**Реферат на тему: Выбор и обоснование вида спорта или системы физических упражнение для самостоятельных занятий**

**Содержание:**

1. [Введение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-vyibor-i-obosnovanie-vida-sporta-ili-sistemyi-fizicheskih-uprazhnenie-dlya-samostoyatelnyih-zanyatij#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
2. [Цель самостоятельных физических занятий](https://www.evkova.org/referat-na-temu-vyibor-i-obosnovanie-vida-sporta-ili-sistemyi-fizicheskih-uprazhnenie-dlya-samostoyatelnyih-zanyatij#%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D1%8C%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9)
3. [Мотивация и организация самостоятельных физических занятий](https://www.evkova.org/referat-na-temu-vyibor-i-obosnovanie-vida-sporta-ili-sistemyi-fizicheskih-uprazhnenie-dlya-samostoyatelnyih-zanyatij#%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%20%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9)
4. [Физические упражнения и возрастные особенности](https://www.evkova.org/referat-na-temu-vyibor-i-obosnovanie-vida-sporta-ili-sistemyi-fizicheskih-uprazhnenie-dlya-samostoyatelnyih-zanyatij#%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%C2%A0)
5. [Объем и интенсивность физических упражнений](https://www.evkova.org/referat-na-temu-vyibor-i-obosnovanie-vida-sporta-ili-sistemyi-fizicheskih-uprazhnenie-dlya-samostoyatelnyih-zanyatij#%D0%9E%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BC%20%D0%B8%20%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9)
6. [Интенсивность занятий и время](https://www.evkova.org/referat-na-temu-vyibor-i-obosnovanie-vida-sporta-ili-sistemyi-fizicheskih-uprazhnenie-dlya-samostoyatelnyih-zanyatij#%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B9%20%D0%B8%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F)
7. [Заключение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-vyibor-i-obosnovanie-vida-sporta-ili-sistemyi-fizicheskih-uprazhnenie-dlya-samostoyatelnyih-zanyatij#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
8. [Список литературы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-vyibor-i-obosnovanie-vida-sporta-ili-sistemyi-fizicheskih-uprazhnenie-dlya-samostoyatelnyih-zanyatij#%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)

**Введение**

Наряду с широким развитием организованных форм занятий физической культурой необходимы самостоятельные физические упражнения в различных их формах: утренняя гигиеническая гимнастика, перерывы в занятиях физкультурой в течение учебного дня, специально организованные самостоятельные занятия и т. д. Они необходимы как для укрепления здоровья., а также для более быстрой адаптации к новым условиям обучения в вузе, необычным условиям учебной и производственной практики. Спортивные тренировки, как правило, тоже требуют самостоятельной подготовки.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре - важная составляющая в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой решающее значение имеют самостоятельные физические упражнения.

По мнению многих ученых, оптимальный двигательный режим для молодых людей в возрасте от 14 до 25 лет должен составлять 8-10 часов в неделю. В настоящее время наблюдается существенное несоответствие между умственной и физической нагрузкой студентов, так как согласно учебной программе по предмету «Физическая культура» предусмотрено всего 4 академических часа в неделю, что составляет всего 30-35% от оптимального дневного объема. движений для любой организации тренировок. Поэтому важно найти дополнительные резервы повышения двигательного режима студентов. И здесь большое значение имеет самостоятельная форма физических упражнений.

Современные сложные условия жизни диктуют повышенные требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических возможностей людей с помощью организованной физической активности (физических тренировок) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье, позволяет выполнять все запланированные задачи. в течение короткого рабочего дня.

**Цель самостоятельных физических занятий**

Чтобы управлять процессом самообучения, необходимо провести ряд мероприятий: определить цели самообучения; определить индивидуальные особенности ученика; корректировать планы уроков (перспективные, годовые, семестровые и микроциклы); определить и изменить содержание, организацию, методику и условия обучения, используемые средства обучения. Все это необходимо для достижения максимальной эффективности обучения в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий.

Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий, это может быть: укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития, повышение функциональных возможностей организма; подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненными навыками и умениями; достижение высших спортивных результатов; досуг.

Результаты многих видов самоконтроля и учета во время самостоятельных тренировок могут быть представлены в виде количественных показателей: пульс, масса тела, тренировочные нагрузки, результаты тестов, спортивные результаты и др. Информация о количественных показателях позволит обучающемуся в любой момент поставить определенную количественную задачу, выполнить ее в процессе обучения и оценить правильность ее выполнения.

При этом планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом должно быть направлено на достижение единой цели - поддержание здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Основные задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий: укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения; повышение функциональных возможностей организма. Развитие двигательных качеств: скорости, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств. Воспитание инициативы, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей. Выработка привычек здорового образа жизни, самостоятельных занятий спортом и избранных видов спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга. Воспитание психо-нравственных и волевых качеств и качеств личности, самосовершенствование и саморегуляция физического и психического состояния.

**Мотивация и организация самостоятельных физических занятий**

На формирование мотивов, побуждающих студентов к самостоятельной учебе, занятиям активной физической культурой и спортом, влияют следующие субъективные факторы: соответствие эстетическим вкусам; понимание личной значимости урока; понимание социальной значимости классов; духовное обогащение; развитие познавательных способностей. К объективным факторам относятся: состояние материально-спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержанию занятий, состояние здоровья занимающихся. Существенной причиной психологической переориентации студентов является повышенная потребность в занятиях физической культурой и спортом. Старшеклассники более критически оценивают содержание и функциональные аспекты занятий, их взаимосвязь с профессиональной подготовкой.

Мотивация - самый важный фактор в обеспечении последовательных, регулярных и независимых упражнений. Именно она обеспечивает необходимую и неразрывную цепочку действий: мотивация - интерес - знания - регулярные занятия - эффективность.

**Мотивация определяет целенаправленность занятий, и она может быть разной:**

* для укрепления здоровья;
* для коррекции недостатков физического развития и телосложения;
* для улучшения их функциональности;
* для психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, для овладения жизненно важными навыками и умениями;
* для активного отдыха.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд основополагающих положений, соблюдение которых гарантирует успех в самостоятельных физических упражнениях и ограничение от переутомления и нежелательных последствий. Основные из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторение, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип добросовестности направлен на содействие глубокому пониманию роли и значения самообучения в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего тела (тела и духа) среди вовлеченных лиц.

Примерную программу - пособие по физическому самообразованию можно представить следующим образом. Цель - формирование физической культуры человека. Задачи занятия: Приобщиться к здоровому образу жизни и укрепить здоровье. Активизировать познавательную и практическую физкультурно-спортивную деятельность. Формировать морально-волевые качества личности.  Освоить основы методики физического самообразования. Повышать физическое развитие и физическую подготовленность в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.

Существуют три формы самостоятельных тренировок: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировки.

Утренняя гигиена, гимнастика входит в распорядок дня утром после пробуждения от сна. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Утреннюю гигиеническую гимнастику следует сочетать с самомассажем и закаливанием тела.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями или самостоятельными занятиями. Выполняйте упражнения в хорошо проветриваемом помещении. Очень полезно делать упражнения на свежем воздухе.

Самостоятельные тренировки можно проводить индивидуально или в группе от 3-5 человек и более. Групповое обучение более эффективно, чем индивидуальное. Тренировочные занятия должны быть комплексными, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

**Физические упражнения и возрастные особенности**

Тренировочный процесс предполагает соответствие физической активности по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности) обучаемых; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение физических нагрузок различного характера и систематически регулярно в течение более длительного времени (недели, месяцы, годы).

Одним из важных гигиенических требований при обучении является необходимость учета индивидуальных особенностей обучаемых. В процессе тренировочной работы с людьми старшего и пожилого возраста необходимо учитывать те изменения в организме, которые появляются с возрастом (быстрее наступает утомление, снижается способность выполнять резкие движения, замедляются восстановительные процессы, эластичность кровеносные сосуды уменьшаются и т. д.).

Половые характеристики. В России женщины не занимаются многими видами спорта (бокс, борьба, футбол, хоккей, городки, прыжки с трамплина и т. д.); только женщины занимаются таким видом спорта, как художественная гимнастика. При организации тренировок необходимо учитывать биологические особенности женского организма. Не противопоказаны упражнения в период менструации. Однако в некоторых случаях (если, например, этот период протекает с отклонениями от нормы) целесообразно снизить нагрузку и исключить упражнения, связанные с резкими сотрясениями и сотрясениями (в частности, прыжки). В случае каких-либо болезненных явлений или плохого самочувствия спортсмена нельзя допускать к тренировкам, а тем более к соревнованиям. Даже незначительные отклонения в состоянии здоровья, не мешающие тренировкам, должны учитываться тренером.

Особенности профессиональной деятельности. Особенности профессиональной деятельности спортсменов необходимо учитывать тренеру еще до начала занятий. Необходимо, прежде всего, обратить внимание на характер работы. Очевидно, что если один человек занимается тяжелой немеханизированной работой, а другой работает, например, диспетчером, то упражнения для них нужно подбирать по-разному, хотя спортсмены специализируются на одном виде спорта.

На занятиях, проводимых после работы, нельзя давать большую нагрузку тем группам мышц, на которые ложится основная нагрузка в процессе профессиональной деятельности.

Условия жизни и привычки. Не зная бытовых условий и индивидуальных привычек своих воспитанников, тренер не может правильно спланировать нагрузки, дать рекомендации относительно распорядка дня. Тренер должен знать, употребляет ли спортсмен алкоголь или курит. С самого начала занятий следует вести решительную борьбу с вредными привычками, так как они негативно сказываются на здоровье и препятствуют росту спортивных достижений.

С возрастом в процессе старения организма происходят изменения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; опорно - двигательного аппарата и мышц; возникают нарушения обмена веществ - все это приводит к ограничению физических нагрузок. Ухудшается адаптация организма к различным физическим нагрузкам. Нарушается способность выполнять силовые упражнения и движения со сложной координацией. Снижение количества воды, калия и кальция в мышечной ткани с возрастом приводит к потере эластичности мышц.

С учетом возрастных изменений лицам 17-29 лет (частично до 49 лет) с высоким уровнем физической подготовки рекомендуется заниматься выбранным видом спорта; со средней физической подготовкой - общефизическая; для людей с низкой физической подготовкой - занятия с оздоровительной направленностью.

Лицам 30-59 лет со средней и низкой физической подготовкой рекомендуются занятия с оздоровительной направленностью. В возрасте 50 лет и старше лицам с низкой физической подготовкой рекомендуется заниматься только общеразвивающими физическими упражнениями с элементами лечебной физической культуры. После 50 лет рекомендуется только аэробная физическая нагрузка, поскольку образование кислородного долга при анаэробной работе может привести к спазму коронарных артерий сердца.

При многолетнем регулярном занятиях спортом или системой физических упражнений с оптимальной физической нагрузкой наблюдается относительная стабилизация двигательной функции, достаточный уровень физической подготовленности и работоспособности организма сохраняется до 70 лет и старше.

**Объем и интенсивность физических упражнений**

Планирование самостоятельной работы осуществляется студентами под руководством преподавателей. При планировании и проведении самостоятельных тренировок студенты всех учебных факультетов должны учитывать, что при подготовке и сдаче тестов и экзаменов следует несколько снизить интенсивность и объем самостоятельных тренировок, придав им в некоторых случаях форму активных отдых.

Вы можете контролировать состояние своего тела по внешним и внутренним признакам. К внешним признакам относятся потливость, изменение цвета кожи, нарушение координации и ритма дыхания. Если нагрузка очень большая, то возникает обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появляется одышка, нарушается координация движений. В этом случае нужно прекратить занятия и отдохнуть. Внутренние признаки усталости включают появление боли в мышцах, тошноту и даже головокружение. В таких случаях вам также следует прекратить тренировку, отдохнуть и закончить тренировку.

Одна из причин недостаточного развития этих мышц у студенток и умельцев - малоподвижный образ жизни. В связи с этим мышцы теряют эластичность и силу, что может привести к нежелательным изменениям положения внутренних органов, к ухудшению их функциональной активности.

Особенности женского организма следует строго учитывать при организации, содержании, методике проведения самостоятельных исследований. Подбор физических упражнений должен соответствовать физической подготовке, возрасту, индивидуальным возможностям студентов.

Разминку нужно проводить тщательнее и дольше. Рекомендуется остерегаться внезапных толчков, мгновенных стрессов и растяжений, например, при прыжках и поднятии тяжестей. Полезные упражнения в положении сидя и лежа на спине с подъемом, отведением, приведением и круговыми движениями ног, различными видами приседаний.

При выполнении упражнений на силу и скорость движений тренировочную нагрузку следует увеличивать более плавно, плавнее доводить до оптимальных пределов.

Если после тренировки ваше здоровье, настроение, аппетит, сон в норме и есть желание продолжить занятия, значит, ваш организм справляется со стрессом. В процессе самостоятельных физических упражнений необходимо фиксировать в дневнике самоконтроля появление во время тренировки болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения. Дополнительно в качестве самоконтроля можно рекомендовать измерение пульса перед занятиями, во время тренировок, во время тестов и тестов по физической культуре для определения состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем и динамики физической подготовленности лиц, занимающихся определенным период. Тренинг состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Основная часть тренировки составляет 70 - 80% от общего времени занятия. Остальные 20-30% активности делятся между разминкой и заключительной частью, во время которой интенсивность упражнения постепенно снижается.

Контроль процесса самообучения включает дозирование физической нагрузки, ее интенсивность при выполнении физических упражнений. Если вы недостаточно тренируетесь, упражнения не принесут желаемого эффекта. Чрезмерная нагрузка по интенсивности может вызвать явления перенапряжения в организме.

Характер воздействия физических нагрузок на организм зависит в первую очередь от вида упражнений, структуры двигательного акта, от кратности выполнения упражнений. Минимальный лечебный эффект достигается при трех занятиях в неделю. Оптимальным считается значение - 4 урока в неделю. Лимит оздоровительных тренировок - шесть занятий в неделю. Семь занятий в неделю можно использовать лишь изредка, так как такая нагрузка может привести к хроническому переутомлению.

Возникает необходимость установления оптимальных индивидуальных доз физических нагрузок для каждого, кто самостоятельно занимается какой-либо системой физических упражнений или спортом. Для этого необходимо до начала занятия определить исходный уровень функционального состояния организма, а затем в процессе выполнения упражнения контролировать изменение его показателей. Чем больше раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот, по мере увеличения амплитуды нагрузка на тело увеличивается. Если нагрузка чрезмерна, превышает возможности организма, постепенно накапливается усталость, появляется бессонница или нарастает сонливость, головная боль, потеря аппетита, раздражительность, боли в сердце, одышка, тошнота. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия.

В оздоровительных тренировках следующая нагрузка должна приходиться на период полного восстановления. Тренировки с оздоровительной направленностью не должны проводиться в фазе недостаточного восстановления, поскольку адаптивные возможности снижены. При трех сеансах период восстановления занимает 48 часов, что почти полностью исключает возможность недовосстановления.

Для обеспечения гармоничного развития физических качеств необходимо на самостоятельных тренировках выполнять физические нагрузки с широким диапазоном интенсивности.

Помимо физических и функциональных показателей тренировочной нагрузки при самостоятельных физических упражнениях желательно ориентироваться на показатели энергетических затрат организма. В среднем, потребление энергии у интеллектуальных работников, включая студентов, составляет 2700 - 3000 ккал в день, из которых 1200 - 2000 ккал тратится на работу мышц.

Энергозатраты тренировочных нагрузок строго индивидуальны и зависят от пола, возраста и уровня физической подготовки.

Частота сердечных сокращений ( ЧСС или пульс) - важный интегральный показатель функционального состояния организма. Рекомендуется регулярно подсчитывать пульс в одно и то же время дня в состоянии покоя, предпочтительно утром, после пробуждения, в положении лежа на спине или вечером перед сном в положении сидя. Также следует контролировать пульс перед тренировкой (3-5 минут) и сразу после нее. Резкое увеличение или уменьшение ЧСС по сравнению с предыдущими показателями может быть результатом переутомления или болезни и требует консультации с учителем физкультуры и врачом. Также рекомендуется следить за состоянием ритма и степенью наполнения пульса.

Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальная интенсивность пульса, дающая тренировочный эффект, составляет для лиц от 17 до 25 лет - 134 удара / мин; 30 лет - 129; 40 лет - 124; 50 лет - 118; 60 лет - 113 уд / мин. Хорошей переносимостью нагрузок и нормальным восстановлением после них считается, если колебания ЧСС не превышают 2-4 уд / мин относительно исходного уровня.

У умеренно физически подготовленных людей в возрасте от 17 до 29 лет частота пульса находится на уровне 148-160 уд / мин, а у лиц 50-59 лет - на уровне 112-124 уд / мин. Стандартный режим непрерывной нагрузки рекомендует упражнения для новичков, которые вызывают частоту сердечных сокращений ( ЧСС ) от 120 до 180 ударов в минуту, а для спортсменов - от 150 до 180 ударов в минуту. Продолжительность упражнения должна быть от 10 до 15 минут. До нескольких часов.

Наблюдение за реакцией сердечно-сосудистой системы (по пульсу) студентов на дозированную физическую нагрузку - 20 приседаний, показало, что восстановление пульса затягивается до 5-6 минут. против 1,5-2 мин. во время тренировок. Это свидетельствует о том, что при стабильном нервно-эмоциональном напряжении энергетические затраты на физическую активность возрастают.

**Интенсивность занятий и время**

Было обнаружено, что частота сердечных сокращений ( ЧСС ) адекватно изменяется при изменении физической активности. Следовательно, динамика физических нагрузок на тренировке определяется частотой сердечных сокращений в минуту. Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физических и физиологических показателей. К физическим показателям нагрузки относятся количественные признаки выполненной работы (интенсивность и объем, скорость и темп движений, количество усилий, продолжительность, количество повторений). Физиологические параметры характеризуют уровень мобилизации функциональных резервов организма (увеличение частоты сердечных сокращений, ударного объема, минутного объема). Тренировочные нагрузки, выполняемые с частотой пульса 131–150 ударов в минуту, называются «аэробной» (первой) зоной, когда в организме вырабатывается энергия с достаточным поступлением кислорода посредством окислительных реакций.

Вторая зона - «смешанная», пульс 151-180 уд / мин. В этой зоне с аэробными механизмами энергоснабжения связаны анаэробные механизмы, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода. Самочувствие достаточно точно отражает изменения, происходящие в организме под воздействием физических упражнений. При самообучении очень важно знать признаки чрезмерного стресса.

При рационально структурированном тренировочном занятии в его подготовительной части (во время разминки) частота пульса должна постепенно увеличиваться и к началу основной части должна достигать так называемого « порога готовности » (130-140 ударов в минуту).

Вы можете регулировать интенсивность физических нагрузок по частоте пульса. Важный показатель приспособленности организма работающих нагрузок скорость сердечного восстановления скорости сразу после окончания бега. Для этого определяется частота пульса в первые 10 секунд после окончания бега, пересчитывается на 1 минуту и ​​принимается за 100%. Хорошим восстановительным ответом считается уменьшение ЧСС через 1 минуту на 20%, через 3 минуты - на 30, через 5 минут - на 50, через 10 минут - на 70-75% (отдых в виде медленных ходьба). Если нагрузка чрезмерна, превышает возможности организма, постепенно накапливается усталость, появляется бессонница или нарастает сонливость, головная боль, потеря аппетита, раздражительность, боли в сердце, одышка, тошнота. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия.

Интенсивность обменных процессов в организме значительно возрастает в условиях физических нагрузок. Чем больше мышечная работа, тем больше увеличивается расход энергии. Прямая зависимость количества потребляемой энергии от степени нагрузки дает возможность использовать уровень энергозатрат как один из показателей интенсивности выполняемых работ. В качестве еще одного критерия определения интенсивности выполняемой организмом физической работы можно принять норму потребления кислорода. Однако этот показатель при тяжелых физических нагрузках не отражает точных затрат энергии, поскольку часть энергии организм получает за счет процессов анаэробного гликолиза, которые проходят без потребления кислорода. Конечно, для выполнения любых физических упражнений, нагрузок требуется много энергии. Энергия тратится на сокращение мышц, при этом чем дольше нагрузки или чем они больше, тем больше энергии. Также энергия тратится на поддержание определенной температуры.

Зона максимальной мощности. В его пределах может выполняться работа, требующая исключительно быстрых движений. Никакая другая работа не высвободит столько энергии, как при максимальной мощности. Потребность в кислороде в единицу времени самая большая; потребление кислорода организмом незначительно. Мышечная работа почти полностью выполняется за счет аноксического (анаэробного) расщепления веществ. Почти вся потребность организма в кислороде удовлетворяется после работы, т. е. потребность во время работы почти равна кислородному долгу. Дыхание незначительное: в течение 10-20 с, в течение которых выполняется работа, спортсмен либо не дышит, либо делает несколько коротких вдохов. Но после финиша дыхание усиливается надолго, в это время погашается кислородный долг. Из-за небольшой продолжительности работы кровообращение не успевает увеличиться, а частота пульса к концу работы значительно увеличивается.

Зона субмаксимальной мощности: в мышцах происходят не только анаэробные процессы, но и процессы аэробного окисления, доля которых увеличивается к концу работы за счет постепенного усиления кровообращения. Интенсивность дыхания тоже все время увеличивается до самого конца работы. Хотя процессы аэробного окисления во время работы усиливаются, они все же отстают от процессов бескислородного разложения. Кислородный долг постоянно увеличивается. Кислородный долг по окончании работы больше, чем на максимальной мощности. В крови происходят большие химические изменения.

К концу работы в зоне субмаксимальной мощности резко усиливаются дыхание и кровообращение, возникает большая кислородная задолженность и выраженные сдвиги в кислотно-основном и водно-солевом балансе крови. Это может вызвать повышение температуры крови на 1-2 градуса, что может сказаться на состоянии нервных центров.

Зона средней мощности. Это уже сверхдальние расстояния. Работа умеренной мощности характеризуется устойчивым состоянием, что связано с учащением дыхания и кровообращения пропорционально интенсивности работы и отсутствием накопления продуктов анаэробного распада. Во время многочасовой работы наблюдается значительный общий расход энергии, что снижает углеводные ресурсы организма.

Итак, в результате многократных нагрузок определенной мощности на тренировках организм адаптируется к соответствующей работе за счет улучшения физиологических и биохимических процессов, особенностей функционирования систем организма. Повышается работоспособность при выполнении работы определенной мощности, повышается физическая подготовка и растут спортивные результаты.

**Заключение**

Спорт - это часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порожденный успехами и неудачами, самое популярное зрелище, эффективное средство воспитания и самообразования человека, есть сложный процесс межчеловеческих отношений в нем. Спорт - это, по сути, соревновательная деятельность и особая подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующая мобилизации физических, умственных и моральных качеств человека.

Потребности в физической культуре являются главной побудительной, направляющей и регулирующей силой поведения личности. У них широкий спектр: потребность в движении и физической активности; в общении, контактах и ​​проведении свободного времени с друзьями; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укрепляя позицию своего Я ; в знаниях; в эстетическом удовольствии; в повышении качества физкультурно-спортивных мероприятий, комфорта и т. д.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре - важная составляющая в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм физического воспитания решающее значение имеют самостоятельные физические упражнения.

Здоровье и обучение студентов взаимосвязаны и взаимозависимы. Чем здоровее студент, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения теряет свой истинный смысл и ценность. Для того, чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохраняли и укрепляли свое здоровье во время учебы, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная физическая активность.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает ведущим фактором, определяющим не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, составляющую общее благополучие.

**Список литературы**

1. В.И. Ильинич Физическая культура студента. Учебник Под ред. VI. Ильинич. Изд-во М.:, - 2011.
2. B.H. Ланда. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. издательство Просвещение, - 2012.
3. В.Г. Никитушкин Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов, издательство ВЛАДОС- ПРЕСС. - 2012.
4. Воробьев, АН. Спортивная гимнастика для женщин. / АН. Воробьи, SA. Мапренко. - М.: Знание, 1992.
5. Горцы, GN. Аэробика, фитнес, шейпинг. / GN. Горцев. - М., 1997.
6. Гужаловский, АА. Развитие двигательных качеств у школьников. / AA. Гужаловский. - Минск, 1977.
7. Дубровский В.И.. Спортивная медицина: Учебник для вузов. / VI. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 1996.