

УДК 796.011.3

## **ОПТИМАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*А.Л. Макаров, доцент, e-mail: makaroval73@mail.ru;  
Е.В. Макарова, кандидат педагогических наук, доцент,  
e-mail: vasilovna73@mail.ru  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

**Ключевые слова:** *профессионально-прикладная физическая подготовка, адаптационные возможности, физические упражнения.*

*В статье рассматриваются средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Установлено, что оптимальные физические нагрузки оказывают 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].

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 [2].

**Результаты и их интерпретация.** В целях систематизации возможных «факторов риска» на занятиях по физическому воспитанию наиболее распространенные физические упражнения обобщены в пять групп [3].

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 [4].

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 [5]. Занятия этими упражнениями нежелательны при заболеваниях нейроциркуляторной дистонией, эпилепсией, сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, бронхиальной астмой и другими заболеваниями, сопровождающимися приступообразными болями и обмороками.

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.

Представленная классификация упражнений, основанная на оценке факторов риска, позволяет дифференцировать нагрузку и подбирать адекватные средства физической подготовки для студентов

с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья. При этом важно подчеркнуть, что данный подход является не только инструментом профилактики, но и основой для повышения эффективности двигательной активности, позволяя максимально раскрыть адаптационные резервы организма [6].

Особое внимание следует уделить роли врача и медицинского персонала в процессе физического воспитания. Рекомендации, выданные кардиологом, офтальмологом или иным специалистом, должны быть детально учтены при составлении индивидуальных программ занятий. Отсутствие своевременной консультации и игнорирование противопоказаний может привести к усугублению существующих патологий и развитию новых заболеваний, что, в свою очередь, снизит общий уровень здоровья студента и его академическую успеваемость.

**Вывод.** Для оптимизации процесса физического воспитания в вузе необходимо внедрение комплексной системы медико-педагогического контроля. Эта система должна включать в себя регулярное медицинское обследование студентов, определение их функционального состояния, а также консультирование преподавателей физической культуры по вопросам применения различных средств и методов двигательной активности с учетом выявленных патологий и ограничений. На основании вышеизложенного, можно констатировать, что грамотный подбор физических упражнений, основанный на оценке рисков и индивидуальных особенностях организма, является краеугольным камнем в системе повышения уровня физической подготовленности и здоровья студенческой молодежи. Это требует междисциплинарного подхода и постоянного научного поиска для разработки наиболее эффективных и безопасных методик.

*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 исследования 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: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

## **FEATURES OF THE USE OF MEANS OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING IN THE CLASSROOM WITH STUDENTS**

*A.L. Makarov, E.V. Makarova  
FSBEI HE Ulyanovsk SAU*

**Key words:** *professional-applied physical training, adaptive capabilities, physical exercises.*

*The article discusses the means and methods of professionally applied physical training of students. It has been established that optimal physical activity has a complex effect on increasing the reserve and adaptive capabilities of the students' organism.*