

Максименко Владислав Алексеевич

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье автор исследует развитие скоростной выносливости у студентов, занимающихся спортивным туризмом. Скоростная выносливость играет важную роль в успешном выполнении физических задач, связанных со спортивным туризмом, и ее развитие может повысить уровень физической подготовки обучающихся и их производительность в видах спортивного туризма, требующих быстрой активности и движения.

Ключевые слова: скоростная выносливость, студенты, спортивный туризм, тренировка, интервальная тренировка.

Одна из главных проблем, с которыми мы сталкиваемся, заключается в недостаточности педагогического и социально-психологического уровня современного образования. Все чаще возникают ситуации, когда учащиеся не в состоянии полностью раскрыть свой потенциал из-за неэффективных методик и подходов в обучении, а также отсутствия интереса к учебному процессу. Появляются вопросы о том, как повысить мотивацию учащихся, как создать стимулирующую образовательную среду, которая будет способствовать их развитию. Как привлечь их внимание и направить его в нужное русло [3, с. 576].

В туристических походах и марш-бросках важными факторами являются не только выносливость и физическая подготовка, но и способность оперативно передвигаться по непривычной местности с определенной скоростью.

Скоростная выносливость в спортивном туризме позволяет студентам участвовать в туристических соревнованиях и достигать поставленных целей в походах с более высокой эффективностью. Она также способствует более

быстрой адаптации к изменяющимся условиям природной среды, помогает снизить риск возникновения травм и позволяет более полно насладиться туристическими приключениями.

Специфика тренировки скоростной выносливости в спортивном туризме отличается от других видов тренировки, таких как легкая атлетика или бег. Поэтому разработка эффективных методик тренировки и программ тренировок, специально адаптированных для студентов, является важной задачей.

Общая выносливость – это способность противостоять утомлению при длительном выполнении работы на требуемом уровне интенсивности [1, с. 341]. При развитии этого качества поставлены три основные задачи: улучшение аэробных возможностей организма, совершенствование работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышение физиологических и психологических границ устойчивости к изменениям внутренней среды, вызванным длительной физической нагрузкой [2, с. 5].

При этом нагрузка определяется следующими факторами: интенсивностью, продолжительностью, интервалом отдыха, характером отдыха и числом повторений упражнений. Наиболее доступными способами развития общей выносливости являются ходьба, кроссовый бег, прыжки, спортивное ориентирование, лыжные гонки, плавание, спортивные игры, велосипедный спорт. Специальная выносливость развивается различными средствами технической подготовки, такими как походы выходного дня, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма, тренировки с грузом на различных типах поверхностей.

Существуют следующие зоны тренировочной нагрузки: малая мощность – более 40 минут, пульс 130–140 ударов в минуту, работа на аэробной зоне; большая мощность – от 5 до 30 минут, пульс 180–190 ударов в минуту, сочетание аэробной и анаэробной работы; максимальная мощность – до 30 секунд, пульс выше 190 ударов в минуту, анаэробная работа.

Основным методом тренировки общей выносливости в начальном периоде занятий туристами является равномерная нагрузка с продолжительностью выполнения упражнений не менее 30 минут. Специальная выносливость в туризме

понимается как способность поддерживать эффективную работоспособность в определенной форме двигательной деятельности в течение продолжительного времени. Это может быть поход с тяжелым рюкзаком, гребля или лыжный спорт на рыхлом снегу, велосипедная езда и так далее.

Таким образом, развитие выносливости в образовании и в спортивном туризме является важной задачей. Улучшенная выносливость способствует более эффективному обучению, а также повышает успехи в соревнованиях и достижение поставленных целей в туристических походах. Важно разрабатывать методики тренировки и программы, которые были бы адаптированы для студентов, чтобы обеспечить оптимальные результаты. Также следует учитывать особенности специфической тренировки скоростной и специальной выносливости, которые могут отличаться от привычных методов тренировки. Важным является также понимание различных зон тренировочной нагрузки и правильный подход к развитию общей и специальной выносливости.

Список литературы

1. Дрючин А.Б. Предупреждение травм суставов при занятиях спортом / А.Б. Дрючин, М.А. Захурдаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 340–342. – EDN BFRGMA.

2. Алтынцева А.Г. Современные проблемы спортивной тренировки в академической гребле: теоретический анализ / А.Г. Алтынцева, И.К. Латыпов // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXVI Международного научного конгресса (Казань, 08–11 сентября 2021 г.). – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 4–6. – EDN JXIVFW.

3. Щербакова А.С. Педагогические и социально-психологические проблемы современного образования и физкультурно-спортивной деятельности / А.С. Щербакова, Н.Д. Железнова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции (Краснодар, 12–13 октября 2023 г.). – Краснодар: Экоинвест, 2023. – С. 576–578. EDN VNRBJB