

двигательную активность обучающихся в магистратуре. Следовательно, с целью поддержания физического состояния обучающихся и для приобщения их к здоровому образу жизни, требуется разработка программы спортивно-массовых мероприятий в рамках функционирования студенческого спортивного клуба для студентов, обучающихся по программе магистратуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Братков К.И. Совершенствование способов привлечения взрослого населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом в физкультурно-спортивных клубах по месту учебы, проживания и работы / К.И. Братков, Я.В. Гурин // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 3. – С. 50–54.
2. Каверо В.А. Социально-культурные проекты как фактор развития досуговых предпочтений молодежи / В.А. Каверо // Культура и образование. – 2022. – № 3 (46). – С. 90–95.
3. Пучков Д. Сколько людей в России занимаются спортом / Д. Пучков // Sport Result. – 2022. – URL: <https://sport-results.ru/skolko-ljudej-v-rossii-zanimajutsja-sportom/> (дата обращения: 15.07.2023).
4. Физическая культура как компонент акме-ориентированного подхода в профессиональной / Г.В. Боброва, С.Р. Гилазиева, Н.С. Шумилина, Г.Б. Холодова // Успехи гуманитарных наук. – 2023. – № 1. – С. 241–245.

REFERENCES

1. Bratkov, K.I. and Gurin, Ya.V. (2020), “Improving the ways of attracting the adult population to regular physical education and sports in physical culture and sports clubs at the place of study, residence and work”, *Bulletin of Sports Science*, No. 3, pp. 50–54.
2. Kaverov, V.A. (2022), “Socio-cultural projects as a factor in the development of leisure preferences of youth”, *Culture and education*, No. 3 (46), pp. 90–95.
3. Puchkov, D. (2022), “How many people in Russia are engaged in sports”, *Sport Result*, available at: <https://sport-results.ru/skolko-ljudej-v-rossii-zanimajutsja-sportom> (accessed 15 July 2023).
4. Bobrova, G.V. Gilazieva, S.R., Shumilina, N.S and Kholodova, G.B. (2023), “Physical culture as a component of an acme-oriented approach in professional”, *Successes of the Humanities*, No. 1, pp. 241–245.

Контактная информация: galya.bobrova.71@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.07.2023

УДК 796.015

ДОЗИРОВАННАЯ БЕГОВАЯ НАГРУЗКА КАК МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Галина Владимировна Боброва, кандидат педагогических наук, Галина Борисовна Холодова, кандидат педагогических наук, Ольга Михайловна Грищенко, старший преподаватель, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

Изучается уровень физической подготовленности студентов первого курса технического факультета, проводится эксперимент по внедрению в программу дисциплины физической культуры дозированной бега. Актуальность исследования обусловлена поиском методов тренировки, направленной на повышение физической подготовленности студентов, ранее не занимавшихся спортом, в краткосрочной перспективе. В статье представлены результаты исследования, которые подтверждают эффективность включения в занятия по физической культуре 20-минутного бега для повышения уровня физической подготовленности студентов, обучающихся в высшем учебном заведении не связанным со спортом.

Ключевые слова: студенты, дозированный бег, Гарвардский степ-тест, физическая подготовленность

METERED RUNNING LOAD AS A METHOD OF INCREASING PHYSICAL FITNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Galina Vladimirovna Bobrova, candidate of pedagogical sciences, Galina Borisovna Kholodova, candidate of pedagogical sciences, Olga Mikhailovna Grishchenko, senior teacher, Orenburg State University

Abstract

The level of physical fitness of first-year students of the technical faculty is being studied, an experiment is being conducted to introduce dosed running into the program of the discipline of physical culture. The relevance of the study is due to the search for training methods aimed at improving the physical fitness of students who have not previously engaged in sports in the short term. The article presents the results of a study that confirms the effectiveness of including 20-minute running in physical education classes to increase the level of physical fitness of students studying at a higher educational institution not related to sports.

Keywords: students, metered running, Harvard step test, physical fitness

ВВЕДЕНИЕ

Одним из показателей профессиональной подготовки специалиста является состояние его здоровья, в том числе уровень его физической подготовленности. Единство физических качеств – силы, быстроты и выносливости, степень их развития – обуславливает ресурс работоспособности, адаптированности к трудовой деятельности.

Специалисты подчеркивают, что способность к длительному и интенсивному труду во многом ограничивается индивидуальными физическими возможностями человека. Состояние здоровья определяет качество жизни, обеспечивает продолжительную профессиональную и успешную деятельность, а также социальное благополучие [1].

Готовность к высокопроизводительному труду, а также поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения является основополагающими задачами курса физического воспитания в вузе.

Физические возможности и способность организма противостоять неблагоприятным условиям труда и утомлению могут меняться под влиянием направленного применения средств и методов физической подготовки, поэтому в учебном процессе рекомендуется применять методически правильно организованные занятия по дисциплине «физическая культура» с учетом поставленных задач. Обоснованный подбор средств спортивной тренировки будет способствовать повышению уровня функциональных возможностей, физической и эмоциональной устойчивости обучающихся, что в свою очередь обеспечит способность к длительному сохранению оптимального уровня работоспособности. Ученые отмечают значимость выносливости на уровень работоспособности – низкая выносливость говорит о низкой работоспособности, так как она является показателем способности переносить различного вида нагрузки в продолжительный период времени. Чем ниже ее уровень, тем большее напряжение испытывает организм и быстрее наступает утомление [3]. Уровень развития выносливости отражается на обучаемости студентов, и далее на их готовность к профессиональной деятельности [4].

Гипотезой нашего исследования является предположение, что дозированный бег в качестве метода повышения уровня выносливости организма, целенаправленное его применение на занятиях по физической культуре в вузе будет способствовать повышению уровня физической подготовленности студентов. Актуальность исследования обусловлена поиском методов тренировки, направленной на повышение физической подготовленности студентов, ранее не занимавшихся спортом, в краткосрочной перспективе.

Цель исследования – обосновать методику применения дозированной беговой нагрузки на учебных занятиях по физической культуре в вузе для повышения физической

подготовленности обучающихся.

В качестве методики развития выносливости нами на занятиях по физической культуре была включена дозированная беговая нагрузка – 20 минут непрерывного бега с темпом 65–70% от ЧССтах, что соответствует аэробной тренировке не выше уровня ПАНО. Измерения частоты сердечных сокращений у студентов не составило труда, так как к началу эксперимента у задействованной группы обучающихся были в наличии фитнес-браслеты, с помощью которых можно было проводить измерения частоты сердечных сокращений.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования проводились на базе Оренбургского государственного университета, в эксперименте было задействовано 62 студента – юноши обучающиеся на первом курсе.

На первом этапе исследования в период сентябрь–октябрь осуществлялся сбор и анализ литературных источников по данной теме. Проведено тестирование по оценке уровня физической подготовленности студентов.

На втором этапе исследования проводился эксперимент: группе обучающихся (n-32) на каждом занятии по физической культуре, в основной его части, включался 20-минутный бег. Эксперимент проходил в период октябрь – декабрь. Всего было проведено по данной методике 28 занятий. По окончании первого семестра студенты экспериментальной группы повторно измерили уровень физической подготовленности. В качестве контрольной группы были выбраны студенты, занимающиеся в параллельной группе (n-30). Им также было предложено пройти тест на оценку уровня физической подготовленности в сентябре и повторно в декабре. Студенты контрольной группы занимались согласно рабочей программе преимущественно по общефизической подготовке с включением спортивных игр – настольный теннис.

Уровень физической подготовленности обучающихся в условиях учебных занятий оценивалось с помощью Гарвардского степ-теста. Гарвардский степ-тест рекомендован для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Этот тест прост в применении, для его проведения не требуется дорогостоящее оборудование, тестирование можно проводить в спортзале, достаточно наличие скамейки и секундомера [2].

Тест представляет собой выполнение упражнения «подъем на ступеньку и спуск с нее» и измерения частоты сердечных сокращений. Всего за минуту выполняется 30 подъемов на ступеньку высотой 50 сантиметров. Шаги выполняются поочередно – сначала правой, затем левой ногой и так по очереди. Шаги выполняются равномерно под счет 1–4. На выполнение упражнения отводится 5 минут. Частоту сердечных сокращений измеряют несколько раз – после выполнения упражнения и короткого отдыха на второй, третьей и четвертой минуте. Пульс измеряется сидя в течение 30 секунд. В результате проведения нагрузочного теста определяются три показателя, которые и характеризуют состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а в совокупности общую работоспособность человека. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся применялась градация оценок Гарвардского степ-теста для людей, не занимающихся спортом.

Для анализа полученных данных был выбран метод t-критерий Стьюдента, так как он дает объективные показатели при нормальных распределениях исходных данных.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Тестирование, проведенное на первом этапе эксперимента, показало уровень физической подготовленности обучающихся в обеих группах – плохой и ниже среднего: средний показатель у экспериментальной группы – 54, у контрольной группы – 57.

В период октябрь – декабрь контрольной группе в основной части занятия по физической культуре предлагалась дозированная беговая нагрузка – 20-минутный непрерывный бег. Далее занятия проводилось согласно рабочей программе с акцентированием на

спортивные игры – настольный теннис. Контрольная группа занималась общефизической подготовкой с беговой нагрузкой не более 7 минут, далее акцентирование на спортивные игры – настольный теннис. На 17-ой учебной неделе первого семестра тестирование в группах было проведено повторно.

Результаты повторного тестирования показали средний результат в группах – экспериментальная 67.5, контрольная – 61.4, что соответствует оценки уровня физической работоспособности средний и ниже среднего.

Расчет показателей результатов Гарвардского степ-теста обучающихся в экспериментальной группе методом «t-критерий Стьюдента», подтвердили гипотезу нашего исследования: полученное эмпирическое значение $t(4.7)$ находится в зоне значимости. Тогда как расчеты, обучающихся занимавшиеся в контрольной группе несмотря на улучшение результатов тестирования, показали не достоверность значений.

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование показало, что включение в практику физического воспитания дозированной нагрузки – 20-минутного непрерывного бега с темпом 65–70% от ЧССтах позволяет в краткосрочный период (за 28 учебных занятий) повысить уровень физической подготовленности обучающихся. Условием включения тренировочного метода является его систематическое применение, а также психологическая готовность обучающихся к регулярному выполнению данного упражнения. Развитие выносливости отвечает задачам профессиональной подготовки специалиста, и актуально к применению в учебных занятиях по дисциплинам физической культуры в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ковачева И.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как одна из основных направлений физической культуры в вузе / И.А. Ковачева // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : материалы Международной научно-практической конференции. – Витебск : ВГУ им. П.М. Мошера. – С.137–141.
2. Павлий А.И. Методы и методики оценки физического развития и функционального состояния организма : учебное пособие / А.И. Павлий, С.А. Романченко, А.Ю. Галкина – Санкт-Петербург : Петербургский гос. ун-т путей сообщения Императора Александра I, 2018. – 134 с.
3. Сбитнева О.А. Значимость выносливости в учебном процессе студентов, подготовке к будущей профессиональной деятельности / О.А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 12-1. – С. 71–73.
4. Лубышева Л.И. Физическая подготовленности спортивного студенчества как фактор формирования профессиональных компетенций / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 103.

REFERENCES

1. Kovacheva, I.A. (2020), “Professionally applied physical training as one of the main directions of physical culture at the university”, *Innovative forms and practical experience of physical education of children and students*, materials of the International scientific and practical conference Vitebsk, pp. 137–141.
2. Pavly, A.I., Romanchenko, S.A. and Galkina, A.Yu. (2018), *Methods and techniques for assessing physical development and functional state of the body*, St. Petersburg State University of Railways of Emperor Alexander I, St. Petersburg.
3. Sbitneva, O.A. (2018), “The importance of endurance in the educational process of students, preparation for future professional activity”, *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, No. 12-1. pp. 71–73
4. Lubyшева, L.I. (2022), “Physical fitness of sports students as a factor in the formation of professional competencies”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3, p. 103.

Контактная информация: galya.bobrova.71@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.07.2023