УДК 378.1:796.92

ПРОБЛЕМЫ И СПЕЦИФИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ В НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗАХ

Заплатина О.А., Брюхачев А.Н., Мамаев Е.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет Минздрава России», Кемерово, e-mail: zaplatinaoa@mail.ru

В статье уделено внимание проблемам и специфике спортивной подготовки студентов непрофильных вузов, занимающихся лыжным спортом. Авторы подходят к решению данной проблемы путем выявления ограничивающих факторов спортивной подготовки, а также выявления возможностей повышения ее эффективности. В статье рассматриваются возможности регулирования спортивной подготовки студентов-лыжников в вузе в рамках организации образовательного процесса, связанного с реализацией учебных дисциплин соответствующей направленности (в части совершенствования общей технической подготовки обучающихся). Авторами предложены методические рекомендации, основанные на анализе техники лыжных ходов для улучшения времени прохождения дистанции классическим и свободным/коньковым стилем. В процессе реализации предложенных методических рекомендаций в рамках учебных занятий, используемых в качестве дополнительных путей совершенствования общей технической и функциональной подготовки студентов, занимающихся лыжным спортом в непрофильном (медицинском) вузе, были получены следующие результаты: длина скользящего шага увеличилась на 0,34 м и составила в среднем 4,78 ± 0,3378 при скорости 4,5–5,0 м/с (M ± σ); частота шага увеличилась в среднем на 0,07 цикл/с и на этапе формирующего эксперимента составила 0,93 ± 0,0708 цикл/с при увеличившейся длине шага на указанной скорости ($p < 0,05$); снижение частоты сердечных сокращений студентов при прохождении заданного участка дистанции на скорости 4,5–5,0 м/с снизилось на 14,37 уд/мин; динамика уменьшения пульсовой стоимости составила 33,58 уд/е.р., (где е.р. – единица расстояния). Авторы приходят к выводу о том, что основная специфика спортивной подготовки студентов-лыжников в непрофильном (в нашем случае в медицинском) вузе заключается в оптимальном использовании учебного времени дисциплин, направленных на освоение физической культуры, для совершенствования общей технической подготовки. Это позволяет добиться улучшения навыков грамотного распределения и приложения сил для сохранения и развития скорости передвижения на лыжах; эффективно овладевать техническими нюансами, связанными с использованием индивидуальных особенностей для формирования индивидуального стиля передвижения; совершенствования функциональных возможностей и необходимых физических качеств для улучшения показателей технической подготовленности и др.

Ключевые слова: студенты-лыжники, непрофильный (медицинский) вуз, проблемы и специфика спортивной подготовки, методические рекомендации

PROBLEMS AND SPECIFICS OF SPORTS TRAINING OF SKIERS IN NON-PROFILE UNIVERSITIES

Zaplatina O.A., Bryukhachev A.N., Mamaev E.A.

Kemerovo State Medical University, Kemerovo, e-mail: zaplatinaoa@mail.ru

The article focuses on the problems and specifics of sports training of students of non-core universities involved in poor sports. The authors approach the solution of this problem by identifying the limiting factors of sports training, as well as identifying opportunities to increase its effectiveness. The article discusses the possibilities of regulating the sports training of students-skiers at a university in the framework of the organization of the educational process associated with the implementation of academic disciplines of the corresponding orientation (in terms of improving the general technical training of students). The authors proposed methodological recommendations based on the analysis of skiing technique to improve the time of passing the distance with the classical and free / skating style. In the process of implementing the proposed methodological recommendations within the framework of training sessions used as additional ways to improve the general technical and functional training of students engaged in skiing at a non-core (medical) university, the following results were obtained: the length of the sliding step increased by 0.34 m and amounted to average 4.78 ± 0.3378 at a speed of 4.5-5.0 m / s (M ± σ); the step frequency increased on average by 0.07 cycle / s and at the stage of the forming experiment was 0.93 ± 0.0708 cycle / s with an increased step length at the specified speed ($p < 0.05$); decrease in heart rate of students when passing a given section of distance at a speed of 4.5-5.0 m / s decreased by 14.37 beats. / min.; the dynamics of the decrease in the pulse value was 33.58 beats/the unit of distance). The authors conclude that the main specificity of sports training of students-skiers in a non-core (in our case, in a medical) university is the optimal use of the study time of disciplines aimed at mastering physical culture for improving general technical training. This allows you to improve the skills of competent distribution and application of forces to maintain and develop the speed of skiing; effectively master the technical nuances associated with the use of individual characteristics to form an individual style of movement; improving functional capabilities and the necessary physical qualities to improve technical readiness indicators, etc.

Keywords: students-skiers, non-core (medical) university, problems and specifics of sports training, guidelines

В настоящее время лыжная подготовка в вузах непрофильной направленности занимает одно из основных мест в освоении соответствующих учебных дисциплин. Популярность овладения основами лыжной подготовки как массового вида физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности обусловлена сегодня доступностью и высоким уровнем пропускной способности обучающихся на занятиях

физической культурой и спортом. Помимо этого, лыжная подготовка и лыжный спорт, будучи включенными в образовательные программы непрофильных вузов, выступают популярным средством, способствующим реализации здоровьесберегающих технологий в высшей школе [1–3].

Как известно, развитие спорта в непрофильных вузах на сегодняшний день является одним из приоритетных направлений, влияющих на статус образовательного учреждения в условиях популяризации физкультурно-спортивного движения в масштабах области, региона, страны. В связи с этим проблематика подготовки спортсменов-лыжников в вузах (технических, медицинских, педагогических и пр.) становится широко дискутируемой с позиций возможности достижения того спортивного результата, который мог бы удовлетворить как личные интересы студента, так и интересы вуза в участии регламентных соревнований по лыжным гонкам различного уровня [4–6].

Необходимо отметить, что в условиях современных образовательных реалий реструктуризации и реорганизации системы высшего образования студенты-лыжники испытывают проблему нехватки времени для уделения внимания учебно-тренировочным занятиям лыжным спортом во внеучебное время. Это обусловлено увеличением объема учебного времени, отводимого на самостоятельную подготовку студентов в рамках освоения профильных дисциплин, что предопределяет высокий уровень занятости обучающихся во внеаудиторное время. В связи с этим назревает необходимость реализации части задач спортивной лыжной подготовки обучающихся в рамках организации учебных занятий физической культурой и спортом.

Считаем необходимым отметить, что проблема подготовки студентов-лыжников в вузах нефизкультурной направленности обусловлена следующими ограничивающими факторами:

– существенной зависимостью тренировочного и соревновательного периодов от академической занятости и длительности обучения студента, занимающегося лыжным спортом в вузе;

– ограничением тренировочного времени учебным процессом и высокой нагрузкой, связанной с самостоятельной учебной деятельностью студентов, занимающихся лыжным спортом, что предопределяет необходимость ускоренного темпа спортивной подготовки;

– спецификой организации учебного труда студентов-лыжников, например, частым совпадением сессионного периода, периодов практики и соревновательного периодов и пр.

Данная группа факторов, к сожалению, также дополняется зачастую недостаточным исходным уровнем спортивной подготовленности студента-спортсмена.

Целью настоящего исследования явилось обоснование проблем спортивной подготовки студентов-лыжников в непрофильных вузах, а также выявление путей повышения эффективности спортивной подготовки (на примере лыжного спорта в высшей школе).

Материалы и методы исследования

Анализируя тенденции современной образовательной политики учреждений высшего образования (в нашем случае учреждений высшего медицинского образования) в сфере физической культуры как общей культуры будущего профессионала, можем говорить о возможности частичного регулирования спортивной подготовки студентов-лыжников в вузе в рамках организации образовательного процесса (так, например, в Кемеровском государственном медицинском университете реализуется ряд дисциплин, в рамках которых частичная подготовка студентов-лыжников становится возможной: «Физическая культура и спорт», «Элективная дисциплина: Общая физическая подготовка» и др.). Эта возможность определила дальнейший анализ путей повышения эффективности спортивной подготовки студентов, занимающихся лыжным спортом в непрофильном (в частности, медицинском) вузе, а именно общей технической подготовки.

Под технической подготовкой будем понимать педагогически организованный тренировочный процесс, который направлен на изучение, освоение и дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах [7].

В настоящее время развитие лыжного спорта в непрофильных вузах отличает тот факт, что в сфере студенческого спорта достигнута значительная соревновательная скорость [8]. Соответствие этому уровню и его совершенствование требует от студентов-спортсменов максимально возможного качества общей технической подготовленности, которая складывается из таких аспектов, как:

– увеличение времени на совершенствование техники передвижения со своевременным устранением ошибок;

– тщательный анализ двигательных действий и развитие необходимых базовых двигательных умений и навыков, определя-

ющих повышение уровня общей технической подготовленности;

– совершенствование функциональных возможностей студентов-лыжников;

– совершенствование координационных способностей, а также других физических качеств и т.д.

Это говорит о том, что общая техническая подготовка студента-лыжника в вузе обязательно должна сопровождаться такими элементами, как диагностика функционального состояния, систематические наблюдения за уровнем развития функциональных возможностей, а также физических качеств обучающихся, включая анализ показателей технической подготовленности и определение взаимосвязей.

В процессе использования урочных занятий по физической культуре в вузе в качестве времени для совершенствования техники способов передвижения и функционального состояния студентов, занимающихся лыжным спортом, были предложены следующие методические рекомендации (основанные на анализе техники лыжных ходов для улучшения времени прохождения дистанции классическим и свободным/коньковым стилем):

– шаг Diagonal Stride (DS) – обеспечить снижение потерь кинетической энергии за счет координации работы конечностей верхнего плечевого пояса;

– шаг Double Poling (DP) – целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств обучающихся, развитие мышц верхнего плечевого пояса с целью формирования способности развивать максимальную силу в фазе отталкивания;

– шаг Kick Double Poling (KDP) – совершенствование показателей длины скользящего шага путем обеспечения преактивации мышц, а также совершенствования гибкости задней и внутренней поверхности бедер;

– шаг Offset Skate (G2) – совершенствование силовых и скоростно-силовых качеств за счет развития мышц бедра;

– шаг Double Time (G) – использование упражнений для совершенствования уровня силовой мышечной выносливости пояса нижних конечностей и взрывной силы мышц плечевого пояса для достижения кумулятивного эффекта скорости в процессе отталкивания и скольжения;

– шаги Single Time (G4), Free Skate (G5) – работа над координацией, в первом случае рук и ног для развития способности выполнять толчок в момент увеличения кинетической энергии; во втором случае, использование техники «качели» для обеспечения положительной динамики показателей длины цикла;

– шаги Cornering techniques (G6), Jump skate – совершенствование статической и динамической координации для максимального сохранения кинетической энергии при передвижении на поворотах, участках трассы, имеющих различные углы наклона.

Результаты исследования и их обсуждение

В процессе реализации предложенных методических рекомендаций в рамках учебных занятий, используемых в качестве дополнительных путей совершенствования общей технической и функциональной подготовки студентов, занимающихся лыжным спортом в непрофильном (медицинском) вузе были получены следующие результаты:

– длина скользящего шага увеличилась на 0,34 м и составила в среднем 4,78 ± ± 0,3378 при скорости 4,5–5,0 м/с (M ± σ);

– частота шага увеличилась в среднем на 0,07 цикл/с и на этапе формирующего эксперимента составила 0,93 ± ± 0,0708 цикл/с при увеличившейся длине шага на указанной скорости ($p < 0,05$) (рис. 1).

Помимо этого, результаты эксперимента подтвердили улучшение показателей функциональной подготовленности студентов (рис. 2).

Так, например, снижение частоты сердечных сокращений студентов при прохождении заданного участка дистанции на скорости 4,5–5,0 м/с снизилось на 14,37 уд/мин. Динамика уменьшения пульсовой стоимости составила 33,58 уд/е.р., (где е.р. – единица расстояния).

Таким образом, необходимо отметить, что совершенствование спортивной подготовки студентов непрофильных вузов, занимающихся лыжным спортом в течение всего периода обучения, направленное на улучшение техники передвижения на лыжах, ее [техники] использования в различных условиях с целью приобретения положительного соревновательного опыта должно учитывать формирование знаний, умений и навыков общей технической подготовки. Это является одной из основных задач подготовки студента-лыжника в непрофильном вузе, а также вектором стратегии оптимального распределения учебного и внеучебного времени студентов-спортсменов.

Для студентов, определившихся в направлении спортивной подготовки во время обучения в вузе, целесообразно применение как традиционных методов спортивной педагогической науки и практики, так и инновационных современных, учитывающих специфику современного лыжного спорта (например, от показа и объяснения изучаемых приемов передвижения и пр. до анализа

кинокольцовок и отработки двигательных умений и навыков с целью формирования собственного индивидуального/уникального стиля передвижения на лыжах, преодоления различных участков трасс. Традиционные и инновационные методы и приемы целесообразно использовать в рамках академических занятий при освоении студентами соответствующих учебных дисциплин, а также в условиях соревновательной деятельности различного уровня (например, студенческие турниры, спартакиады и т.п.).

Рис. 1. Динамика показателей технической подготовки студентов, занимающихся лыжным спортом в непрофильном вузе, на формирующем этапе эксперимента, м; цикл/с

Рис. 2. Динамика показателей функциональной подготовленности студентов, занимающихся лыжным спортом в непрофильном вузе, на формирующем этапе эксперимента, уд/мин, уд/е.р.

Выводы

Таким образом, подводя итоги исследования, считаем необходимым еще раз отметить следующее:

1. Проблема подготовки студентов-лыжников в вузах нефизкультурной направленности обусловлена следующими ограничивающими факторами: существенной зависимостью тренировочного и соревновательного периодов от академической занятости и длительности обучения студента, занимающегося лыжным спортом в вузе; ограничением тренировочного времени учебным процессом и высокой нагрузкой, связанной с самостоятельной учебной деятельностью студентов, занимающихся лыжным спортом, что предопределяет необходимость ускоренного темпа спортивной подготовки; спецификой организации учебного труда студентов-лыжников, например частым совпадением сессионного периода, периодов практики и соревновательного периодов и пр.

2. Использование времени, отводимого на освоение дисциплин физкультурно-спортивной направленности, для повышения качества общей технической подготовки студентов-лыжников, характеризуется: увеличением времени на совершенствование техники передвижения со своевременным устранением ошибок; тщательным анализом двигательных действий и развитием необходимых базовых двигательных умений и навыков, определяющих повышение уровня общей технической подготовленности; совершенствованием функциональных возможностей студентов-лыжников; совершенствованием координационных способностей, а также других физических качеств и т.д.

3. Основная специфика спортивной подготовки студентов-лыжников в непрофильном (в нашем случае в медицинском) вузе должна выстраиваться с учетом оптимального использования учебного времени дисциплин, направленных на освоение физической культуры, для совершенствования общей технической подготовки. Это позволяет добиться улучшения навыков грамотного распределения и приложения сил для сохранения и развития скорости передвижения на лыжах; эффективно овладевать техническими нюансами, связанными с использованием индивидуальных особенностей для формирования индивидуального стиля передвижения; совершенствования функциональных возможностей и необходимых физических качеств для улучшения показателей технической подготовленности и др.

4. В процессе реализации предложенных методических рекомендаций в рамках учебных занятий, используемых в качестве дополнительных путей совершенствования общей технической и функциональной подготовки студентов, занимающихся лыжным спортом в непрофильном (медицинском), вузе были получены следующие результаты: длина скользящего шага увеличилась на 0,34 м и составила в среднем $4,78 \pm 0,3378$ при скорости 4,5–5,0 м/с ($M \pm \sigma$); частота шага увеличилась в среднем на 0,07 цикл/с и на этапе формирующего эксперимента составила $0,93 \pm 0,0708$ цикл/с при увеличившейся длине шага на указанной скорости ($p < 0,05$); снижение частоты сердечных сокращений студентов при прохождении заданного участка дистанции на скорости 4,5–5,0 м/с снизилось на 14,37 уд/мин.; динамика уменьшения пульсовой стоимости составила 33,58 уд/е.р., (где е.р. – единица расстояния).

Список литературы

1. Аношкина О.Б., Вагапова В.Г., Мартынова В.А. Интересы студентов вуза в сфере физкультурно-спортивной деятельности // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 5. [Электронный ресурс]. URL: https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=29244 (дата обращения 28.01.2021).

2. Герасимов Н.П. Методические особенности подготовки спортсменов лыжников в непрофильном вузе с учетом последних достижений в области создания спортивного инвентаря с повышенными эксплуатационными характеристиками. Прикладная подготовка // Экстремальная деятельность. 2016. № 2 (39). С. 40–43.

3. Заплатина О.А. Тьюторское сопровождение и особенности его включения в процесс физического воспитания студентов вузов // Актуальные проблемы современной науки: материалы международной научно-практической конференции. Челябинск, 2017. С. 35–41.

4. Викторов Д.В., Шкляев В.В., Перепелюкова Е.В. Интроецированный подход к содержанию и организации физкультурного образования // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2017. № 7. С. 42–47.

5. Горбунов С.С. Обучение технике передвижения на лыжах в условиях дефицита учебного времени // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2013. № 2. С. 29–38.

6. Заплатина О.А. Физическая культура в техническом вузе: теория и практика. Кемерово: ИЦ УИП КузГТУ, 2015. 190 с.

7. Четайкина О В., Шуняева А.Р., Мамаев А.Р. Особенности организации лыжной подготовки студентов высших учебных заведений // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. № 6–2. С. 104–107.

8. Михалев В.И., Корягина Ю.В., Антипова О.С., Аикин В.А., Суханин Е.М. Современная лыжная техника: сочетание мощности и экономичности (по данным зарубежной литературы) // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 4 (122). С. 132–139.