

Глусская Арина Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский
экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: физическая культура представляет собой вид человеческой деятельности, которое значительно влияет на человека как личность. В статье рассматривается формирование физических качеств студентов в процессе занятий физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, физические качества, здоровье, занятия, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе эволюции физическая культура стала неотъемлемой частью повседневной жизни людей. Физические качества, формируемые в процессе физических нагрузок актуальны в любом возрасте.

Физические качества – это целенаправленное воздействие на свойства организма их развитие путём функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью. Человек, имеющий хорошую физическую подготовку может легко справиться в стрессовой ситуации и обезопасить себя от различных заболеваний. Он достаточно сосредоточен и менее подвержен процессу утомления [2,3].

Данные свойства помогают человеку достигать огромных успехов в учебной деятельности. Но не мало важно тренировать каждое физическое качество, так как развитие одного влияет на развитие другого.

Существует 5 основных физических качеств быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Рассмотрим каждое качество более детально.

1. Быстрота – это способность человека выполнять двигательные упражнения в минимальное количество времени, с соблюдением всей техники выполнения. Для того чтобы, повысить быстроту необходимо хорошо изучить технику выполнения, а также немало важен отдых между упражнениями. В данном физическом качестве используется такая фраза «побить свой рекорд». Тренировка достаточно сложная и требует много сил и подготовки [1].

2. Ловкость – это способность человека решать какую – либо задачу за короткой промежуток обучения и в определённых условиях уметь перестроить свои двигательные действия. Ловкость может развиваться в необычных условиях. Для повышения уровня можно воспользоваться такими упражнениями как наклоны, кувырки, а также спортивные игры будут прекрасным дополнением.

3. Сила – это особенность организма преодолевать внешние и внутренние сопротивления, с помощью напряжения мышц. Пример для повышения данного физического качества всем известны это упражнения с добавлением веса, тренажёры. Также никогда не забываем об разминки перед упражнениями [4]

4. Гибкость – это способность человека выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Данное качество влияет на суставы именно поэтому почти все виды спорта нацелены на их улучшение. Повторяющиеся упражнения (наклоны, махи ногами, плавание) именно то, что вам нужно для развития гибкости [5].

5. Выносливость – это физическое качество, которое позволяет без снижения эффективности выполнять упражнения достаточно долгий промежуток времени. Методом для повышения выносливости является упражнения длительной нагрузки. Данный процесс не может развиваться сам для этого требуется желание и длительные тренировки, так как организму необходимо привыкнуть и адаптироваться.

Было проведено небольшое анкетирование среди студентов РЭУ им. Г. В. Плеханова, в котором было выяснено какие физические качества формируются в процессе занятий физической культурой. В опросе приняли участие 20 человек. Данные представлены на рисунке 1.

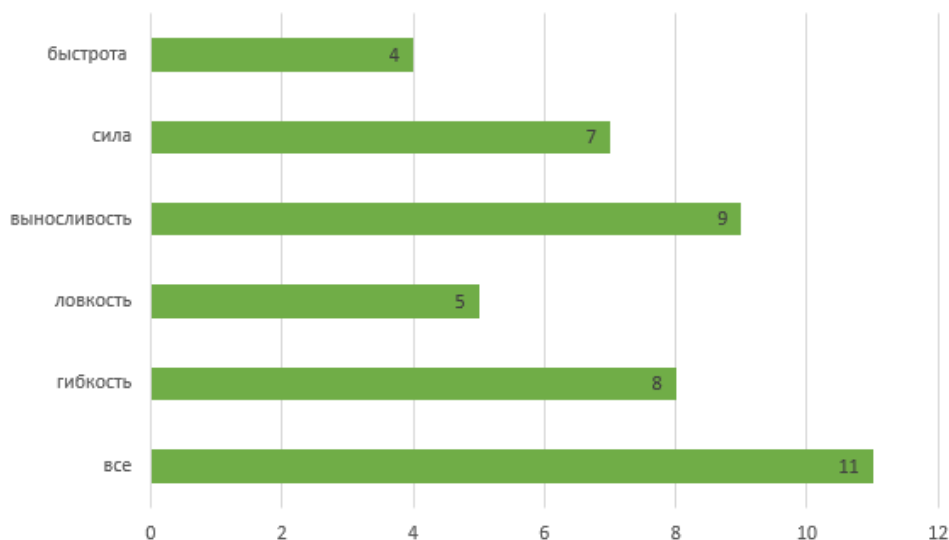


Рис. 1. Физические качества, формируемые в процессе занятий.

Исходя из данных можно сделать вывод о том, что половина опрошенных считают, что в процессе занятий формируются все 5 качеств. Двигательная активность снимает перенапряжение органов, улучшает кровообращение и работу сердца. Укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает метаболизм. Немало важным является факт, что физически активные люди более жизнерадостны и реже подвержены сменам настроения и депрессиям. Также стоит отметить то, что физическая активность улучшает умственную работоспособность, которая так необходима студентам [6]

Важно помнить, что физическая культура является мощным средством укрепления здоровья именно в период первой зрелости организма. Необходимо создать чёткую систему и следовать ей поэтапно.

Был задан вопрос «каким видом двигательной активности Вы бы хотели заниматься на занятиях по физической культуре?» Мнения студентов разделились. Статистика представлена на рисунке 2.

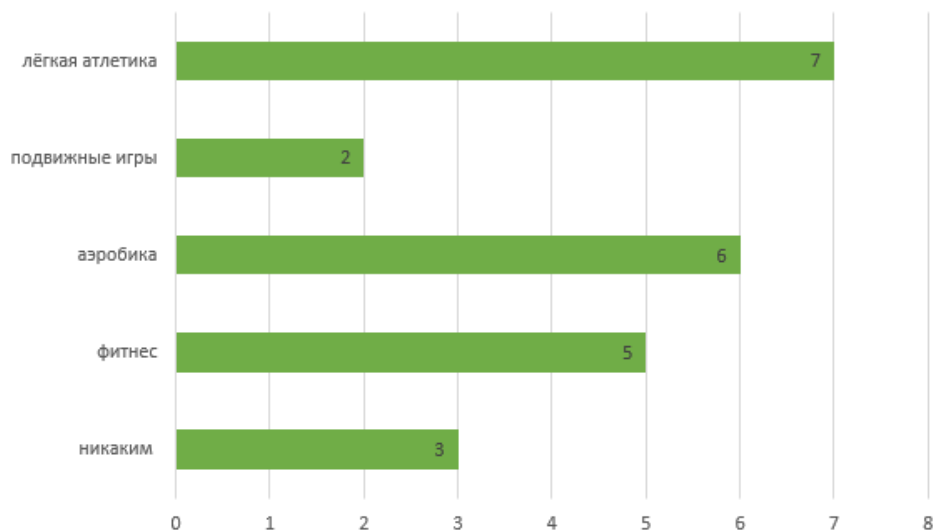


Рис. 2. Виды двигательной активности

Популярным ответом был такой вид активности как лёгкая атлетика. Занятия такими упражнениями способствуют гармоничному развитию мышц, укреплению дыхательной и нервной системой, также способствует закаливанию организма [7].

Простым, но эффективным видом активности являются подвижные игры. В процессе совершенствуются двигательные навыки, развитие сложных комбинаций движения, а также присутствует небольшой азарт.

Заключение. Следует отметить то, что учебный процесс должен строиться поэтапно. Нагрузки повышаются только в том случае, если организм студента достиг соответствующих адаптационных возможностей.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.

2. Александров С.Г., Белинский Д.В. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – Ч. 2. – 207 с.

3. Александров С.Г., Дудникова С.Ю. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики:

сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70.

4. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социологическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики. Сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2019. – С. 129–136.

5. Александров С.Г., Михайлова С.С. Мотивированность студентов Краснодарского кооперативного института (филиала) РУК к здоровому образу жизни / С.Г. Александров, С.С. Михайлова // Инновационные технологии – инновационной экономике: Материалы V Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2016. – С. 225–228.

6. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2020. – 256 с.

7. Чернов И.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики) / И.В. Чернов, Р.В. Ревунов. – М.: Лань, 2019. – 104 с.