

13.00.04 / В.Г. Алабин. – Харьков, 1993. – 48 с.

4. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / В.С. Лемешков [и др.] : под ред. В.С. Лемешкова. – Минск : НИИ ФКиС, 2007. – 105 с.

УДК 796.012.122-057.875

Л.С. Поликарпова, преп.; А.П. Балабан, ст. преп.
(БГПУ им. М. Танка, г. Минск)

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровой молодежи. Однако занятия в специальных медицинских группах должны иметь преимущественно оздоровительный характер, обеспечивающий постепенно нарастающий уровень адаптации занимающихся к учебным нагрузкам.

Одним из важнейших физических качеств, развитие которого выходит на передний план при занятиях со студентами спецмедгрупп, является общая выносливость.

Выносливость, как физическое качество, связана с утомлением, поэтому одно из общих определений понятия «выносливость» звучит так: выносливость – это способность противостоять утомлению [1, 101].

Многие специалисты считают, что для студентов, осваивающих педагогические специальности, основными видами выносливости, непосредственно влияющими на успешность профессиональной деятельности, являются: общая выносливость, а также силовая и координационная.

Воспитание этих видов выносливости требует от студентов проявления высокой работоспособности, настойчивости, целеустремленности. Вместе с тем, основой развития этих способностей также является общая выносливость [2, 11].

В данной работе рассматривается общая выносливость, которая выступает предпосылкой для формирования физического здоровья.

Физиологические факторы проявления выносливости:

- уровень энергообеспечения организма (запасы АТФ, креатинфосфата, гликогена и жирных кислот в мышечных клетках);
- удельное количество капилляров в мышечной ткани;

- количество митохондрий в мышечных клетках;
- количество эритроцитов и гемоглобина в мышечных клетках;
- активность ферментов и гормонов, участвующих в процессах расщепления и утилизации углеводов и жиров при мышечной нагрузке;
- систолический объем сердца;
- минутный объем дыхания.

При грамотном построении процесса развития выносливости все вышеперечисленные показатели улучшаются [2, 32].

Очень важным при воспитании выносливости является правильное применение методов.

Основные методы тренировки аэробной выносливости следующие:

- равномерный метод – это циклические упражнения, такие, как быстрая ходьба или бег с умеренной интенсивностью и постоянной скоростью передвижения в течение продолжительного промежутка времени;

- переменный метод – в процессе выполнения упражнения меняется интенсивность выполнения физической нагрузки от умеренной до малой, служащей активным отдыхом (например, комплекс аэробики, построенный с чередованием упражнений различной интенсивности и промежутков отдыха):

- повторный метод, при котором многократно повторяется стандартная или вариативная нагрузка с относительно продолжительным отдыхом между повторениями (например, чередование бега и ходьбы).

Используя метод равномерного упражнения, необходимо прежде всего определить его интенсивность. – Для студентов специальной медицинской группы частота сердечных сокращений (ЧСС) не должна превышать 130-140 ударов в минуту.

При использовании переменного метода в воспитании выносливости следует учитывать, что он предъявляет более повышенные требования к деятельности сердечно-сосудистой системы, чем равномерный. Поэтому его не следует использовать на начальном этапе тренировок. А также должен быть правильный подбор и дозировка упражнений [3, 41-42].

Авторами Е.Н. Захаровым и А.В. Карасевым (1994) рекомендуются следующие средства для повышения выносливости:

- медленный непрерывный бег от 30-ти до 60-ти мин при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 130-160 уд/мин;
- бег по холмистой местности от 20-ти до 45-ти мин;

- быстрая ходьба до 120 мин;
- бег в чередовании с быстрой ходьбой;
- повторный бег на отрезках: 3-4 x 800-1000 м со скоростью 70-80% от максимальной x 1-2 серии;
- медленное и равномерное плавание в бассейне или открытом водоеме – 45 мин;
- повторное проплывание отрезков 25-50 м с дозированным отдыхом, например, 4-8 x 25 м в среднем темпе через 25 м медленного плавания x 1-3 серии;
- ходьба (прогулка) на лыжах – до 120 мин и др. [4, 198].

На начальных этапах развитие выносливости происходит за счет увеличения длительности выполняемой нагрузки, а на более поздних – за счет постепенного увеличения ее интенсивности [5, 67].

На занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы института инклюзивного образования БГПУ им. М. Танка для развития выносливости применялись следующие средства: ходьба и бег, плавание, аэробика и степ-аэробика, лыжная подготовка. Учитывая погодные условия, учебное расписание, а также имеющуюся материальную базу, использование данных средств в осенне-зимний период было распределено следующим образом (табл. 1):

Таблица 1 – Средства для развития выносливости

Средства	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль
Ходьба и бег					зимняя	
Плавание					сессия	
Аэробика и степ-аэробика						
Лыжная подготовка						

Так как физиологической основой общей выносливости является аэробный характер мышечной деятельности, то можно сказать, что она служит основой для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, создает благоприятные предпосылки для развития всех остальных физических качеств и определяет механизм положительно-го переноса выносливости из одной сферы деятельности в другую.

На занятиях по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы развитие общей выносливости – это одна из важнейших задач. Грамотное применения средств и методов воспитания общей выносливости способствует повышению функциональных возможностей организма, улучшению работоспособности и укреплению здоровья занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин, Е.Г. Физическая культура: учеб. пособие/ Е.Г. Бабушкин, В.А. Барановский и др. – Омск: Омский государственный институт сервиса, 2011. – 127 с.
2. Дубровский, В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: уч. для студентов вузов/ В.И. Дубровский. - М.: Медицинское информационное агентство, 2006. – 598 с.
3. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учеб. пособие/ В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – М. – Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 80 с.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
5. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособ./ Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 249 с.

УДК 796.062.4

Е.В. Скворода, доц., канд. экон. наук
(БГУФК, г. Минск)

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СФЕРЫ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ УСЛУГ

Учитывая современные тенденции развития спортивных услуг, необходимо выделить их основной вид – спортивно-зрелищные услуги и определить их социально-экономическую сущность. Растущий интерес к спортивно-зрелищной услуге с позиции специфического вида социально-экономической деятельности обусловлен развитием и трансформацией спортивной индустрии в современных условиях, ее значимым потенциалом в объединении социальной, культурной, воспитательной и деловой сторон жизнедеятельности общества. Формат спортивно-зрелищной услуги во многом приемлем как с позиции популяризации и пропаганды здорового образа жизни и гуманизации общества, так и с позиции организации спортивно-зрелищных мероприятий, базирующейся на современных бизнес-технологиях.

Понятие спортивно-зрелищной услуги может рассматриваться с двух позиций: с одной стороны, это спортивная составляющая, которая заключается в возможности наблюдать за соревновательной борьбой спортсменов, достигших высоких результатов в определенных видах спорта, с другой стороны, это зрелищная составляющая (созер-