

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Дойняк Ю.П.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Развитие выносливости у студентов ставит перед преподавателем физической культуры задачи, заставляющие подходить к этой проблеме, учитывая не только возрастные особенности организма, влияние факторов окружающей среды, но и реальную возможность применения тех или иных средств и методов. Надо отметить, что наиболее важным вопросом остается изучение методов развития выносливости у студентов.

Все вышесказанное обуславливает актуальность проведения исследований по проблеме использования методов развития выносливости у студентов.

Эксперимент проводился с девушками первого и второго курсов физико-математического, биологического факультетов и факультета иностранных языков УО МГПУ имени И.П. Шамякина в количестве 186 человек. Были сформированы контрольные и экспериментальные группы на первом и втором курсе. В течение учебного года в контрольных группах применялись физические нагрузки аэробного характера равномерным методом, а в экспериментальных группах - с введением интервалов отдыха.

Оценка двигательной подготовленности проводилась с помощью контрольных тестов: прыжки в длину с места, челночный бег 4х9 метров, наклон вперед из положения сидя, поднимание туловища, бег 100 метров.

Выносливость оценивалась по показателю бега на 1000 метров. Бег проводился на школьном стадионе (длина беговой дорожки - 400 метров) с высокого старта.

Во время проведения педагогического эксперимента у студентов первого курса контрольной группы наблюдается резкое падение аэробной производительности на 4-й неделе занятий, с последующим выравниванием на 5-6-й неделе и плавным повышением к 7-й неделе. У студентов экспериментальной группы, при изначально более высокой аэробной производительности, наблюдается незначительное падение на 3-4-й неделях с последующим выравниванием к 7-й неделе. У студентов контрольной группы второго курса наблюдается незначительное падение на 4-й неделе с последующим выравниванием (5 неделя) и последующим возрастанием к 7-й неделе. Результаты исследования студентов второго курса экспериментальной группы не выявили адаптационного падения и характеризуются значительным повышением на 3—4й неделях и плавным снижением к концу 8-й недели.

Результаты тестирования контрольной группы первого курса выявили тенденцию к плавному повышению на протяжении 9-13-й недель.

У экспериментальной группы первого курса наблюдалось падение на 9-й недели с последующим повышением результатов к 13-й неделе и снижение на 14-15 неделях до уровня 10-й недели.

У студентов второго курса выявлено падение аэробной производительности, так называемая «адаптационная яма» на девятой неделе учебных занятий. Характер динамики аэробной производительности имеет тенденцию повышения (в контрольной группе - 11 неделя; в экспериментальной - 13 неделя), что определяет общую тенденцию развития выносливости на данном этапе учебного года.

Характер аэробной производительности у студентов первого курса в феврале - марте характеризуется ее снижением. Это определяется, по нашему мнению, снижением общего уровня функционального состояния физиологических систем организма.

Характер аэробной производительности у студентов второго курса экспериментальной группы характеризуется стабильностью на протяжении 15-16 неделях. В контрольной группе наблюдается снижение к 17-й неделе и последующим незначительным повышением (21-я неделя).

В апреле - мае результаты теста на выносливость определяют зависимость функционального состояния организма от влияния негативных воздействий весенних месяцев года. Аэробная производительность экспериментальных и контрольных групп первого и второго курсов в последние четыре недели характеризуется устойчивым состоянием тестируемого показателя.

По окончании педагогического эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности. Средние показатели бега на 1000 м у студентов первого курса по окончании эксперимента достоверности различий не имели. Однако, учитывая тот факт, что результат контрольной группы в период с сентября по май месяцы улучшился на 1,2 сек, а экспериментальной на 9,8 сек, можно утверждать, что предложенные физические нагрузки для развития выносливости в течение учебного года оказали положительное влияние на организм учащихся экспериментальной группы. По остальным показателям физической подготовленности достоверности межгрупповых различий не выявлено.

Результаты педагогического тестирования студентов второго курса не выявили достоверности различий по всем показателям. Однако, если результаты контрольной группы в беге на 1000м за период с сентября по май ухудшились на 1,5 секунд, то результаты экспериментальной группы улучшились на 6,7 секунд, что свидетельствует о более адекватном восприятии организмом учащихся нагрузок аэробной направленности, применяемых повторным методом.

На основании проведенного эксперимента по исследованию методов развития выносливости у студентов выявлено, что применение физических нагрузок на развитие выносливости повторным и непрерывным методами, способствует развитию аэробной производительности организма. Однако, использование повторных нагрузок, характеризуемое введением кратковременных интервалов отдыха, наиболее адекватно воспринимается организмом учащихся и уменьшает возможность перенапряжения, особенно в весенние месяцы учебного года, что свидетельствует об эффективности применения нагрузок аэробной направленности с введением кратковременных интервалов отдыха.