

3. Разработать и внедрить методы прогнозирования течения и исходов острого инфаркта мозга на основании изучения нарушений механизмов регуляции сердечно-сосудистой системы по данным кардиоинтервалометрии для коррекции лечения: отчет о НИР (заключ.) / РНПЦ «Кардиология»; рук. темы А.В. Фролов. – Минск, 2010. – 105 с. – № ГР 20091458.

4. Флейшман, А.Н. Вариабельность сердечного ритма и медленные колебания гемодинамики: нелинейные феномены в клинической практике / А.Н. Флейшман. – Новосибирск: Изд. СО РАН, 2009. – 194 с.

5. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

6. Преварский, Б.П. Определение мощности нагрузки при проведении велоэргометрической пробы в клинической практике / Б.П. Преварский [и др.] // Медицинские проблемы физической культуры. – Киев, 1984. – С. 85–89.

22.10.2012

УДК 379.85+796.91+796.015.682

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КОНЬКОБЕЖНЫМ СПОРТОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ТУРИЗМА БГУФК**

**Е.М. Якуш, канд. пед. наук, доцент,**

Белорусский государственный университет физической культуры

*Аннотация.*

*Результаты исследования позволили достичь существенного оздоровительного эффекта, проявившегося в более эффективном освоении двигательных действий и повышении уровня физической подготовленности студентов, и могут быть использованы при проведении практических занятий с применением средств конькобежного спорта.*

## **INFLUENCE OF SPEED SKATING CLASSES ON PHYSICAL CONDITION OF THE STUDENTS OF THE BELARUSIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE**

*Abstract.*

*Investigation results led to a considerable remedial effect, demonstrated in more efficient motor activities and an increased level of physical fitness of university students and can be used at training practices involving speed skating elements.*

*Введение.*

Для системы физической подготовки будущих специалистов характерно решение общих и специальных задач. При этом общепризнанными и общепринятыми как в общей теории физической культуры, так и в теории физической подготовки являются положения о том, что общие задачи должны быть направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование прикладных двигательных навыков, улучшение здоровья и закаливание организма [4, 7, 12].

Необходимость развития и совершенствования основных физических качеств у будущих специалистов подтверждена огромным количеством экспериментальных

данных, полученных за 50 лет во многих отраслях научных знаний: биологии, медицине, физиологии, педагогике, психологии [1, 2, 4].

Доказано, что, во-первых, выпускники, обладающие оптимальным уровнем развития общей выносливости, силы, быстроты, ловкости, в условиях, связанных с большими физическими нагрузками и нервно-психическими напряжениями, значительно превосходят по объективным показателям профессиональной работоспособности специалистов с недостаточным уровнем их развития; во-вторых, доказано, что у них гораздо быстрее идет развитие других физических и специальных качеств и более успешно формируются прикладные двигательные навыки и, наконец, в-третьих, физически разносторонне подготовленные специалисты в меньшей степени подвержены воздействию неблагоприятных и отрицательных факторов профессиональной деятельности [4, 5, 7].

Ограничение двигательной активности приводит к негативным функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения высшего образования, когда предъявляются высокие требования не только к умственной деятельности, но и к физической работоспособности [5, 6].

Согласно данным разных авторов в последнее десятилетие наблюдается снижение показателей здоровья студенческой молодежи (И.А. Камаев, О.Л. Васильева, 2002; В.П. Зайцев, С.И. Крамской, 2003; А.И. Маркова и др., 2004; М.А. Ненашева, 2005), высокий уровень распространенности функциональных отклонений (М.Ф. Сауткин и др., 1999; И.К. Рапопорт, 2000) и хронических заболеваний ведущих систем организма (И.А. Камаев, О.Л. Васильева, 2002). Такая ситуация требует незамедлительного внесения корректив в методические основы физического воспитания студентов (А.Л. Димова, 2000; Л.Б. Андриященко, Н.Б. Озерина, 2004; И.А. Лагуткина, 2004; С.С. Садовая 2004) и практической реализации доступных и эффективных способов их нейтрализации. Прежде всего необходимо вновь возобновить исследования, направленные на разработку средств и методов развития физических качеств, определяющих физическую работоспособность человека и создающих надежный фундамент его здоровью.

Кроме того, состояние здоровья студентов определяет качество подготовки молодых специалистов. К сожалению, в научно-методической литературе нам не удалось найти работ, связанных с использованием средств конькобежного спорта.

#### *Цель и задачи исследования.*

Цель данного исследования – обосновать методику повышения уровня физической подготовленности студентов факультета «Институт туризма» средствами конькобежного спорта.

В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи:

1. Определить влияние занятий физическими упражнениями на уровень физической подготовленности студентов.
2. Разработать и теоретически обосновать методику повышения уровня физической подготовленности студентов факультета «Институт туризма» средствами конькобежного спорта.
3. Апробировать методику повышения уровня физической подготовленности студентов факультета «Институт туризма» средствами конькобежного спорта на учебных занятиях по физической культуре.

*Объект исследования* – учебные занятия физической культурой у студентов факультета «Институт туризма».

*Предмет исследования* – средства и методы повышения уровня физической подготовленности на физкультурных занятиях студентов факультета «Институт туризма».

*Методология и методы проведения исследования.*

Методологической основой исследования служили положения системно-структурного подхода и теории деятельности.

Решение поставленных задач обеспечивалось использованием методов:

- общепедагогических, включая наблюдения и естественный эксперименты;
- педагогическое тестирование, включая тесты для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности [9].;
- статистические методы, включая одномерный (статистическое описание) и многомерный (корреляционный) анализы.

Применение методов осуществлялось с учетом требований к проведению педагогического исследования в физическом воспитании. Для обработки данных использовались методы математической статистики.

Исследования проводились в период с 2011 по 2012 гг. со студентами факультета «Институт туризма» БГУФК в возрасте 18–20 лет, в количестве 80 человек.

*Результаты исследования.*

Проведенный анализ научно-методической литературы позволяет заключить, что важнейшим фактором, влияющим на эффективность применения средств конькобежного спорта, является рациональное распределение тренировочной нагрузки в процессе комплексных занятий по физической культуре с учетом уровня физической подготовленности студентов вуза [10–12].

Учебные занятия по физической культуре студентов высших учебных заведений должны быть органически связаны со всем содержанием обучения будущих специалистов. Для этого предполагается, что их учебная программа должна быть разделена на периоды в соответствии с этапами профессиональной подготовки. Каждому из них соответствует определенная задача.

На этапе начального обучения (1 семестр) занятия должны были обеспечить сокращение сроков адаптации к нагрузке и достижение необходимого для последующей деятельности уровня физической подготовленности студентов.

Для сокращения сроков адаптации к нагрузке на первом курсе обучения следует проводить занятия по физической культуре не реже 2 раз в неделю. Повышение их интенсивности и частоты сокращает продолжительность адаптационного периода и значительно улучшает функциональное состояние организма и психологическую готовность к перенесению различных нагрузок студентами.

В этот период в занятия следует включать простые, не требующие длительного разучивания, физические упражнения, приемы и действия из разделов гимнастики, ускоренного передвижения, преодоления препятствий, спортивных игр.

В то же время для обеспечения формирования требуемого уровня физической подготовленности к выполнению профессиональных задач для учебы можно выделять до 60% времени во всех формах физической подготовки на освоение прикладных упражнений, а остальное время использовать на общеразвивающие упражнения [8]. Занятия необходимо проводить комплексно.

Эти выводы нами были положены в основу содержания занятий в период начального обучения. Применяемые прикладные упражнения должны были в последующем стать элементами разработанной нами методики применения средств конькобежного спорта в процессе занятий физической культурой.

Последующее обучение было разделено на этапы. Каждый из них должен был заканчиваться аналогично остальным предметам профессиональной подготовки, то есть проверкой физической подготовленности студентов. Эта задача решалась путем

комплексирования отдельных упражнений и использования их для проверки. Кроме этого, осуществлялся контроль на протяжении всего эксперимента.

Увеличение физических нагрузок каждого последующего этапа обучения по отношению к предшествующему предполагалось осуществлять усложнением условий проведения занятий по конькобежной подготовке.

Для разработки методики применения средств конькобежного спорта в процессе занятий физической культурой мы исходили, прежде всего, от тех положений теории профессионально-прикладной физической подготовки, где тезис максимального соответствия физических упражнений содержанию профессиональной деятельности будущего специалиста является главным [11].

Таким образом, для учебных занятий нами была разработана экспериментальная методика применения средств конькобежного спорта для повышения уровня физической подготовленности студентов. Ее содержанием явились элементы и приемы средств конькобежного спорта.

Моделируя процесс физической культуры, мы стремились воздействовать на все элементы ее организации с задачей обеспечить наиболее эффективное функционирование различных форм. При этом руководствовались основными положениями и выводами о закономерностях физического воспитания, развития функциональных возможностей организма.

Выполнение намеченных учебно-педагогических мероприятий позволило проанализировать изменения показателей физической подготовленности у студентов экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента. Основное внимание при анализе полученных данных было сосредоточено на сравнении эффективности разработанной методики повышения уровня физической подготовленности студентов и действующей учебной программы, а также изучения их влияния на показатели физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности студентов.

В результате экспериментальной апробации разработанной методики в отличие от студентов контрольной группы у студентов экспериментальной группы были отмечены весомые изменения по результатам функциональных проб и тестированию физической подготовленности.

Масса тела студентов ЭГ и КГ не претерпела серьезных статистически значимых изменений за время эксперимента. Более выраженные изменения произошли в показателях уровня ЖЕЛ, силы мышц кисти и туловища студентов ЭГ и были статистически достоверными при  $P \leq 0,05$ , чего нельзя сказать о показателях КГ.

В функциональном состоянии студентов по окончании эксперимента произошли изменения. В ЭГ средний показатель ЧСС в покое уменьшился на 6,4 уд/мин, в КГ изменения были совсем незначительными. Анализ показателей артериального давления и КВ у студентов показал, что они тоже улучшились, однако в контрольной группе это улучшение было менее выражено, чем в экспериментальной. Анализируя результаты проб Штанге и Генчи студентов КГ и ЭГ следует отметить выраженную динамику в ЭГ, где показатели пробы Штанге увеличились на 12 секунд и Генчи на 5 секунд и были достоверными при  $P \leq 0,05$ . В КГ эти показатели изменились незначительно: увеличились примерно на 5 и 3 секунды.

Анализируя динамические изменения результатов физической подготовленности за время педагогического эксперимента, необходимо отметить, что в экспериментальной группе они были более значимыми по сравнению с контрольной группой. Так, средние показатели в подтягивании на перекладине у мужчин в ЭГ улучшились на

1,2 р, у женщин в тесте «сгибание-разгибание туловища из положения лежа» – на 3,8 р. В КГ эти же изменения у мужчин составили – на 0,5 р, у женщин – на 1,1 р.

В показателях гибкости также произошли изменения; так, в ЭГ выявлено увеличение на 1,8 см, в КГ – на 0,9 см. В беге на 100 м отмечены следующие изменения: в ЭГ показатель уменьшился на 0,2 с, в КГ – на 0,1 с и статистически значимых величин не достиг  $P \geq 0,05$ . В прыжках в длину с места в контрольной группе изменения были менее выражены и составили прирост результатов в среднем на 1 см, в ЭГ средний результат улучшился на 4,8 см. Результаты в беге на 1000 м у студентов ЭГ улучшились – у мужчин на 30 с; у женщин в беге на 500 м – на 15 с. В КГ у мужчин результаты улучшились на 10 с, у женщин – на 5 с.

В результатах проведения тестирования на коньках наиболее ярко выражены изменения средних показателей 6-минутного бега: увеличение результата с 2500 м до 2800 м, прирост составил 300 м и был статистически достоверным при  $P \leq 0,01$ . Заметные изменения произошли также в показателях бега на коньках на 30 метров, прирост составил 0,6 секунды, а в беге на коньках по «восьмерке» прирост был выявлен в пределах 2,1 секунды при  $P \leq 0,05$ , что говорит о достаточно высоком уровне освоения техники передвижения на коньках студентов экспериментальной группы, чему способствовало повышение уровня развития физических качеств.

#### *Заключение.*

Таким образом, на основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что данная методика применения средств конькобежного спорта для повышения уровня физической подготовленности студентов факультета «Институт туризма» является эффективной и может быть использована на занятиях при наличии необходимых для этого условий (залитых площадок, катков или ледовых дворцов).

Разработанная методика позволила достичь существенного оздоровительного эффекта, проявившегося в повышении уровня физического развития, функционального состояния, а также оказала положительное влияние на физическую подготовленность студентов, и способствовала улучшению эмоционального состояния.

#### *Список использованных источников*

1. Бараненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бараненко, Л.А. Рапопорт; под ред. В.А. Бараненко. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
2. Белов, В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В.И. Белов. – М.: Химия, 1993. – 400 с.
3. Вашляев, Б.Ф. Принципы построения методики тренировки конькобежцев / Б.Ф. Вашляев // Конькобежный спорт: сб. науч.-метод. ст. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – С. 21–31.
4. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья / М.Я. Виленский. – М.: Гардарики, 2001. – 374 с.
5. Выдрин, В.М. Физическая культура студентов вузов / В.М. Выдрин. – М., 1998. – 402 с.
6. Козлов, Д.В. Двигательная активность и здоровье студентов / Д.В. Козлов // Физическая культура и спорт в системе образования: материалы всерос. науч.-практ. конф. – Красноярск: СФУ, 2007. – С. 113–115.
7. Куликов, Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. – Челябинск: Урал-ГУФК, 2009. – 275 с.

8. Лях, В.И. Учение и обучение двигательным действиям / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2005. – № 1. – С. 18–24

9. Методика тестирования и оценки подготовленности конькобежцев: учеб. пособие / под ред. В.П. Кубаткина. – М.: МОГИФК, 1990. – 72 с.

10. Проблемы конькобежного спорта: метод. пособие / под ред. Б.А. Стенина, Т.Л. Шаровой. – М.: Госкомспорт СССР, 1989. – 87 с.

11. Стенин, Б.А. Теоретико-методические основы совершенствования технико-тактического мастерства конькобежцев в процессе многолетней тренировки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Б.А. Стенин. – М., 1994. – 75 с.

12. Тимошкин, В.Н. Структура двигательной активности студентов и ее совершенствование в процессе обучения в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Н. Тимошкин. – М., 1993. – 24 с.

28.09.2012