Труд, здоровье, физическая культура.- М.,Физкультура и спорт, 1984