**УДК 796.011.1**

***Межман И.Ф., кандидат биологических наук, доцент***

***заведующий кафедрой «Физического воспитания»***

***Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики Россия, г. Самара***

***Шубин К.Д.***

***студент***

***1 курс, факультет «Информационные системы и технологии»***

***Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики Россия, г. Самара***

**Характеристика физических качеств студентов, занимающихся различными видами спорта**

## Статья посвящена рассмотрению влияния занятий различным видами спорта на формирование физических качеств у студентов. В работе раскрываются особенности формирования двигательных качеств в легкой и тяжелой атлетике, гимнастике, плавании и спортивных играх.

## Актуальность темы обусловлена важностью формирования у студентов здорового образа жизни путем их вовлечения в различные виды спорта на занятиях физкультуры и во время внеурочной деятельности.

## Цель работы – анализ различных видов спорта с точки зрения формирования физических качеств студента.

## Задачи: дать определение каждому физическому качеству, формируемому в процессе занятий физической активностью, а также определить, какие качества развиваются в большей степени при занятиях тем или иным видом спорта.

Ключевые термины: физическая культура, физические качества

В настоящее время многие люди предпочитают пассивный образ жизни (молодежь большую часть свободного времени посвящает «виртуальному миру» – компьютерным играм, общению в социальных сетях). Многие услуги на сегодняшний день можно получить онлайн, не выходя из дома, в том числе обучение (дистанционные образовательные технологии прочно вошли в жизнь современного человека).

Как результат: среди студентов немало тех, кто имеет различные отклонения в состоянии здоровья (плохое зрение, нарушение осанки, плоскостопие, избыточный вес и др.) Поэтому физическая культура является одним из важных компонентов процесса обучения студента, его развития и становления как личности. Благодаря этой учебной дисциплине у современных студентов появляется возможность проявить себя в каком-либо виде спорта, улучшить свое физическое и психическое здоровье.

Одной из главных задач, которую решает физическое воспитание, является развитие физических качеств человека. Физические качества – это совокупность биологических и психических свойств индивида, благодаря которым возможна его физическая активность и двигательная деятельность.

К физическим качествам относятся: быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость. [3] Рассмотрим краткие характеристики данных качеств.

Быстрота – это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени. Для развития данного физического качества используют упражнения в быстром темпе – спринт, эстафетный бег и т.п.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). К упражнениям, которые развивают данное физическое качества, относятся: приседания со штангой, толкание штанги, лазанье по канату.

Выносливость – это способность мышц совершать работу длительное время. Для развития данного физического качества используются различные физические упражнения, которые выполняются в течение продолжительного времени – бег, ходьба, плавание, лыжный спорт.

Ловкость – сложное, комплексное двигательное качество, основу которого составляют координационные способности – способности изменять направление движения без ущерба для равновесия, координации движений, силовых и скоростных качеств и контролирования тела. Это качество лучше всего развивается в гимнастических упражнениях, фигурном катании.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, одно из важнейших физических качеств при занятиях физической культурой и спортом. Развитие этого качества лучше всего происходит при выполнении упражнении на растягивание.

Формирование физических качеств связано со значительными физическими нагрузками, рост такой нагрузки должен быть строго индивидуален. Несоблюдение нагрузки может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Формирование физических качеств реализуется как в процессе общей, так и специальной физической подготовки. [1]

В образовательных учреждениях для развития студенческого спорта организуются спортивные секции по разным направлениям: волейбол, баскетбол, легкая и тяжелая атлетика, мини-футбол, плавание, настольный теннис. Рассмотрим влияние занятий некоторыми видами спорта на развитие физических качеств студента.

Плавание

При занятиях этим видом спорта нагружается сердечно-сосудистая система, что улучшает ее работу. Постоянные движения в воде укрепляют мышцы корпуса, рук и ног. Плавание также развивает выносливость сердечно-сосудистой системы, так как требует постоянной работы сердца для поддержания кислорода в теле. Кроме того, плавание требует точности и согласованности движений в воде, что способствует развитию координации и равновесия.

Плавание имеет и общее оздоровительное значение: систематические занятия плаванием способствуют пропорциональному развитию мускулатуры, повышают функциональную способность органов дыхания и кровообращения, укрепляют нервную систему, улучшают обмен веществ, имеют действенный закаливающий эффект.

Спортивное плавание требует систематических тренировок. В настоящее время в систему подготовки пловца включают значительный объем специальных силовых упражнений на суше. Поэтому современных пловцов отличают не только высокий уровень общей и специальной выносливости, но и хорошая силовая подготовленность.

Нужно отметить, что студентам, имеющим лишний вес и заболевания опорно-двигательного аппарата, целесообразно заниматься плаванием в целях оздоровления, т.к. в отличие от атлетики и гимнастики, во время плавания снижается нагрузка на суставы.

Спортивная гимнастика

Учащиеся выполняют такие упражнения, как кувырок, мост из положения лежа и стоя, стойка на лопатках, упражнения на пресс, приседания, прыжки через скакалку, лазание по канату и другие. Этот вид спорта способствует развитию гибкости, точности и координации движений, а также силы и выносливости мышц. Гимнастические упражнения являются эффективными средствами для общего физического развития. Они составляют основу уроков физкультуры в общеобразовательных и профессиональных учебных заведениях.

Легкая атлетика

Бег, спортивная ходьба, прыжки в длину и высоту, метание копья и толкание ядра – все это дисциплины легкой атлетики. Среди студентов наиболее популярным является бег на короткие, средние и длинные дистанции. Занятие легкой атлетикой развивает все физические качества учащегося, но в первую очередь – выносливость, быстроту и силу. Благодаря этому виду спорта также совершенствуются такие качества, как гибкость, координация, ловкость, точность и быстрота реакции.

Тяжелая атлетика

Силовые виды спорта требуют силы, мышечной массы, выносливости мышц, гибкости и координации движений. Тренировки включают в себя упражнения с грузами и поднятие тяжестей для развития силы и мощности мышц, а также укрепления организма в целом. К тяжелоатлетическим упражнениям относятся приседания со штангой, жим лежа, становая тяга. При занятии тяжелой атлетикой совершенствуются в основном способности к проявлению максимальных по значению мышечных усилий групп мышц нижних конечностей, туловища и разгибателей рук.

Отличительной особенностью тяжелой атлетики от других силовых видов спорта является то, что для достижения спортивного результата нужно показывать высокий уровень скоростно-силовых способностей, взрывной силы, т.е. такую силовую способность, которая позволяет человеку за наименьшее время показать наибольшую силу.

Волейбол.

Это один из наиболее популярных видов спорта, которым занимаются студенты на уроках физкультуры и в секциях. Этот игровой вид спорта развивает большинство физических качеств.

Сила. Наиболее характерное проявление силы в волейболе – при ударных движениях (подаче и нападающих ударах), прыжках на блок и для нападающего удара, перемещениях и в падениях. Большинство технических приемов в волейболе требует проявление специальной силы. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками, необходим определенный уровень развития силы мышц кистей, подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища, нападающего удара – комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Быстрота. Быстрота, как способность выполнять движения быстро, наиболее характерно проявляется в волейболе при приеме подач и нападающих ударов, перемещении в блоке. Специальная быстрота волейболиста – это способность выполнять перемещения по площадке и технические приемы в минимальный отрезок времени.

Выносливость. Игра в волейбол предъявляет высокие требования к выносливости, как к одному из важнейших физических качеств, необходимых для игры. Специальная выносливость объединяет скоростную, прыжковую и игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть). Скоростная выносливость – способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара, постановки блока и выполнении вторых передач. Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов.

Высокий уровень развития функциональных способностей волейболистов – один из главных факторов высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Гибкость. Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом, лучевом и плечевом суставах, крестцово-позвоночном сочленении, а также тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, способствует эффективному ведению игры.

Ловкость. В волейболе это качество проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с моментально меняющейся обстановкой на площадке. В ходе игры непрерывно меняется обстановка, требующая быстроты ориентировки и моментального осуществления решений. К тому же, точность выполняемых движений должна быть максимальной, иначе неизбежны технические ошибки. [2]

Заключение

Формирование физических качеств при занятиях студентов различными видами спорта зависит от выполняемых ими упражнений, характерных для каждого вида. С помощью специальных упражнений студент, занимающийся тем или иным видом спорта, развивает и совершенствует свою специальную физическую подготовленность, что благотворно влияет на его самочувствие и состояние здоровья (при условии соблюдения техники выполнения упражнений и учете индивидуальных особенностей анатомии и физиологии студента).

**Использованные источники:**

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
2. Волейбол: учебник для институтов физ. культ./Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт,   1996. – 270 с.
3. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – Самара: СГПУ, 2004.