

ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный университет”
Факультет физической культуры

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

**Материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической
конференции студентов и аспирантов
г. Томск, 20 апреля 2017 г.**

Под редакцией канд. биол. наук Кабачковой А.В.

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ТОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Попов И.А.

Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Научный руководитель

доц., канд. биол. наук Иноземцева Е.С.

popov1996ivan@yandex.ru

ENDURANCE DEVELOPMENT TOOLS AT STUDENTS OF THE TOMSK STATE UNIVERSITY

Popov I.

Tomsk State University, Tomsk, Russia

Now from students of higher education institutions the high level of development of endurance which is necessary for successful hitting qualifying standards of the GTO complex, shipping of academic load, functioning of organism in general, effective education of all other physical qualities is required. Also important component for development of endurance are the means applied in educational training process on physical training of students, which are selected depending on character of problems of education of physical quality and subdivided into the main and additional.

Введение. В настоящее время роль физической культуры в обществе значительно возросла. Нарастающее в современном мире ограничение подвижности отрицательно влияет на выносливость. А ведь данное качество, считается одним из наиболее важных физических качеств человека, выражается в способности человека выполнять продолжительную работу без снижения её эффективности [2].

Развитие выносливости у студентов несёт в себе не только физическую направленность, но и военно-патриотическую. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включает в себя ряд испытаний, где необходимо данное качество. Эффективность целенаправленной подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО во многом зависит от содержания и методики построения занятий с образовательно-тренировочной направленностью.

Цель исследования. На основании научно-методической литературы выявить средства, направленные на развитие выносливости у студентов ТГУ специализации «Лыжная подготовка».

Предмет исследования. Средства развитие выносливости у студентов ТГУ.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию студентов специализации «Лыжная подготовка» кафедры физвоспитания ФФК ТГУ.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование.

Результаты и их обсуждение. В начале семестра 2016–2017 учебного года было проведено тестирование студентов-первокурсников ТГУ основной и подготовительной медицинских групп с целью оценки основных физических качеств и дальнейшей оценки норм комплекса ГТО.

После выявления средних результатов и средних оценок мы видим, что студенты обладают низким уровнем общей физической подготовленности. Особенно выделяется уровень развития выносливости студентов, он на много ниже уровня нормы, чем подтверждается актуальность дальнейшей исследовательской работы по развитию данного физического качества.

С целью выявления уровня развития выносливости студентов ЭК и КГ было проведено предварительное тестирование. В исследовании принимало участие 26 студентов первого курса ТГУ основной и подготовительной медицинских групп, специализации «Лыжная подготовка» (по 13 человек в КГ и ЭГ).

На основе проведения контрольных тестов были подобраны нормативные показатели развития выносливости у студентов. Показатели были обработаны и оценены.

После оценивания полученных результатов была выведена общая оценка показателей уровня развития выносливости каждого студента.

После проведения контрольных тестов было выявлено одинаковое процентное распределение студентов ЭГ и КГ по средним оценкам развития выносливости. Уровень развития выносливости на оценку 3 и 4 составляет по 23% в обеих группах, на оценку 2 – составляет 15% в обеих группах. 39% (наибольшая часть) студентов ЭГ и КГ сдали тестирование на оценку 1, что соответствует очень низкому уровню развития выносливости.

В структуру занятий экспериментальной группы был включен комплекс упражнений, который был разработан на основании научно – методической литературы. Он был переработан и внедрен в учебный процесс студентов первого курса ТГУ основной и подготовительной медицинских групп, специализации «Лыжная подготовка». При разработке методики развития выносливости учитывается физическое развитие всех систем организма спортсмена. Особое внимание обращается на то, чтобы развитие выносливости, являющейся важной составной частью физической подготовки, сочеталась с воспитательной работой [1, 3].

Развитие выносливости складывается из системы упражнений циклического и ациклического характера, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время. Дыхательных упражнений, а также упражнения, выполняемые с предельной и околопредельной интенсивностью. Большое значение в развитие выносливости оказывает использование факторов внешней среды в тренировочном процессе [4, 5].

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время, такие как кросс, бег на лыжах [4].

Средствами развития специальной выносливости, являются упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью [5].

После выявления средних результатов и средних оценок мы видим, что студенты обладают низким уровнем общей физической подготовленности. Особенно выделяется уровень развития выносливости студентов, он на много ниже уровня нормы, чем подтверждается актуальность исследовательской работы по развитию данного физического качества.

После проведения контрольных тестов было выявлено одинаковое процентное распределение студентов ЭГ и КГ по средним оценкам развития выносливости. Уровень развития выносливости на оценку 3 и 4 составляет по 23% в обеих группах, на оценку 2 – составляет 15% в обеих группах. 39% (наибольшая часть) студентов ЭГ и КГ сдали тестирование на оценку 1, что соответствует очень низкому уровню развития выносливости.

Заключение. Таким образом, средства для развития выносливости в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию студентов выбираются в зависимости от характера задач воспитания физического качества и подразделяются на основные (упражнения циклического характера; ациклические упражнения, организованные по принципу круговой тренировки; целевые упражнения; специально подготовительные упражнения схожие с целевыми упражнениями) и дополнительные средства (дыхательные упражнения; факторы внешней среды; спортивные и подвижные игры, эстафеты).

Список литературы

1. Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю. В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю. В. Верхошанский. - Москва : Советский спорт, 2014. – 80 с.
3. Макаров А.Н. «Легкая атлетика. Учебник для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов». – М.: «Просвещение», 1974.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.:Физкультура и спорт, 1991.
5. Холодов, Ж.К. Теоретико-практические основы развития физических качеств / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студентов ВУЗ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Издательский центр «Академия», 2001.