

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Пьянзина Н.Н.¹, Петрова Т.Н.¹, Шиленко О.В.¹, Ермолаев А.Х.²

¹ФГБОУ ВО «ЧГПУ им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, e-mail: rektorat@chgpu.edu.ru;

²ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова», Чебоксары, e-mail: office@chuvsu.ru

Показатели развития физических качеств выступают как итог воздействия на организм всего комплекса средств физического воспитания. Именно они характеризуют уровень физической подготовленности. Наибольшего прироста в показателях физической работоспособности человека можно добиться на занятиях, направленных на развитие общей выносливости. Исследование направлено на выявление эффективных средств и методов развития общей выносливости студенток нефизкультурных направлений подготовки на основе педагогического эксперимента, проводимого в рамках учебно-воспитательного процесса по прикладной физической культуре с применением повторного, кругового, игрового, соревновательного методов, методов длительной равномерной и переменной тренировки. В учебно-воспитательном процессе по физической культуре систематический контроль позволяет оценить произошедшие сдвиги в уровне физической подготовленности и через него определить эффективность реализации физического воспитания в рамках учебного процесса вуза. Полученные результаты говорят о существенном приросте уровня общей выносливости, который проявляется, прежде всего, как следствие рационально организованных педагогических воздействий, а также естественного процесса физического развития, который в этом возрасте все еще имеет место.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, выносливость.

DEVELOPMENT OF GENERAL ENDURANCE OF FEMALE STUDENTS IN THE COURSE OF APPLIED PHYSICAL TRAINING LESSONS

Pyanzina N.N.¹, Petrova T.N.¹, Shilenko O.V.¹, Ermolaev A.Kh.²

¹The Yakovlev Chuvash State pedagogical University, Cheboksary, e-mail: rektorat@chgpu.edu.ru;

²Chuvash State University, Cheboksary, e-mail: office@chuvsu.ru

The indicators of the development of physical qualities are the result of the impact on the body of the whole complex of physical education. They characterize the level of physical fitness. The greatest increase in the indicators of physical working capacity of a person can be achieved in classes aimed at developing general endurance. The study is aimed at identifying effective means and methods for developing the overall endurance of female students of non-physical education areas on the basis of a pedagogical experiment conducted within the framework of the educational process in applied physical culture using repeated, circular, playful, competitive methods, long uniform and variable training methods. In the process of physical education regular monitoring makes it possible to assess the changes that have occurred in the level of physical preparedness and through this the effectiveness of the realization of physical education within the educational process of the university. The obtained results indicate a significant increase in the level of general endurance, which manifests itself primarily as a consequence of rationally organized pedagogical influences, as well as the natural process of physical development, which at this age is still taking place.

Keywords: physical culture, physical education, physical fitness, endurance.

Актуальность. Современный непредсказуемый мир ежедневно диктует свои правила развития социально-экономической ситуации. В такой нестабильной и динамичной системе сохраняются исторические ценности, которые никогда не теряют свою значимость. Одной из таких ценностей является физическая культура. Значение физического воспитания и физической культуры в целом в процессе формирования развитой личности современного общества огромно. В этом отношении не устарела пословица: «В здоровом теле – здоровый дух».

Каждый день развития общества предъявляет новые требования к подготовке высококвалифицированных специалистов, связанных с переменами, происходящими на рынке труда. Эти требования формулируются в виде компетенций, обозначенных работодателями, в том числе и к молодым специалистам, и реализуются через внедрение новых ФГОСов. Современному производству теперь требуется не только квалифицированный работник, но и человек с высокой функциональной и психической устойчивостью к будущей деятельности и хорошими физическими кондициями [1-3].

Прискорбно отметить, что наблюдается тенденция к снижению качества занятий физической культурой и спортом в вузах РФ:

- ежегодные медицинские осмотры и результаты диспансеризации показывают, что уровень здоровья студенческой молодежи большинства высших учебных заведений оценивается как «ниже среднего»;

- нормативы для определения уровня физической подготовленности, включенные в учебные программы по физической культуре и соответствующие нормам ГТО (нормативы для выполнения), полноценно выполняют не более 40% студентов;

- учебные занятия строятся обыденно, без учета интересов студентов, без включения в процесс физического воспитания новых нетрадиционных или наиболее популярных среди молодежи физических упражнений;

- наблюдается низкая мотивация студентов на самостоятельные занятия, хотя в последнее время входит в моду ведение здорового образа жизни;

- отсутствие спортивных сооружений для занятий физической культурой и спортом, а также недостаточное, в большинстве случаев остаточное, финансирование учебно-воспитательного процесса [1; 4].

Федеральные государственные образовательные стандарты по различным направлениям и профилям подготовки будущих специалистов выделяют основные задачи и средства физического воспитания, содержание знаний, двигательных умений и навыков, определённый перечень компетенций, которыми должны овладеть студенты, а также содержат нормативные требования к уровню физической подготовленности.

Таким образом, мы выявили **противоречие** между необходимостью подготовки будущих специалистов, обладающих высоким уровнем работоспособности, функциональной и психической устойчивостью к профессиональной деятельности, с одной стороны, и недостаточно рациональным использованием имеющихся средств и методов в педагогическом процессе по физическому воспитанию для решения этой задачи, с другой стороны.

Исходя из этого, мы выделили **цель** нашего исследования: определить рациональный состав средств и методов развития общей выносливости студенток в процессе занятий прикладной физической культурой.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс по прикладной физической культуре студенток вуза.

Предмет исследования – уровень развития общей выносливости студенток вуза.

В высших учебных заведениях продуманная и адаптированная к каждому студенту система физического воспитания должна быть направлена на улучшение у них двигательных способностей, на повышение отстающих двигательных качеств и морфофункциональных показателей.

Изучение социального настроения молодых людей показывает, что в целом учащаяся молодежь положительно относится к физической культуре. Вместе с тем у большинства юношей, и особенно девушек, не сформированы устойчивые интересы к этим занятиям и наблюдается низкая потребность в активной двигательной деятельности. И, как следствие, у них не создаются необходимые психологические предпосылки для лучшего усвоения учебной программы. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье студентов [3; 5].

В такой ситуации требуется специальная просветительская работа со студентами с целью объяснения им, что накопленный в первые два с половиной десятилетия жизни физический потенциал необходимо постоянно поддерживать. Наблюдающиеся болезни и патологические состояния у людей пожилого возраста, как правило, являются следствием несоблюдения простейших норм и правил сохранения и укрепления здоровья в молодости, безответственного отношения к поддержанию своего физического потенциала на достаточно высоком уровне [4].

Как мы уже говорили ранее, учебная работа по физической культуре в вузе регламентируется федеральными государственными образовательными стандартами по направлениям и профилям подготовки. Она проходит в рамках базовой части Блока 1: 72 часа выделены на теоретическую часть при очной форме обучения и не менее 328 академических часов для прикладной физической культуры.

Распределение учебного материала осуществляется следующим образом: на младших (первом и втором) курсах обучения – 4 часа в неделю, на третьем – 2 часа. И 2 часа в неделю в одном из семестров – лекционные занятия. Студенты, при желании, также могут дополнить свою физическую активность другими видами спорта или системами физических упражнений.

Учебная программа по дисциплине «Прикладная физическая культура» в высших учебных заведениях предъявляет обязательный минимум по содержанию и уровню подготовленности выпускников. Содержание программы предполагает выработку устойчивого интереса и потребности в ведении здорового образа жизни будущими специалистами, овладении ими навыками использования средств и методов физической культуры в различных условиях, в достижении и поддержании своей психофизической подготовленности на высоком уровне. Характерно то, что учебная программа преследует цель общеобразовательной подготовки, раскрывает методiku практических занятий и содержит фонд оценочных средств для итоговой аттестации. Во всех разделах программы раскрывается профессионально-прикладная направленность спортивно-оздоровительного процесса.

Показатели развития физических качеств выступают как итог воздействия на организм всего комплекса средств физического воспитания. Именно показатели развития физических качеств, определённые на конкретный момент времени, характеризуют уровень физической подготовленности.

В учебно-воспитательном процессе по физической культуре систематический контроль позволяет оценить произошедшие сдвиги в состоянии здоровья, уровне физического развития и физической подготовленности и через них определить эффективность реализации физического воспитания в рамках учебного процесса вуза.

Количественная и качественная оценка физической и функциональной подготовленности студентов проводится посредством тестирования физических качеств как в течение учебного года, так и на протяжении всего периода обучения в вузе. Статистическая обработка полученных результатов даёт возможность проследить динамику уровня физической подготовленности у студентов разных курсов и специальностей.

Оценка морфофункциональных данных занимающихся проводится на основе сравнительного анализа индивидуальных показателей с имеющимися в научно-методической литературе стандартами физического развития, таблицами оценки уровня гармонии физического развития, использования метода индексов.

Установлено, что наибольшего прироста в показателях физической работоспособности человека можно добиться на занятиях, направленных на развитие общей выносливости [6].

К настоящему времени определяющей является точка зрения, согласно которой для развития общей выносливости человека необходимо использовать циклические упражнения аэробного характера [7; 8]. Одним из самых простых, доступных и эффективных видов двигательной активности циклического характера является легкоатлетический бег, который

приемлем практически для всех студентов независимо от возраста, пола и их физической подготовленности [7].

Наше исследование направлено на выявление эффективных средств и методов развития общей выносливости студенток нефизкультурных направлений подготовки на основе педагогического эксперимента, проводимого в рамках учебно-воспитательного процесса по прикладной физической культуре.

В качестве методов исследования нами использовались: педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

В исследовании участвовали студентки факультета естественно-научного образования ЧГПУ им. И.Я. Яковлева на добровольной основе. Исследование проводилось в течение двух учебных лет. Группа состояла из 41 студентки вышеназванного факультета. Оценка уровня развития общей выносливости проводилась в конце 1 и 2 курсов. Количественный анализ данных проводился с выявлением среднегрупповых значений и стандартных отклонений. Достоверность различий в уровне развития выносливости оценивалась на основе t-критерия Стьюдента.

Учебные занятия проводились согласно учебному расписанию, учебному плану и рабочей программе по прикладной физической культуре. Занятия по физической культуре в осенний и весенний периоды преимущественно проводились на стадионе, на свежем воздухе. В зимний период использовались, согласно графику учебного процесса по прикладной физической культуре, оздоровительно-спортивные занятия в спортивном зале и в оздоровительном комплексе ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, в частности в бассейне, фитнес-зале, тренажерном зале, а также лыжная подготовка.

В начале учебного года, при хорошей погоде, на проводимых занятиях по прикладной физической культуре использовались **повторные методы** тренировки, связанные с чередованием работы и отдыха. Повтор нагрузки происходил после интервала отдыха по самочувствию студенток. Количество повторов 3-4 раза, т.к. занятия по физической культуре ограничены временными рамками и требованиями рабочей программы. Данный метод позволял студенткам восстановить уровень двигательной активности после летних каникул.

При достаточной подготовленности (определяли по результатам традиционного осеннего кросса на 500 м) включали **метод длительной равномерной тренировки** [2]. Со студентками, которые участвуют в соревнованиях на уровне вуза, использовали **метод длительной переменной тренировки**. При этом бег был продолжительностью от 20 до 30 мин. Далее в учебный процесс включались упражнения на восстановление и развитие других физических качеств, подвижные игры.

В спортивном зале часто использовался *круговой метод* [5]. Для данного метода характерно выполнение упражнений по станциям. В нашем случае в спортивном зале были организованы 4 станции для выполнения упражнений различного характера. Количество повторов от 12 до 15 раз, количество подходов 1-2 раза.

Так как рабочая программа включала раздел «Спортивные игры», то активно использовались *игровой и соревновательный методы*. При организации занятий посредством соревновательного метода в основном использовались упражнения в упрощённых условиях, правилами, с облегченными снарядами и т.д. [5]. Также использовались спортивные игры с коротким периодами игры (мини-футбол, баскетбол), но количество периодов – 4-5.

Кроме этого, эффективными средствами развития выносливости, по нашему мнению, являются аэробика и фитнес-аэробика. Данные виды физических упражнений нами также активно включались в учебный процесс. Тем более, что фитнес-аэробика очень популярна и востребована среди студенток.

Для студенток были организованы занятия в бассейне. Продолжительность занятий 45 мин. Использовались упражнения на суше, дыхательные упражнения (без сопротивления и с сопротивлением), упражнения из аквааэробики, проплывание различных дистанций, ныряние и подвижные игры на воде.

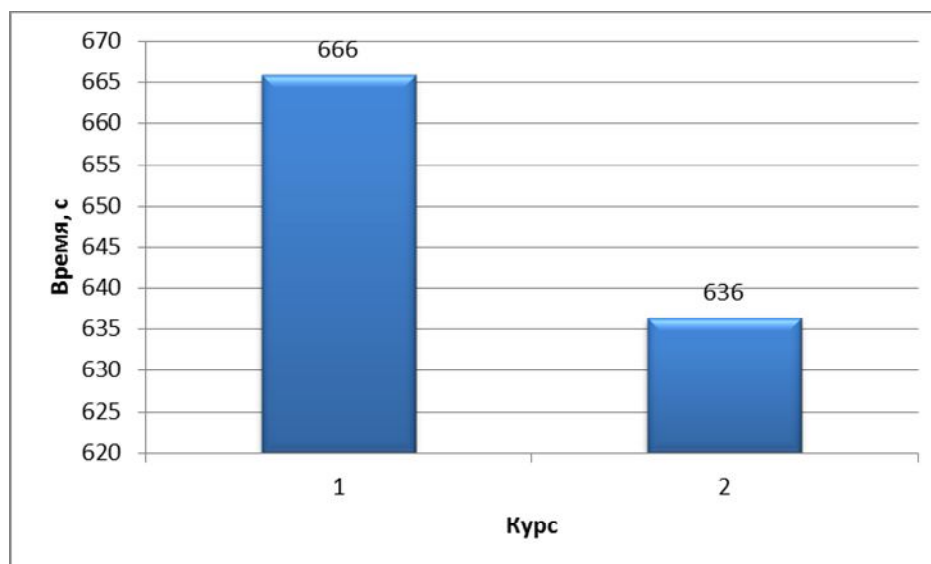
Тестирование физических качеств, и в частности общей выносливости, проводилось в соответствии с требованиями комплексной программы по физическому воспитанию студентов вузов.

Как известно, одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. На основе этого критерия разработаны прямой и косвенный способы измерения выносливости [7].

В практике физического воспитания в основном применяется косвенный способ, когда выносливость занимающихся определяется по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистанции.

Мы использовали косвенный способ измерения уровня развития общей выносливости по результатам в беге на 2000 метров. Сравнительный анализ проводился дважды (в конце 1 и в конце 2 курсов) на одном и том же контингенте в одних и тех же условиях, т.е. стадион, покрытие беговой дорожки сохранялись.

При сравнении результатов (рис.), показанных студентками на втором ($636 \pm 51,9$ с) и на первом курсах ($666 \pm 49,9$ с), можно констатировать существенный прирост уровня общей выносливости ($p < 0,05$).



Результаты в беге на 2000 м (в сек) у студенток ФЕО ($n_1=n_2=41$)

Полученные результаты говорят о существенном приросте уровня общей выносливости, который проявляется, прежде всего, как следствие рационально организованных педагогических воздействий, а также как следствие естественного процесса физического развития, который в этом возрасте все еще имеет место.

Таким образом, главная задача по развитию выносливости в этот период состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания, согласно федеральным государственным образовательным стандартам по направлениям подготовки.

Одновременно необходимо уделять внимание развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить задачи по их развитию – значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей.

Список литературы

1. Бурцев В.А. Личностно ориентированный подход в физическом воспитании студентов вуза / В.А. Бурцев, Е.В. Бурцева, М.Н. Чапурин // Современные физкультурно-оздоровительные и спортивные технологии: материалы Республиканской заочной интернет-конференции (Чебоксары, 12 декабря 2013 г.). – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – С. 22-24.
2. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов. – М.: Спорт, 2017. – 144 с.

3. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / Сиб. федер. ун-т; [сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
4. Пьянзина Н.Н. Ценность специально-подводящих упражнений при совершенствовании техники бега в рамках позного метода / Н.Н. Пьянзина, А.И. Пьянзин // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – 2015. – № 4 (88). – С. 173–179.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
6. Пьянзина Н.Н. Сравнительный анализ уровня развития общей выносливости у студенток ЧИЭМ (филиал) СПбГТУ // Пути совершенствования физической подготовки студенческой молодежи в современных условиях: сборник научных трудов. – Чебоксары: ЧИЭМ СПбГТУ, 2009. – С. 97–100.
7. Волкова Т.В. Оптимизация методов контроля эффективности физических нагрузок при воспитании выносливости / Т.В. Волкова, Д.А. Волков // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VI Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 17 ноября 2016 г.). – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016. – С. 529-532.
8. Пьянзин А.И. Физические качества как основа спортивной подготовки // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы XII Международной научно-практической конференции, посвященной 60-летию образования факультета физической культуры и спорта Томского государственного педагогического университета: в 2 т. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2009. – Т. 1. - С. 271–275.