

# АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЙ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БГУ В КОНТЕКСТЕ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Новицкая В. И., Харук В. В., Парфианович А. А., Мазуро М. Б.

*Белорусский государственный университет*

V.I.Novitskaya@yandex.by

**Аннотация.** *Статья посвящена вопросу профессионально-прикладной физической подготовки географов. Описаны результаты комплексного тестирования уровня общей выносливости как основного профессионально значимого физического качества студентов географического факультета.*

**Abstract.** *The article focuses on professional physical training of geographers. The results of overall endurance comprehensive testing as the main professionally significant physical quality of geographical faculty students are described.*

**Введение.** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов в области географии призвана сформировать у студентов физические способности, определяющие их продуктивную учебную и, в последствие, профессиональную деятельность. Актуальность изучения аспектов профессиональной деятельности при планировании и организации учебного процесса по физическому воспитанию со студентами географического факультета не вызывает сомнений. Работа геологов, метеорологов, геодезистов и других специалистов, выполняющих исследования в осложненных естественных условиях, требует предельной (или близкой к ней) мобилизации физических способностей, проявлению высокого уровня морально-волевых качеств, психоэмоциональной и стрессовой устойчивости. Более того, от уровня сформированности профессионально значимых физических способностей существенно зависит не только результативность (эффективность) профессиональной деятельности, но и возможности ее совершенствования, а также адекватность поведения при вероятных в ней экстремальных ситуациях.

Первые попытки оказать влияние средствами физической культуры на рост профессиональной подготовленности студентов «полевых факультетов» - геологов, географов, биологов – были предприняты в Московском университете на кафедре физического воспитания еще в предвоенные годы (1938). Кафедра и деканаты факультетов рекомендовали студентам-«полевикам» занятия в секциях туризма и альпинизма, создавали для этого возможные условия. В 1977 г. приказом ректора МГУ А. А. Логунова было запрещено направлять на полевые работы студентов, не получивших зачета по ППФП, что повысило значимость курса и требования к качеству его проведения [1].

В настоящее время курс ППФП студентов географического факультета БГУ составляет 70 учебных часов за весь период их обучения в университете. В

течение года учебный процесс посвящен развитию физических качеств, необходимых для работы в полевых условиях, приобретению навыков плавания и передвижения на лыжах. На базе летней учебной практики занятия имеют выраженную прикладную направленность.

В литературе определены следующие профессионально важные физические способности, от уровня развития которых существенно зависит эффективность или безопасность профессиональной деятельности географов, а также двигательные навыки, сопряженные с данной деятельностью:

- выносливость (общая и специальная) и связанные с ней навыки рационального расходования энергии в процессе продолжительной нерегламентированной двигательной деятельности, а также подготовленность к работе в условиях гипоксии (на горных возвышенностях);

- подготовленность к неординарным проявлениям координационных способностей при изменениях условий выполнения профессиональных действий, обеспечивающих безопасность специалиста (изменение рельефа местности, характера опорной поверхности и т. д.);

- наличие двигательных навыков, способствующих выполнению профессиональных задач, в частности в экспедиционной жизни (навыки в ходьбе, в передвижении на лыжах, в преодолении препятствий и т. д.);

- закаленность организма по отношению к резко переменному воздействию метеорологических, климато-географических и других средовых факторов;

- общая и ситуативная стрессоустойчивость как условие для быстрого и адекватного психологического реагирования в экстремальных ситуациях.

Гибкость в данном случае не имеет выраженного самостоятельного значения, однако развитие этого физического качества необходимо как условия для эффективного овладения сложнокоординационными двигательными действиями, обеспечения необходимого уровня подвижности суставов для профессиональной и бытовой деятельности.

**Цель исследования** – изучение динамики показателей общей выносливости (как основного профессионально значимого физического качества) студентов географического факультета БГУ в течение 2011–2012 учебного года и осеннего семестра 2012 г.

**Методы исследования:** изучение литературных источников по данной тематике, педагогическое тестирование, методы математической статистики (программный пакет Statistica 10.0).

В исследовании приняли участие 113 студентов (61 юноша и 52 девушки) основного и подготовительного отделений географического факультета БГУ. Тестирования проводились в конце 1, 2 и 3 семестров их обучения.

В качестве параметров для определения уровня развития общей выносливости были использованы результаты 6-ти минутного бега, а также функциональные показатели, позволяющие косвенно оценить физиологическую готовность организма к физическим нагрузкам:

- проба с задержкой дыхания (проба Штанге, проба Генчи);
- проба на дозированную нагрузку (проба Мартине);
- показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое.

Для оценки исследуемых параметров использовались 10-балльные шкалы, описанные в учебно-методическом комплексе по дисциплине «Физическая культура» БГУ [2].

**Результаты и обсуждение.** В среднем, в конце 1-го семестра значения показателей проб с задержкой дыхания у юношей и у девушек находились на высоком уровне. У юношей: проба Штанге – 59,0 с, проба Генчи – 37,3 с (что соответствует 10 баллам); у девушек – 47,7 с и 29,9 с (10 и 9 баллов соответственно). Динамика данных показателей от 1 к 3 семестру выражена слабо, однако очевидна её положительная тенденция у девушек. У юношей за приростом средних значений показателей проб Штанге и Генчи к концу учебного года наблюдается их незначительное падение в осеннем семестре (рис. 1, 2).

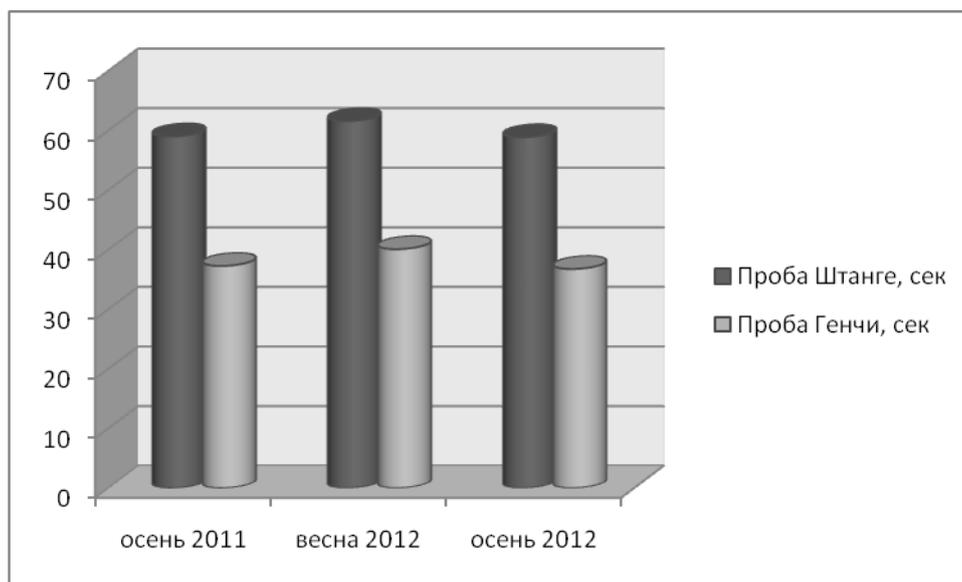


Рис. 1. Динамика показателей проб Штанге и Генчи (юноши)

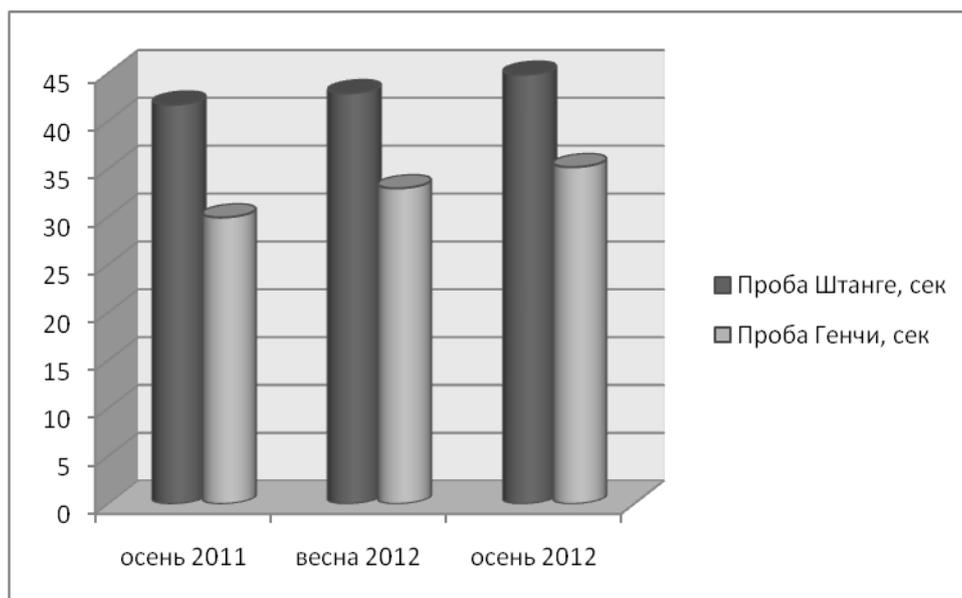


Рис. 2. Динамика показателей проб Штанге и Генчи (девушки)

Динамика средних значений ЧСС в покое у девушек, несмотря на значительную разницу графических построений на рисунке 4, согласно 10-ти балльной оценочной шкале не выявлена, и на всех этапах исследования соответствует 7-ми баллам. У юношей наблюдается аналогичная описанной выше тенденция увеличения среднего балла по показателю к концу учебного года и понижения к осеннему семестру (рис. 3).

Средние значения прироста ЧСС в пробе на дозированную нагрузку в обеих группах находятся на уровне ниже среднего и соответствует у юношей 4–5 баллам, у девушек 3–4 баллам. Также в обеих группах динамика данного показателя имеет вид ломанной линии с максимальным значением среднего балла в весеннем семестре (рис. 3, 4).

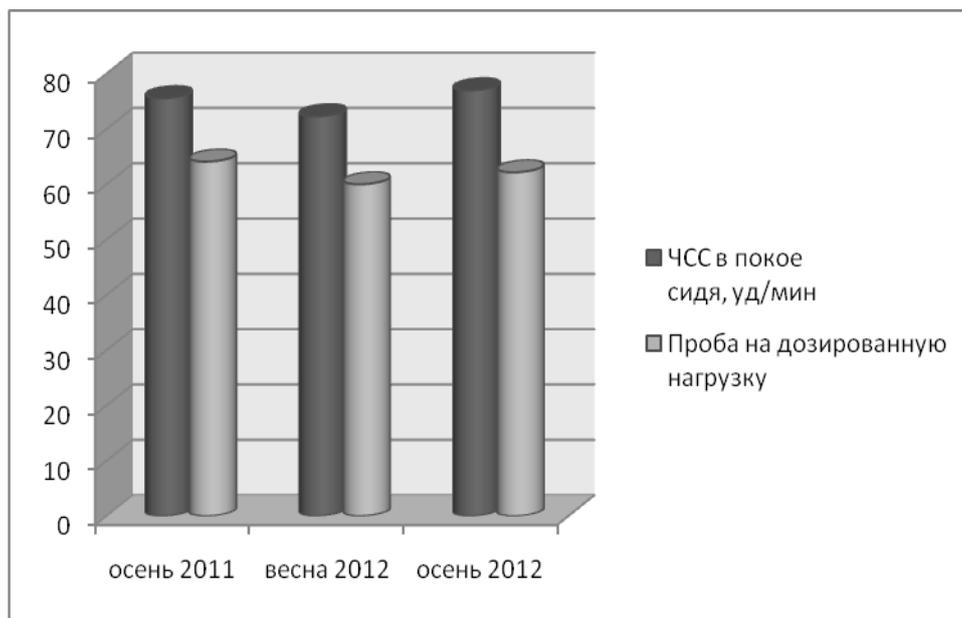


Рис. 3. Динамика показателей ЧСС в покое и пробы на дозированную нагрузку (юноши)

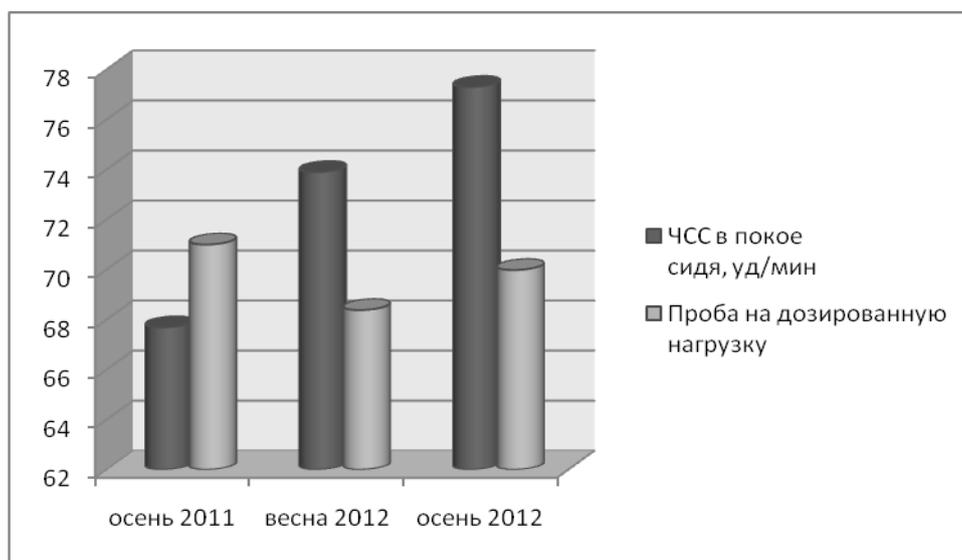


Рис. 4. Динамика показателей ЧСС в покое и пробы на дозированную нагрузку (девушки)

Средние значения показателя «6-минутный бег» в 1 семестре у юношей и у девушек находились на уровне 4 баллов (1273 м и 946 м соответственно). У юношей динамика значений среднего балла от 1 к 3 семестру не выявлена (рис. 5). У девушек средний балл осеннего семестра повысился до 7-ми, однако в третьем семестре произошло его понижение до 5 баллов (рис. 5).

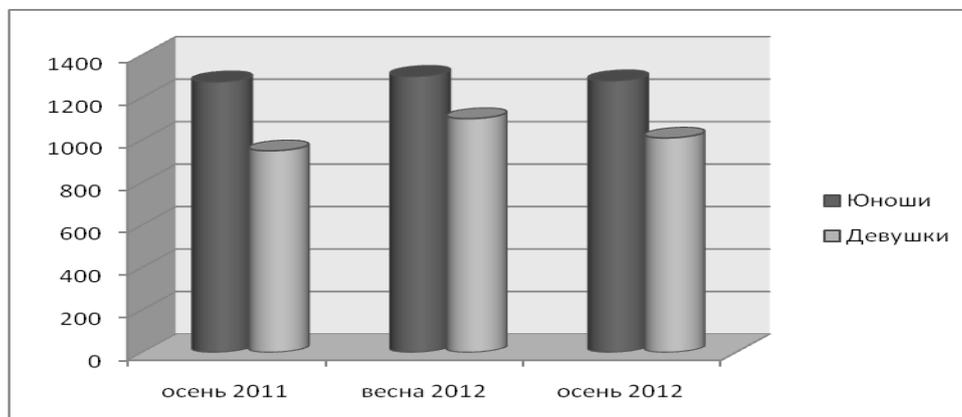


Рис. 5. Динамика показателя «6-минутный бег»

Таким образом, анализируя значения средних баллов по всем исследованным показателям можно сделать заключение о том, что общая выносливость у девушек в 1-м семестре находилась на уровне 6,6 баллов. К концу учебного года произошел явный подъем до 7,4 балла. Дальнейшая динамика функционального состояния студенток в 3-м семестре отрицательная, однако, необходимо отметить, что средний балл не снизился до начального и находился на уровне 7-ми. У юношей средний балл показателей общей выносливости на 1-м курсе поднялся с 6,2 балла до 7-ми. Однако в 3-м семестре снова снизился до уровня 6,2.

**Заключение.** На основании проведенного анализа выявлена в целом положительная тенденция развития общей выносливости у студентов географического факультета в течение учебного года. Наблюдаемый в 3-м семестре обучения спад по большинству показателей объясняется в первую очередь отсутствием самоподготовки студентов во время каникул, что приводит к естественной утрате приобретенных функциональных возможностей. В то же время, выявлена объективная необходимость поиска более эффективных средств и методов воспитания общей выносливости у студентов географического факультета, а также разработки методических рекомендаций для самостоятельных занятий.

Также, следует добавить, что актуальность профессионально-прикладной направленности физического воспитания в системе высшего образования в настоящее время повышается. В контексте системы менеджмента качества преподавания дисциплины «Физическая культура», воспитание профессионально значимых физических и личностных качеств будущих специалистов повышает качество их профессиональной подготовки, а, следовательно, и конкурентоспособность выпускников вузов, учитывающих современные требования со стороны потребителей их образовательных услуг: студентов, родителей, работодателей и общества в целом.

## ЛИТЕРАТУРА

1. [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://www.sport-msu.narod.ru/70let.rtf>. – Дата доступа: 15.01.2013.
2. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://elib.bsu.by/handle/123456789/21025>. – Дата доступа: 10.01.2013.