

ний, которые проводились в одном из университетов Майами, выяснилось, что короткий сеанс самомассажа в течение рабочего дня снижает уровень стресса и увеличивает продуктивность. После пятнадцатиминутного массажа испытуемые были более внимательными и могли решать математические задачи быстрее и с большей точностью. Некоторые исследования показывают, что регулярный массаж может укрепить иммунную систему, стимулируя образование белых кровяных телец [3].

Таким образом, саморегуляция – свойство биологических систем автоматически устанавливать и поддерживать на определённом, относительно постоянном уровне, те или иные физиологические и биологические показатели. Активное отношение человека к делу управления своим состоянием является особенно важным в условиях современного общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. <http://www.bestreferat.ru/referat-209255.html>2. <http://andreyhramov.com/inrterest/book13>.http://fitn.ru/info/page_524_17.html

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНО-СТРОИТЕЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА

Богурин А. А., Обуховская В. И., Флерко А. Л.

УО «Гродненский Государственный университет им. Янки Купалы»
г. Гродно, Республика Беларусь

Неотъемлемой частью жизни общества является физическая культура, которая занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности человека, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней. Очень важную роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Студенческий возраст является ответственным периодом жизни человека в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Поэтому результатом физического воспитания студентов должны стать высокий уровень здоровья и формирование фундамента

физической культуры будущего взрослого человека. Решение этого вопроса возможно через реализацию научно обоснованных методик физического воспитания, реализацию новых средств, методов, расширение средств оздоровительного воздействия на организм детей, которые будут способствовать положительному развитию основных систем организма: дыхательной и сердечно-сосудистой, повышению их функционального состояния и укреплению здоровья.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективность методики развития общей выносливости у студентов 1 курса инженерно-строительного факультета.

Исследование было проведено на базе «Гродненского Государственного университета им. Я. Купалы». В исследовании приняли участие студенты 1 курса инженерно-строительного факультета. Были составлены экспериментальная (n=13) и контрольная группы (n=13) юношей.

Начиная занятия со студентами экспериментальной группы, мы придерживались определенной логики построения нашей методики, так как нерациональное сочетание в занятиях нагрузок различной физиологической направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению тренированности.

На начальном этапе мы сосредоточили внимание на развитии аэробных возможностей одновременно с совершенствованием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, т. е. на развитии общей выносливости.

На втором этапе – увеличивался объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя для этого непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса в широком диапазоне скоростей до субкритической включительно, а также различную непрерывную переменную работу.

На третьем этапе – увеличили объёмы нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Тренировка в беге на всей дистанции состояла из двух этапов: 1) «базового», в котором решаются задачи развития и совершенствования общей выносливости; 2) *специально-подготовительного*, в котором решались задачи специальной подготовки.

Функциональная подготовка осуществлялась в процессе выполнения равномерного бега на 3 и более километров со скоростью 4,5-6,0 мин на 1 км. Повышение критической скорости и способности к ее удержанию тренируется в процессе темпового кроссового бега, повторного пробега отрезков 500-800 м.

Таблица 1 – Методика занятий бегом на первом этапе функциональной подготовки студентов

Дни недели	Недели подготовки		
	1-2 недели	3 неделя	4 неделя
Понедельник	1) Медленный бег 2-3 км 2) Силовая тренировка	1) Медленный бег 3-4 км 2) Силовая тренировка	1) Медленный бег 1-2 км 2) Комплекс упражнений круговой тренировки (3-5 серий)
Среда	1) Медленный бег 4 км 2) Силовая тренировка	По плану понедельника	1) Равномерный бег 3-4 км 2) Разминка 3) Бег с ускорением 3-4×60-100 м
Пятница	1) Медленный бег 3 км	1) Равномерный бег 4 км 2) Разминка	1) Равномерный бег на 4 км

Таблица 2 – Методика занятий бегом на втором этапе специальной подготовки студентов

Дни недели	Недели подготовки		
	5-6 недели	7 неделя	8 неделя
Понедельник	1) Медленный бег 3-4 км 2) Разминка 3) Ускорения 3-4×60 м	1) Медленный бег 3-4 км 2) Разминка 3) Ускорения 3-4×100 м 4) Заминка	1) Медленный бег 3-4 км 2) Разминка 3) Ускорения 3-4×100 м 4) Заминка
Среда	1) Медленный бег 800 м 2) Разминка 3) Ускорения 3-4×80 м 4) Бег 3-4×500 м (80%) 5) Заминка	1) Медленный бег 800 м 2) Разминка 3) Ускорения 3-5×80 м 4) Переменный бег 3-5×100-150 м	1) Медленный бег 1-3 км 2) Разминка 3) ускорения 3-6×60 м 4) Заминка
Пятница	1) Медленный бег 800 м 2) Разминка 3) Ускорения 3-4×80 м 4) Переменный бег 6-8×100-150 м через 100-150 м бега трусцой 5) Заминка	1) Медленный бег 800 м 2) Разминка 3) Ускорения 3-4×60 м 4) Повторный бег 2-3×300-500 м (85-95%) 5) Заминка	Отдых

Для совершенствования анаэробных механизмов энергообеспечения скоростных возможностей использовался повторный и интервальный бег на отрезках от 100 до 400 м (табл. 1 и 2).

В контрольной группе занятия физической культурой по экспериментальной методике не проводились.

Эффективность разработанной методики занятий определялась путём сравнительного анализа данных экспериментальной и контрольной групп по динамике показателей физической подготовленности.

В результате нашего эксперимента выявлена высокая эффективность применения бега на занятиях по физической культуре со студентами первого курса инженерно-строительного факультета, что способствовало развитию общей выносливости, повышению уровня физической подготовленности и положительному росту аэробной производительности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Нами установлено, что из всех исследуемых показателей физической подготовленности в процессе занятий бегом наибольшему влиянию у студентов экспериментальной группы подвергаются: общая выносливость (1000 м), координационные способности (челночный бег 4×9 м ($p < 0,05-0,01$)), силовые способности (подтягивание в висе). На основании проведенного исследования можно утверждать то, что одним из наиболее благоприятных, с точки зрения развития общей выносливости и повышения уровня физической подготовленности студентов, являются регулярные занятия бегом, организуемые по разработанной нами методике.

УДК 796.011.3:796.412-057.875

КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Бусел Т. А., Ковалева О. Н.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь

Педагогический процесс совершенствования физических способностей студентов связан с непосредственным воздействием на биологическую природу человека. Эффективность этого процесса достигается в том случае, если применение тех или иных средств и методов обучения физической культуры основывается на знании биологических особенностей организма человека и требований спортивной медицины. Современная аэробика не является новым видом физической культуры. Это одна из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, восточной культуры, а также танцевальной и хореографической подготовки.