СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Г ончарук Ярослав Алексеевич
ст.преподаватель кафедры физической культуры и спорта
НИУ БелГУ (Белгород,Россия)
Ишуткина Дарья Андреевна
студентка института общественных наук
и массовых коммуникаций
НИУ БелГУ(Белгород,Россия)

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМ ИНТЕРВАЛЬНЫМИ БЕГА

Жизнь большинства студентов неразрывно связана с тяжелыми физическими нагрузками. Постоянная занятость в институте, активные виды спорта и развлечений дают огромную нагрузку на организм молодого человека. В процессе обучения в институте и посещения дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты закладывают фундамент своей физической формы, развивают скоростные и силовые качества, необходимые им для жизни. Данная дисциплина направлена на развитие, как общей физической подготовки, так и включает в себя перечень специальных методов по развитию отдельных навыков.

15 ноября 2018 года вышел Приказ Министерства спорта РФ № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам” Особое внимание в нем было уделено силовой и скоростно-силовой подготовке.

На стадии подготовки физической формы обучающегося по дисциплине «Физическая культура и спорт» должно быть уделено особое внимание следующим группам мышц:

- разгибатели позвоночного столба;
- сгибатели позвоночного столба и тазобедренных суставов;
- разгибатели ног;
- разгибатели рук;
- большая грудная мышца.

Если проанализировать Программы по физической подготовке студентов различных образовательных учреждений России, то можно выделить следующие стандарты физической подготовки:

- подтягивание на перекладине;
- сгибание-разгибание рук в положении лежа;
- подъем тела в положении лежа (работницы);
- бег с ж/д 5000 м (1000 м, шаттл бег 10х10 м (4х20 м);
- полоса препятствий;

- лыжный спорт 5000 м;
- плавание вольным стилем;
- жим лежа.

Все они в целом отражают развитие основных физических качеств: сила, скорость, выносливость, гибкость, координационные способности.

Предложены основные стандарты для определения уровня развития силы: стандарт для затягивания перекладины от руки с рукояткой сверху, или замена его сгибанием-разгибанием рук в положении лежа, или вес скамьи (поднимая тело в положении лежа для работниц). Очевидно, что все эти тесты отражают подготовленность отдельных групп мышц, и в случае положительной работоспособности некоторых групп мышц это вовсе не означает, что другие имеют такую же пригодность. Кроме того, тестирование (стандарты) некоторых важных групп мышц, которые, безусловно, являются профессионально важными для студентов, - это мышцы-разгибатели и сгибатели позвоночника, а также разгибатели ног.

Далее рассмотрим методы, средства и способы, используемые при силовой подготовке студентов вузов. Средства воспитания силовых способностей можно разделить на основные средства и дополнительные. Основными средствами, используемыми при занятиях со студентами, являются: упражнения с нагрузкой, упражнения с использованием собственного веса тела; упражнения с использованием тренажеров, прыжковые упражнения, специальные упражнения для бега.

Метод интервальных тренировок имеет ряд разновидностей: повторный, чередующийся, интервальный бег, повторный чередующийся бег серии, интервальная («Фрайбургская») тренировка, интервальный спринт и другие формы прерывистого бега, возникшие в процессе развития спортивной тренировки [2, 65 с.].

Однако какое место занимает в развитии силовых качеств студентов использование интервального бега? Для того чтобы выяснить это, мной был проведен опрос, участниками которого стали студенты Белгородского государственного Национально-исследовательского университета. Респондентам необходимо было ответить на три вопроса:

1. Знакомы ли Вы с интервальным бегом?
2. Приносит ли пользу интервальный бег?
3. Как часто используется интервальный бег на занятиях по дисциплине «Физическая культура и сппорт»?

76% опрошенных ответили что не знакомы с интервальным бегом и на дальнейшие вопросы не отвечали. Оставшиеся вопросы распределились в таком соотношении: 14% респондентов ответили что знают о пользе интервального бега, но на занятиях физической культуры не используют; 10% ответили что интервальный бег не приносит пользу.

По ответам респондентов можно сделать вывод, что большинство опрошенных не знакомы с интервальном бегом и не знают какую пользу тот приносит здоровью.

Интервальный (переменный) бег, проходящий в условиях кислородной

задолженности, способствует значительному накоплению молочной кислоты. Этот инструмент для обучения в иностранной литературе также называют темпом бега. Длина трасс 200-1000 м. Количество повторений должно быть таким, чтобы общий пробег на тренировке в спринте превышал дистанцию соревнований в 5-6 раз, для среднего человека - в 3-4 раза, а для участника - 1-1,2 его длины. Эта гонка применяется в период соревнований и перед зимними соревнованиями.

Интервальный бег также может быть выполнен в виде 2-5 серий из 2-5 сегментов в серии. Интервал отдыха в серии выбирается коротким (для создания большого кислородного долга), а между сериями увеличивается, пока долг не будет ликвидирован. Задача тренировки, разделенная на серии, также сводится к тому, чтобы дать организму возможность восстановиться и за одну тренировку несколько раз воздействовать на скорость развертывания как аэробных, так и гликолитических процессов. Форма отдыха с такими тренировками - бег трусцой или пассивный отдых [3, 51-53 с.].

Интервальный спринт - это инструмент, направленный на развитие процессов анаэробного энергоснабжения. Он используется только для разработки и поддержания скоростных возможностей для бегунов в соревновательный период. Длина сегментов в этой гонке варьируется от 50 до 150 м. Количество повторений должно быть таким, чтобы общая длина гонки не превышала дистанцию более чем в 1,5 раза.

Интервальный метод тренировки - характеризуется упражнениями, выполняемыми с определенной силой и через определенные промежутки времени для работы и отдыха. В этом случае эффект от тренировки работает не во время упражнения, а во время периода отдыха. Этот метод повышения выносливости нацелен на аэробно-анаэробные эффекты [4, 68с.]. При использовании интервального метода, направленного на развитие специальной выносливости, скоростно-силовых способностей и силы, мера нагрузки определяет интервал отдыха.

Во время интервального бега происходит процесс расщепления жиров, так как увеличивается частота пульса, температура и давление, что помогает избавиться от избыточных отложений.

Мы считаем, что использование методов интервальных тренировок, в частности интервального бега благоприятно сказывает на развитие скоростно-силовых качеств студентов, так как позволяет включать периоды отдыха между выполняемыми упражнениями и рационально использовать имеющий запас физических сил.

Подводя итог, следует отметить, что среди физических качеств, максимальный уровень развития которых достигается с помощью оптимальных средств и методов их развития и во многом определяет физическую подготовленность студентов вузов, особое значение следует придать силовым и скоростно-силовым качествам. Физическая подготовка студента играет одну из самых важных ролей в его жизнедеятельности, ведь она является одним из ключевых качеств, влияющих на здоровье молодого человека.

Список цитируемой литературы

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1970. 132 с.
2. Непомнящий С.В. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки работников отдельных подразделений: Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1989. 79 с.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам”
4. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. для вузов / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. М.: Юнити-Дана, 2017. 170 с.