

Литература

1. Заика, В. М. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., испр. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 30 с.
2. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с.
3. Сепетлиев, Д. Статистические методы в научных медицинских исследованиях / Д. Сепетлиев. – М. : Медицина, 1968. – 420 с.

The doctrine - specifically human activity, and it is possible only at that step of development of mentality of the person when it is capable to regulate the actions by the conscious purpose. It forces to pass to a new ideal - to the maximum development of abilities of the student to self-control and self-checking.

Keywords: *emotional stability, students, self-control, self-checking.*

Д. Д. Захарченко, О. А. Захарченко

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь
E-mail: sportchair@gsu.by

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В данной работе рассматриваются положительный эффект оздоровительного бега на организм в целом, а также непосредственное влияние на сердечно-сосудистую систему человека, отслеживается динамика проб и тестов, проведенных со студентками, занимающимися оздоровительным бегом. Цель работы: определить влияние дозированного оздоровительного бега на сердечно-сосудистую систему студенческой молодежи.

Ключевые слова: *оздоровительный бег, сердечно-сосудистая система, положительное воздействие, студентки.*

Основной задачей физического воспитания во все времена была задача укрепления здоровья людей. Эту же приоритетную задачу и ставит для себя предмет физического воспитания в вузе. Возрастающий объем знаний, и поток информации требуют от учащейся молодежи перенапряжения памяти, внимания, мыслительной деятельности, которые необходимы для восприятия и

усвоения различного рода информации. Именно такой интеллектуальный труд и преобладает в учебной программе вузов.

При систематическом перенапряжении нервной системы возникают различной степени переутомления. Это может выражаться в ухудшении работы сердечной и дыхательной систем, отражаться на давлении. Мышечная работа создает нервные импульсы, которые обогащают мозг и поддерживают его в нормальном состоянии. Тонус и работоспособность головного мозга поддерживаются в течение длительных промежутков времени, когда сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуется с их последующим растяжением и расслаблением. Такой режим движений наблюдается во время ходьбы, бега, катания на лыжах, коньках и других физических нагрузках, выполняемых ритмично с умеренной интенсивностью.

Оздоровительный бег является одним из самых простых и доступных средств, не требующих особой подготовки. Он является естественной локомоцией человека. Бегать можно как на улице, так и в спортивном зале. Непосредственно в процессе занятий оздоровительным бегом происходит тренировка основных систем организма таких как: сердечно-сосудистая и дыхательная. Так же положительное влияние бег оказывает на центральную нервную систему, на систему кровообращения и повышает общий эмоциональный тонус.

Занятия оздоровительным бегом в природных условиях положительным образом влияют на иммунную систему человека. В процессе бега происходит увеличение эритроцитов, гемоглобина и лимфоцитов в кровеносной системе занимающегося, за счет чего увеличиваются защитные свойства организма. Тренировки на открытом воздухе способствуют повышению обменных процессов в организме, укрепляют сосуды, возбуждают деятельность мозговых клеток, повышают общий тонус организма [1].

Цель работы: определить влияние дозированного оздоровительного бега на сердечно-сосудистую систему (ССС) студенческой молодежи.

В ходе экспериментального процесса решались следующие задачи: определить уровень функциональных возможностей ССС, разработать план занятий, провести анкетирование, подвести итоги.

Для решения данных задач были использованы методы статической пробы по Н.Е. Тесленко, «лестничная проба», тест К. Купера и анкетирование.

Данная экспериментальная работа проводилась на базе Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины со студентками, занимающимися в основной группе. В экспериментальной работе приняли участие 45 девушек в возрасте 18-19 лет. Все участницы были разделены на три группы по 15 человек в каждой группе. Первую группу составили девушки, которые должны были заниматься бегом 2 раза в неделю на учебных занятиях. Вторую группу составили девушки, которые должны были бегать самостоятельно, по определенной программе, еще 1 дополнительный день. В

третью группу вошли студентки, которые помимо учебных занятий самостоятельно занимаются бегом 2 и более раз в неделю. Оздоровительным бегом все испытуемые занимались в течение одного семестра. Для всех групп были составлены индивидуальные программы.

Для определения функциональных возможностей ССС была использована статическая проба Н.Е. Тесленко. Заключался он в том, что после пребывания в положении лежа подсчитывался пульс по 10 секунд. После пульс подсчитывался после перехода в исходном положении стоя (ортостатическая проба). Учащение пульса на 10-12 ударов – нормальный, до 18 ударов – удовлетворительный, превышающий 20 ударов – неудовлетворительный. После повторяли то же, но в обратном порядке (клиностатическая проба). Замедление пульса в норме должно составлять 4-10 ударов [2].

Под «лестничной» пробой подразумевался подъем на четвертый этаж без отдышки. После подъема измерялся пульс. В пределах то 100 до 120 ударов – хороший показатель, от 120 до 140 – удовлетворительный показатель, выше 140 ударов – плохой показатель [2].

Тест К. Купера заключался в преодолении дистанции в течении 12 минут. По истечении 12 минут измерялось преодоленное расстояние. Очень плохая степень подготовленности – меньше 1500 метров, плохая – от 1500 до 1800 метров, удовлетворительная – от 1850 до 2150 метров, хорошая – от 2160 до 2600 метров и отличная свыше 2600 метров [3].

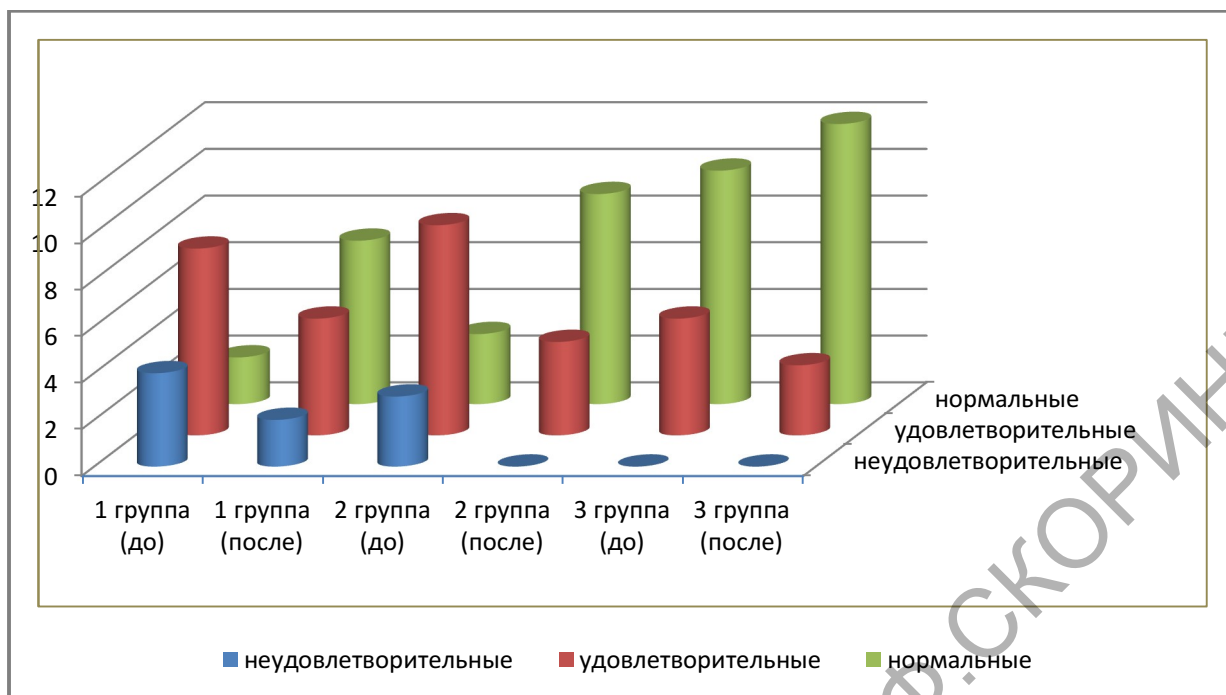
Также была разработана анкета, где участники эксперимента отвечали на вопросы о своем самочувствии на протяжении всего эксперимента.

По результатам проведенных проб мы видим, что исходный уровень девушек третьей группы изначально оказался выше уровня студенток относящимся к первой и второй группам по всем показателям. Это связано с тем, что в данную группу вошли студентки, иногда самостоятельно занимающиеся оздоровительным бегом. А в первую и вторую группы вошли не бегающие самостоятельно студентки с различным исходным уровнем.

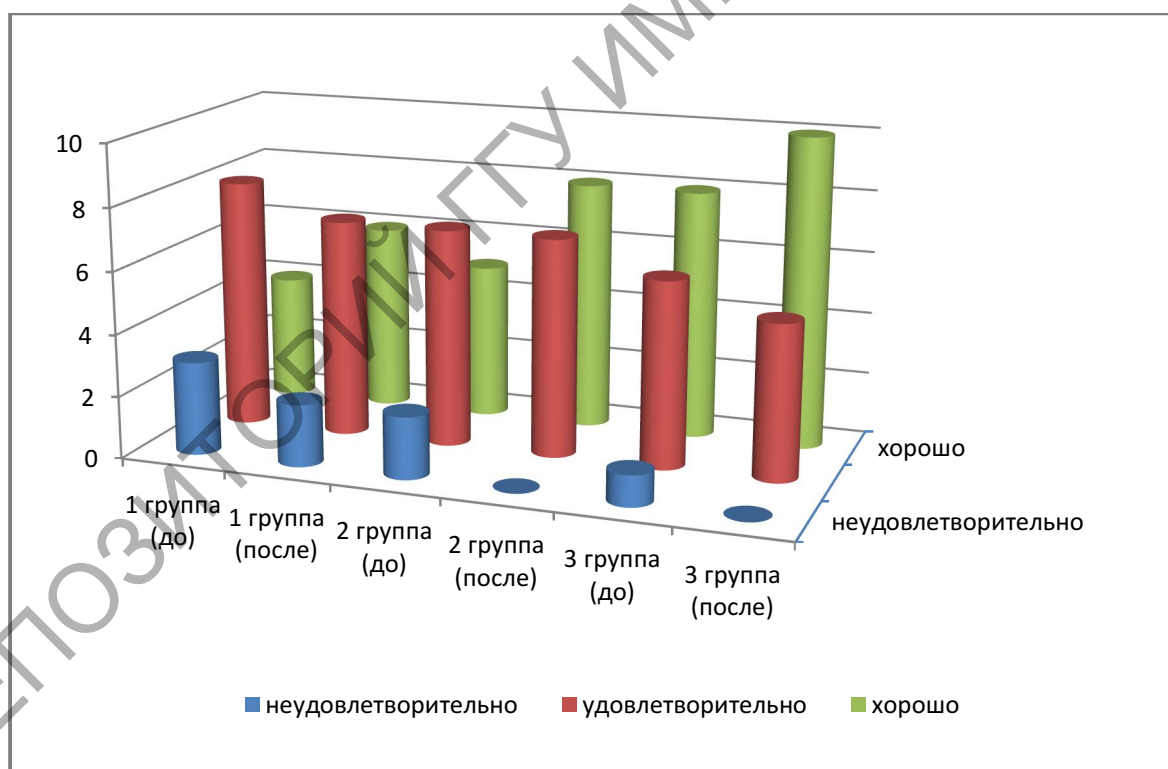
Первая проба выявила, что неудовлетворительные результаты отсутствуют в третьей группе. Хорошие – разительно отличаются от результатов остальных двух групп (рисунок 1).

На втором рисунке мы наблюдаем, что результаты «лестничного» теста приблизительно равны во всех трех группах, за исключением того, что в третьей группе с хорошим показателем оказалось немного больше студенток (рисунок 2).

Сравнительный анализ проведенного теста К. Купера показал, что плохая степень подготовленности не выявлена ни в одной из групп. Так же как и с отличной степенью оказался только один человек (таблица 1).



Рисунку 1 – Сравнительная диаграмма статической пробы Н.Е. Тесленко в начале и в конце семестра



Рисунку 2 – Сравнительная диаграмма «лестничной» пробы в начале и в конце семестра

Таблица 1 – сравнительные показатели теста К.Купера в начале и в конце семестра, количество человек

Степень подготовленности	1 группа		2 группа		3 группа	
	до	после	до	после	до	после
Очень плохая	0	0	0	0	0	0
плохая	4	1	5	0	0	0
удовлетворительная	8	9	11	8	7	2
хорошая	2	5	1	6	7	11
отличная	0	0	0	1	1	2

В течение семестра каждая группа занималась оздоровительным бегом по индивидуально разработанной программе. В каждой из групп построение тренировочного графика базировалось на принципе постепенного увеличения продолжительности бега и его интенсивности. В конце семестра все участницы эксперимента повторно прошли все пробы и тесты. По полученным результатам можно сделать некоторые заключения.

По данным пробы по Н.Е.Тесленко мы видим, что неудовлетворительных результатов стало меньше. Удовлетворительные показатели уменьшились, но это произошло за счет увеличения показателей нормы (рисунок 1).

По данным «лестничной пробы» сравнительный анализ показал, что неудовлетворительные результаты так же снизились и их продемонстрировали студентки первой группы. Удовлетворительные показатели остались в целом на прежнем уровне. Хорошие результаты увеличились. Во всех группах отмечена положительная динамика (рисунок 1).

Тест К.Купера показал значительные сдвиги в положительную сторону во всех трех группах. Отметку в 1500 метров смогли преодолеть все студентки. В первой группе одна студентка не смогла преодолеть дистанцию 1800 метров и получила оценку «плохо». Во второй и третьей группах наметилось снижение удовлетворительных результатов. И во всех группах увеличилось количество хороших результатов. С результатом отлично преодолели тест три студентки, одна из которых была во второй группе (таблица 1).

В целом во всех трех группах мы наблюдаем положительную динамику. Самая хорошая динамика, в общем, оказалась у девушек, занимающихся во второй группе, которые кроме учебных занятий занимались оздоровительным бегом еще один дополнительный раз. Относительно не большая динамика была у студенток третьей группы. Возможно, это связано с тем, что в эту группу вошли девушки, так или иначе, уже занимающиеся бегом самостоятельно. Несмотря на то, что девушки первой группы не достигли особо высоких показателей в пробах и тестах, но сдвиги в лучшую сторону были весьма заметны.

По результатам анкетирования мы выяснили, что большинство опрошенных студенток принявших участие в эксперименте отметили снижение утомляемости, улучшение качества сна, улучшение общего самочувствия. А так же, многие из них отметили сокращение количества простудных заболеваний.

И так, по результатам эксперимента мы видим, что при занятии оздоровительным бегом увеличиваются аэробные способности организма, повышается выносливость и способность организма адаптироваться к физической нагрузке. Повышение аэробных возможностей организма непосредственно связано с оздоровительным эффектом и улучшением работоспособности. Тем самым являясь профилактикой заболеваний сердечно – сосудистой системы, органов дыхания. Способствует нормализации веса и артериального давления. Повышает общий иммунитет и снижает риск простудных заболеваний.

Литература

1. Ильинич, В.И. Физическая культура для работников умственного труда: научно-популярная серия / В.И. Ильинич, М.Я. Виленский. – М., Знание, 1983. – 64 с.

2. Студопедия [Электронный ресурс] / Здоровье и фитнес – 2016. – 06 сентября. – URL: http://studopedia.ru/6_164482_proba-sidya-stoya-po-neteslenko.html (дата обращения: 06.09.2016).

Тест Купера [Электронный ресурс] / Здоровье и фитнес – 2016. – 11 сентября. – URL: <http://newrunners.ru/mag/3-km-za-12-minut-cto-takoe-test-kupera/> (дата обращения: 11.09.2016).

In this paper, we consider the positive effect of health improvement on the body as a whole, as well as the direct effect on the cardiovascular system of a person, the dynamics of samples and tests conducted with students involved in health running are monitored. The purpose of the work: to determine the effect of dosed wellness run on the cardiovascular system of student youth.

Keywords: *health running, cardiovascular system, positive impact, female students.*

О. А. Захарченко, М. Ю. Палашенко

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь
E-mail: sportchair@gsu.by

ВЛИЯНИЕ КАЛЛАНЕТИКИ И АЭРОБИКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

В данной работе рассматриваются вопросы о внедрении в учебные занятия по физическому воспитанию оздоровительной аэробики и гимнастики калланетика и о влиянии данных методик на функциональное состояние студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.