

## Егоршева Арина Игоревна

Студентка

Юридический институт

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

Научный руководитель

Хабарова Ольга Леонидовна

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

**Аннотация**: студенты в летний период совсем забывают о своём физическом здоровье, что влечет негативные последствия. В статье описаны упражнения, помогающие оставаться в тонусе.

**Ключевые слова**: летний период, физическая активность, физическая культура, физическая подготовленность.

Летние каникулярные занятия физкультурой являются важной частью физической активности студентов. Поэтому занятия физической культурой студентов во время летних каникул могут осуществляться в следующих формах:

- в форме занятий в свободное время, которое может осуществляться как
  по указанию преподавателя, так и в форме личной инициативы учащихся;
- в виде организованных занятий со студентами в спортивных секциях,
  тренажёрных залах, стадионах;
- в виде массовых физкультурно-спортивных мероприятий (спартакиад, кроссов, эстафет, спортивных праздников).

Отдельно хотелось бы обозначить занятия студентов в летних оздоровительных и спортивных лагерях. Такие лагеря оказывают общеукрепляющее и оздоровительное, в том числе закаляющее воздействие. Условия лагеря включают в себя утреннюю гимнастику, уроки плавания, командно-спортивные тренировки, занятия со студентами с ослабленным здоровьем, походы, физкультурно-спортивные развлечения и игры, внутрилагерные спортивные соревнования и многое другое [1].

Следует отметить, что именно такие оздоровительные мероприятия имеют важное значение для обеспечения физического воспитания студентов в летний период. Физически-оздоровительная направленность предусматривает использование занятий физической культурой и спортом в конкретных коллективах в выходные и праздничные дни с целью послетрудового восстановления и укрепления здоровья. К мерам данного направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базе студенческих общежитий, домов отдыха, оздоровительных и спортивных лагерей, во время учебно-тренировочных занятий.

В организации физического досуга студентов на каникулах существует и общеподготовительное направление, обеспечивающее общее физическое развитие студента и поддержание физической подготовленности на постоянном надлежащем уровне. Следует отметить, что нельзя ставить высокие нагрузки на организм, лучше всего начинать с легких упражнений, и постепенно увеличивать нагрузку. Для планомерной работы в этом направлении организуются специальные секции, проводятся спортивные соревнования.

Обратим внимание на следующее, малоподвижные люди устают первыми и их умственная активность падает. Если человек чувствует себя вялым, слабым и быстро устает, следует увеличить уровень физической активности. Исходя из этого, возникает вопрос, как подобрать упражнение, которое быстро приведет вас в тонус, снимет усталость и позволит работать с максимальной отдачей.

Если посмотреть на эту проблему с научной точки зрения, то можно сделать вывод, что в 60-х годах киевский профессор И.В. Муравов установил «эффект погашения» утомления при выполнении упражнений на разгруженные мышцы. Оказалось, что это связано с возбуждением неактивных центров во время работы и более глубоким подавлением утомленных центров [4]. В начале века выдающийся физиолог И.М. Сеченов обнаружил, что активный отдых быстрее устраняет утомление во время и после работы, а изменение деятельности – активный отдых (спорт) [5]. Отсюда нормализация функций нервной си-

стемы, кровообращения, дыхания, органов чувств. Получалось, что упражнения — универсальный стимулятор и восстановитель физической, а главное, умственной работоспособности. Опираясь на это, кандидат биологических наук В.М. Баранов систематизировал восстановительный эффект упражнений и разделил его на три группы [1].

К первой группе относятся упражнения, способные повысить возбуждение нервной системы. Такие упражнения являются динамическими. К ним относятся махи большой амплитуды, наклоны в стороны, наклоны вперед и назад, приседания, выпады, прыжки, ходьба, бег, комплекс разных упражнений, упражнения на задержку дыхания и занятия йогой и различные дыхательные упражнения.

Во вторую группу входят упражнения, снижающие возбудимость центральной нервной системы. Динамические упражнения (маховые движения конечностями с большой амплитудой и скоростью, интенсивные потягивания и растяжка, наклоны в стороны, вперед и назад, приседания, выпады, прыжки, ходьба, бег.); сокращения мышц без внешнего движения (изометрические упражнения с напряжением отдельных групп мышц, например, некоторые йоговские позы.); тонизирующие дыхательные упражнения, такие как задержка дыхания на вдохе и др.

В третью группу входят упражнения, стабилизирующие кровообращение в головном мозге и во всем теле. К таким упражнениям можно отнести задержка дыхания, движения головой (вращения, наклоны, круговые движения), движения руками (круговые движения, движения вперед и назад) [2].

Также из-за отсутствия физической и спортивной активности в летний период могут развиться заболевания, связанные с сердцем которое довольно часто идут на ровне с тем, что люди ведут малоактивный образ жизни в летний период. По данным ученых, сердечные заболевания являются основной причиной смерти во многих странах мира, от которых умирают миллионы людей каждый год. Было доказано, что низкий уровень физической активности — это самый ключевой фактор риска развития сердечных заболеваний

Также может пострадать работа внутренних органов, которая тесно связана с состоянием кровеносной системы организма. Поэтому при отсутствии движения во время летнего периода в тканях внутренних органов образуются застойные явления и скапливаются опасные жировые отложения — висцеральные. В большом количестве они обволакивает внутренние органы и препятствует прохождению полезных веществ и выведению вредных. Это чревато нарушениями работы желудочно-кишечной и мочеполовой систем.

Сидячий образ жизни в летний период увеличивает риск остеопороза. Это состояние, при котором кости становятся слабыми и ломкими. Чем старше человек становится, тем сложнее поддерживать плотность костей. Вследствие нарушения обменных процессов в организме, вызванных отсутствием активности в целом, естественно страдают внешний вид и состояние кожных покровов. Необходимое количество влаги и микроэлементов просто не доходит до большинства клеток, из-за чего кожа становится более сухой и дряблой, теряет упругость и эластичность, клетки начинают мутировать и с каждым днем растет риск возникновения злокачественных опухолей – рака.

В заключение хотелось бы сказать, что помимо решения учебновоспитательных задач, занятия физической культурой во внеурочное время повышают двигательную активность учащихся, снижают нервно-эмоциональное напряжение, тем самым, улучшая их физическую подготовку, работоспособность и повышение умственных способностей, направленные на улучшение знаний, навыков и умений, связанных с самостоятельной физкультурноспортивной деятельностью и поддержанием хорошей физической формы.

## Список литературы

- 1. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры / В.М. Баранов // Здоров'я. 1987. 130 с.
- 2. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. М.: Гардарики, 2000.

- 3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. 4-е изд., стер. М.: Лань, 2004. 160 с.
- 4. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Муравов. Киев: Здоровья, 1989. 267
- 5. Психология поведения: избранные психологические труды / И.М. Сеченов; ред. М.Г. Ярошевский; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. 2-е изд., стереотип. М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: Модэк, 1997. 316 с.