

Фурсов Георгий Александрович

магистрант

Жданова Светлана Николаевна

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой
ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет»
п. Электроизолитор, Московская область

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОДЕЙСТВИЕ ФОРМИРОВАНИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

Аннотация: раскрыта актуальность содействия формированию выносливости студентов колледжа, обусловленная необходимостью поиска эффективных форм и методов подготовки крепкого на уровне духа и тела поколения молодых профессионалов, значимостью их вклада в социально-экономическое и духовно-нравственное развитие общества в целом. Педагогическое содействие рассматривается как вид целевого взаимодействия педагога с молодым поколением по решению определенной воспитательной задачи, требующей развития личностных качеств (в рамках нашего исследования, выносливости личности) для жизни и профессиональной деятельности в эпоху перемен, на принципах гуманизма, системности, последовательности, дифференциации и интеграции, воспитания с опорой на коллектив. Дана характеристика общей и специальной выносливости, динамической и статистической силовой, и координационной выносливости. Выявлены различия в подготовке выносливости юношей и девушек.

Ключевые слова: педагогическое содействие, общая выносливость, специальная выносливость, динамическая выносливость, статистическая силовая выносливость, координационная выносливость, специфика выносливости юношей и девушек.

Развитие выносливости имеет ключевое значение не только для спортсмена, но и для любого человека, стремящегося к улучшению общего физического со-

стояния, увеличению работоспособности и укреплению здоровья. Для всех людей выносливость может помочь уменьшить уровень стресса и чувство утомления, что улучшит качество жизни в целом. Актуальность педагогического содействия формированию выносливости студентов колледжа обусловлена необходимостью поиска эффективных форм [1] подготовки крепкого на уровне духа и тела поколения молодых профессионалов, вклад которых в социально-экономическое и духовно – нравственное развитие общества огромен.

Педагогическое содействие [1] можно рассматривать как вид целевого взаимодействия педагога с молодым поколением по решению определенной воспитательной задачи, требующей развития личностных качеств (в рамках нашего исследования, выносливости личности) для жизни и профессиональной деятельности в эпоху перемен, на принципах гуманизма, системности, последовательности, дифференциации и интеграции, воспитания с опорой на коллектив [8]. Содействовать – делать сообща, согласовано, вместе и во благо [6].

Ключевые аспекты развития выносливости к физическим нагрузкам среди студентов на занятиях по физкультуре включают поэтапное увеличение воздействий, начиная от улучшения аэробных способностей до формирования целенаправленной выносливости в разнообразных упражнениях, включая те, которые требуют высокой интенсивности.

Рост общей выносливости у молодежи [5] наиболее заметен в возрасте от четырнадцати до пятнадцати лет. У юношей после пятнадцати лет рост замедляется, а в другие возрастные периоды продолжается в умеренном темпе. Скоростная выносливость у молодых людей увеличивается быстро между тринадцатью и четырнадцатью годами, а также, между пятнадцатью и шестнадцатью с умеренным ростом в интервалах.

Период обучения на первом курсе является оптимальным для развития силы и мощности у молодых людей, тогда как второй курс благоприятен для укрепления выносливости и мощности среди девушек [2].

Динамика развития выносливости у девушек отличается от молодых людей. У них наблюдается медленный рост скоростной выносливости в возрасте от четырнадцати до пятнадцати лет и умеренный рост с пятнадцати до семнадцати лет.

При учете возрастных особенностей выносливости у девушек (снижения показателей после четырнадцати) предлагается менее интенсивная нагрузка по сравнению с молодыми людьми. Нормирование физических упражнений должно учитывать интенсивное половое созревание, влияющее на работоспособность. Для девушек важна система упражнений, предотвращающая снижение выносливости в старшем подростковом возрасте [4].

Существует разделение на общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность человека длительно совершать мышечные действия умеренной интенсивности, привлекая к работе большое количество мышц, что связано с улучшением функций вегетативных систем организма и обеспечивает широкую адаптацию к различным видам физической активности. Общую выносливость иногда называют аэробной. К примеру, человек, который может долго бежать в умеренном темпе, способен на подобные действия и в других видах активности, таких как плавание, велосипед или лыжи. Ключевые составляющие общей выносливости – это возможности аэробной системы энергообеспечения и эффективность биохимических процессов [7].

Выносливость при различных типах упражнений может быть локальной, или тотальной, в зависимости от объема задействованных мышц. Утомление нарастает постепенно и проходит через три фазы: обычное, компенсированное и некомпенсированное утомление. Длительность выполнения физических действий варьируется в зависимости от интенсивности: с увеличением скорости, как в случае с бегом, продолжительность, на которую можно сохранять эту скорость, сокращается, и наоборот. Утомление и его причины различаются в разных ситуациях. Утомление, вызванное физической активностью, происходит из-за изменений, в первую очередь, в нервных центрах, где снижается их возбудимость из-

за силы и продолжительности возбуждения, воздействия со стороны рабочих органов, испытывающих изменения от деятельности.

Рассмотрим характеристики динамической и статической силовой выносливости. Статическая силовая выносливость относится к способности человека поддерживать напряжение в мышцах (или неподвижную позу) в течение длительного времени без снижения эффективности. Это важно в методах физической реабилитации, в некоторых видах спорта, например, в гимнастике при удержании равновесия, и в определенных профессиональных деятельности, где необходимо долго находиться в одной позе.

Динамическая силовая выносливость связана со способностью выполнять двигательные действия с определенным уровнем силы в течение продолжительного времени / или многократно. Примерами могут служить пловцы, бегуны, борцы, а также люди, чья работа включает многочасовые виды деятельности с повторениями одного и того же действия с применением силы.

Координационная выносливость – ещё один аспект выносливости, который обеспечивает способность выполнять сложные действия с сохранением координации, баланса и синхронности на протяжении длительного времени, что важно в таких видах спорта, как фигурное катание и гимнастика. Это может быть связано, как со спортом (например, танцы, фигурное катание), так и с профессиональной деятельностью, требующей точности двигательных навыков на протяжении долгого рабочего дня.

Для развития и укрепления выносливости важно использовать комплексные тренировки, которые включают в себя упражнения на развитие различных видов выносливости, – кардионагрузки, силовые упражнения и тренировки координации, и также, соблюдение правильного режима восстановления, питания и сна [4].

Таким образом, статический и динамический виды силовой выносливости связаны: первый – с длительным поддержанием напряжения в мышцах или сохранением определенной позы (например, в фигурном катании, гимнастике, борьбе, яхтинге), второй – с повторяющимися движениями, как в беге, гребле,

спортивных играх и схватках. Нагружая организм, мы стимулируем восстановительные процессы, что приводит к улучшению выносливости.

Скорость восстановления после физической активности зависит от количества задействованных мышц. При беге на средние дистанции значительны изменения в организме, такие как повышение уровня молочной кислоты и изменение кислотно-щелочного баланса, что влияет на нервную систему. На длительных дистанциях важным является состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также способность эффективно использовать энергию. Все это подчеркивает, что для развития разных типов выносливости нужны разные подходы и методы тренировок.

Понимание факторов, влияющих на выносливость, важно для педагогов – тренеров. Например, наличие большего количества красных мышечных волокон указывает на генетическую склонность к выносливости. Внутримышечная координация, которая улучшается с практикой, способствует чередованию нагрузки на разные группы мышц и предотвращает быстрое утомление. Межмышечная координация важна для экономии энергии и обеспечения эффективности движений, что улучшается при выполнении упражнений без чрезмерного утомления. Значительную роль играет эффективность систем энергетического обеспечения, особенно системы доставки кислорода в мышцы [7].

Исследуя выносливость человека к нагрузкам, подчеркнем, что при средне-дистанционном беге происходят значимые внутренние изменения в организме, в то время как для долгих дистанций важны дыхательные и сердечно-сосудистые системы и эффективность использования энергии. Тренировочные методы должны быть адаптированы к специфике выносливости, которую необходимо развивать, и требуют понимания факторов, влияющих на выносливость, включая мускулатурные особенности, внутримышечную и межмышечную координацию и адекватный уровень энергетического обеспечения.

Продуктивность системы энергетического обеспечения определяется её способностью обеспечивать работу мышечной системы кислородом, которая измеряется такими параметрами как мощность системы, её емкость, способность

быстро адаптироваться к изменениям нагрузок и эффективность использования энергетических ресурсов. При этом, высокие показатели максимального потребления кислорода являются характерными для превосходных спортсменов, а экономичное использование энергии при движении увеличивает продуктивность.

В заключение, резюмируя характеристики различных видов выносливости и требования к их развитию, подчеркнем, не существует единого метода для оценки выносливости, и для полной её картины используют разнообразные тесты, в зависимости от вида. Физическая выносливость и её развитие зависят от множества факторов, включающих биоэнергетические способности организма, функциональную экономичность, выносливость, а также психологические характеристики личности. Но еще большую ценность в эпоху перемен представляет собой психоэмоциональная выносливость молодых людей к неблагоприятным стрессовым факторам, которая воспитывается в системе духовно-нравственных доминант образовательной среды учреждения.

Список литературы

1. Жданова С.Н. Педагогическое содействие личностно-профессиональному развитию студента-волонтера / С.Н. Жданова, А.Т. Мухаметшин // Регионы России в меняющемся мире: преемственность приоритетов и новые возможности: сборник материалов Междунар. науч. конф. (Чебоксары, 24 нояб. 2023 г.) / редкол.: Н.В. Морозова [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2023 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://phsreda.com/ru/action/10550/imprint>. – EDN MTJRPF

2. Коротаева М.Ю. Формирование общей выносливости у студентов на занятиях физической культурой / М.Ю. Коротаева, А.Е. Макаева // Молодой ученый. – 2017. – №48 (182). – С. 315–318 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/182/46781/> (дата обращения: 03.12.2023). EDN ZWLQYV

3. Лизунова Е.В. К вопросу о формировании стрессоустойчивости у подростков к опасным ситуациям / Е.В. Лизунова // Карельский научный журнал. – 2015. – С. 77–82.

4. Лях В.И. Теория и практика физической культуры: учебное пособие / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2007. – 258 с.
5. Козлов И.С. Методика развития общей выносливости у студентов нефизкультурных вузов / И.С. Козлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №9. – С. 30–34. EDN JTAZLP
6. Круглик И.И. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных вузов / И.И. Круглик, И.П. Круглик // Психология, социология и педагогика. – 2012. – №6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/829> (дата обращения: 22.11.2023).
7. Хламов В.Н. Особенности развития выносливости у учащейся молодежи с разной профессиональной направленностью/ В.Н. Хламов, А.С. Драничкин // Вестник Тамбовского университета. – 2009. – №3. – С. 20–23.
8. Шишкина В.А. Принципы педагогического содействия личностно-профессиональному становлению будущих педагогов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsiyu-pedagogicheskogo-sodeystviya-lichnostno-professionalnomu-stanovleniyu-buduschih-pedagogov-hudozhnikov> (дата обращения 12.09.2023).