

**ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА
ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ.**

Соколова Диана Дмитриевна

*Студент, кафедра юриспруденции,
Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова
филиал Российской таможенной академии,
РФ, г. Санкт-Петербург*

Научный руководитель: Дудус Александр Николаевич

*Канд. пед. наук., доц., Санкт-Петербургский имени В.Б.
Бобкова*

*филиал Российской таможенной академии,
РФ, г. Санкт-Петербург*

**ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА
ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ.**

Sokolova Diana Dmitrievna

*student, Department of Law,
The Russian Customs Academy ST-Petersbur branch named after
Vladimir Bobkov,*

Russian Federation, St. Petersburg

Scientific supervisor: Dudus Alexandr Nikolaevich

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, The
Russian Customs Academy ST-Petersbur branch named after Vladimir
Bobkov branch of the Russian Customs Academy,*

Russian Federation, St. Petersburg

The influence of various sports on the physical fitness of students.

АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена анализу роли физической культуры и спорта в формировании комплексной физической подготовки студентов. В работе детально разбирается специфическое воздействие основных категорий спортивных дисциплин — циклических, игровых, силовых, единоборств и

практик, развивающих гибкость — на организм молодого человека. Особое внимание уделяется тому, какие именно физические качества (выносливость, сила, ловкость и др.) приоритетно развивает каждый вид и какие возможны дисбалансы.

ABSTRACT

This article is devoted to the analysis of the role of physical culture and sports in the formation of comprehensive physical training of students. The work analyzes in detail the specific impact of the main categories of sports disciplines — cyclic, game, power, martial arts, and flexibility-developing practices — on the young man's body. Special attention is paid to the physical qualities (endurance, strength, agility, etc.) that each sport primarily develops and the possible imbalances.

Ключевые слова: *физическая подготовка, студенты, виды спорта, выносливость, сила, ловкость, гибкость.*

Keywords: *physical training, students, sports, endurance, strength, agility, and flexibility.*

Физическая подготовка студентов: как выбор вида спорта формирует тело и дух

Введение

Студенческие годы – это не только период интенсивного интеллектуального роста, но и crucial time для формирования фундамента физического здоровья на всю последующую жизнь. Физическая подготовка в этом контексте представляет собой не просто умение пробежать километр или подтянуться несколько раз. Это комплексное развитие физических качеств – выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости и координации. Выбор вида спорта или физической активности,

которым занимается студент, напрямую определяет, какие из этих качеств будут развиты приоритетно, а какие останутся на втором плане. В данной статье мы детально разберем, как различные спортивные дисциплины влияют на физическую подготовку студенческой молодежи, и предложим рекомендации для достижения гармоничного развития.

Значение физической подготовки в жизни студента

Прежде чем углубиться в специфику видов спорта, необходимо понять, зачем вообще студенту, перегруженному учебой и социальной жизнью, тратить время на спорт.

1. Противодействие гиподинамии: Образ жизни современного студента – это лекции, семинары, работа за компьютером, что ведет к малоподвижности. Регулярные тренировки компенсируют этот дисбаланс, предотвращая набор веса, проблемы с опорно-двигательным аппаратом и сердечно-сосудистой системой.
2. Повышение когнитивных функций: Физическая активность улучшает кровоснабжение мозга, что способствует усилению памяти, концентрации внимания и скорости обработки информации. После тренировки продуктивность учебы значительно возрастает.
3. Стрессоустойчивость: Сдача сессии, дедлайны, экзамены – все это источники хронического стресса. Спорт является мощнейшим инструментом для его снятия, благодаря выбросу эндорфинов и снижению уровня кортизола.
4. Социализация и дисциплина: Командные виды спорта учат взаимодействию, коммуникации и взаимовыручке. Индивидуальные – воспитывают самодисциплину, целеустремленность и умение брать на себя ответственность.

Влияние различных видов спорта на физические качества

Каждая спортивная дисциплина является своего рода «специализацией», которая шлифует определенные навыки.

1. Циклические виды спорта (Бег, плавание, велоспорт, лыжи)

- Ключевое воздействие: Направлены на развитие общей и специальной выносливости.
- Влияние на организм:
- Кардиореспираторная система: Наиболее эффективно укрепляют сердце, увеличивая его ударный объем, и развивают дыхательную систему. Повышается показатель МПК (максимальное потребление кислорода) – главный маркер аэробной выносливости.
- Мышечная система: Создают функциональную, "сухую" мышечную массу. Бег укрепляет ноги и кор, плавание гармонично развивает практически все группы мышц верхнего и нижнего пояса.
- Обмен веществ: Активизируют метаболизм, способствуют эффективному сжиганию жира.

Какие качества развиваются приоритетно:

- Выносливость (аэробная).
- Силовая выносливость.
- Работоспособность.

Что может страдать: При узкой специализации может наблюдаться дефицит взрывной силы, максимальной мощности и иногда гибкости. Бегуны часто имеют "забитые" мышцы.

2. Игровые виды спорта (Футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, теннис)

- Ключевое воздействие: Комплексное развитие на фоне акцента на ловкость, скорость и координацию.
- Влияние на организм:
 1. Нервно-мышечная система: Быстрая смена ситуаций на поле/площадке требует молниеносной реакции и точной координации движений. Развивается тактическое мышление.
 2. Сердечно-сосудистая система: Тренировки носят интервальный характер (периоды ускорения сменяются периодами отдыха), что отлично тренирует как аэробную, так и анаэробную выносливость.
 3. Мышечная система: Развиваются мышцы ног (рывки, прыжки), корпуса (стабилизация) и плечевого пояса (броски, удары).

- Какие качества развиваются приоритетно:

1. Ловкость, координация, быстрота реакции.
2. Скоростно-силовые качества
3. Анаэробная выносливость.
4. Периферическое зрение.

Что может страдать: Максимальная сила (как в тяжелой атлетике) и гибкость требуют дополнительных, целенаправленных занятий.

3. Силовые и скоростно-силовые виды (Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, спринтерский бег)

- Ключевое воздействие: Развитие максимальной и взрывной силы.
- Влияние на организм:
 1. Мышечная система: Способствуют активному набору мышечной массы (гипертрофии), увеличению плотности костной ткани и силы связок.

2. Нервная система: Улучшают нейромышечную связь, то есть способность мозга рекрутировать больше мышечных волокон для выполнения усилия.
3. Гормональный фон: Стимулируют выработку тестостерона и гормона роста.
- Какие качества развиваются приоритетно:
 1. Максимальная сила.
 2. Взрывная сила (мощность).
 3. Скорость (в спринте).

Что может страдать: При отсутствии кросс-тренинга часто страдает общая выносливость и гибкость. Высокие нагрузки требуют идеальной техники во избежание травм.

4. Спортивные единоборства (Бокс, борьба, дзюдо, ММА)

- Ключевое воздействие: Развитие специфической выносливости, взрывной силы и функциональной устойчивости.
- Влияние на организм:
 1. Кардиореспираторная система: Тренировки крайне интенсивны и развивают уникальный тип выносливости – способность работать в высоком темпе на фоне кислородного долга.
 2. Мышечная система: Развивается функциональная сила, необходимая для работы с массой собственного тела и тела противника. Отлично развиты мышцы кора, ног и плечевого пояса.
 3. Психика: Воспитывают невероятную стрессоустойчивость, умение принимать решения в условиях жесткого давления и самоконтроль.
- Какие качества развиваются приоритетно:
 1. Силовая выносливость

2. Взрывная сила.
3. Координация и баланс.
4. Гибкость (в некоторых видах, например, в бразильском джиу-джитсу).

Что может страдать: Как и в силовых видах, может наблюдаться недостаток общей аэробной выносливости (в ее классическом, беговом проявлении).

5. Виды спорта, развивающие гибкость и контроль тела (Йога, пилатес, спортивная гимнастика)

- Ключевое воздействие: Приоритетное развитие гибкости, баланса и осознанного контроля над телом.

- Влияние на организм:

1. Опорно-двигательный аппарат: Увеличивают подвижность суставов, эластичность мышц и связок. Являются лучшей профилактикой травм в повседневной жизни и других видах спорта.
2. Нервная система: Учат проприоцепции – чувствованию положения своего тела в пространстве. Развивают мелкие, стабилизирующие мышцы.
3. Психоэмоциональное состояние: Снижают уровень тревожности, улучшают сон, способствуют ментальной релаксации.

- Какие качества развиваются приоритетно:

1. Гибкость.
2. Равновесие (баланс).
3. Мышечный контроль.

Что может страдать: Как правило, эти виды не развивают в достаточной мере кардиореспираторную выносливость и максимальную силу.

Синтез и рекомендации: как достичь гармоничной физической подготовки?

Очевидно, что ни один вид спорта не способен в одиночку обеспечить всестороннее физическое развитие. Специализация неизбежно создает дисбаланс. Поэтому для студента, цель которого – крепкое здоровье и универсальная подготовленность, идеальной стратегией является комбинированный подход или кросс-тренинг.

Пример сбалансированного недельного плана для студента:

1. 2 раза в неделю: Командный или циклический вид спорта (например, футбол + плавание). Это обеспечит развитие выносливости, скорости и координации.
2. 1-2 раза в неделю: Силовая тренировка в тренажерном зале (базовые упражнения: приседания, становая тяга, жим лежа). Это создаст силовой фундамент, укрепит кости и связки.
3. 1-2 раза в неделю: Растяжка или йога. Можно проводить в дни после силовых тренировок или как отдельное занятие. Это восстановит мышцы, улучшит гибкость и снимет стресс.

Такой подход позволит нейтрализовать слабые стороны одного вида спорта за счет преимуществ другого. Студент-тяжелоатлет, добавивший в свой план бег, улучшит выносливость. Студент-бегун, занявшийся йогой, предотвратит травмы и улучшит технику бега за счет увеличения гибкости.

Заключение

Физическая подготовка студента – это многогранный алмаз, каждая грань которого – определенное физическое качество. Выбор вида спорта подобен выбору инструмента для огранки: одним удобнее шлифовать выносливость, другим – силу, третьим – ловкость. Однако истинная ценность и прочность этого алмаза раскрывается только при гармоничном сочетании различных методик.

Осознанный, комбинированный подход к физической активности не только подготовит студента к сдаче нормативов, но и заложит прочный фундамент здоровья, который позволит ему быть энергичным, продуктивным и устойчивым к жизненным вызовам как в стенах университета, так и далеко за его пределами.

Использование источников

1. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова. – М.: Академия, 2023.
2. **Спортивная физиология.** Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Спорт, 2018.
3. **Методика обучения физической культуре.** Учебное пособие для вузов. / Г.Н. Пономарев, В.В. Кузьмин и др. – М.: Советский спорт, 2021.