

Развитие выносливости у девушек 1-3 курса

Галкина Татьяна Николаевна – старший преподаватель Национального исследовательского университета «Московского института электронной техники».

Якимова Яна Евгеньевна – старший преподаватель Национального исследовательского университета «Московского института электронной техники».

Аннотация: В статье рассмотрены методы и схемы воспитания общей выносливости на практических занятиях по физической культуре со студентками 1-3 курса основной медицинской группы Национального исследовательского университета Московский институт электронной техники. Методической базой научной работы служит исследование общей выносливости и оценка результатов её развития на примере нескольких учебных групп.

Ключевые слова: Выносливость, физическая подготовка, физическая активность, интенсивность, студентки 1-3 курса, упражнения, энергия.

В данный момент система физического воспитания студентов нуждается в преобразованиях, пересмотрении ее составляющих, внутреннего содержания целей, педагогических методов, способных улучшить физическое состояние и физическую подготовку студентов, а также в необходимости формирования внимательного отношения к своему телу и здоровью. Нужда в изменениях возникла из-за снижения уровня физической активности и подготовки студентов, а в особенности студенток, что отразилось как на общем состоянии здоровья, так и на их физической выносливости. Это привело к росту числа студентов и студенток, относящихся к специальной медицинской группе. Из-за снижения выносливости они стали показывать значительно более низкие результаты ГТО, стали хуже справляться с такими видами деятельности, как функциональный тренинг, легкая атлетика, игровые виды спорта, единоборства и степ-аэробика.

Выносливость это способность организма бороться с утомлением без значительного снижения работоспособности, это значит, что человек может выполнять определенную работу в течение более длительного времени.[4] Именно она является одним из

важнейших показателей физической подготовленности как студентов, так и студенток, в связи с чем увеличение количества сведений о снижающемся уровне общей выносливости у студенток 1-3 курсов становится поводом для совершенствования методов и методик физической подготовки, в том числе в области развития общей выносливости.

Все это говорит о том, что действующие методы физического воспитания и методики развития общей выносливости неэффективны и требуют модернизации. К примеру, значительную часть учебного периода практические занятия проводятся в закрытых помещениях, в связи с чем большинство средств по развитию общей выносливости студенток либо применяются не в полной мере, либо вовсе не применяются.

Для того, чтобы дать рекомендации по совершенствованию этого качества, необходимо разобраться, как формируется выносливость.

Наш организм постоянно потребляет определенное количество энергии, независимо от того, каким видом деятельности мы заняты. Энергия расходуется, даже когда человек находится в состоянии полного покоя. Соответственно, деятельность мышц тоже требует энергии, которая высвобождается благодаря распаду химического компонента - аденозинтрифосфорной кислоты. Мышечные сокращения проходят за счет распада именно этого вещества. Чтобы восстановить израсходованное количество аденозинтрифосфорной кислоты необходимы углеводы, жиры (в меньшей степени), а также белки и прочие вещества.[2] Когда мы развиваем выносливость, в нашем организме происходит процесс распада белков, жиров и углеводов при участии кислорода, в процессе которого все вещества расщепляются полностью до углекислого газа и воды, что сопровождается выделением большого количества энергии. Однако так как указанный выше процесс распада является полным и вещества распадаются до конечных продуктов, он требует гораздо больше времени, чем неполный распад, что необходимо учитывать при составлении плана занятий.

Выносливость развивается не в начале учебно-тренировочных занятий и не в процессе интенсивной деятельности, при которой требуется большое количество высвобождаемой энергии, а только тогда, когда присутствует сбалансированный процесс расхода и потребления кислорода.[3] Количество кислорода, потребляемого во время занятий, как раз показывает уровень состояния нашей тренированности. При хорошей тренированности максимальное потребление кислорода достигает 80–82 мл на 1 кг веса за 1 мин (мл/кг за 1 мин). При слабой тренированности потребление кислорода всего 20–22 мл на 1 кг веса за 1 мин. Есть так же самый низкий уровень потребления

кислорода, который является безопасным для здоровья - 40–42 мл/кг за 1 мин. По данным ученых, он наблюдается у девушек при беге на 2 км (11-11,5 минут).[3]

Более интенсивный процесс потребления кислорода происходит, когда действия цикличны или повторяются периодически. Он характерен для таких видов спорта как лыжи, гребля, плавание, бег и т.п.

В условиях стадиона Национального исследовательского университета Московский институт электронной техники (МИЭТ) для увеличения уровня выносливости девушек больше подходит бег. С него стоит начинать каждое занятие, чтобы впоследствии он стал привычкой. Бег должен быть в медленном темпе и на длинные дистанции в течение довольно продолжительного периода времени, достигнув 15-минутной продолжительности бега, можно постепенно увеличивать скорость.

Так же для увеличения выносливости у девушек 1-3 курсов можно использовать такой вид спорта, как спортивная ходьба. Её главным преимуществом является сохранение двойной опоры ног, а так же возможность с легкостью дозировать и контролировать нагрузку в пределах стадиона.

Другим альтернативным вариантом развития данного качества является игра. Спортивные игры увлекают не только детей, но и взрослых, девушек с легкостью можно увлечь футболом, баскетболом или другой активной игрой, ничуть не меньше, чем юношей. Однако следует принять во внимание, что продолжительность такого действия должна составлять не более 30 минут и происходить в форме различных передач мяча в квадрате, обводки опор и прочих упражнений на точность, а не в форме двухсторонней игры.

Основными методами развития выносливости у девушек являются:

- **Равномерный метод.** Его особенность в том, что действие выполняется непрерывно в течение довольно продолжительного периода времени с определенной одинаковой скоростью. Длительность действия зависит от уровня подготовки студентки и варьируется от 10-15 минут до 60-90 минут. Действие менее 5 минут не имеют смысла, так как потребление кислорода не успевает достигнуть максимального значения. Постепенно можно увеличивать скорость выполнения упражнений.

- Метод переменной интенсивности. Основная часть действия - медленный бег, но его обязательно должны сменять длинные ускорения за установленное время. Со временем можно увеличивать количество отрезков с ускорениями, сохраняя прежний темп. Этот метод отлично подходит для подготовки к бегу по пересеченной местности.

- Метод повторной интенсивности. Студентке нужно бежать 20 минут, затем отдохнуть 3 минуты, далее бежать дважды по одному километру, но на это должно уходить не больше 6,5 минут на 1 км. Когда студентка может за одно занятие пробежать 3-4 отрезка по указанному методу, длину этих отрезков можно увеличить, а их количество уменьшить.

- Круговая тренировка. При таком виде деятельности физические упражнения выполняются попеременно на определенных «станциях» за строго установленный промежуток времени.

Для развития общей выносливости у девушек 1-3 курса следует проводить упражнения продолжительностью не более 30 минут. При выполнении физических упражнений студенткам следует отслеживать частоту своего пульса, так как он должен составлять не более 150 уд./мин. При ациклических упражнениях частота пульса может быть 130-150 уд./мин. В начале учебного года следует отказаться от использования больших нагрузок, а в дальнейшем вводить их постепенно. Также следует обратить внимание на дыхание девушек во время выполнения физических упражнений, так как по проведенным исследованиям было выявлено, что именно неправильное дыхание затрудняет проявление общей выносливости, а значит обучение правильному дыханию во время практических занятий необходимо учесть при составлении учебной программы.[1]

Нами был проведен сравнительный анализ результатов развития выносливости у девушек основной учебной группы с 1 по 3 курсы МИЭТ. Учебные занятия проводились два раза в неделю с продолжительностью по два часа, что составило 4 часа в неделю. Исследования проводились путём сравнения результатов тестов, полученных в начале (конец сентября) и конце (май) учебного года на практических занятиях по физической культуре. Для сравнения были взяты по две учебные группы на каждом курсе, всего 104 человека. После кратковременной разминки 10–12 мин, проводился тест - 12-минутный бег. Анализировались показатели прохождения теста студентками.

Таблица 1. Результаты контрольного тестирования в 12-минутном беге студенток с 1-го по 3-й курсы.

Курсы

Начало учебного года

Конец учебного года

лучший

средний

худший

лучший

средний

худший

1-й

2400

1550

1050

2600

1650

1100

2-й

2600

1750

1150

2700

1800

1250

3-й

2700

1750

1200

2800

1900

1350

Сравнивая результаты тестирования в 12-минутном беге, отмечаем улучшение показателей общей выносливости у студенток к концу учебного года. Уровень развития выносливости студенток первого курса ненамного ниже показателей выносливости на втором и третьем курсах. Было отмечено хорошее восстановление ЧСС после физической нагрузки, что определяет эффективность применяемых нами методов развития общей выносливости.

Результаты, достигнутые с учетом использования данных методов (равномерный метод, метод переменной интенсивности, метод повторной интенсивности, круговая тренировка), показывают, что они способствуют развитию общей выносливости у студенток 1 – 3 курсов.

Используя приведенные выше методы и рекомендации, можно улучшить показатели уровня общей выносливости у девушек университетов и добиться улучшения общего состояния их здоровья, а также привить бережное отношение к своему телу и здоровью.

Список литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978, - С.- 224.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - 3-е изд., переработанное и дополненное. М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008, - С.- 544.
3. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. С. – 128.
4. Суслов Ф.П. Терминология спорта: словарь-справочник. Сост. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А.- М.: СпортАкадемПресс, 2001, С. – 480.

{social}