

Таким образом, спортивные услуги представляют собой одно из направлений физической культуры и спорта. Во-первых, они призваны способствовать физическому, духовному, социальному преобразованию человека, совершенствованию его физических, интеллектуальных, нравственных, волевых и других качеств. Во-вторых, с экономической точки зрения, это отрасль непроектной сферы, вид общественно полезной деятельности по оказанию населению различного рода услуг. Эта деятельность осуществляется предприятиями, учреждениями, организациями различных форм собственности и ведомственной принадлежности, а также частными лицами.

В заключении следует отметить, что в условиях рыночной экономики в сфере спортивных услуг основными действующими лицами являются потребители услуг, производители услуг, посреднические структуры, государственные органы управления физической культурой и спортом, которые определяют направленность развития сферы спортивных услуг путем их нормативно-правового регулирования и создания новых форм хозяйствования

УДК 796.012

Л.И. Широканова, канд. пед. наук, доц. (БГТУ, Минск)

НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ С ПОМОЩЬЮ ХОДЬБЫ ПЕШКОМ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВУЗА

Актуальность темы исследования. С помощью оздоровительного эффекта, получаемого от регулярного применения физических упражнений, человек вносит лепту в повышение собственного уровня и качества жизни, что и обусловило цель настоящего исследования.

Цель исследования состоит в физиологической оценке направленного развития выносливости с помощью ходьбы пешком у студентов специального учебного отделения факультета технологии органических веществ (ТОВ) УО «БГТУ».

Методы исследования: регистрация эргометрических показателей физической нагрузки и физиологических показателей организма студентов на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура»; методы математической статистики; анализ, сравнение, обобщение полученной информации и данных литературных источников по теме исследования с позиции опыта научной и педагогической деятельности.

Исследуемый контингент – студенты I–III курсов специального учебного отделения в количестве 68 человек (студенты I курса – 26 человек, II курса – 22 человека, III курса – 20 человек). Наблюдение осуществлялось на каждом занятии (два занятия в неделю) в течение октября, ноября месяцев (после втягивания в нагрузку в течение сентября) 2020 года.

Результаты исследования и их обсуждение. Специальное учебное отделение формируется из числа студентов специальной медицинской группы, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Структура заболеваемости студентов специального учебного отделения представлена в таблице 1. Следует отметить, что в отдельных случаях отмечались сочетания у одного лица как болезней опорно-двигательного аппарата (или сердца), так и болезней органов зрения.

Таблица 1 – Структура нозологических групп болезней у студентов специальной медицинской группы (факультет ТОВ)

| Нозологические группы болезней | Первый курс | Второй курс | Третий курс |
|---|-------------|-------------|-------------|
| Опорно-двигательного аппарата | 42% | 41% | 50% |
| Органов зрения – миопия | 23% | 27% | 15% |
| Сердечно-сосудистой системы – сердца | 23% | 18% | 15% |
| Эндокринной системы – щитовидной железы | 0% | 0% | 10 % |
| Неврологические – черепно-мозговые травмы и другие расстройства | 8 % | 9% | 5% |
| Иммунные – аллергоанамнез не отягощен | 4% | 0% | 5% |
| Органов дыхания | 0% | 5% | 0% |

Физическая нагрузка на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» с сентября по ноябрь месяцы реализовывалась на открытом воздухе на спортивной площадке университета и на пересеченной местности.

Основное назначение такой нагрузки: укрепление здоровья студентов, коррекция осанки, совершенствование техники ходьбы, повышение функциональных возможностей и устойчивости организма к физической нагрузке. Выносливость – способность человека противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности (В. Н. Зациорский, 1960).

Структура занятия состояла традиционно из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей. В основной части занятий направленно содействовали развитию аэробной выносливости с применением ходьбы пешком и сочетанию ходьбы с бегом (по выбору сту-

дентов). Выбор нагрузки аэробной направленности вызван полезностью функциональной нагрузки подобной направленности на открытом воздухе для студентов с различной нозологической формой заболеваний.

Метод – способ реализации нагрузки физического упражнения (Л. И. Широканова). Применяемые методы тренировки в рассматриваемый период включали непрерывную равномерную и непрерывную вариативную нагрузки.

Для направленного развития аэробной выносливости требуется непрерывная двигательная активность в течение не менее 30 мин (Н. И. Волков с соавт., 2000), что и обусловило использование применяемых методов физического воспитания и объемов непрерывной нагрузки в рамках учебного занятия.

Реализация физической нагрузки по направленному развитию аэробной выносливости характеризовалась следующими показателями. На преодоление 3 км по пересеченной местности затрачивалось студентами в среднем 35 минут. Показатели частоты пульса у студентов I, II, III курсов обучения после преодоления 3 км составляли: у 100 % студентов от 102 до 132 уд/мин (I курс); у 90 % – от 78 до 120 уд/мин (II курс); у 93 % – от 78 до 132 уд/мин (III курс). ЧП в 144–150 уд/мин имела место у 10 % студентов второго курса и 7 % третьего курса. Следовательно, нагрузка была аэробной и адекватной.

Согласно данным, полученным в предыдущем учебном году, по истечению полугода тренировочных занятий, студентами на 2,5 км затрачивалось 20 мин и на 5 км 40 мин (то есть 8 мин/км). Этот факт свидетельствует о возможности роста функциональных возможностей организма студентов за счет повышения интенсивности при стабилизации объема нагрузки. С другой стороны, показатели шкалы оценок уровня физической и функциональной подготовленности студентов специального учебного отделения (учебная программа для вузов предыдущих лет) нацеливали на интенсивность ходьбы пешком на 2,5 км за 22–22,20 мин для юношей и 23–23,20 мин для девушек (отличная оценка – 9–10 баллов). Следовательно, по мере тренированности следует стремиться передвигаться со скоростью 8,8–8,9 (юноши) и 9,2–9,3 (девушки) мин/км. Однако не хуже, чем 10,4 (юноши) и 10,7 (девушки) мин/км (низкий уровень подготовленности – 1–2 балла).

Выводы

1. Согласно физиологическим данным ходьба пешком на дистанцию 3 км с интенсивностью 11,7 мин/км является аэробной, адекватной и доступной нагрузкой для студентов специального учебного отделения различных нозологических форм заболеваний.

2. Студенты, регулярно посещавшие учебные занятия, на преодоление 3 км затрачивали 30 мин (передвигались со скоростью 10 мин/км). При этом частота пульса находилась в рамках аэробной нагрузки и не превышала 132 уд/мин. Поэтому с оздоровительной направленностью интенсивность передвижения следует постепенно увеличивать до 10,0 мин/км (для регулярно посещающих учебные занятия студентов): желательна до 8,8–9,2 (юноши) и 9,2–9,6 (девушки) мин/км. Интенсивность ходьбы пешком для тренированных в ходьбе студентов должна быть не хуже, чем 10,4 (юноши) и 10,7 (девушки) мин/км (без внутреннего напряжения психических сил).

3. Требуется до сознания студентов доводить информацию о оздоровительных факторах укрепления здоровья при направленном развитии выносливости на открытом воздухе на регулярных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура». Кроме того, наличие зачетных требований по учебной дисциплине для специального учебного отделения (требования к проявлению уровня аэробной выносливости) явится побудительным фактором укрепления здоровья студентов в процессе ходьбы пешком на открытом воздухе (или сочетанием ходьбы с бегом).

УДК 796.012

Л.И. Широканова, канд. пед. наук, доц. (БГТУ, Минск)

НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Актуальность темы исследования. Для принятия решений о той или иной деятельности человеку требуется владеть информацией о положительных эффектах деятельности и отрицательных сторонах (о возможных рисках).

В связи с вышеприведенным, **задача** настоящего исследования состоит в выделении факторов, стимулирующих укрепление здоровья при направленном развитии аэробной выносливости у студентов, что позволит расширить их кругозор и мотивировать к соответствующей активной физической деятельности

Методы исследования: регистрация эргометрических показателей физической нагрузки и физиологических показателей организма студентов на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура»; методы математической статистики; логические методы – анализ,