

Д. А. Бортнев, канд. пед. наук

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры», Воронеж,
Российская Федерация

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Вопросы развития основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости и их сочетания в процессе занятий по физической подготовке студентов колледжа, а также влияния физической подготовленности на профессиональные умения и навыки в настоящее время находятся в центре внимания ученых [1, 2, 3, 4, 7, 8].

Согласно общепринятых положений современной теории и методики физического воспитания работа над развитием двигательных качеств, и в частности скоростной выносливости, должна проводиться круглогодично. Средства, направленные на развитие данного двигательного качества, применяются во всех периодах подготовки, но естественно, что на различных этапах их дозировка и используемые методы различны.

Общеизвестно, что скоростная выносливость играет ведущую роль в достижении высокого спортивного результата в лыжных гонках, именно от нее зависит уровень технического, тактического мастерства, психо-функциональной устойчивости к различным стрессам [5, 6, 8].

Кроме того, лимит времени, отведенный учебной программой в колледже на прохождение лыжной подготовки, часто меняющиеся погодные условия, короткие малоснежные зимы не позволяют достаточно полноценно развивать и воспитывать необходимые для данного вида спорта двигательные и физические качества, а именно скоростную выносливость.

Следовательно, целесообразное применение средств и методов развития скоростной выносливости у студентов колледжа на занятиях по лыжной подготовке, оптимальное соотношение объема и интенсивности нагрузки с учетом специфики учебных занятий, ограниченный объем времени, выделяемый на физическую подготовку, и необходимость освоения в короткие сроки большого количества технических, гуманитарных и прочих дисциплин, есть и будет предметом раздумий преподавателей физического воспитания.

Целевая программа наших исследований заключалась в разработке методики развития скоростной выносливости у студентов колледжа на занятиях по лыжной подготовке, что тесно связано с совершенствованием методических приемов построения и содержания учебного занятия.

Отличием построения учебного занятия в экспериментальной группе от контрольной было, что в первой на развитие скоростной выносливости отводилось 50 % от общего объема работы, а во второй группе – 10-20 %. Кроме того, в экспериментальной группе в ходе занятия по лыжной подготовке студенты занимались, не только решением поставленных задач (изучением техники лыжных ходов), но и развивали скоростную выносливость по предложенной нами методике.

При разработке методики, то есть выборе наиболее эффективных тренировочных средств и методов, был проведен анализ зависимости спортивного результата в лыжных гонках, показанных студентами колледжа обеих групп, от уровня развития их скоростной выносливости.

Для этого использовался корреляционный анализ взаимосвязи результатов одних и тех же испытуемых в различных видах упражнений: 1) передвижение на лыжах с максимальной скоростью на отрезке 200 м; 2) передвижение на лыжах с максимальной скоростью на отрезке 500 м; 3) передвижение на лыжах с максимальной скоростью на отрезке 1000 м; 4) лыжная гонка на 5 км.

В результате проведенного исследования были получены данные, позволяющие охарактеризовать зависимость спортивного результата от уровня развития скоростной выносливости и наиболее эффективно построить занятие по лыжной подготовке (табл. 1).

Таблица 1 – Взаимосвязь результатов в лыжной гонке на 5 км и передвижением на лыжах на 200 м, 500 м и 1000 м с максимальной скоростью

№ п/п	Признаки, между которыми изучалась взаимосвязь	Коэффициент корреляция	Достоверно при уровне значимости
1.	Время в гонке на лыжах на 5 км и время при передвижении на лыжах на 200 м с максимальной скоростью	0,521	0,01
2.	Время в гонке на лыжах на 5 км и время при передвижении на лыжах на 500 м с максимальной скоростью	0,727	0,05
3.	Время в гонке на лыжах на 5 км и время при передвижении на лыжах на 1000 м с максимальной скоростью	0,832	0,001

Установлено, что наибольший эффект оказывает передвижение на лыжах с максимальной скоростью на отрезках 1000 м ($r = 0,832$) и 500 м ($r = 0,727$), а в меньшей степени передвижение на лыжах на отрезках 200 м ($r = 0,521$). Причем, говоря о методике развития скоростной выносливости у студентов колледжа на занятиях по лыжной подготовке данные упражнения необходимо выполнять повторным методом с интервалами отдыха 4–5 минут, начиная с 2–3 и увеличивая до 5–10 повторений.

В ходе эксперимента каждое занятие в экспериментальной группе было комплексным, то есть ставились задачи не только обучения технике лыжных ходов, но и развития скоростной выносливости в ходе передвижения на лыжах с максимальной скоростью на различных по длине отрезках.

Заключение. Таким образом, в комплексе с обучением двигательному действию шло и воспитание основных физических качеств.

После проведенного экспериментального исследования студенты колледжа, которые вошли в первую группу, имели в контрольных соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 5 км классическим стилем лучшие результаты, чем вошедшие во вторую группу.

Такие качественные изменения подтверждают эффективность предложенной нами методики развития скоростной выносливости у студентов колледжа на занятиях по лыжной подготовке.

Список использованных источников

1. Кузнецов, В.К. Силовая подготовка лыжника / В.К. Кузнецов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
2. Манжосов, В.И. Тренировка лыжников-гонщиков / В.И. Манжосов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 67 с.
3. Манжосов, В.И. Методика развития скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков: Учеб. пос. / В.И. Манжосов, В.Г. Маркин; - М., 1980. – 54 с.
4. Набатникова, М.Я. Проблемы совершенствования специальной выносливости спортсмена при циклической работе субмаксимальной и большой мощности: Автореф. дис. ... докт. пед. наук; 13.00.04. / М.Я. Набатникова; М., 1974. – 52 с.
5. Озолин, Н.Н. Особенности нормирования тренировочных нагрузок, направленных на развитие выносливости в академической гребле / Н.Н. Озолин; Минск, 1992. – 39 с.
6. Раменская, Т.И. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Наука, 2004. – С. 199-220.

7. Раменская, Т.И. Юный лыжник / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – 168 с.
8. Суслов Ф.П. Методика силовой подготовки в циклических видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости / Ф.П. Суслов, В.Б. Гилязов; ВНИИФК; М., 19

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ