

Министерство спорта, туризма и молодежной политики  
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту  
Администрации Томской области  
Томский государственный университет  
Факультет физической культуры

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ**

*Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием,  
посвященной памяти В.С.Пирусского*

Томск, 14-15 ноября 2013 года

2. Овладение составными компонентами нападающего удара; вертикальным взлетом при отталкивании двумя ногами; ритмом разбега в три шага; заключительным движением удара по мячу.

3. Соединение составных частей удара в единое целое: прыжок с разбега, удар по мячу в прыжке (мяч в статическом положении) – вначале с места, затем с разбега; нападающий удар по движущемуся мячу по заданной траектории; нападающий удар с передачи; «соединение» специальных физических качеств с отдельными компонентами навыками и навыка удара в целом.

4. Совершенное овладение способами нападающих ударов правой и левой рукой (при ведущей роли сильнейшей руки). Умение полностью реализовать высокий уровень развития специальных физических качеств через совершенную технику.

5. Умение целесообразно использовать способы нападающих ударов с учетом игровой обстановки.

Указанная последовательность обучения достигается путем умелого применения специальных подготовительных и подводящих упражнений, а также упражнений по технике и тактике. В конечном счете, объединению всех компонентов способствуют специальные задания, которые ставятся перед учащимися в игре.

#### **Список литературы:**

1. Айриянц А.Г. «Волейбол». Учеб. для физ. ин-ов. Изд. 2-е, доп. М.: «Физкультура и спорт», 1976. 230 с.

2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. М.: Физкультура, образование, наука, 2000. 368 с.

3. Бугаев К.Е., Шепило И.Н. Возрастная физиология. Учебное пособие. Ростов, 1975.

4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. 112 с.

5. Железняк Ю.Д. «Научно-методическая деятельность студентов». Физкультура и спорт, 1970. 200 с.

### **ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ПЕРЕМЕННОЙ НЕПРЕРЫВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ**

Каричев В.А., Иноземцева Е.С. *(Национальный исследовательский Томский государственный университет)*

Лыжные гонки известны как вид спорта, требующий наивысочайшего уровня выносливости. Подобно велоспорту или плаванию, лыжный спорт находится в гармонии с организмом. Во время занятий по лыжной подготовке тренируется все тело и в работу вовлекается больше мышц, чем при занятиях каким-либо другим видом спорта. Лыжная подготовка укрепляет мышцы, улучшает состояние сердечнососудистой системы [1,2].

Непрерывный рост спортивных результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с обучающимися. Целенаправленная подготовка – это самый сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является развитие выносливости и выявление более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь высоких результатов [4,5].

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс студентов ТГУ, занимающихся лыжной подготовкой.

**Предмет исследования:** тренировочная программа на основе метода переменной непрерывной тренировки для развития выносливости студентов ТГУ, занимающихся лыжной подготовкой.

**Цель исследования:** разработка тренировочной программы на основе метода переменной непрерывной тренировки для развития выносливости студентов ТГУ, занимающихся лыжной подготовкой.

**Методы исследования:** анализ научно – методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование.

В эксперименте приняли участие 20 студентов 17 лет первого года обучения специализации « Лыжная подготовка», в числе которых: 10 человек экспериментальной группы и 10 человек контрольной.

Определение начальных показателей выносливости студентов, занимающихся на специализации лыжная подготовка осуществлялось с помощью тестов: 12-минутный бег (К.Коопер), маятниковый бег, бег с заданной интенсивностью, прыжки вверх на месте с заданной интенсивностью.

Экспериментальная методика на основе применения переменного непрерывного метода отличалась от регламентированного (традиционного) равномерного метода периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы, характерной лыжной подготовке. В лыжной подготовке такая работа называется «фартлек» («игра скоростей»). В ней в процессе длительного бега на местности выполняются ускорения на отрезках от 100 до 500 м. Такая работа переменной мощности характерна для бега по сильно пересечённой местности на лыжах.

Переменный непрерывный метод позволяет развивать аэробные возможности, способности организма переносить гипоксические состояния и кислородные «долги», периодически возникающие в ходе выполнения ускорений и устраняемые при последующем снижении интенсивности упражнения. Бег со сменой скорости от медленной до соревновательной представляет хорошую основу для улучшения тренированности. Длительный характер нагрузки улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Для совершенствования аэробных возможностей используют многократное повторение упражнения с субмаксимальной (80-90%) интенсивностью, продолжительностью от 10 до 20 секунд и короткими интервалами отдыха.

Таблица 1 – Предварительные результаты исследования выносливости студентов ТГУ

№	Показатели	Группы	X (среднее)
1.	12-минутный бег (К.Соорег) (км)	Экспер.	2.8
		Контр.	2.6
2.	Маятниковый бег (количество раз)	Экспер.	6.5
		Контр.	6.2
3.	Бег с заданной интенсивностью (Сек)	Экспер.	13.43
		Контр.	13.30
4.	Прыжки вверх на месте с заданной интенсивностью (количество раз)	Экспер.	20
		Контр.	19.7

Из данных таблицы №1 можно увидеть, что на начальном этапе экспериментальная и контрольная группы существенно не отличаются по показателям, оценивающим развитие выносливости.

**Заключение:** В процессе анализа научно-методической литературы было установлено, что вопросы применения метода переменной непрерывной тренировки на занятиях по лыжной подготовки в физическом воспитании студенческой молодежи разработаны недостаточно и требуют дальнейшего изучения.

Полученные начальные результаты развития выносливости студентов в ходе проведения тестирования экспериментальной и контрольной группы существенно не отличаются.

#### Список литературы:

1. Баталов А.Г., Раменская Т.Н., Головкин П.В и др. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт»: учебное пособие. М.: Наука, 2004. 320 с.
2. Волков Н.И. Тесты и критерии для оценки выносливости спортсменов: Учебное пособие для слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа. М., 1989. 44 с.
3. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки: учеб.-методическое пособие / А.И. Коробченко, С.П. Парфенов. Иркутск: ИрГУПС, 2009. 60 с.
4. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие. М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2005. 88 с.
5. Друзь В.А. Спортивная тренировка и соревнования. СПб.: Питер, 2004. 118 с.

Статья подготовлена при финансовой поддержке проекта № 6.4832.2011 «Организационно-правовые и философско-антропологические основания инновационных социокультурных практик (Федеральный и региональный уровень)»