

## ОПТИМАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Фролова В.С., студентка 1 курса инженерного факультета**  
**Научный руководитель – Макарова Е.В.,**  
**кандидат педагогических наук, доцент**  
**ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** физические нагрузки, адаптационные возможности организма, физические упражнения.*

*В статье проанализированы оптимальные физические нагрузки, оказывающие комплексное влияние на повышение резервных и адаптационных возможностей организма студентов.*

**Введение.** Важным условием повышения уровня физической подготовленности и здоровья студентов является подбор средств, дозируемых по объему и интенсивности, соответствующих функциональным возможностям каждого занимающегося в отдельности [1, 2, 3].

Установлено, что оптимальные физические нагрузки оказывают комплексное влияние на повышение резервных и адаптационных возможностей организма в виде развития неспецифической устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды и совершенствования костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма [4, 5, 6].

**Цель работы:** систематизировать возможные «факторы риска» на занятиях по физическому воспитанию наиболее распространенные физические упражнения обобщены нами в пять групп.

**Результаты исследований.** Упражнения, имеющие максимальную интенсивность, субмаксимальную и большую мощность работы: подъем штанги, спринт, темповые, многократные прыжки, метания, толкание набивных мячей, ядра; скоростное плавание на норматив, кроссовый бег на 500 м; лыжные гонки на 3–5 км, спортивные игры, кроссовый бег на 2–3 км. Перечисленные упражнения вызывают

напряжение сердечно-сосудистой системы. Поэтому студентам, имеющим заболевания сердца, необходимо приступать к ним после рекомендации врача-кардиолога.

Упражнения, сопровождающиеся ударными воздействиями и столкновениями: все виды прыжков, спортивные игры, единоборства. Студентам, имеющим высокую степень миопии, нефро- и гастроптоз, сколиоз, язвенную болезнь, желче- и мочекаменную болезни, грыжу, хронический остеомиелит, привычный вывих сустава, радикулит, последствия травм и операций, необходимо знать и помнить, что эти упражнения могут принести вред здоровью, вызвать нежелательные изменения в ослабленном органе, привести к травме или прогрессированию заболевания.

Упражнения, сопровождающиеся статическим напряжением и натуживанием: борьба, элементы спортивной гимнастики, упражнения с отягощениями, подтягивание, сгибание рук в упоре лежа. Эти упражнения должны быть ограничены, либо исключены при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и нейроциркуляторной дистонии, так как статические напряжения и натуживания изменяют внутрибрюшное давление, затрудняют работу сердца, изменяют работу мозга и других жизненно важных органов. Требуется осторожности при применении упражнений этой группы при миопии с изменением глазного дна, заболеваниях органов пищеварения, болезнях почек, варикозном расширении вен, грыже, последствиях черепно-мозговых травм.

Упражнения, при которых затруднен или невозможен зрительный контроль со стороны окружающих: плавание, оздоровительный бег, лыжные походы, турпоходы. Занятия этими упражнениями нежелательны при заболеваниях нейроциркуляторной дистонией, эпилепсией, сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, бронхиальной астмой и другими заболеваниями, сопровождающимися приступообразными болями и обмороками.

**Заключение.** Упражнения, связанные с пребыванием на открытом воздухе. При повышенной метеочувствительности, заболеваниях почек и органов дыхания. Выполнение упражнений этой группы следует индивидуализировать, строго соблюдая правила гигиены при занятиях на открытом воздухе.

**Библиографический список:**

1. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.
2. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.
3. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52 (6). – С. 181-187.
4. Макарова, Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА / Е. В. Макарова // Материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Саратов, 17–20 сентября 2012 г. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью Издательство «КУБиК», 2012. – С. 152-154.
5. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.
6. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2014 г. – Ульяновск:

## OPTIMUM PHYSICAL LOADS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

**Frolova V.S.**

**Keywords:** *physical activity, adaptive capacity of the organism, physical exercises.*

*The article analyzes the optimal physical activity, which has a complex effect on increasing the reserve and adaptive capabilities of the students' organism.*