

УДК 613.6.02

***ЗНАЧЕНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ЖИЗНИ
СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА И ОСОБЕННОСТИ ЕЁ РАЗВИТИЯ***

Рожнов А.А.

Старший преподаватель,

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,

Калуга, Россия

Рожнова А.А.

Студент,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского

г. Калуга, Россия

Мунтяну Е.Е.

Студент,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского

г. Калуга, Россия

Решетова А.И.

Студент,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского

г. Калуга, Россия

Аннотация

В данной статье отмечается усиление воздействия научно-технического прогресса на жизнедеятельность современного человека, в том числе приводящее к снижению его двигательной активности. Раскрываются причины снижения двигательной активности студенческой молодёжи. Отмечается важность развития общей выносливости студентов, как эффективного способа активизации вегетативной системы организма, в рамках повышения их

физического потенциала. Даны рекомендации по развитию общей выносливости студентов вузов, в процессе физического воспитания, в том числе средствами волейбола.

Ключевые слова: студенты, общая выносливость, физическая активность, вегетативная система организма, волейбол.

THE IMPORTANCE OF GENERAL ENDURANCE IN THE LIFE OF A MODERN STUDENT AND THE FEATURES OF ITS DEVELOPMENT

Rozhnov A.A.

Senior lecturer,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Rozhnova A.A.

student,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Kaluga, Russia

Muntyanu E.E.

student,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Kaluga, Russia

Reshetova A.I.

student,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Kaluga, Russia

Abstract

This article notes the increased impact of scientific and technological progress on the life of a modern person, including leading to a decrease in his motor activity. The reasons for the decrease in the motor activity of students are revealed. It is noted

the importance of developing the general endurance of students as an effective way to activate the vegetative system of the body, as part of increasing their physical potential. Recommendations are given on the development of general endurance of university students in the process of physical education, including by means of volleyball.

Keywords: students, general endurance, physical activity, vegetative system of the body, volleyball.

В настоящее время в жизнь человека активно внедряются современные технологии. Если, ещё вчера выдающимся достижением считалась автоматизация физического труда на производстве, то уже сегодня мы наблюдаем, как происходит проникновение в нашу жизнь искусственного интеллекта. Данные тенденции с одной стороны демонстрируют большой технологический скачок человечества, а с другой, предопределяют замену не только физической составляющей человеческой жизнедеятельности, но и, отчасти, его мыслительной деятельности.

Вместе с развитием технологий, человек перестаёт осознавать ценность двигательной активности, что в первую очередь характерно для студенческой молодёжи, которая в силу любознательности и зависимости от новых веяний активно пользуется результатами современных технологий. Например, современный студент прекрасно осознает, что наступило такое время, когда уже необязательно вставать с дивана, чтобы заказать еду, смотреть кино, а также удаленно работать и учиться. С одной стороны, данные возможности нельзя ни приветствовать, но с другой необходимо помнить, что человек, как был живым организмом, для которого характерен девиз «движение – это жизнь», так им и остался. Другими словами – нельзя недооценивать роль двигательной активности в жизни человека, которая выступает в качестве важнейшего физиологического фактора. В связи с чем активный образ жизни включающий в себя регулярные занятия спортом, в широком его понимании,

является неременным условием укрепления здоровья и повышения работоспособности, в том числе и во время обучения в вузе.

Учебная деятельность студентов отличается высоким уровнем умственного и психоэмоционального напряжения, что при низкой двигательной активности приводит к снижению работоспособности и провоцирует ухудшение состояния здоровья [3;6].

Отмечается, что уровень работоспособности студентов должен соответствовать существующей учебной нагрузке в вузе [5], причём важными факторами успешности в обучении будут не только заинтересованность процессом и хорошее самочувствие, но и уровень развития выносливости.

Несмотря на существующее многообразие различных видов выносливости, в данной статье речь идёт об общей выносливости, тесно связанной с качеством работы вегетативных систем организма, в особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивающих здоровье человека.

В частности в современной научной литературе раскрывается механизм активизации вегетативной системы человека при развитии его общей выносливости [2], в рамках которого, во-первых, в результате воздействия симпатического отдела на центральный и автономный контуры регуляции сердечного ритма происходит его коррекция, а во-вторых, в рамках взаимодействия симпатического и парасимпатического отделов, обеспечивается, как срочная адаптация к физической нагрузке, так и восстановление ресурсов организма во время активной деятельности.

В результате анализа научной литературы было установлено, что с развитием выносливости, при помощи аэробной нагрузки, увеличивается работоспособность центральной нервной системы, отвечающей за контроль работы мышц, органов и их систем [1].

Таким образом, одной из целей данной работы являлось определение доступного и популярного среди студентов вида спорта и разработка на его основе комплекса мер по увеличению аэробной нагрузки студентов в процессе

физического воспитания. В рамках проведенной работы было установлено, что одним из видов спорта, активно применяемом в вузах в качестве средства физического воспитания студентов является волейбол. Выбор волейбола в качестве средства физического воспитания в вузе обоснован возможностью формирования в рамках учебного процесса, как физических, так и личностных качеств, способствующих эффективной деятельности будущих специалистов [4].

В ходе анализа игрового процесса был сделан вывод, что одной из важных особенностей волейбола оказывающей влияние на победу помимо силы спортсмена и скорости удара по мячу, является возможность вести игровые действия без потери их качества на протяжении всей игры, что обеспечивается в том числе за счёт развитой общей выносливости у волейболистов. Рассмотрев современные методики, применяемые в волейболе для развития выносливости у студентов-волейболистов установлено, что все они, как правило, ориентированы на профессиональных спортсменов. В результате, с целью развития выносливости у студентов, в процесс обучения волейболу необходимо дополнительно включить беговые упражнения, а также сделать акцент на увеличение объёма выполнения специальных волейбольных элементов. Например, увеличить количество передач мяча, уделить внимание выполнению студентами высоких передач, активно использовать в учебном процессе «блокирование» и «нападающий удар», а также увеличить длительности самого игрового процесса.

Отмечаем, что успешность развития общей выносливости у студентов вузов является следствием системного подхода к решению поставленной задачи. В частности, для данного процесса необходимо заложить прочный фундамент, а именно:

- обратить внимание студентов на важность здорового и полноценного сна, как средства восстановления после физической нагрузки;

– акцентировать внимание на пользе утренней разминки, способствующей физическому развитию и оказывающей благотворное влияние на функциональное состояние человека;

– способствовать приобщению студентов к регулярным пробежкам, в качестве средства стимуляции развития выносливости.

Таким образом, несмотря на достижения современной цивилизации, нельзя забывать о предназначении человека, особенностях его физического развития и социального становления. Важно помнить, что от уровня развития выносливости зависит физическое, психическое, и ментальное здоровье человека, личностные и общественные достижения, эффективность обучаемости. Данный процесс имеет многогранный характер, в котором немаловажную роль сыграет правильно подобранный рацион питания, стабильность, позитив и настрой на достижение поставленной задачи.

Библиографический список:

1. Ильиных А.И. особенности развития выносливости / Ильиных А.И., Кутергин Н.Б., Коруковец А.П. Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях : Сборник материалов XIV Международной научно-практической конференции, в 2-х частях, Белгород, 18 ноября 2022 года / Под редакцией Лесовика Р.В., Игнатова М.А. Том часть 1. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2022. – С. 223-234.

2. Лойко Т.В. Взаимодействие моторной и вегетативных функций организма в процессе мышечной деятельности (литературный обзор). - М.: Мир спорта, 2020. – № 1(78). – С. 84-87.

3. Макеева В.С., Широкова Е.А., Щеголева М.А. Возможности применения технологий фитнеса в программе обеспечения субъективного благополучия студентов вуза. – М.: Мир науки, культуры, образования, 2019. - № 1 (74). - С. 318–321.

4. Мудриевская Е.В. Двигательный опыт студентов первого курса и их предпочтения в выборе средств физического воспитания. – М.: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2021. – № 7(197). - С. 233-236.

5. Распределение физической нагрузки и ее влияние на сохранение здоровья и повышение физических качеств студентов на занятиях физической культурой / Коновалова Л.В., Лазарева Э.А., Л.А. Горлова Л.А. [и др.] // Актуальные вопросы психолого-педагогической кинезиологии, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 23–25 июня 2022 года. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2022. – С. 55-61.

6. Широкова Е.А. Гиподинамия как фактор, ухудшающий качество жизни студентов университета. – М.: Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2021. – № 4. - С. 74-80.

Оригинальность 81%