

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Татьяна Валентиновна Черкашина

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного 10, старший преподаватель кафедры физической культуры, тел. (913)388-15-40, e-mail: kaf.fizkult.@ssga.ru

Алексей Владимирович Самохин

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного 10, обучающийся

Показано оздоровительное значение занятий на улице в зимний период. Используя циклический зимний вид спорта доказана активная работа органов дыхания и кровообращения – важнейшая роль закаливания в предупреждении болезней и повышения психологической устойчивости.

Ключевые слова: зимний период, свежий воздух, работоспособность организма, закаливание, психологическое состояние.

EFFICIENCY OF OUTDOOR PHYSICAL TRAINING IN WINTER

Tatyana V. Cherkashina

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Senior Lecturer, Department of Physical Training, phone: (913)388-15-40, e-mail: kaf.fizkult.@ssga.ru

Alexey V. Samokhin

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Student

The value of outdoor activities in winter is shown. Using a cyclical winter sport, the active work of the respiratory and circulatory organs, the most important role of hardening in preventing diseases and increasing psychological stability was proven.

Key words: winter period, outdoor, body health, hardening, psychological state.

В условиях современной жизни в процессе обучения в вузе обучающийся основное время проводит в закрытом помещении. До обеда занятия проходят в аудиториях, оставшаяся часть дня используется по своему усмотрению, в основном – без пребывания на свежем воздухе. Негативные последствия от использования телефонов и компьютеров ещё сильнее подрывают физическое здоровье обучающегося. В сложившейся ситуации становится актуальным использование физических упражнений на свежем воздухе, особенно в зимний период. Многие учебные заведения не используют лыжную подготовку в учебном процессе. Однако, красота зимнего леса, заснеженных полей, свежий мо-

розный воздух способствуют тому, что повседневные заботы и волнения отходят на задний план, а к концу лыжного занятия и вовсе забываются. Занятия лыжами один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

Наблюдались 2 группы обучающихся по 20 человек: группа обучающихся СГУГиТ, занятия по лыжной подготовке проходили на лыжной базе НГТУ, и группа обучающихся НГТУ, занятия по легкой атлетике проходили в манеже. Использовалась тест-функциональная проба и выставлялась оценка работоспособности обучающегося. Тест проводился дважды: в начале осеннего и середине весеннего семестров.

Оценочные нормативы (процентное изменение ЧСС после физической нагрузки):

- «20 и < %» – 5 баллов;
- «21–40 %» – 4 балла;
- «41–65 %» – 3 балла;
- «66–75 %» – 2 балла;
- «76 и > %» – 1 балл.

Таблица 1

Оценка функциональной пробы (начало осеннего семестра)

	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»	Оценка «1»
Отделение лыжной подготовки	2 ч. (10 %)	10 ч. (50 %)	7 ч. (35 %)	0	1 ч. (5 %)
Отделение легкой атлетики	3 ч. (15 %)	8 ч. (40 %)	5 ч. (25 %)	2ч. (10 %)	2 ч. (10 %)

Функциональная проба, проведенная в начале осеннего семестра у обучающихся отделения лыжной подготовки: 5 баллов – 2 человека, 4 балла – 10 человек, 3 балла – 7 человек, 1 балл – 1 человек.

Функциональная проба, проведенная в начале осеннего семестра у обучающихся отделения легкой атлетики: 5 баллов – 3 человека, 4 балла – 8 человек, 3 балла – 5 человек, 2 балла – 2 человека, 1 балл – 2 человека.

При сравнении двух групп (I группа – 12 положительных оценок, II группа – 11 положительных оценок) видно, что обучающиеся имеют примерно одинаковое функциональное состояние.

Таблица 2

Оценка функциональной пробы (середина весеннего семестра)

	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»	Оценка «1»
Отделение лыжной подготовки	10ч. (50 %)	9ч. (45 %)	1ч. (5 %)	0	0
Отделение легкой атлетики	3ч. (15 %)	11ч. (55 %)	6ч. (30 %)	0	0

Функциональная проба, проведенная в середине весеннего семестра у обучающихся отделения лыжной подготовки: 5 баллов – 10 человек, 4 балла – 9 человек, 3 балла – 1 человек.

Функциональная проба, проведенная в середине весеннего семестра у обучающихся отделения легкой атлетики: 5 баллов – 3 человека, 4 балла – 11 человек, 3 балла – 6 человек.

В результате проведенного исследования видно, что в обеих группах повышается функциональное состояние обучающихся, развивается общая выносливость. Однако тренировочный эффект выше у представителей, посещающих занятия по лыжной подготовке. Можно предположить, что для достижения наилучших результатов развития общей выносливости нужно использовать циклические виды спорта на свежем воздухе.

Проводилось много исследований качества воздуха, которые подтвердили, что воздух в помещении содержит больше атмосферных загрязнений, чем воздух на улице. А морозный зимний воздух содержит больше кислорода, чем в другое время года. В морозном воздухе гораздо меньше болезнетворных микробов. Величину закаливания при движении на морозном воздухе трудно переоценить. Механизмы приспособления организма при занятиях зимой на улице позволяют не болеть практически в течение всего года.

Был проведен социологический опрос в виде теста. На вопрос: «Сколько раз вы болели за последние 6 месяцев?»

Результаты группы обучающихся, занимавшихся в манеже: 0 раз – 5 человек (25 %), 1 раз – 8 человек (40 %), больше 1 раза – 7 человек (35 %).

Обучающиеся, занимавшиеся лыжной подготовкой, показали следующее: 0 раз – 14 человек (70 %), 1 раз – 5 человек (25 %), больше 1 раза – 7 человек (5 %).

Создается защитный барьер организма при помощи природных факторов.

Доказано, что прогулки при низких температурах повышают выработку «гормона счастья» – серотонина. А свежий морозный воздух хорошо снимает стресс, уменьшает депрессию.

Оценивания психологическое состояние двух групп обучающихся после занятий физической подготовкой, были получены следующие результаты. На вопрос: «Как вы оцениваете свое эмоциональное состояние после занятий физической подготовкой?» (по 5 балльной шкале). Группа обучающихся, занимавшихся в манеже, показала следующее: 3 балла – 3 человека (15 %); 4 балла – 10 человек (50 %); 5 баллов – 7 человек (35 %).

Группа обучающихся, занимавшихся лыжной подготовкой, имеет: 3 балла – 1 человек (5 %); 4 балла – 6 человек (30 %); 5 баллов – 13 человек (65 %).

Чувство радости, азарта, удовлетворения обучающиеся испытывают чаще, занимаясь на свежем воздухе.

По результатам проведенных исследований, предлагаются следующие рекомендации для использования в учебном процессе:

- проведение лыжной подготовки в обязательном порядке, особенно для обучающихся-геодезистов, так как основная масса обучающихся практически

не владеет передвижением на лыжах. А это становится большим препятствием, когда выпускник-геодезист, работая в северных районах нашей страны, получает задание добраться до объекта в труднодоступный район зимой;

- проведение лыжной подготовки для обучающихся специальной медицинской группы, так как нагрузка на лыжах легко дозируется по объему и интенсивности, и скандинавской ходьбы, главное преимущество которой почти полное отсутствие противопоказаний;

- проведение турниров по хоккею с шайбой, мячом, футболу на снегу, катанию на коньках.

Используя занятия на улице в зимний период, можно добиться отличной всесторонней физической подготовки и закаливания обучающегося.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Петров В. К. Новые формы физической культуры и спорта. – М. : Советский спорт, 2004.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие. – М. : Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. – 336 с.

© Т. В. Черкашина, А. В. Самохин, 2019