

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Н. В. Богданчик, Е. В. Апанович

*Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: natalibogdanchik@mail.ru*

В статье рассматривается актуальность и необходимость совершенствования общей выносливости студентов специальной медицинской группы (СМГ). Методом анкетного опроса определены приоритетные средства развития общей выносливости студенческой молодежи, представлены результаты анализа совершенствования общей выносливости студентов СМГ химического факультета БГУ на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура».

The article discusses the relevance and necessity of improving the general endurance of students of a special medical group (SMG). Priority means of developing the general endurance of students were determined by the questionnaire method, and the results of the analysis of the improvement of the general endurance of students of the SMG of the chemical faculty of BSU in the classroom in the academic discipline "Physical culture" are presented.

Ключевые слова: общая выносливость; студенты; физическая культура; специальная медицинская группа; скандинавская ходьба; здоровье.

Keywords: general endurance; students; physical education; special medical group; nordic walking; health.

Основополагающими аспектами физического воспитания молодежи, в том числе с ослабленным здоровьем, являются: формирование основ здорового образа жизни, физического совершенствования и т. д., способствующих улучшению показателей здоровья. Однако анализ научной литературы, исследований и методических разработок последних лет убедительно свидетельствуют о том, что практически 90 % абитуриентов, поступающих в УВО (учреждения высшего образования), имеют различные хронические заболевания, а также те или иные морфофункциональные отклонения, а около 50 % из них нуждаются в лечебной физической культуре [1, с. 262].

Ряд авторов указывают на тот факт, что уровень функционального состояния и показатели физической подготовленности снизились от 5 до 30 % [2, 3, 5, 6]. По данным исследований, около 19,5 % студентов УВО имеют избыточную массу тела, около 49 % – отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; среди хронических заболеваний лидируют патологии органов сердечно-сосудистой системы, дыхания, нервной системы и органов чувств [3, 4].

В последнее время усугубили уровень заболеваемости современной молодежи различные вирусные инфекции, а Covid-19 вообще перешел в ранг пандемии планетарного масштаба. Данная ситуация определяет необходимость поиска научного обоснования и практической реализации эффективных и доступных методов и средств нейтрализации негативных воздействий на организм студентов, особенно относящихся к специальной медицинской группе (СМГ).

В соответствии с изложенным приоритетными являются исследования, направленные на изучение, анализ и совершенствование средств и методов развития физических качеств, повышения физической работоспособности человека. Актуальны разработки, реализация которых способствует вовлечению молодого человека в создание надежного фундамента здоровью, прекрасному самочувствию через двигательную активность, которая является определяющим фактором в повышении уровня функционального состояния и физической подготовленности молодежи. Продолжительность двигательной активности без существенной потери ее качественных параметров во многом зависит от показателя общей выносливости занимающегося.

Цель исследования: анализ результатов совершенствования общей выносливости студентов СМГ химического факультета БГУ на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура».

Одним из важных показателей физической подготовки студентов СМГ, напрямую связанных с состоянием дыхательной и кровеносной систем является общая выносливость [2, с. 315]. К тому же общая выносливость повышает умственную работоспособность студентов, что благоприятно отражается на их дальнейшей профессиональной деятельности [1, с. 262].

Понятие общей выносливости определяется как способность продолжительно выполнять работу умеренной интенсивности при максимальном функционировании мышечной системы с положительным влиянием на развитие специфических компонентов работоспособности человека [3, с. 830].

Относительно студентов СМГ основными средствами воспитания их общей выносливости являются разновидности следующих физических упражнений:

1. *Циклические упражнения*, при выполнении которых задействованы почти все скелетные мышцы, активизируется деятельность ведущих функциональных систем организма, дозируется интенсивность и продолжительность нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности студента:

- медленный непрерывный бег (кросс);
- терренкур по пересеченной местности;
- быстрая ходьба;
- ходьба на лыжах;
- скандинавская ходьба;
- плавание и т.п.

2. *Ациклические упражнения*, эффективность которых обеспечивается суммарным влиянием многократного повторения разнообразных упражнений, благодаря чему достигается необходимое влияние на ведущие функциональные системы. Для студентов СМГ из этой группы физических упражнений подходят в основном метания, толкание ядра, упражнения с гантелями, поднятие штанги (со строгим учетом дозирования нагрузки и состояния здоровья);

3. *Спортивные и подвижные игры* – довольно эффективны для комплексного развития общей выносливости и увеличения эмоционального фона практического занятия по физической культуре [2, 4, 5].

С целью повышения уровня общей выносливости и увеличения мотивации к практическим физкультурным занятиям был проведен анкетный опрос студентов СМГ химического факультета БГУ (34 чел.) по определению выбора ими приоритетных средств развития и совершенствования общей выносливости. Результаты исследования в процентном соотношении представлены на рисунке 1.



Рисунок 1. – Выбор приоритетных средств развития общей выносливости студентами специальной медицинской группы химического факультета (анкетный опрос, 2022 г.)

Анализ результатов исследования показал, что наиболее привлекательными для студентов СМГ стали: *скандинавская ходьба, плавание и ходьба на лыжах*. Об этом свидетельствует выбор 49,9 % респондентов (рисунки 1, 2).



Рисунок 2. – Студенты СМГ на практических занятиях по физической культуре

Причиной таких ответов студентов стала умеренная нагрузка на организм данных средств развития общей выносливости, а также их высокая популярность среди молодежи. Данные виды физической активности можно практиковать круглый год, а за счет работы рук и ног во время движения задействовано более 90 % мышц организма, происходит усиление поступления кислорода к внутренним органам и активизация обменных процессов. К тому же данные средства исключительно полезны для здоровья и практически не имеют противопоказаний.

Дозирование физической нагрузки при развитии и совершенствовании общей выносливости студентов СМГ зависит от комплекса показателей:

- характера имеющегося заболевания;
- функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- физических возможностей организма занимающегося;
- самочувствия студента на момент проведения занятия.

Сердечно-сосудистая система одной из первых реагирует на мышечную работу организма. При этом частота сердечных сокращений – важный показатель функциональной активности сердечно-сосудистой системы и физического развития человека, поскольку несет в себе объективные данные. По показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время занятий легко дозировать величину нагрузки [6, с. 85]. А процесс восстановления ЧСС после нагрузки – это один из важнейших показателей физического здоровья студентов [7, с. 800]. Анализ динамики показателей ЧСС студентов СМГ химического факультета на практических занятиях по физической культуре представлен в таблице.

Таблица – Динамика показателей частоты сердечных сокращений студентов СМГ при развитии общей выносливости (X_{cp}) на примере скандинавской ходьбы

Характеристика	Показатель ЧСС, уд./мин
ЧСС в покое, исходн.	86,4
ЧСС при прохождении дистанции 500 м	110,6
ЧСС при прохождении дистанции 1000 м	137,2
ЧСС при прохождении дистанции 1500 м	141,6
ЧСС в покое по окончании прохождения дистанции	124,8
ЧСС в покое после 1 мин восстановления	111,4
ЧСС в покое после 2 мин восстановления	102,1
ЧСС в покое после 3 мин восстановления	86,8
ЧСС в покое после 4 мин восстановления	82,6
ЧСС в покое, исходн. в начале учебного года	84,6
ЧСС в покое, исходн. в конце учебного года	76,2

Анализ результатов динамики частоты сердечных сокращений организма студентов во время скандинавской ходьбы показал, что ее применение для развития общей выносливости достаточно эффективно, о чем свидетельствует положительная динамика пульса. Снижение ЧСС в покое после восстановления на 4,4 % по отношению к исходному пульсу свидетельствует об эффективном

выборе данного средства (т. е. скандинавской ходьбы) для совершенствования общей выносливости. Данный факт к тому же подтверждается и показателями положительной динамики ЧСС от начала к окончанию учебного года (снижение пульса на 8,6 %).

Таким образом, в целом общая выносливость представляют собой совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач, определяющих успешность управления двигательными действиями и их регуляции. А повышение уровня работоспособности и здоровья студентов актуализирует проблему развития данного физического качества. Применение средств развития и совершенствования общей выносливости на практике среди студентов специальной медицинской группы оптимизирует процесс обучения двигательным умениям и навыкам в целом, а также повышает уровень функционального состояния занимающихся.

Избранные студентами химического факультета БГУ средства развития общей выносливости (скандинавская ходьба, плавание и ходьба на лыжах) обладают положительными эффектами на организм: снижают бессонницу, нервные расстройства, успокаивают, расслабляют, помогают справиться с депрессией.

Результаты тестирования свидетельствуют об удовлетворительной степени развития общей выносливости, однако показатель восстановления ЧСС только на 4-й минуте в покое после нагрузки является недостаточным и доказывает необходимость совершенствования данного физического качества у студентов СМГ.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Гущина, Л. Ю. Развитие общей выносливости студентов вузов / Л. Ю. Гущина // Здоровье для всех : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. ; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2013. – Ч. 2. – С. 262–264.
2. Коротаева, М. Ю. Формирование общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой / М. Ю. Коротаева, А. Е. Макаева // Молодой ученый. – 2017. – № 48. – С. 315–318.
3. Круглик, И. И. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных ВУЗов / И. И. Круглик, И. П. Круглик // Психология, социология и педагогика. – 2012. – № 6. – С. 829–838.
4. Основы физической подготовки и самостоятельных занятий студентов : учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей / сост. О.В. Хижевский. – Минск : БГТУ, 2013. – 54 с.
5. Клочков, А. В. Развитие выносливости: методические рекомендации / А. В. Клочков, Л. Г. Баранов. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2017. – 32 с.
6. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учеб. / С. И. Филимонова [и др.]. – М. : РУСАЙНС, 2020. – 356 с.
7. Юрченя, И. Н. Анализ эффективности занятий терренкуром для оздоровления студентов специального учебного отделения / И. Н. Юрченя // Социальная защита и здоровье личности в контексте реализации прав человека: наука, образование, практика : материалы междунар. науч.-практ. конф. ; редкол.: Э. И. Зборовский (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2016. – С. 798–802.