

*Шамсутдинов Ш.А., к.п.н., доцент,  
СФ БашГУ, Россия, г. Стерлитамак  
Ермолаев А.П., старший преподаватель,  
СФ БашГУ, Россия, г. Стерлитамак  
Волкова Е.А., старший преподаватель,  
СФ БашГУ, Россия, г. Стерлитамак*

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ПЕРВОКУРСНИЦ

Аннотация. В статье рассматривается физическая подготовка студенток первокурсниц, способы и методы увеличения работоспособности и выносливости, а также развитие других физических качеств на практических занятиях по дисциплине физическая культура.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая нагрузка, студентки, бег, выносливость.

Abstract. The article considers the physical training of freshman students, methods and methods of increasing efficiency and endurance, as well as the development of other physical qualities in practical classes in the discipline of physical education.

Index terms: physical fitness, physical activity, students, running, endurance.

Обследования физической подготовленности девушек студенток 1 курса показывают, что более чем у трети из них уровень физической подготовленности ниже требований, предъявляемых учебной программой и нормативами всероссийского комплекса ГТО. Особенно это проявляется в видах, требующих развития быстроты движений, скоростной и силовой

выносливости[2,3].

Первокурсницы вследствие чрезмерной загруженности домашними заданиями по разным учебным предметам не могут уделить достаточно времени физическим упражнениям и к тому же недостаточно приучены к этому. Кроме того, в этом возрасте у девушек прирост массы тела превалирует над приростами двигательных качеств (поэтому становится труднее выполнять ряд упражнений), снижается абсолютный уровень показателей уровня развития некоторых качеств, особенно быстроты циклических движений, скорости двигательной реакции, а у некоторых девушек и выносливости.

С самого начала учебного года все внимание должно быть сосредоточено на создании базы для развития всех двигательных качеств.

Медленный бег надо начинать с 1—1,5 км и постепенно доводить до 3 км. Вполне допустимо менее подготовленным бег заменять ходьбой. В конце осеннего периода вся группа девушек перейдет на бег. Однако в тех случаях, когда темп бега оказывается слишком высок и срывается дыхание или устают ноги, девушки опять могут перейти на ходьбу - для кратковременного активного отдыха.

Уже на этом этапе большое значение в занятиях имеет индивидуализация в дозировании нагрузок[1,4]. Индивидуальный подход основывается на результатах оценки их физической подготовленности с помощью тестов (шестиминутный бег, бег на 30 м с хода, прыжки в длину с места), наблюдений на уроках и опросов о самочувствии при выполнении упражнений. По результатам тестирования мы определили уровни: средний, выше среднего и ниже среднего. В зависимости от этого и решали вопрос, с каких нагрузок начинать работу. По степени трудности все виды ходьбы и бега расположили в следующей последовательности:

1. Ходьба равномерная умеренной интенсивности.

2. Смешанное передвижение — с превалированием ходьбы, с примерно равным соотношением ходьбы и бега, с превалированием бега.

3. Длительный бег умеренной интенсивности.

4. Повторный бег большой интенсивности (примерно 60 % от максимума) на коротких отрезках и на средних.

5. Повторный бег субмаксимальной интенсивности на коротких отрезках.

6. Переменный бег большой (короткие отрезки) и умеренной интенсивности с превалированием последней.

7. Повторный бег большой (соревновательной) интенсивности на длинных отрезках.

8. Переменный бег большой и умеренной интенсивности с превалированием первой — на средних отрезках, на больших отрезках.

9. Равномерный бег большой (соревновательной) интенсивности на дистанциях, примерно равных соревновательной.

Таким образом, начинали с упражнений умеренной интенсивности. Это связано с тем что, во-первых, поскольку они достаточно длительны, дыхание и частота пульса успевают стабилизироваться на определенном уровне и возникает согласованное взаимодействие всех важнейших физиологических систем организма. Организм начинает адаптироваться к нагрузкам. Во-вторых, при длительной работе умеренной интенсивности образование энергии происходит преимущественно за счет жиров, а это очень важно в том отношении, что способствует снижению неактивной части массы тела или, попросту говоря, препятствует излишнему жиरोобразованию.

Параллельно с развитием выносливости мы развивали максимальную быстроту движений. Упражнения, применяемые с этой целью, кратковременны и, хотя выполняются с максимальным напряжением сил, не успевают вызвать значительные сдвиги в деятельности дыхательной и

сердечно-сосудистой системы. Суммарный объем нагрузки также не слишком велик. Но упражнения этого назначения чрезвычайно полезны и необходимы. Они готовят организм к экстремальным напряжениям, создавая запас надежности, способности противостоять сильным внешним воздействиям. Регулярно, в каждом уроке, проводился бег с ускорениями в максимальном темпе, бег на месте в максимальном темпе, движения согнутыми руками в высоком темпе, старты из различных положений, бег под уклон, многоскоки, подвижные игры «День и ночь», «Падающая палка», «Мяч капитану» и др. В целях повышения эмоционального состояния девушек в занятия с ними регулярно включали подвижные игры.

Раздельное развитие выносливости и быстроты методом избирательного воздействия на эти качества сочеталось с развитием скоростной выносливости (необходимой для непосредственной подготовки к сдаче норм ГТО по бегу на 500 м и лыжным гонкам на 3 км) методом целостного воздействия. Чтобы определить какие отрезки предпочтительнее использовать при повторном беге мы провели исследование, в котором участвовали две группы девушек. В занятиях с первой группой использовался преимущественно бег на коротких отрезках — до 120 м с интенсивностью до 90 % от максимума (определялся по результатам бега на 30 м с хода). Вторая группа пробегала преимущественно средние и длинные отрезки — 150—300 м с интенсивностью до 75 % от максимума. Таким образом, в первом случае применялись нагрузки первого диапазона зоны субмаксимальной интенсивности (75—90 %), а во втором — второго диапазона (60—75%). Общий объем выполняемой работы был одинаковым.

В результате было установлено, что применение коротких отрезков с относительно высокой скоростью дает лучшие приросты в беге на короткие дистанции — 30—60 м — и в прыжках в длину и высоту с места,

а применение средних и длинных отрезков — лучшие приросты результатов в беге на средние и длинные дистанции (измерения проводились на дистанциях 100, 500, 1200 и 2400 м). Когда же были подведены окончательные итоги после всех занятий учебного года, то оказалось, что девушки из второй группы имеют преимущество почти по всем показателям.

Когда уроки стали проводиться в зале, для развития выносливости и других двигательных качеств использовалась круговая тренировка. Были составлены комплексы из 5 упражнений — «станций». Первыми выполнялись упражнения скоростно-силового характера, повышающие пульс до 170—190 уд/ мин, затем — на гибкость и расслабление, в конце — прыжки со скакалкой (130—140 в мин.) или другие прыжковые упражнения.

#### Использованные источники

1. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика; Академия - Москва, 2009. - 464 с.

2. Каганов Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011. - 98 с.

3. Дворкин Л.С. Физическое воспитание студентов : учеб. пособие / Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давыдов ; под общ. ред. Л. С. Дворкина. - Ростов н/Д : Феникс ; Краснодар : Неоглори, 2008. - 700, [4] с. : ил. - (Высшее образование).

4. Филин В.П. Методика воспитания выносливости и других физических качеств у юных спортсменов: Сб. науч. Тр. / Под ред. В.П. Филина, П.И. Кабачковой.-М.: Просвящение,2012.-34-36с.