Развитие выносливости у студентов на занятиях физической культуры

Одной из важнейших проблем современного общества является значительное ухудшение физической подготовки и общего состояния здоровья нынешней молодежи. Представители студенчества, которые, казалось бы, должны быть полны жизненных сил, энергии и здоровья, все чаще страдают заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной системы, возможной причиной чего может быть недостаток двигательной активности. Важный показатель физической подготовки, напрямую связанный с состоянием дыхательной и кровеносной системы — общая выносливость. Исследованию развития общей выносливости посвящено немало научных работ в сфере физической культуры, однако как таковых методических рекомендаций, единых требований к формированию этой величины пока не сформулировано. Именно поэтому тема изучения развития общей выносливости среди студентов так актуальна для современной физической культуры. Для начала стоит разобраться в сущности понятия «выносливость». Краткий словарь терминов по физическому воспитанию дает следующие определения:

1) способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы;

2) способность человека к продолжительному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека.

Физиологической основой выносливости являются возможности организма, когда используется кислород как основной источник энергии (аэробное упражнение), которые «способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрейшее удаление продуктов метаболического обмена».

Исходя из основной классификации, выделяется общая и специальная (скоростная, силовая, координационная) выносливость. Причем эти разновидности почти не зависят друг от друга — можно обладать высокой скоростной выносливостью, но недостаточной координационной или низкой силовой выносливостью. Нас будет интересовать именно общая выносливость как важный компонент физического воспитания студента. Вопросу разработки средств и методов развития у студентов общей выносливости посвящено много исследований, и каждый ученый придерживается своей точки зрения. Одни предполагают, что в качестве средства формирования общей выносливости нужно применять бег: кроссы, повторный бег на средних и длинных отрезках, бег в чередовании с общеразвивающими упражнениями и упражнениями на дыхание. Другие исследователи говорят о целесообразности применения широкого круга средств (различные виды спортивных игр — футбол, баскетбол, гандбол; плавание, конькобежный и лыжный спорт). Обратимся к авторским точкам зрения. В. В. Кузовенков считает, что в основу успешной сдачи нормативов на выносливость должно лечь комплексное использование всех средств тренировки на базе общей физической подготовки с применением различных методов подготовки. Наиболее эффективными средствами формирования общей выносливости он считает длительный бег и кроссы с различной степенью интенсивности, подвижные и спортивные игры, ходьба на лыжах и плавание. [

А. В. Лотоненко, А. А. Тимофеев предполагают, что самым эффективным средством для развития выносливости студентов является ходьба на лыжах.

Как свидетельствует литература по физической культуре, предпочтительным методом для формирования общей выносливости служит равномерный метод. Слабоинтенсивные продолжительные нагрузки хорошо влияют на функциональное состояние организма, особенно у нетренированных студентов, предохраняют от перенапряжения, легче поддаются контролю.

На данный момент существует распространенная точка зрения, исходя из которой для повышения уровня общей выносливости принято использовать циклические упражнения аэробного характера (В. М. Волков, Е. Г. Мильнер, 1994; М. Я. Виленский, 2001 и др.). Например, Гавриленко В. М. проводил тестирование, результаты которого показали, что в группах, использовавших повышенный объем циклических тренировок, обнаружено положительные изменения выносливости. Весьма неожиданным оказался тот факт, что наиболее высокий прирост результатов в беге на 1000 и 2000 м обнаружен в группе, занимавшейся по программе со скоростно-силовой направленностью по методу интервального упражнения. [1] Из сказанного следует, что выполнение однообразных двигательных заданий, одинаковых по нагрузке, оказывает положительное воздействие на тренировку общей выносливости. Упражнения, четко дозируя по числу повторений и интервалам отдыха, следует применять в единстве с легкоатлетическими заданиями, спортивными и подвижными играми, значительно повышающими не только выносливость, но и общий эмоциональный фон занятий. Важной особенностью является и то, что повышение эффективности, достигнутое при комплексном применении различных средств, сохраняется дольше, чем при раздельном их использовании. [8] Отдельный пласт методических рекомендаций по общей выносливости посвящен непосредственному построению тренировок, составлению плана занятий, последовательности средств и методов. Так, А. В. Лотоненко предложил разделить годичный цикл на три этапа, отличающихся между собой по средствам, методам и общим задачам тренировок. 1) I этап (сентябрь–октябрь) — наиболее эффективные средства развития общей выносливости — кросс по слабо пересеченной местности, спортивные игры. Методы: равномерный, переменный и игровой 2) II этап (ноябрь–март) — особое внимание — развитию специальной выносливости, необходимой в лыжных гонках. Методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный и соревновательный. 3) III этап (апрель–май/июнь) — снижение общего объема нагрузки, увеличение интенсивности. Методы: те же. [6] И. С. Козлов предложил свою двух этапную методику развития общей выносливости. Основными ее положениями были следующие: 1) процесс развития выносливости должен быть непрерывным; 2) объём и интенсивность нагрузки в течение учебного года и времени обучения в вузе должны постепенно увеличиваться; 3) в течение учебного года, месяца, недели нагрузка должна изменяться волнообразно; 4) применение средств и методов развития общей выносливости должно носить цикличный характер; это позволит добиться величины стимула, достаточной для выраженной реакции организма, и обеспечит преемственность в развитии выносливости при исчерпании резервов адаптации к одному виду нагрузки и замене её другим. [

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что систематическое выполнение физических упражнений на выносливость совершенствует приспособительные механизмы организма, снимает нервно-психическое напряжение, улучшает процессы обмена веществ и кровоснабжения органов и тканей, что положительно отражается на общем физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Таким образом, развитие общей выносливости у современных студентов — очень важная социальная задача физической культуры.

Литература:

Гавриленко В. М., Михайлов В. П. Возможности сочетания учебно-тренировочных нагрузок, направленных на повышение уровня выносливости и скоростно-силовых качеств у студентов техн. вузов// Теория и практика физ. культуры. 1986. № 1. С. 35–36.

Генявичюс Ю. А. Об эффективности применения легкоатлетических упражнений в целях подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТОIV ступени: автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 1979. Козлов И. С. Методика развития общей выносливости у студентов нефизкультурных ВУЗов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008 г. № 9. с. 30–34.

Круглик И. И., Круглик И. П. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных ВУЗов // Психология, социология и педагогика. 2012. № 6 [Электронный ресурс]. URL: http://psychology.snauka.ru/2012/06/829 (дата обращения: 22.04.2017). Кузовенков В. В. Эффективность внедрения основ спортивной тренировки в подготовку к выполнению комплекса ГТО студентами ву-зов// Проблемы физического воспитания студентов: тез. докл. Всесоюз. науч. конф. М., 1976. С. 72–73