

*Макиевский И.М.,
Тынаев А.С.,
Мамыров Ж.Т.,
Имаров А.К.,
БГУ им. К.Карасаева*

ВЛИЯНИЕ ДОЗИРОВАННЫХ НАГРУЗОК НА АЭРОБНОМ УРОВНЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ДЕВУШЕК 1^X-2^X КУРСОВ БГУ

Обследование физической подготовленности девушек 1^X-2^X курсов показывают, что более чем у трети них уровень физической подготовленности ниже требований, предъявляемых учебной программой и нормативами «Ден соолук»

Особенно это проявляется в видах, требующих развития быстроты движений, скоростной и силовой выносливости.

Это объясняется тем, что студентки вследствие чрезмерной загруженности домашними заданиями по разным учебным предметам не могут уделять достаточно времени физическим и к тому же недостаточно приучены к этому. Кроме того, в этом возрасте (17-18 лет) 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.

На основании вышеизложенного была поставлена задача: найти пути (при двух занятиях в неделю) значительно повысить уровень развития быстроты и выносливости у студенток 1^X-2^X курсов. В течение двух лет мы вели специальную исследовательскую работу, на основе результатов которой предлагаем следующие рекомендации.

С самого начала учебного года все внимание должно быть сосредоточено на создании базы для развития всех двигательных качеств. Такой базой является общая выносливость, или определенный уровень работоспособности к выполнению работы умеренной интенсивности. При этом следует применять упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, особенно на мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Упражнения могут быть как многостороннего, так и избирательного воздействия. Обязательным условием должно быть дозирование нагрузок на аэробном уровне.

Это значит, что упражнения должны быть достаточно продолжительными, но умеренно интенсивными. Более всего этим требованиям отвечает ходьба в чередовании с бегом (смешанное передвижение), равномерный медленный бег (трудой), передвижение на лыжах, различного рода гимнастические упражнения и подвижные игры.

Медленный бег надо начинать с 1-1,5 км. И постепенно доводить до 3-4 км. Вполне допустимо менее подготовленным бег заменять ходьбой. В конце осеннего периода вся группа девушек перейдет на бег (как это было в нашем опыте). 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. 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 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.

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. Этому же способствует включение в занятия специальных дыхательных упражнений (в том числе и с целью использования их в течение всего дня). Задания в ходьбе и беге выполнялись несколькими группами по подготовленности. В каждой назначался лидер. В каждом занятии в конце основной части, выполнялся комплекс упражнений, содержание которых периодически менялось.

Наряду 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, страты из различных положений, бег под уклон, многоскоки, игры «День и ночь», «Перебежки с выручкой», «Падающая палка», «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Перемена мест» и др.

Интересно, что игры казалось бы, занимательные только для юношей, с большим оживлением воспринимались и девушками. Поэтому рекомендуем в целях повышения эмоционального состояния девушек в занятиях с ними регулярно использовать любые, даже самые простые, игры.

Раздельное развитие выносливости и быстроты методом избирательного воздействия на эти качества с развитием скоростной выносливости (необходимой для непосредственной подготовки к сдаче норм «Ден соолук» по бегу на 500 м) методом целостного воздействия. Бег на 500 м требует развития специальной скоростной выносливости на уровне выше критических нагрузок (критической скоростью называют такую, при которой потребление кислорода организмом достигает максимума).

Это достигается постепенным переходом от экстенсивных нагрузок (длительных, но с невысокой скоростью) к интенсивным. Как осуществлять такой пере-

ход? Сначала путем сокращения длительности бега, но повышения его скорости, далее применением повторных и переменных нагрузок субмаксимальной интенсивности (60-90% от максимума).

Какие отрезки предпочтительнее использовать при повторном беге?

Чтобы найти ответ на этот вопрос, мы провели эксперимент, 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-150-300м 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%). Общее количество выполняемой работы было одинаковым.

В результате эксперимента было установлено, что применение коротких отрезков с относительно высокой скоростью дает лучшие приросты в беге на короткие дистанции-30-60м- 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 проведены окончательные итоги после двух лет занятий, то оказалось, что девушки из второй группы имеют преимущество почти по всем показателям. Таким образом, эффект достигается больший, если в повторном беге при занятиях с девушками преобладают средние и длинные отрезки. Работа на длинных отрезках и более нагрузочна, и более эффективна. Очень важно, что она требует меньше времени. Однако надо принимать во внимание и уровень подготовленности студенток. Ориентировочные данные для дозирования беговых нагрузок приведены в табл. 1.

табл. 1.

Ориентировочные данные для дозированных беговых нагрузок

Курс	Уровни подготовленности	Время (с) пробегания каждых 100 м при интенсивности относительно максимальной (в %), определяемой по тесту «бег на 30м с хода»						
		90%	85%	80%	75%	70%	60%	30%
1курс	ниже среднего	19,3	20,2	21,6	23,0	24,6	29,4	34,9
	средний	18,5	19,6	20,8	22,2	23,8	27,8	33,3
	выше среднего	17,7	18,8	20,0	21,4	23,0	26,2	31,6
2курс	ниже среднего	18,5	19,6	20,4	22,1	23,7	27,3	33,1
	средний	18,1	19,2	20,0	21,7	23,3	26,5	32,5
	выше среднего	17,7	18,8	19,6	21,3	22,9	26,1	31,5

Когда занятия стали проводиться в зале, для развития выносливости и других двигательных качеств использовалась круговая тренировка.

Были составлены комплексы из 7 упражнений-«станций». Первыми выполнялась упраж-

нения скоростно-силового характера, повышающие пульс до 170-190 уд/мин, затем- на гибкость и расслабление, в конце-прыжки со скалкой (130-140 в мин.) или другие прыжковые упражнения.

БИШКЕК ГУМАНИТАРДЫК УНИВЕРСИТЕТИНИН ЖАРЧЫСЫ

В результате работы по нашей методике 90% девушек из группы, в которой применялся на коротких отрезках, сдали нормы «Ден соолук», из них 26%- на отлично.

В группе тренировавшихся на средних и длинных отрезках нормы «Ден соолук» 97%, в том числе 28%- на отлично. Таким образом 80-90 % студенток сдавших нормы «Ден соолук» вполне реальный показатель, достигаемый целенаправленной работой, методика которой раскрыта в этой статье.

Литература

1. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А.

Физическое воспитание. – М.; Высшая школа, 2005.

2. Грунов В.П. Методика обучения анатомии, физиологии человека. – М., ФИС, 2003.

3. Городилин С.К. Физ. воспитание студентов -Гр.-Гу-2002.

4. Матвеев Л.П., Новиков Н.Д. Теория и методика физического воспитания. – М., ФИС, 2001.

5. Молих М.-Круговая тренировка. – М. ФИС, 1997.

6. Бондаревский Е.Я. Физическая подготовленность учащихся молодежи. – Ташкент, 1996.

7. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей. Уч. пособие. – Киров, 1995.