

*Ломоносов М.В., студент 5 курса Института физической культуры и спорта
Попова Н.В., канд. пед. н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания*

Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ У БАКАЛАВРОВ

Аннотация. *В данной научной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития выносливости у студентов в системе образования. В ходе экспериментального исследования выявлен низкий уровень развития выносливости у студентов. Теоретически обоснованы и практически реализованы средства внедрения музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре, задачей которых является повысить уровень развития выносливости у студентов.*

Ключевые слова: выносливость, развитие, общая выносливость, специальная выносливость, средства развития выносливости, методы развития выносливости.

**M.V. Lomonosov,
N.V. Popova**

MODERN APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN BACHELORS

Abstract. *This scientific article discusses the theoretical and practical aspects of the development of endurance in students in the educational system. The experimental study revealed a low level of endurance development in students. The means of introducing musical accompaniment in physical education classes are theoretically justified and practically implemented, the task of which is to increase the level of endurance development in students.*

Key words: endurance, development, general endurance, special endurance, means of endurance development, methods of endurance development.

В настоящий момент возрастает роль физической культуры в укреплении здоровья населения, профилактике заболеваний, повышении производительности труда, организации досуга, продлении жизни и творческой активности. Хорошая физическая подготовка (далее – ФП), определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности [1].

Одним из основных этапов формирования навыков здорового образа жизни являются студенческие годы, а его стиль обусловлен личностно-мотивационным воплощением студентами своих социальных, психологических, интеллектуальных и физических возможностей и способностей.

В связи с этим всё настойчивее ведётся поиск, и предпринимаются попытки создания такой системы обучения и воспитания, которая наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития студента способствовала бы формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивала бы практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического здоровья.

На сегодняшний день вовлечение молодежи в активные и регулярные занятия спортом, а также максимально полное использование огромного социально-педагогического потенциала спортивно-физкультурной деятельности необходимо для позитивного воздействия на весь комплекс их физических, психических и духовных способностей [2].

Физическая культура студентов является и учебным предметом, и составной частью профессиональной подготовки будущих специалистов, и (совместно со спортом) обязательным элементом распорядка повседневной жизни. Ее конкретное содержание и

направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных будущих специалистов и воплощаются в профессиональной деятельности [3].

Физическая работоспособность, как известно, – один из важнейших параметров, характеризующих состояние здоровья человека. Для физической работоспособности имеет большое прикладное значение и служит критерием отбора одаренных и спортивных ориентаций, определения эффективности проводимого тренировочного процесса.

Физические упражнения как важное средство восстановления работоспособности и повышения умственного и физического труда. Функциональная активность организма человека характеризуется различными двигательными процессами и способностью поддерживать высокий уровень психических функций при выполнении напряженной интеллектуальной (умственной) деятельности.

Одной из программных целей в «Государственной программе Российской Федерации Развития образования 2013–2020 годы» является формирование интеллектуального, физически и духовно развитого гражданина Российской Федерации. В ней говорится о кардинальной модернизации системы образования и необходимости внедрения новых педагогических, информационных и здоровьесберегающих технологий обучения [4].

На наш взгляд, выделяя определение выносливости, мы планируем раскрыть ее как способность организма противостоять утомлению, вызванному мышечной деятельностью. В литературе выделяют два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – это способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности. Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности [5].

Благоприятным периодом для развития выносливости считается возраст от 14 до 20 лет.

Развитие выносливости в значительной мере предполагает развитие биохимических процессов, способствующих более длительному выполнению работы, а также устойчивости нервной системы к возбуждению большой интенсивностью.

В педагогической литературе рассматриваются средства развития общей выносливости, которыми являются упражнения, вызывающие максимальную производительность кардиорасpirаторной системы.

Специальная выносливость обусловлена развитием анаэробных возможностей организма. Для ее развития используются упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

Исследователями определены следующие методы развития выносливости: равномерный (длительная непрерывная работа), повторный (повторное выполнение работы заданной мощности с определенным интервалом отдыха), интервальный (повторное выполнение работы с минимальной продолжительностью отдыха).

Учебный процесс в Алтайском государственном педагогическом университете, Алтайском государственном аграрном университете, Барнаульском юридическом институте далеко не всегда ориентирует студентов на активную деятельность в процессе обучения. Традиционная система формирует у студентов в основном воспроизводящую физическую деятельность, недостаточно способствует развитию выносливости в практических ситуациях. Она не ставит каждого студента в условия, при которых он должен быть активным в учебе на протяжении пребывания в институте и университете. Это приводит к тому, что молодые специалисты нередко сталкиваются с трудностями в конкретных условиях профессионально-педагогической деятельности.

Для подтверждения данного обстоятельства было проведено тестирование студентов в системе образования, результаты которого подтвердили, что проблема низкой выносливости у обучающихся реально существует. Для выявления причин сложившейся ситуации было проведено анкетирование среди студентов. Вопросы анкеты были

сформулированы таким образом, чтобы полученные ответы позволили определить, почему выносливость обучающихся находится на таком низком уровне.

Из результатов, полученных в ходе анкетирования, стало понятным, что студенты неохотно посещают уроки физической культуры, занимаются со сниженной мотивацией, так как считают их неинтересными, неувлекательными. Прежде всего, объясняя это тем, что все занятия организованы однотипно, по шаблону, вне зависимости от уровня подготовленности обучающихся. Результаты тестирования и опроса были обработаны и в дальнейшем был проведен эксперимент среди студентов вузов.

Целью опытно-экспериментальной работы явилось повышение уровня выносливости у студентов в системе образования средствами внедрения музыкального сопровождения на занятиях, задачей которых является развивать и совершенствовать выносливость.

При подборе музыкального материала акцент был сделан на том, чтобы темп музыки соответствовал или находился выше темпа выполняемых упражнений. Научно доказано, что прослушивание быстрой ритмичной музыки увеличивает количество сердечных сокращений, вследствие чего увеличивается выносливость. Темп музыки должен соответствовать формуле $220 - \text{возраст студентов} \times 0,8$.

Данная частота сердечных сокращений максимально эффективна для развития выносливости. Не менее важным является определение жанра музыкальных произведений наиболее предпочтительных для занятий физической культурой студентами. По данным анкет было определено следующее: максимальное предпочтение было отдано произведениям рок-исполнителей. Музыка в процессе выполнения упражнений также может способствовать снижению утомления, а также улучшить терпимость к боли и настроение.

В эксперименте принимали участие студенты 1–2 курсов. Одна группа занималась по стандартной учебной программе (контрольная), другая – с применением инновационной методики «Музыкальное сопровождение физических упражнений» (экспериментальная).

Помимо становления технических аспектов одновременно развивалась скорость и координация, т. к. сензитивный период развития данных физических качеств подходит для возраста обучающихся.

Эксперимент проходит в несколько этапов. Первый этап – подготовительный – содержит музыку с ритмом 40 bpm (beats per minute) или же 40 ударов в минуту. На заключительном этапе используется ритм 140 bpm и выше.

На начало и конец эксперимента были проведены контрольные тесты, направленные на определение уровня выносливости обучающихся, сравнительный анализ которых показал, что студенты, которые занимались по экспериментальной программе, значительно улучшили свои показатели (12–17%). У студентов обычной группы уровень выносливости повысился незначительно (3–5%). По окончании эксперимента также было проведено итоговое анкетирование студентов экспериментальной группы. Полученные результаты показали, что уровень удовлетворенности студентов от использования музыки на уроках физической культуры значительно повысился, вследствие чего повысилась мотивация и снизился показатель пропусков занятий по физической культуре.

Сравнительный анализ полученных данных по физической подготовке студентов в начале учебного года позволил нам обосновать рекомендации о корректировке полученных показателей физической подготовки. Для этого мы включили специальные упражнения для целенаправленной тренировки отстающих от нормативов показателей физической подготовки для выполнения их на занятиях и в домашнем задании для каждого студента. В конце учебного года мы проведем аналогичное тестирование показателей физической подготовки у обследуемых лиц.

Интенсивное развитие теории и методики совершенно закономерно привело к истощению резерва организации и проведения спортивных занятий.

Дальнейшее повышение эффективности спортивной подготовки требует поиска новых, скрытых от привычных представлений нетрадиционных методов, без которых, если хочешь выигрывать, в наше время уже не обойтись. Одним из таких резервов может быть

музыка, с помощью которой можно не только разнообразить тренировочный процесс, а также использовать её ритм, для отработки или изучения боевых связок и одиночных ударов. Тренер-преподаватель получает новое средство управления физической активностью занимающихся, поскольку в процессе спортивной деятельности музыка может возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, воодушевить и вдохновить на преодоление кажущегося предела своих физических возможностей, что обычными волевыми усилиями можно добиться далеко не всегда. Если подытожить вышесказанное, то в теоретическом плане можно сделать вывод о том, что музыка является легальным допингом для занимающихся, т.к. с её помощью можно развивать физические качества, такие как скорость и координация. В теории, при помощи музыкального сопровождения, мы можем регулировать интенсивность развития скоростно-силовых качеств, используя музыку разных стилей и ритмов.

Таким образом, выполнение физических упражнений под музыкальное сопровождение не будет монотонным и утомительным как в физическом, так и эмоциональном плане. Будет более интересным для обучающихся в системе образования.

Библиографический список

1. Попова, Н. В. Психолого-педагогические условия формирования профессиональной направленности бакалавров в процессе компетентностно-ориентированного образования / Н. В. Попова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59–1. – С. 290–293.
2. Шадрин, А. Н., Баянкин, О. В., Использование инновационных технологий в компетентностно-ориентированном обучении студентов института физической культуры и спорта / А. Н. Шадрин, О. В. Баянкин // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 3(52). – С. 129–131.
3. Толистинов, Б. Г., Шеенко, Е. И. Интерактивные подходы в технологии формирования потребности в самостоятельной физкультурной активности у студентов специальных медицинских групп / Б. Г. Толистинов, Е. И. Шеенко // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19. – № 3. – С. 88–95.
4. Распоряжение Правительства РФ от 22.11.2012 № 2148-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации Развитие образования на 2013–2020 годы».
5. Шеенко, Е. И., Баянкин, О. В., Валынкин, Р. О. О комплексном подходе к оцениванию физической культуры обучающихся / Е. И. Шеенко, О. В. Баянкин, Р. О. Валынкин // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68–4. – С. 276–280.

Мануйлов С.И., канд. пед. н., доцент кафедры спортивных дисциплин

Алтайский государственный педагогический университет

Рудаков А.С., учитель физической культуры

МБОУ СОШ № 37

г. Барнаул

КЛАССИФИКАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, АКТИВНО ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В данной статье ставится задача классифицировать современные инновационные технологии, активно используемые в спорте и в сфере его преподавания. Выделяются и описываются характерные особенности каждого из типов, их