

УДК 796.92:378.172

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Шурохайлов Р.Р., Ондар С.В., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю.

Кемеровский институт (филиал) ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», Кемерово, e-mail: shurokhailov.rr@kemerovorea.ru, ondarsayan2001@icloud.com, borisova.mv@kemerovorea.ru, musokhranov.ay@kemerovorea.ru

В статье рассматриваются различные стороны развития физических качеств студентов, занимающихся в секции лыжного спорта, а также возможности мотивирования студентов к укреплению физического здоровья, пробуждения активности и интереса к занятиям лыжными гонками. В статье обозначены цель, задачи, методы исследования, разработанность темы в научной литературе, методики развития физических качеств студентов, занимающихся в секции лыжного спорта. В ходе исследования было выявлено, что сохранение здоровья студентов и физическое воспитание являются значимой проблемой учреждений высшего профессионального образования. Для современной молодежи характерны гиподинамия и пассивный образ жизни, что негативно сказывается на показателях здоровья. Занятия лыжным спортом рассматриваются как одно из эффективных способов развития физических качеств студентов. Материалами исследования явились: научно-методическая литература, результаты педагогического эксперимента по развитию физических качеств студентов, занимающихся в секции лыжного спорта. Методами исследования стали: анализ, синтез, аналогия, сравнение, обобщение научно-теоретических и практико-прикладных данных, педагогический эксперимент. Проведенное исследование помогло объединить и расширить прошлые научные изыскания в рамках заявленной темы. Полученные в процессе педагогического эксперимента результаты способствовали решению образовательных, учебных, тренировочных, воспитательных задач.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, физические качества, лыжный спорт, учреждение высшего образования

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS INVOLVED IN THE SKIING SECTION

Shurokhaylov R.R., Ondar S.V., Borisova M.V., Musokhranov A.Yu.

Kemerovo Institute (branch) of the Russian University of Economics G.V. Plekhanov, Kemerovo, e-mail: shurokhailov.rr@kemerovorea.ru, ondarsayan2001@icloud.com, borisova.mv@kemerovorea.ru, musokhranov.ay@kemerovorea.ru

The article discusses various aspects of the development of physical qualities of students involved in the skiing section, as well as the possibilities of motivating students to strengthen their physical health, arouse activity and interest in skiing. The article outlines the purpose, objectives, research methods, the development of the topic in the scientific literature, methods for the development of physical qualities of students engaged in the skiing section. The study revealed that the preservation of students' health and physical education are a significant problem of institutions of higher professional education. Today's youth are characterized by physical inactivity and a passive lifestyle, which negatively affects health indicators. Skiing is considered as one of the most effective ways to develop students' physical qualities. The research materials were: scientific and methodological literature, the results of a pedagogical experiment on the development of physical qualities of students engaged in the skiing section. The research methods are: analysis, synthesis, analogy, comparison, generalization of scientific-theoretical and practical-applied data, pedagogical experiment. The research has helped to combine and expand past scientific research within the framework of the stated topic. The results obtained in the course of the pedagogical experiment contributed to the resolution of educational, training, training, and educational tasks.

Keywords: students, physical development, physical qualities, skiing, institution of higher education

Физическая культура на сегодняшний день является важной составляющей жизни студентов. Тем не менее приходится констатировать, что активность современного молодого поколения значительно снижается – это влечет за собой негативные последствия. «На современном этапе развития образования преподавателей волнует проблема низкого уровня двигательной активности студентов, уровень физического развития, отсутствие знаний о здоровье человека, здоровом образе жизни» [1]. Причиной снижения уровня здоровья, физической подготовленности студенческой

молодежи, по мнению Р.Е. Вагнер, М.В. Борисовой, А.Ю. Мусохранова, являются «как техногенные факторы, так и низкая заинтересованность студентов в регулярных оздоровительных занятиях физической культурой» [2].

Спорт и физическая культура, на наш взгляд, открывают широкие возможности для полноценной, здоровой жизни, которая, в свою очередь, является прочным фундаментом воплощения талантов молодежи и самореализации. Один из эффективных способов развития физических качеств студентов – занятия в секции лыжного спорта.

При этом данный вид спорта может способствовать не только поддержанию отличной физической формы, но и пробуждению спортивного духа, получению заслуженных наград.

Изучением методики развития физических качеств студентов, посещающих секционные занятия по лыжному спорту, занимались многие ученые: М.А. Аграновский, И.М. Бутин, В.Б. Иссурин, Л.П. Матвеев, В.С. Фарфель и др. Однако исследуемая тема продолжает оставаться актуальной и требует дальнейшего более детально изучения.

Цель исследования состоит в изучении, анализе и обобщении данных научно-методической литературы, педагогического эксперимента по развитию физических качеств студентов, занимающихся в секции лыжного спорта.

Материалы и методы исследования

Материалы исследования составляют данные научно-методической литературы и материалы педагогического эксперимента по развитию физических качеств студентов, занимающихся в секции лыжного спорта. В ходе работы использованы методы анализа, синтеза, аналогии, сравнения, обобщения научно-теоретических и практико-прикладных данных, педагогического эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение

В литературе по физическому воспитанию применяются термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности», которые многие авторы считают тождественными. Однако встречаются и иные мнения по данному поводу. К примеру, В.И. Лях понимает двигательные способности как индивидуальные особенности человека, которые определяют уровень его двигательных возможностей [3]. В свою очередь, В.Б. Иссурин говорит о том, что физические (двигательные) способности следует рассматривать во взаимосвязи, поскольку они неотделимы друг от друга. Так, выполняя силовые упражнения, спортсмен задействует и скоростные способности, а при многократном повторении одних и тех же упражнений развивается выносливость [4].

Л.П. Матвеев понятие «физические качества» трактует следующим образом: «это врожденные морфофункциональные качества, с помощью которых человек может развивать физическую активность. Основными физическими качествами являются мышечная сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость [5].

Поскольку в рамках данной статьи рассматривается развитие физических качеств студентов, занимающихся в секции лыжного спорта, важно подчеркнуть, что данный вид спорта ориентирован на развитие выносливости спортсменов. Выносливость и сила – главные качества лыжников-гонщиков. Среди дополнительных качеств студентов, занимающихся в секции лыжного спорта, можно выделить: быстроту, гибкость, ловкость, равновесие и координацию. По мнению М.А. Аграновского [6], И.Г. Бондаренко [7], В.П. Лукьяненко [8], при организации тренировочного процесса необходимо уделять равноценное внимание как основным, так и дополнительным качествам лыжников.

В.С. Фарфель показал, что «...различные физиологические механизмы обеспечивают разную по интенсивности работу» [9]. Автор исследовал особенности вегетативного обеспечения работ различной интенсивности и пришел к выводу, что можно выделить четыре зоны мощности: максимальную, субмаксимальную, большую, умеренную. Они отличаются друг от друга особенностям окислительных процессов, происходящих в клетках организма во время выполнения нагрузки.

Нельзя не согласиться с мнением И.М. Бутина и Л.В. Волкова, что в тренировочном процессе студентов, занимающихся в секции лыжного спорта, необходимо уделять внимание развитию специальной выносливости. Для занятий лыжным спортом требуется тренированность нервной системы, умение быстро реагировать на возникающие обстоятельства, способность противостоять воздействию факторов внешней среды (мороза, ветра, различного состояния снега и т.п.) [10; 11].

В рамках изучения уровня развития физических качеств студентов-лыжников, нами было проведено экспериментальное исследование. В эксперименте приняли участие 20 человек, посещающих лыжную секцию в КемГУ. Участники эксперимента были поделены на две группы: контрольную и экспериментальную – по 10 студентов в каждой группе.

В процессе тестирования выявлялись следующие показатели: а) сгибание и разгибание рук в упоре; б) подтягивание на высокой перекладине; в) прыжки в длину с места; г) бег на лыжах на 3 км; д) бег на лыжах на 5 км.

Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие физических качеств студентов, посещающих секционные занятия по лыжному спорту.

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике – использовалась базовая программа «Физическая культура» Л.В. Касатовой, Е.В. Фазлеевой, В.Г. Двоеносова, А.Н. Меркулова, Н.Р. Утегеновой, А.С. Шалавиной [12]. В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы был включен комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств студентов, посещающих секционные занятия по лыжному спорту:

– специально подводящие упражнения, которые направлены на изучение техники передвижения на лыжах;

– специальные упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы;

– имитационные упражнения, применяющиеся с целью оттачивания отдельных элементов техники;

– тренажеры (в частности, лыжероллеры), которые существенно расширили возможности воздействия специальных упражнений.

Помимо этого в тренировке студентов экспериментальной группы оттачивалась техника передвижения на лыжах. С этой целью были использованы: а) способы передвижения классическим стилем (попеременный двух- и четырехшажный; одновременный бесшажный, двух- и одношажный; с попеременного двухшажного на одно-

временные; с одновременных на попеременные); б) способы торможений (упором; «плугом»; боковым соскальзыванием);

в) способы подъема (скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами); «елочкой»; «полуелочкой»; «лесенкой»); г) стойки при спуске (основная; передняя; задняя); д) способы поворотов (повороты переступанием, рулением, махом).

Рассмотрим сравнительные результаты контрольной и экспериментальной групп на I и II этапах эксперимента. Итак, сравнительные результаты теста «Сгибание и разгибание рук в упоре» на I и II этапе представлены на рис. 1.

Как видим из данных, представленных на рис. 1, на II этапе эксперимента результаты контрольной группы изменились незначительно, тогда как в показателях более существенные изменения. На конец эксперимента в экспериментальной группе не было выявлено ни одного человека с низким уровнем показателя «сгибание и разгибание рук в упоре». Высокий уровень продемонстрировали 60% испытуемых (на начало эксперимента их было 40%).

Рассмотрим результаты второго теста – подтягивание на высокой перекладине. Для этого отобразим полученные результаты на рис. 2.

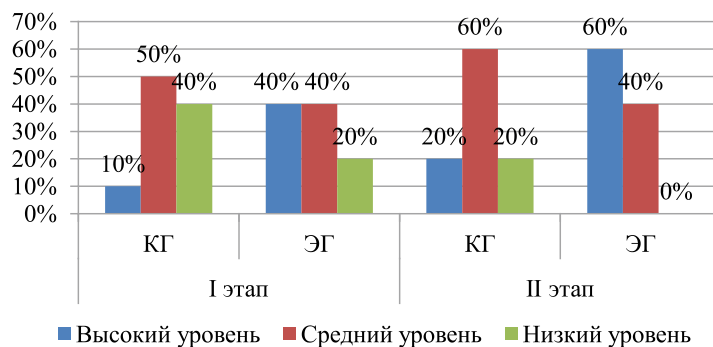


Рис. 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на I и II этапах

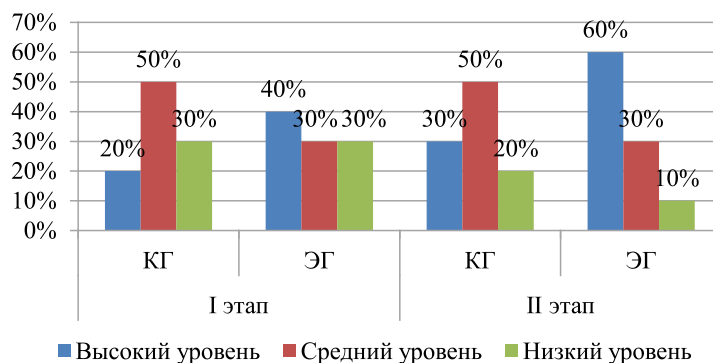


Рис. 2. Подтягивание на высокой перекладине на I и II этапах

Исходя из данных, представленных на рис. 2, видно, что в контрольной группе преобладает средний уровень показателя «подтягивание на перекладине» (50%). По сравнению с I этапом эксперимента показатели изменились незначительно. В экспериментальной группе на I этапе исследования было 40% испытуемых с высоким уровнем рассматриваемого показателя, а на II этапе – 60% (тенденция положительная).

Результаты, полученные в ходе тестирования по показателю «Прыжки в длину с места» отображены на рис. 3.

Итак, данные рис. 3 наглядно демонстрируют, что в контрольной группе по-прежнему преобладает средний уровень показателя «прыжки в длину с места», тогда как в экспериментальной группе на конец эксперимента зафиксировано наибольшее количество испытуемых с высоким уровнем развития показателя (60%).

Затем мы провели сравнительный анализ данных по показателю «Бег на лыжах на 3 км». Обработав полученные в ходе теста данные, представили их на рис. 4.

Как свидетельствуют данные рис. 4, на начало и конец эксперимента показатели контрольной группы изменились незначительно. В экспериментальной группе на I этапе исследования было равное ко-

личество студентов с высоким и средним уровнями выраженности показателя «бег на лыжах на 3 км». На II этапе эксперимента высокий уровень зафиксирован у 80% испытуемых, что с положительной стороны характеризует проведенную нами работу по развитию морфофункциональных характеристик лыжников.

В завершении II этапа тестирования мы провели оценку показателя «Бег на лыжах на 5 км». Результаты тестирования представлены на рис. 5.

Данные, представленные на рис. 5, говорят о том, что в контрольной группе произошли некоторые позитивные изменения в рассматриваемом показателе – было выявлено 10% испытуемых с высоким результатом в беге на лыжах на 5 км. Испытуемые экспериментальной группы на II этапе исследования продемонстрировали более существенные изменения – высокий уровень показателя зафиксирован у 80% студентов.

Представим общий график, отражающий средний балл тестируемых показателей на I и II этапах эксперимента (рис. 6).

Как видим из рис. 6, средний балл тестируемых показателей на II этапе эксперимента увеличился в обеих группах. Однако в экспериментальной группе произошли более значимые изменения (4,2–4,8) по сравнению с контрольной группой (3,8–4,0).

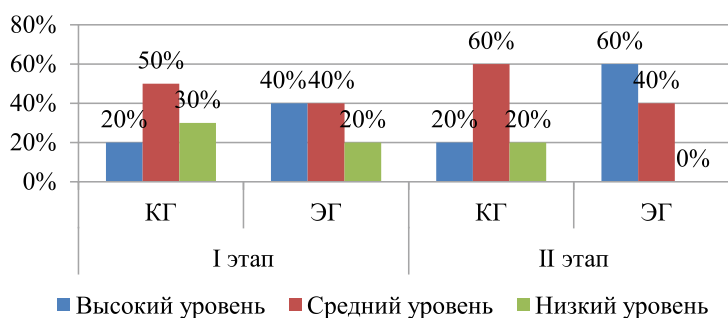


Рис. 3. Прыжки в длину с места на I и II этапах

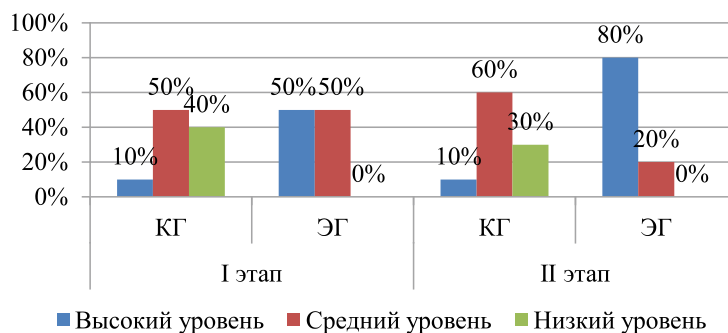


Рис. 4. Бег на лыжах на 3 км на I и II этапах

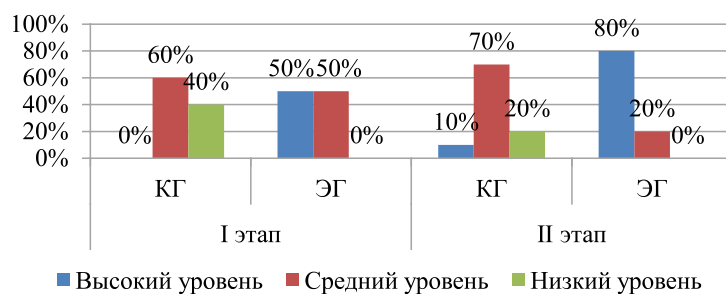


Рис. 5. Бег на лыжах на 5 км на I и II этапах

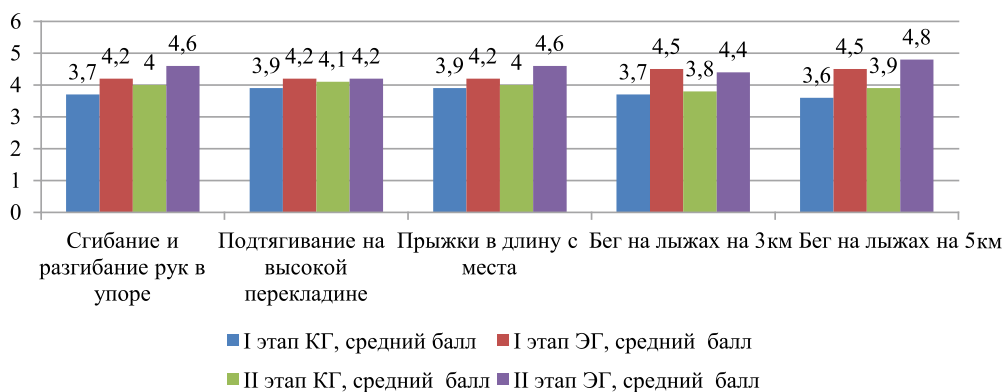


Рис. 6. Средний балл тестируемых показателей на I и II этапах эксперимента

Заключение

Физическая подготовка студентов, занимающихся в секции лыжного спорта, должна быть направлена на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости. По результатам педагогического эксперимента было выявлено, что использование в тренировочном процессе специальной методики занятий, направленной на развитие физических качеств лыжников, является более эффективной по сравнению с традиционной программой. Вывод основан на том, что наблюдается положительная динамика развития физических качеств студентов-лыжников, занимающихся по специальной программе.

Список литературы

1. Мелешкова Н.А., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. Влияние информационных технологий на здоровье человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 154–159.
2. Вагнер Р.Е., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов выс-

ших учебных заведений // Научное обозрение. 2020. № 5. С. 41–45.

3. Лях В.И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. 2017. 280 с.

4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография. М.: Советский спорт, 2010. 288 с.

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта : учеб. для заверш. уровня высш. физкульт. образ. М.: 4-й филиал Воениздата, 2008. 304 с.

6. Аграновский М.А. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры. М.: Физическая культура и спорт, 2012. 195 с.

7. Бондаренко И.Г. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и метод индексов // Физ. воспитание студентов. 2011. № 2. С. 81–84.

8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2013. 224 с.

9. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2015. 200 с.

10. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебное пособие. М.: Академия, 2013. 368 с.

11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. М.: Олимпийская литература, 2012. 296 с.

12. Касатова Л.В., Фазлеева Е.В., Двоеносов В.Г., Меркулов А.Н., Утегенова Н.Р., Шалавина А.С. Учебная программа дисциплины «Физическая культура»: для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения. Казань: КФУ, 2014. 55 с.