

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО ШОРТ-ТРЕКУ ПРИ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ В ВУЗЕ

Александр Николаевич Кривых

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного 10, старший преподаватель кафедры физической культуры, тел. (999)450-10-49, e-mail: alexander.krivih@yandex.ru

Карина Владимировна Кузуб

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного 10, студент, тел. (999)462-39-87, e-mail: carina.kuzub@yandex.ru

В статье исследуется эффективность занятий по шорт-треку при подготовке учащихся в вузе. В материале кратко рассматривается история развития данного вида спорта и определяется его актуальность. Статья раскрывает понятие о скоростно-силовых качествах, благоприятно воздействующих на физическое и психическое развитие студентов, а также влияние упражнений для конькобежного спорта на системы организма студентов и спортсменов. Приведены результаты опроса обучающихся. На основе этих результатов сделаны выводы об отношении студентов к данному виду спорта, а также выводы об организации занятий по физической культуре в целом.

Ключевые слова: студенты, образование, физическая культура, шорт-трек, физическое развитие, двигательная активность, конькобежный спорт

THE EFFECTIVENESS OF SHORT-TRACK CLASSES IN THE PREPARATION OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY

Alexander N. Krivih

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10 Plakhotnogo St. Novosibirsk, 630108, Russia., Senior Lecturer, Department of Physical Education, phone: (999)450-10-49, e-mail: alexander.krivih@yandex.ru

Karina V. Kuzub

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Student, phone: (999)462-39-87, e-mail: carina.kuzub@yandex.ru

The article examines the effectiveness of short track classes in the preparation of students at the university. The article briefly examines the history of the development of this sport and determines its relevance. The article reveals the concept of speed-strength qualities that favorably affect the physical and mental development of students, as well as the influence of exercises for speed skating on the body systems of students and athletes. The results of the survey of students are presented. Based on these results, conclusions are drawn about the attitude of students to this sport, as well as conclusions about the organization of physical education classes in general.

Keywords: students, education, physical education, short track, physical development, physical activity, speed skating

Введение

Шорт-трек (англ. short track – короткая дорожка) – вид скоростного бега на коньках, заключающийся в максимально быстром преодолении соревновательной дистанции внутри хоккейной площадки (окружность катка – 111,12 м). Шорт-трек признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта в 1992 году. Именно из-за этого актуальность данной темы определяется тем, что шорт-трек стал находить все больше и больше поклонников среди детей и молодежи, поэтому встает необходимость развивать данный вид спорта не только в спортивных школах, но и внедрять, развивать и изучать эффективность применения новых подвижных игр на льду в подготовке шорт-трековиков в ВУЗе.

Цель работы – выяснить, в чем заключается эффективность занятий по шорт-треку при подготовке учащихся в ВУЗе.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи: следует рассмотреть из чего складывается эффективность занятий по шорт-треку при подготовке учащихся в ВУЗе: развитие скоростно-силовых качеств и других физических качеств, благоприятно воздействующих на физическое развитие студентов; провести опрос, цель которого заключается в том, чтобы учесть пожелания студентов в организации занятий по физической культуре, узнать их отношение к данному виду спорта.

Методы и материалы

Шорт-трек, вид конькобежного спорта, который проверяет скорость, технические навыки своих конкурентов. В отличие от традиционного конькобежного спорта на длинной дорожке, участники соревнуются друг с другом, а не на часы. Шорт-трек уходит корнями в гонки в стиле вьюнок, которые были популярны в Северной Америке в первой половине 20-го века. На фоне значительных споров этот более грубый стиль конькобежного спорта практиковался во время Зимних Олимпийских игр 1932 года в Лейк-Плэсиде, Нью-Йорк, США. Шорт-трек приобрел известность в 1960-х и 1970-х годах, а в 1992 году признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта.

Шорт-трек включает разнообразные двигательные действия, в которых более важное место занимают скоростные и скоростно-силовые. Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени. Отдельными исследованиями было установлено, что развитие скоростно-силовых качеств способствует формированию и укреплению двигательного анализатора, а также закладывается фундамент спортивных достижений. Стоит отметить, что упражнения для развития скоростно-силовых способностей формируют быстроту реакции. Быстрота – способность человека к выполнению действий в минимальный (кратчайший) промежуток времени. Также, стоит отметить, что для конькобежного спорта характерна координация и баланс. Исследование показало, что у конькобежцев на шорт-треке большой объем правого полушария мозжечка и червяные дольки VI–VII (наклон, складка и клубень).

К другим качествам, которые развивает конькобежец, относятся: проприоцепция (телесное осознание человека). Фигуристы становятся экспертами в точности движений и времени, поэтому они должны постоянно чувствовать, как расположено их тело; выносливость. Под «выносливостью» подразумевается капиллярность сосудов ног. Приседание конькобежца увеличивает давление в мышцах ног, что препятствует свободному движению крови. Даже спринтеры в конькобежном спорте (500 м / 1000 м) должны развивать это, потому что катание на коньках, в основном, удушает мышцы ног (и намного больше, чем езда на велосипеде); относительно правильного положения катания: сильные лодыжки, очень устойчивая спина.

Результаты

Очевидный факт, что спортивные и подвижные игры, как и любые другие двигательные упражнения способствуют развитию функциональных систем организма человека. Влияние занятий шорт-треком на свежем воздухе также благотворно, так как организм требует повышенного количества кислорода. При занятии шорт-треком усиливается дыхание, что позволяет хорошо вентилировать легкие. Также, улучшается состояние кардиореспираторной систем. Улучшение кардиореспираторной функции, включая структурную и функциональную адаптацию в легких, сердце, крови и сосудистой системе, а также окислительную способность скелетных мышц, происходит при регулярной физической активности высокой и средней интенсивности. Тем самым повышается кардиореспираторная (аэробная) выносливость, отражающая функционирование легочной и сердечно-сосудистой систем по доставке кислорода и способность тканей (в первую очередь скелетных мышц) извлекать кислород из крови. Совокупность упражнений для шорт-трека на льду хорошо действуют на нервную систему. Неудивительно, что физическая активность улучшает психическое здоровье. Наблюдаемые ассоциации объясняются как физиологическими, так и психологическими механизмами. Физиологически известно, что физическая активность увеличивает синоптическую передачу моноаминов, эффект аналогичен эффекту антидепрессивных препаратов. Физическая активность также стимулирует высвобождение эндорфинов (эндогенных опиоидов), которые оказывают тормозящее действие на центральную нервную систему, создавая ощущение спокойствия и улучшенного настроения. Не для кого не секрет, что студенческая деятельность связана с большой умственной нагрузкой, что приводит к утомляемости, появлению стресса, что может спровоцировать появление психических заболеваний. Занятие упражнениями, которые включает в себя шорт-трек, является универсальным средством для учащихся ВУЗов, помогающее противостоять напряженному ритму жизни и справиться с нервно-психическими перегрузками при умственной деятельности.

Обсуждение

Анкетирование проводилось среди студентов СГУГиТа анонимно, и, в основном, содержало следующие вопросы: посещают ли студенты уроки физкультуры, как влияет на здоровье студентов занятия физической культурой, каким

видом спорта занимаются или хотят заниматься, какое отношение имеют к шорт-треку и к конькобежному спорту в целом. Участие приняло 500 студентов всех курсов. Результаты показали, что большая часть студентов испытывают положительное влияние от занятий физической культурой (89,4 % ответили утвердительно, 10,6 % ответили нет). Также 90 % студентов посещают уроки физкультуры. Большинство студентов отметили, что занимаются в основном следующими видами спорта: плавание, волейбол, футбол, легкая атлетика, настольный теннис. При ответе на вопрос "Как интенсивно вы занимаетесь физической культурой и спортом?", доля регулярно занимающихся спортом студентов составила 30 %, занимающихся иногда – 65 %, совсем не занимающихся – 5 %. Значит, несмотря на то, что студенты хорошо знают о положительных сторонах физической культуры и спорта, они не занимаются спортом регулярно. В следующем вопросе мы хотели узнать и проанализировать, какими видами спорта планируют заниматься студенты в будущем, и включили вопрос "Каким видом спорта вы хотите заниматься?" В основном, выбрали фитнес\йога, волейбол, легкая атлетика и баскетбол. На вопрос «Знаком ли вам такой вид спорта как шорт-трек?» 73% респондентов ответило «да», 27 % – «нет». На последующий вопрос «Как вы считаете, нужно ли развивать конькобежный спорт в ВУЗе, в частности шорт-трек?» 44 % студентов ответило «да», 34 % затруднились с ответом, 22 % ответило «нет».

Заключение

По результатам анкетирования можно сделать вывод о том, что обнаруживается необходимость культивирования физической культуры и массовый спорт среди студентов. Также, следует отметить, что интерес к шорт-треку у студентов наблюдается, поэтому необходимо создать все необходимые условия для занятий шорт-треком, привлекая талантливых ребят в состав сборных команд своего учебного заведения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Безденежных А. И. Бег на коньках на короткой дорожке (шорт-трек). Организация тренировочного процесса и соревнований : методические рекомендации для слушателей ВШТ, ФПК и студентов ГЦОЛИФКа / А. И. Безденежных, Б. А. Стенин, С. Ф. Степанов. – М., 1987. – 24 с.
2. Матвеев Л. П. К теории спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 3. – С. 23-26.
3. Шадриков В. Д. Способности человека. – М., 1997.
4. Павловский Ю. А., Богданов И. А. Шорт-трек. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 77 с.
5. Васильковский Б.М. Техника обгона в шорт-треке / Б.М. Васильковский, Ю.И. Разинов, О.В. Лаврененкова // Конькобежный спорт и фигурное катание на коньках. – М., 1997. – С. 35-44.

© А. Н. Кривых, К. В. Кузуб, 2021