

Н.Н. Кривошей, Л.А. Лапицкая, С.Б. Пирогов

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Физическое воспитание в вузах направлено на развитие, совершенствование и поддержку физических и двигательных качеств, предусматривающих достижение базового уровня всестороннего развития жизненно-важных физических способностей. Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости – осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая выносливость приобретает практически всех физических упражнений, включаемых в программу физического воспитания в вузе, и служит прочной основой для развития специальной выносливости. Наилучшими средствами для приобретения общей выносливости служит длительный бег с относительно высокой интенсивностью (в особенности кроссовая подготовка). Конечно, бег в равномерном темпе не исчерпывает «беговых» средств повышения общей выносливости, но он всегда остается основным средством, особенно для недостаточно подготовленных студентов.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Уровень специальной выносливости студентов исторического факультета ГГУ им.Ф.Скорины оценивали по результатам весеннего кросса среди первокурсников, проводимого ежегодно в сквере данного университета.

Экспериментальная группа в составе 15 юношей и 15 девушек первого курса, отнесенных по состоянию здоровья в основное отделение, была отобрана на основе лучших результатов контрольной проверки. Исследование проводилось в течение 3 лет, на протяжении 2012-2014гг.

Учебные занятия со студентами экспериментальной группы проводились согласно учебному расписанию – 2 раза в неделю, по разработанной на кафедре физического воспитания и спорта ГГУ им.Ф.Скорины «Программе по физическому воспитанию для студентов основного учебного отделения», т.е. специальной направленности в подготовке на протяжении учебного года не осуществлялось. В результате, исходя из данных 2013 года, мы видим, что согласно среднему показателю кроссового бега произошел регресс в группе юношей, в группе девушек результат незначительно улучшился.

В программу занятий следующего года были включены упражнения для развития силы с различными отягощениями, упражнения на гимнастических снарядах, дополнительные специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировочные занятия проводились на стадионе, на местности с различным рельефом и грунтом (покрытием), что создавало большую вариативность воздействия выполняемых упражнений, а также в спортивном и тренажерном залах.

В процессе тренировки применялись:

1. Специальные упражнения:

- а) пружинистый бег на носках, акцентируя отталкивание;
- б) многократные подскоки с разной амплитудой движения;
- в) бег с высоким подниманием бедра;
- г) семенящий бег;
- д) с захлестыванием голени;
- е) бег со сменой темпа;
- ж) бег с ускорением;
- з) бег с различной длиной и частотой шагов.

2. Характерные варианты переменного бега:

- а) 200м быстро – 100м семенящий бег;
- б) 200м быстро – 200м семенящий бег;
- в) 200м быстро- 300м медленный бег.

3. Специальные беговые упражнения с отягощениями (утяжелителями для ног).

Тренировочная нагрузка увеличивалась с периодичностью в 3 (три) недели один раз:

- а) бег на отрезках 20м x 3;
- б) – 40м x 3;
- в) – 60м x 3.

4. Силовая подготовка:

- а) приседания со штангой 25кг, 3 подхода по 6 раз;
- б) перекаты с пятки на носок со штангой 25кг, 2 подхода по 8 раз;
- в) прыжки со сменой положения ног (разножка), 1-2 недели – 2 подхода по 10 раз (штанга 20кг), 3-4 недели – 3 подхода по 15 раз (штанга 25кг);
- г) полуприсиды со штангой (нагрузка повышалась с периодичностью 1 месяц), 1 месяц – 3 подхода по 15 раз (штанга 20кг), 2 месяц – 3 подхода по 15 раз (штанга 25кг), 3 месяц – 3 подхода по 15 раз (штанга 30кг).

Наряду с этим, студенты экспериментальной группы получали индивидуальное домашнее задание.

По итогу 2013-2014 учебного года, после проведения контрольной проверки мы увидели улучшение в группах как юношей, так и девушек. На основании полученных результатов проведенного эксперимента по оценке специальной выносливости студентов исторического факультета основного учебного отделения можно сделать следующие выводы: применение специальных целенаправленных нагрузок (помимо общей программы обучения) и дополнительных индивидуальных домашних заданий позволяет улучшить уровень физической подготовленности, а значит способствует росту специальной выносливости студентов.

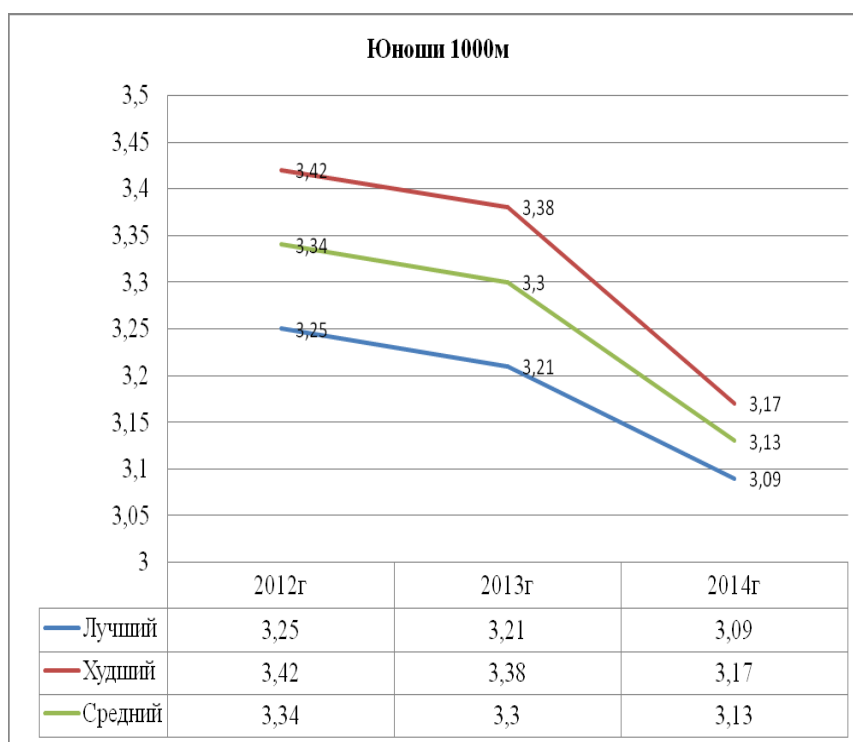


Рисунок 1 – Диаграмма 1 «Итоги контрольной проверки (юноши)»

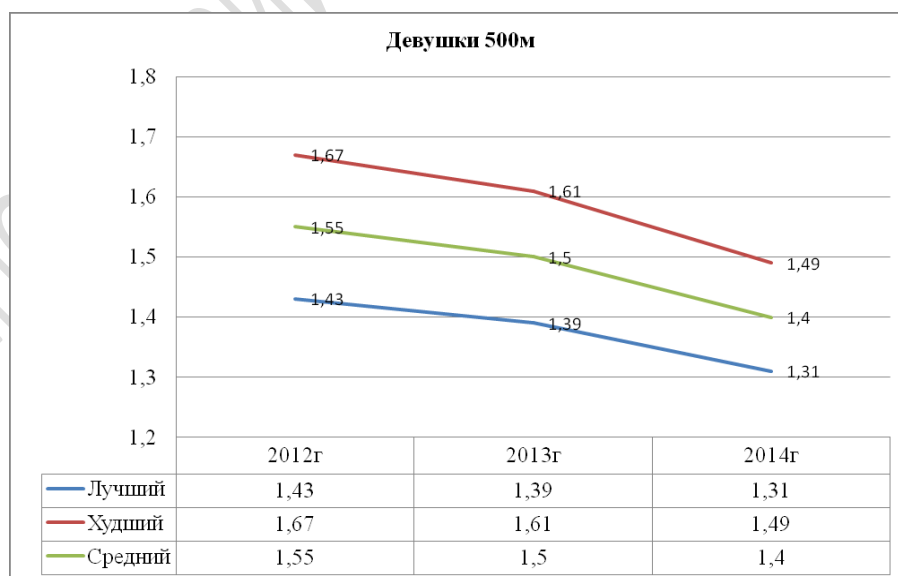


Рисунок 2 – Диаграмма 2 «Итоги контрольной проверки (девушки)»