

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ РАЗЛИЧНОЙ ВИДОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

В любой деятельности особые требования предъявляются к способности человека длительно выполнять работу без снижения ее эффективности, противостоять утомлению, эффективно восстанавливаться после работы. Эта способность определяется как одно из ведущих физических качеств человека – выносливость. Достаточный уровень развития выносливости позволяет каждому человеку успешнее справляться с любой продолжительной работой (будь то труд учебный, умственный или физический). Именно поэтому во всех учебных программах по физическому воспитанию на всех ступенях образования воспитанию выносливости отводится особое место, предусматривается базовый уровень развития.

Образовательная практика в вузах показала, что большинство студентов испытывают определенные трудности при выполнении контрольных требований по оценке уровня развития выносливости. Это определило поиск направлений путей повышения показателей воспитания общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой.

В нашем исследовании мы рассмотрели практико-ориентированные аспекты воспитания общей выносливости, обосновали и проверили эффективность педагогических условий, направленных на повышение общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой различной видовой направленности.

Ключевые слова: общая выносливость, студенты, занятия физической культурой различной видовой направленности.

В государственной политике современной России одним из главных, приоритетных направлений в сфере образования стала забота о здоровье молодого поколения. Весь потенциал страны: и экономический, и творческий; все перспективы социального и экономического развития возможны лишь при условии, если молодое поколение нашего общества будет здоровым и работоспособным. Стране нужны крепкие, выносливые, инициативные, целеустремленные личности. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является общая выносливость, позволяющая выполнять длительную работу без снижения ее интенсивности. Именно выносливость дает особое ощущение отсутствия усталости, которое является основным признаком хорошо физически подготовленного человека.

По мнению многих специалистов (Ашмарин Б.А., Евсеев Ю.И., Озолин Н.Г. и др.) выносливость является общим свойством организма человека, которая находит конкретное проявление в трудовой, спортивной деятельности.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (при нагрузках

умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост показателей этого физического качества наблюдается с 14 до 20 лет. Повышение уровня выносливости рассматривается в настоящее время как резерв увеличения общей работоспособности человека, улучшения его физической подготовленности. В связи с этим особую актуальность приобретает задача воспитания общей выносливости в системе физического воспитания студенческой молодежи. Отражением этого являются определенные требования к уровню проявления выносливости студентов разработанные в учебных программах по физической культуре. Из опросов студентов 80% респондентов назвали наиболее трудными в практической части зачета по физической культуре бег на 3000м – юноши и 2000 м – девушки. Лишь 10% студентов справляются с этим тестом на «отлично», 60% – на «удовлетворительно». Особую трудность испытывают девушки. Всё это подтверждает необходимость поиска наиболее эффективных путей воспитания общей выносливости у студенческой молодежи и обуславливает актуальность выбранной нами темы. Цель исследова-

ния – обосновать и проверить эффективность педагогических условий, направленных на повышение общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой различной видовой направленности.

Человек, способный проявить выносливость в какой-либо деятельности, требующей активного участия основных функциональных систем организма, может продемонстрировать ее и в некоторых других видах деятельности, причем тем в большей мере, чем существеннее сходство видов деятельности. Так выносливый человек в длительном и гладком беге бывает столь же вынослив в беге на лыжах, езде на велосипеде, плавании (при условии, что он владеет навыками этих способов передвижения). Даже при существенном различии видов деятельности выносливость, развитая посредством упражнений в каком-либо одном из них может проявляться в других (речь идет о переносе выносливости).

Под общей выносливостью в широком смысле правомерно понимать совокупность функциональных свойств организма, составляющих неспецифическую основу проявления выносливости в различных видах деятельности [1], [3], [5], или это способность продолжительно выполнять любую работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системам [7].

Понимаемая так общая выносливость в действительности проявляется не в чистом виде, а в зависимости от специфических особенностей конкретных видов деятельности. Иначе говоря, она объективно существует не как отдельный вид выносливости, а в качестве общей неспецифической основы различных видов деятельности, проявляемых в специфических формах.

Понятие «общая выносливость» имеет и более узкий смысл, подразумевая выносливость, проявляемую в относительно длительной работе при функционировании всех основных мышечных групп, которая совершается в аэробном режиме. Именно поэтому ее еще называют «общей аэробной выносливостью» [4], [13]. Общей, потому что она часто проявляется в жизненной практике т. к. большинство двигательных действий в быту и в сфере физи-

ческого труда протекают в аэробном режиме. Поэтому развитие общей выносливости играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности и здоровья человека.

Задачи по воспитанию общей выносливости состоят в том, чтобы обеспечить развитие общей аэробной выносливости, которая является базой общего уровня физической работоспособности и развития специфической выносливости [5], [14].

По мере возрастного созревания организма в воспитании общей выносливости увеличивается значение комплексного воздействия на все ее факторы. Основная задача при этом заключается в обеспечении соразмерного и неуклонного повышения функциональных возможностей организма в противостоянии утомлению при различных видах двигательной деятельности. Для этого необходимо создать условия для повышения общего уровня работоспособности по отношению к расширяющемуся диапазону видов деятельности, связанных с проявлением выносливости. Это предполагает систематическую адаптацию к разнообразным видам утомительной работы, предъявляющей комплексные требования к двигательным способностям [6], [11].

Именно поэтому на всех ступенях образования в обязательных программах физического воспитания предусматривается базовый уровень развития общей выносливости.

Следует заметить, что аэробная выносливость относительно мало специфична, ее уровень слабо зависит от техники упражнений, поэтому она обладает высоким уровнем положительного переноса.

Повысить показатели воспитания общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой возможно при реализации следующих педагогических условий:

- целенаправленного и систематизированного включения рационально подобранных средств и методов ее воспитания в занятия физической культурой различной видовой направленности;

- развитие у студентов способности проявлять волевые усилия при выполнении физических упражнений.

Основными методами воспитания общей выносливости на занятиях физической культурой являются [5], [12]:

• Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности. Преимущество равномерного метода – легкость дозирования нагрузки, относительно быстрое увеличение объема нагрузки. Недостатки равномерного метода – длительная непрерывная работа с постоянной интенсивностью приводит к стандартизации темпа движений и, следовательно, к невысокой скорости. Разновидности этого метода – темповый бег. Преимущество переменного метода – устраняет монотонность в работе, содействует развитию быстрого выработки повышенной способности к одновременной перестройке всех органов и систем. Существует несколько вариантов переменного метода [7]:

- с ритмичными колебаниями интенсивности работы;
- с неритмическими колебаниями интенсивности и длительности работы;
- фартлек.

• Метод повторного, интервального упражнения. Преимущество повторного метода – точная дозировка нагрузки, что содействует более экономичному расходу энергозапасов мышц. Недостаток повторного метода – сильное воздействие на эндокринную и нервную системы. В связи с чем, при продолжительном его применении может наступить перетренировка. В циклических упражнениях используются следующие варианты этого метода: с постоянной длиной тренировочных отрезков; с постоянно увеличивающейся длиной отрезков; с постоянно уменьшающейся длиной отрезков; с постоянно увеличивающейся, а затем уменьшающейся длиной отрезков [7], [15]. Преимущество интервального метода – точная дозировка нагрузки, высокая плотность нагрузки. Недостаток интервального метода – сравнительно монотонное чередование нагрузки, что отрицательно сказывается на психическом состоянии занимающихся. Выделяют варианты интервального метода: метод неинтенсивного упражнения; метод интенсивного интервального упражнения.

• Метод круговой тренировки. При воспитании общей выносливости стараются использовать двигательные действия, требующие участия возможно большего объема мышц организма занимающегося. Этому способствует использование метода круговой тренировки. Существует

ряд её вариантов: слитная круговая тренировка в режиме непрерывной длительной работы умеренной и большой интенсивности; интервальная круговая тренировка в режиме интервальной работы субмаксимальной и переменной интенсивности [5], [6]. Недостатки метода круговой тренировки: метод не всегда учитывает физиологические закономерности формирования двигательных качеств в занятии, обеспечивает их комплексное развитие без строгого дифференцирования. Преимущества метода круговой тренировки – повышение работоспособности и проявление положительных эмоций,

- Игровой метод;
- Соревновательный метод (используется при тестировании у студентов уровня развития выносливости).

Выбирая средства для воспитания общей выносливости, мы опирались на положение о том, что она приобретает в процессе почти всех физических упражнений, включаемых в занятия. Основное требование – длительная работа в аэробном режиме с ЧСС – 130–140 уд./мин. (для менее подготовленных), ЧСС 140–160 уд./мин. для более подготовленных. При этом обеспечивается не только длительное выполнение работы, но и выполнение ее без лишних нервно-психических напряжений, с высоким эмоциональным уровнем. При этом следует приоритет отдавать циклическим упражнениям, например бег, кросс, ходьба в гору (ЧСС 130–160 уд./мин.). При этом важно помнить, что если используется пересеченная местность, то занимающемуся желательно поддерживать заданный уровень ЧСС за счет изменения темпа и интенсивности передвижения, не форсируя подготовку. Такая тренировка обеспечит улучшение функционирования всех органов и систем, повысит работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие тренировочных упражнений на организм, что возможно только в том случае, если они выполняются, особенно на первых порах с умеренной мощностью (ЧСС до 160 уд./мин.). Эффективность применения различных упражнений для воспитания выносливости определяется нами как рациональное сочетание работы и отдыха в пределах занятий и между ними. Каждое занятие рассматривается

нами как комплексный раздражитель, влияние которого на организм определяется следующими компонентами:

- характером упражнения;
- интенсивностью работы;
- продолжительностью работы;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- количеством повторений упражнений.

В качестве основных средств воспитания общей выносливости у студентов используются общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения; естественные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные и дополнительные средства. Преимущество отдаётся тем упражнениям, характерными признаками которых являются:

- активное функционирование большинства или всех крупных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- преимущественное аэробное энергообеспечение мышечной работы;
- сравнительно значительная суммарная продолжительность работы (от нескольких минут до многих десятков минут);
- умеренная, большая и переменная интенсивность работы.

К числу дополнительных средств воспитания общей выносливости относятся дыхательные упражнения. Необходимо научить во время движения дышать глубоко и ритмично, включая диафрагмальное дыхание, делать полный и интенсивный сознательно форсированный выдох. Обычно вдох длится несколько дольше выдоха. Целесообразно во время продолжительного бега дышать в ритме шагов: 3–4 шага вдох, 2–3 шага – выдох [2], [15].

При воспитании общей выносливости следует особое внимание занимающихся акцентировать на проявление волевых качеств, сознательной деятельности, направленной на противостояние утомлению. Воля рассматривается нами как способность преодолевать значительные затруднения, выполнять спортивные упражнения в сложных условиях при большом утомлении. Только силой воли можно заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление и про-

должать выполнять упражнение, когда «почти не осталось сил». В таких случаях именно воля и желание занимающегося форсируют соответствующие нервные процессы, заставляя нервные центры не только продолжать работу.

Волевые качества у людей проявляются по-разному: одни от природы и из-за условий жизни обладают сильной волей, другие, не встречавшиеся с трудностями и не получившие закалки нерешительны и слабовольны. Несмотря на это необходимо постепенно и настойчиво проводить воспитание у занимающихся волевых качеств, добиваясь их высокого уровня. Основой воспитания волевых качеств является труд в самых разнообразных его проявлениях. Главное в воспитании волевых качеств обеспечить занимающихся постоянным стремлением к достижению цели (сначала самым малым, потом с увеличением их значительности), несмотря на трудности и сложности выполняемой работы [10].

При воспитании волевых качеств, прежде всего, необходимо формировать мотивацию для выполнения отдельных заданий, упражнений. Необходимо обращать внимание студентов на необходимость выполнения упражнения на требуемом по показателям уровне, как бы это трудно не было. При этом важную роль играет сила примера других студентов, создание целевых установок в выполнении заданий для каждого занимающегося, поощрение за достижение поставленных целей в отдельных упражнениях, заданиях, занятиях. Нагрузки, связанные с проявлением выносливости, вызывающие утомление тягостны для тех, кто не обладает терпением. Поэтому в занятиях необходимо пользоваться групповыми методами выполнения упражнений, где занимающийся привыкает переносить нагрузки, находясь и поддерживаясь более сильными товарищами. Воспитание воли осуществляется постепенным нарастанием в процессе занятий трудностей (либо в количестве работы, либо в интенсивности работы), обязательным выполнением самостоятельных заданий (например, ежедневные пробежки, кроссы или быстрая ходьба). Необходимо помнить, что трудности необходимо увеличивать постепенно, не спешить, включать их, когда студенты уже подготовлены для их выполнения. Обязательно создавать эмоцио-

нальный фон за счет разнообразия упражнений, включением в занятия игрового метода, повышающего работоспособность и увеличивающих интерес [8], [9].

Воспитание воли – это результат самоусовершенствования занимающихся. Об этом необходимо говорить студентам, давать им необходимые знания о больших возможностях самовоспитания, поскольку волевые качества рождаются не только в борьбе с внешними трудностями, но и с самим собой в преодолении «своего не хочу и не могу». Поэтому в воспитании воли необходимо уделить внимание формированию самоконтроля занимающихся за достижением непосредственных целей (например, своими мыслями научиться поддерживать себя: «я выдержу», «я смогу») [8], [9].

При воспитании выносливости у студентов на занятиях физической культурой различной видовой направленности мы обязательно включали в подготовительную часть каждого занятия бег умеренной интенсивности. Продолжительность передвижения в первом занятии невелика – 2 минуты, при этом скорость передвижения незначительна. В дальнейшем с такой скоростью занимающиеся бежали до 12–15 минут. В начале скорость продвижения оставалась постоянной, увеличивалась лишь длительность выполнения бега. Однако с ростом подготовленности студентов скорость вырастала. Воспитание выносливости у студентов шло целенаправленно и систематически при обязательном контроле со стороны педагога и самоконтроле занимающихся: такая работа выполнялась без излишних нервно-психических напряжений, с высоким эмоциональным уровнем, ЧСС 120–130 уд./мин в начале года, ЧСС 130–140 уд./мин. в конце учебного года. В такой работе не только повышается работоспособность сердечно-сосудистой системы, всех других функций, но и подготавливается опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы и связки, улучшается их эластичность и прочность, обеспечивается профилактика возникновения разного рода болей, в том числе в печени и селезенке [11].

Кроме того, один раз в неделю студенты занимались упражнениями, направленными на воспитание общей выносливости. Средства и методы были подобраны соответственно ви-

дам программного материала и включались в основную часть занятия до 30 минут от общего объёма времени занятия.

Очень важно, развиваемую общую выносливость «связать» с ведущими физическими качествами. Поэтому мы в занятия, направленные на воспитание общей выносливости органически включили упражнения для развития других качеств, используя при этом метод круговой тренировки. Всего разработано 8 комплексов круговой тренировки по методу длительной, непрерывной работы (2 комплекса для условий выполнения на стадионе на занятиях легкой атлетикой и 6 комплексов для выполнения в условиях спортивного зала на занятиях спортивными играми). Комплексы менялись через каждые 4 недели.

Устанавливая нагрузку на занятии, мы учитывали самочувствие студентов, величину ЧСС. Залог успеха в воспитании общей выносливости – постепенное увеличение нагрузки от занятия к занятию для каждого студента индивидуально. Нагрузку, близкую к оптимальной, мы определяли по ЧСС, которая в принципе должна держаться на одном уровне на протяжении всей дистанции (упражнения, круга и т. п.). Повышение ЧСС – свидетельство более высокой, чем требуется интенсивности и возможно, такого кислородного запроса, который не удовлетворяется полностью в процессе работы. Оптимальный уровень интенсивности работы с целью воспитания общей выносливости характеризуется равенством запроса и потребления кислорода, истинным устойчивым состоянием. Такая работа укрепляет весь организм, повышает его аэробные возможности. Контроль осуществляется по ЧСС. Диапазон интенсивности по ЧСС от 120 уд./мин до ЧСС 130 уд./мин. у менее подготовленных студентов в начале года, до ЧСС 170 уд./мин. к концу учебного года. Интенсивность работы можно увеличивать только при условии приобретения более высокого уровня подготовленности занимающихся. Увеличение интенсивности работы должно быть естественным результатом улучшения функциональных возможностей организма юношей и девушек.

Объём нагрузки определялся восстановительными возможностями организма каждого студента. Дистанция не должна быть такой, чтобы заканчивая её студент (студентка) был в состоянии большой усталости. Количе-

ство повторений, подходов контролируется по ЧСС: выход на новый круг, подход при ЧСС 120 уд./мин. Бодрое настроение и желание продолжить работу – необходимое условие для дальнейшей деятельности. Виды тренировочной работы, направленной на воспитание общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой различной видовой направленности (представлены использованные на занятиях методы, средства, выполняемая в упражнениях нагрузка, регламент отдыха):

1. Легкая атлетика (осенний семестр):

– равномерный метод: ходьба – 1–2 мин. (ЧСС до 120 уд./мин.); бег – 2–9 мин. (ЧСС до 120–130 уд./мин. до 130–140 уд./мин.); кросс – 6–15 мин. (ЧСС 120–130 уд./мин. до 140–150 уд./мин.). Выполнять без пауз.

– переменный метод с ритмичными колебаниями интенсивности: бег 4x150 в $\frac{3}{4}$ силы через 150 свободного бега – 1–1,5 повторений (ЧСС в работе до 140–150 уд./мин. относит отдых до 120 уд./мин.); фартлек (бег по пересеченной местности) – 6–12 мин. (ЧСС до 140–150 уд./мин.). Выполнять без пауз.

– игровой метод: лапта, футбол – 15–20 мин. (ЧСС 120–140 уд./мин.) – выполнять без пауз; эстафета по кругу 10x100 м. – 3–4 раза (ЧСС 160–180 уд./мин.), отдых до ЧСС до 120 уд./мин.; подвижные игры с бегом прыжками, метаниями: «колесо»; «команды прыгунов»; «переправа» и т. п. – 10–12 мин. (ЧСС 160 уд./мин.) – отдых до ЧСС до 120 уд./мин.

– круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы: комплекс 1 (спец. беговые упражнения, многоскоки) – 1–3 круга (ЧСС до 140–150 уд./мин.) – выполнять без пауз, отдых между кругами ЧСС до 120 уд./мин.

2. Спортивные игры (осенний семестр):

– равномерный метод: бег – 3–9 мин. (ЧСС 130–140 уд./мин.), темповой бег: 1000 м, 1200 м, 1500 м (ЧСС 140–160 уд./мин.). Выполнять без пауз.

– круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы: комплекс 2–4 (много скоки, приседания, подтягивания, упражнения для мышц спины, и живота, прыжки через препятствия, прыжки в глубину, бросковые упражнения с мячами и т. п.) – 2–3 круга (ЧСС 150–160 уд./мин.) – выполнять без пауз, отдых между кругами ЧСС до 120 уд./мин.;

– игровой метод: шведская эстафета (4+3+2+1 круг) – 2–3 серии (ЧСС 150–160 уд./мин.), отдых до ЧСС до 120–125 уд./мин.; игры-эстафеты – 12–15 мин. (ЧСС 150–160 уд./мин.); подвижные игры для волейбола: «передалясь», «успей добежать», «передачи на время», «не дай мячу упасть», «хоккей на паркете» и т. п. – 10–12 мин., волейбол – 20–25 мин. (ЧСС 150–160 уд./мин.) – выполнять без пауз.

3. Спортивные игры (весенний семестр):

– равномерный метод: бег – 6–10 мин. (ЧСС 140 уд./мин.), темповой бег: 1500 м (ЧСС 150–160 уд./мин.). Выполнять без пауз.

– круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы: комплекс 5–7 (много скоки, упражнения с резиновыми амортизаторами, прыжки через препятствия, упражнения с отягощениями и т. п.) – 2–3 круга (ЧСС 150–160 уд./мин.) – выполнять без пауз, отдых между кругами ЧСС до 120 уд./мин.;

– игровой метод: круговая эстафета 10x1 кругу – 3–4 раза (ЧСС 150–160 уд./мин.), отдых до ЧСС до 120 уд./мин.; подвижные игры: «из города в город», «выбивалы»; «десять передач», «пятнашки мячом», баскетбол без ведения мяча и т. п.; игры-эстафеты: с ведением мяча, с ведением мяча и бросками и т. п., баскетбол – 12–15 мин. (ЧСС 150–160 уд./мин.) – выполнять без пауз.

3. Легкая атлетика (весенний семестр):

– равномерный метод: кросс – 20 мин. (ЧСС 140–150 уд./мин.) – выполнять без пауз;

– переменный метод с ритмичными колебаниями интенсивности: бег (3x300) м через 250 м – 1 серия (ЧСС в работе до 150–160 относительный отдых до 120 уд./мин.); фартлек (бег по пересеченной местности) – 12–15 мин. (ЧСС до 150–160 уд./мин.). Выполнять без пауз.

– метод повторного выполнения упражнения: бег 500 м + 300 м + 200 м (400 м + 200 м + 100 м) – 1 серия (ЧСС 150–160 уд./мин.), отдых ЧСС до 120 уд./мин.

– круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы: комплекс 8 (спец. беговые упражнения, много скоки, упражнения на силу в парах, приседания и т. п.) – 2–3 круга (ЧСС 150–160 уд./мин.), выполнять без пауз, отдых между кругами ЧСС 120 уд./мин.

– игровой метод: лапта, футбол – 10–15 мин. (ЧСС 150–160 уд./мин.); – выполнять без пауз;

подвижные игры с бегом прыжками, метаниями: «паровозик»; «бросок – беги»; «полоса препятствий» и т. п. – 10–15 мин. (ЧСС 150–160 уд./мин.); эстафеты: 10x100 м; легкоатлетический биатлон 4x500 м и т. п. (ЧСС 160–180 уд./мин.) – отдых ЧСС до 120 уд./мин.;

– соревновательный метод: соревновательная дистанция бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) на результат.

Пример круговой тренировки (№6 проводится в условиях спортивного зала, поточно, от станции к станции передвижения бегом, ЧСС после круга до 150–160 уд./мин.; ЧСС после отдыха до 120 уд./мин.):

1 станция – два кувырка вперёд (выполнять в темпе);

2 станция – вбежать по наклонной скамейке на коню; соскок с коня с последующим кувырком вперед;

3 станция – преодоление трёх барьеров: 1-й прыжком; 2-й пролезть в окно; 3-й – прыжком (выполнять в быстром темпе);

4 станция – И.п. – лёжа на наклонной скамейке, руки вверху. Подтянуться на руках, продвигаясь по наклонной скамейке до лестницы (подтягиваться только за счет рук);

5 станция – по вертикальной лестнице преодолеть 3 пролёта соскок;

6 станция – 6 прыжков на двух из обруча в обруч;

7 станция – бег по скамейке;

8 станция – 20 прыжков на двух через препятствие (скамейки);

9 станция – два кувырка назад;

10 станция – с 2–3 шагов разбега прыжок через козла, ноги врозь;

11 станция – скачки на одной ноге 20 м (в 1-м круге выполнять скачки на левой, во 2-м на правой, в 3-м – поочередно, установка на меньшее количество отталкиваний);

12 станция – вбежать по наклонной скамейке на гимнастическую лестницу, выполнить прыжок в глубину;

13 станция – прыжки в шаге 20 м (установка на меньшее количество отталкиваний).

На занятиях по воспитанию выносливости мы использовали основные правила воспитания волевых качеств:

– приводили примеры проявления волевых качеств спортсменов;

– использовали предметную нацеленность;

– подсказывали студентам, когда надо проявлять максимальные усилия и преодолевать усталость;

– хвалили занимающихся за проявленную силу воли;

– не упрекали нерешительных студентов, еще не обладающих волевыми качествами в требуемой мере;

– включали упражнения для выполнения в более трудных и более сложных условиях;

– применяли время от времени метод «до отказа» (например, в круговой тренировке на предложенных станциях).

Для оценки эффективности подобранных средств и методов, направленных на повышение общей выносливости у студентов на занятиях физической культуры различной видовой направленности на базе ОГУ и ОГПУ г. Оренбурга был организован и проведен педагогический эксперимент с привлечением 40 юношей (20 опытная и контрольная группы) из ОГУ и 40 девушек (20 опытная и 20 контрольная группы) из ОГПУ – студентов первого курса. Длительность эксперимента определялась временными рамками 2015–2016 учебного года. Проведено тестирование до и после педагогического эксперимента по показателям общей выносливости – бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки); степ – тест PWC170.

Анализ полученных данных показателей общей выносливости в формирующем педагогическом эксперименте свидетельствует о статистически значимых различиях между опытными и контрольными группами: в степ-тесте PWC170 у девушек ($t=2,11$ $P<0,05$), у юношей ($t=3,9$ $P<0,05$); в беге на 2000 м – у девушек ($t=2,25$ $P<0,05$); в беге на 3000 м у юношей ($t=2,13$ $P<0,05$). Показатели в степ-тесте PWC170 в опытной группе у девушек улучшились на 20,38% (было 579,7, стало – 728), у юношей 21,9% (было 612,3, стало 783), в контрольной группе соответственно на 13,92% (было 590,2, стало 674) и 12,7% (было 614, стало – 684). Показатели в беге на 2000 м. у девушек опытной группы улучшились 14,3% (было 12,15 м – стало 10,43 м.), в контрольной на 8,84% (было 12,18 м – стало 11,18 м). Показатели в беге на 3000 м у юношей опытной

группы улучшились на 8,24% (было 13,46 м – стало 12,35 м), в контрольной группе на 7,34% (было 13,47 м, стало – 1,48 м).

Сопоставление исходных и конечных данных, характеризующих проявление общей выносливости, свидетельствуют о положительных достоверных сдвигах, произошедших в опытных группах. Обобщая теоретические и практико-ориентированные аспекты воспитания общей выносливости, приходим к выводу,

что рациональный подбор средств и методов воспитания выносливости, развитие у студентов способности проявлять волевые усилия при выполнении физических упражнений играют весьма значительную роль для обеспечения необходимой степени избирательности и целенаправленности их воздействия на повышение показателей общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой разной видовой направленности.

03.06.2016

Список литературы:

1. Васильков, А.А. Теория и методика спорта / А.А. Васильков – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 192 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Проспект, 2007. – 319 с.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991 – 543 с.
6. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. – М.: «Физическая культура», 2009. – 496 с.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрем»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
8. Панкратович, Т.М. Самовоспитание личности юного спортсмена / Т.М. Панкратович // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы II Всероссийской науч.-практич. конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 30 марта 2012 г.). – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит.ун-та, 2012. – С. 269–274.
9. Педагогические условия оптимизации процесса самовоспитания юных спортсменов. Образовательно-инновационные технологии: теория и практика: монография / Т.М. Панкратович, В.Г. Купцова, О.Г. Абрамкина, В.В. Денисова, Е.Г. Зуева и др. ; под общ. ред. проф. О.И. Кирикова. – Книга 11. – Воронеж: ВГПУ, 2012. – Глава XII. – С. 210–227.
10. Сидоров, А.А. Педагогика : Учеб. для студ., асп., преп. и тренеров по дис. «Физическая культура» / А.А. Сидоров, М.В. Прохорова, Б.Д. Синюхин. – М.: «Тера – Спорт», 2000. – 272 с.
11. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта : Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
12. Современная система спортивной подготовки / Под редакцией Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М. «СААМ», 2005 г. – 223 с.
13. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 360 с.
14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е издание, исправленное и дополненное – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
15. Холодова, Г.Б. Самоконтроль интенсивности физической нагрузки на основе пульсометрии в процессе занятий физическими упражнениями / Г.Б. Холодова, Т.М. Михеева, В.Ю. Зиамбетов // Вестн. Оренб. гос. ун-та. – Оренбург. 2016. – №2(125) – С. 72–78.
16. Физическая культура : учебн. пособие / Под общ.ред. Е.В. Коневои. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 558 с.

Сведения об авторах:

Панкратович Татьяна Михайловна, доцент Оренбургского государственного педагогического университета, кандидат педагогических наук
460018, г. Оренбург, ул. Советская 19, тел. (3532) 400104, e-mail: pankratovicht@mail.ru

Михеева Татьяна Михайловна, доцент Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук
460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, тел. (3532) 372468, e-mail: motya-sto@mail.ru

Панкратович Юлия Геннадьевна, ассистент кафедры физического воспитания
Оренбургского государственного педагогического университета
460018, г. Оренбург, ул. Советская 19, e-mail: Pankratovich2012@mail.ru

Степанова Марина Владимировна, доцент Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук
460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, тел. (3532) 372468, e-mail: motya-sto@mail.ru