

% необходимо сменить образ жизни. Необходимо отметить, что у студентов возможен риск появления депрессионного состояния, которое может ухудшаться за годы обучения в вузе. Таким образом, возникла необходимость более глубокого исследования данной проблемы с целью профилактики психофизического здоровья студентов.

Библиографический список

1. Веретенников, В.Л. Коррекция психофизического состояния студентов на основе интегрального показателя адаптированности к обучению в вузе./ В.Л. Веретенников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №10(80). – 51 с.
2. Линькова-Даниелс, Н.А., Ершова, А.В. Анализ депрессионного состояния студентов очной формы обучения. // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Матер.междунар. науч.- практ. конфер.. Екатеринбург, РГППУ, 2013.- С. 97-100.
3. Линькова-Даниелс Н.А. Современная технология организации образовательного процесса в УрГУПС по дисциплине «Физическая культура» на примере курса «Оздоровительный тренинг» //Иновационный транспорт № 3(4), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2012. - С. 32-36.
4. Линькова Н. А. Методика оздоровительных физических упражнений для студентов с сосудистыми заболеваниями головного мозга (избранные главы монографии) // Материалы 10-й школы-семинара анестезиологов-реаниматологов Тюменской области.– Тюмень: ООО «Печатник», 2012. – С. 53–85.
5. Скоромец А.А. Сосудистые заболевания головного мозга и их профилактика. - Л., 1997. - с. 5-6, 13-15, 19-20, 28-31.

Зенина К.Н., Варава Ю.И.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Ключевые слова: тренировочный процесс, лыжники-гонщики, соревновательный период, спортивный результат

Аннотация. В статье рассмотрены особенности подготовки лыжников-гонщиков в соревновательный период.

Одной из важных проблем теории спортивной тренировки является изучение структуры и содержания тренировочного процесса в соревновательном периоде, которое включает установление соотношения и взаимосвязи основных средств подготовки, чередования их в микроциклах и мезоциклах соревновательного периода с определённым воздействием предварительно выполненной нагрузки [7, с. 34].

Существующие в практике до настоящего времени варианты построения тренировочного процесса лыжников-гонщиков, позволяли добиваться высоких спортивных результатов [12, с. 63].

Необходимым условием эффективного построения соревновательного периода является дальнейшее повышение и стабильное проявление достигнутого уровня специальной подготовленности спортсмена к моменту участия в соревнованиях.

Успешное решение данной задачи осуществляется путем преимущественного использования больших по величине тренировочных нагрузок, выполняемых в околосоревновательном и соревновательном режимах.

Применительно к соревновательному периоду подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков включение объёмных и интенсивных тренировочных нагрузок предполагается осуществлять в базовом и развивающем мезоциклах.

Эффективное построение процесса подготовки в базовом мезоцикле предполагает оптимальную последовательность и длительность включения тренировочных нагрузок преимущественно ударного (интенсивного) и ординарного (экстенсивного) характера.

При этом у высококвалифицированных лыжников-гонщиков (КМС, МС) в качестве ударных применяются большие по объёму (25-30 км) тренировочные нагрузки, выполняемые переменным методом при частоте сердечных сокращений, равной 180-10 уд/мин и направленные на совершенствование специальной выносливости. Нагрузки ординарного (экстенсивного) характера имеют в виду воспитание общей выносливости и выполняются равномерным методом при частоте сердечных сокращений равной 160-10 уд/мин. Объём данных нагрузок составляет 30-35 км [8, с. 96].

В результате экспериментальных исследований установлено, что в базовом мезоцикле наиболее целесообразно включение в диапазоне сдвоенных недельных циклов преимущественно ординарных и ударных тренировочных нагрузок в последовательности: ординарные ударные [4, с. 152].

Достижение высоких спортивных результатов лыжников-гонщиков характеризуется максимальными проявлениями физических, технико-тактических и психологических возможностей спортсменов. Лыжники-гонщики должны обладать высоким уровнем развития всех необходимых качеств и эффективно реализовывать их в ходе соревнований.

Создать условия, при которых в полной мере раскрываются возможности каждого лыжника-гонщика, позволяет индивидуализация тренировочного процесса, рассматриваемая в настоящее время как один из ведущих принципов спортивной тренировки [1, с. 30].

Под индивидуализацией следует понимать такое построение процесса спортивной тренировки и такое использование средств, методов и форм занятий, при котором осуществляется индивидуальный подход к лыжникам-гонщикам с учетом пола, возраста, квалификации, стажа занятий, уровня развития отдельных качеств и двигательных навыков [2, с. 64].

Соревновательный период лыжника-гонщика длится 3-4 месяца, и невозможно на протяжении этого срока постоянно увеличивать интенсивность и снижать объём нагрузки, так как это отрицательно сказывается на его тренированности.

Построение тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям должно иметь в виду создание в мезоцикле условий для повышения общей работоспособности спортсмена за счет включения микроциклов со значительным объёмом тренировочных нагрузок, которые чередуются с микроциклами с преимущественной направленностью на рост интенсивности нагрузки.

Наиболее рациональная продолжительность микроциклов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям составляет 2-4 дня, что структурно соответствует программе выступления.

В связи с преимущественным использованием в подготовке лыжников-гонщиков непрерывных методов тренировки основными компонентами тренировочной нагрузки является объём и интенсивность. Эти компоненты характеризуют количественную и качественную сторону выполнения тренировочных нагрузок. Сравнение различных тренировочных нагрузок по результатам динамического комплексного контроля, учитывающего педагогические и функциональные показатели, степень их изучения и восстановления, позволит выделить оптимальные по объёму и наиболее эффективные по интенсивности нагрузки. В лыжном спорте объём нагрузки определяется в километрах и часах, а интенсивность нагрузки по частоте сердечных сокращений и ско-

рости передвижения в процентах от соревновательной скорости на данном этапе подготовки. Рекомендации по пульсовым характеристикам тренировочных нагрузок разработаны на высококвалифицированных лыжниках-гонщиках, взрослых и юниорах многими авторами [10, с. 30].

Другие предлагают оценивать интенсивность передвижения спортсменов с учетом параметров техники бега [6, с. 67].

Г.В. Березин и И.М. Бутин (1973) рекомендуют определять мощность работы по частоте сердечных сокращений и частоте дыхания, по частоте сердечных сокращений и потреблению кислорода [2, с. 84].

Широко применяется оценка интенсивности работы по пульсу. В последнее время распространение получил метод дозирования нагрузок по скорости, рассчитанной от средней соревновательной, которую спортсмен может показать на данном этапе подготовки.

Для тренера наиболее важна педагогическая оценка занятий, прежде всего по скорости передвижения, которая значительно более доступна [5, с. 32].

В лыжных гонках развитие высокой работоспособности зависит от решения одной из важных задач – выбора оптимальных величин интенсивности выполнения тренировочных упражнений. Отдельные авторы полагают, что приближение интенсивности тренировочных нагрузок воздействует на организм молодых лыжников-гонщиков к соревновательному периоду и при условии их длительного применения будет способствовать более результативному эффективному развитию соревновательной выносливости и росту спортивных результатов [10, с. 30].

Ряд специалистов лыжного спорта отдают предпочтение переменному методу тренировки, считая рельеф тренировочных и соревновательных трасс настолько пересеченным, что равномерная работа исключается сама по себе. Большинство исследований показано преимущество применения переменного метода в тренировке лыжников-гонщиков по сравнению с другими. При этом указывается, что наибольший тренировочный эффект наблюдается, когда используется метод длительной непрерывной работы. Однако какую направленность воздействия приобретает в этом случае нагрузка с различной интенсивностью, не указывается [12, с. 63].

Тренировочная нагрузка в целом характеризуется таким фактам, как скорость передвижения (м/сек), продолжительность работы (мин), степень напряжения функций организма, оцениваемая по физиологическим показателям и уровню аэробной производительности.

Для практики лыжного спорта важно знать, какие критерии определяют дозирование нагрузки. Среди специалистов лыжного спорта широкое применение нашёл способ планирования и учёта тренировочной нагрузки по показателям внешней механической работы, когда объём нагрузки, измеряется в метрах, а интенсивность – скоростью передвижения. Другой распространённый метод – по частоте сердечных сокращений. Однако этот показатель не несёт достаточной информации о характере энергообеспечения.

Существует классификация режимов работы, рассчитанных в процентах от соревновательной скорости: восстанавливающий (70-75), поддерживающий (80-85), развивающий (85-90) и соревновательный [3, с. 51].

Занятое место и время в итоговом протоколе – интегральный показатель всей предшествующей подготовке спортсмена. Однако технический результат без глубокого анализа условий и соревновательной деятельности спортсмена в разных условиях недостаточен для оценки всех сторон его специальной подготовленности.

Из всего многообразия описанной информации в настоящее время далеко не все виды и не в необходимом объёме имеют заинтересованные лица, т. е. спортсмены,

тренер и все те, кто работает с командой. Одним из очень значимых видов информации является знание внутреннего содержания гонки.

На самом деле, сейчас стартовавший гонщик может получить по ходу гонки от 2 до 10 раз информацию о том, сколько времени он проигрывает или выигрывает ближайшим конкурентам.

Можно смело утверждать, что это на сегодняшний день – скудная информация. Многочисленные наблюдения, проводившиеся на соревнованиях самого различного ранга, убедили нас в том, что сегодня спортсменам и тренерам необходимо знать динамику скорости передвижения спортсмена по дистанции: как личную, так и сравнительную с основными конкурентами. Для этого необходимо на дистанции фиксировать время такое число раз, какое охватит все наиболее характерные участки, требующие от гонщика применение всего арсенала тактико-технических приёмов.

Анализ динамики скорости передвижения (индивидуальной и сравнительной) с учётом условий передвижения и места в стартовом протоколе дает возможность объективно оценить техническую, функциональную, тактическую, физическую подготовленность. А также качество инвентаря и умения его готовить к старту.

О напряжённости тренировочных занятий можно судить по скорости прохождения трассы или воздействию нагрузки на организм лыжника. Дозировать нагрузку по скорости передвижения довольно затруднительно, так как рельеф местности и условия передвижения на лыжах весьма переменчивы. Несмотря на многочисленные исследования, ещё мало изучена внутренняя сторона нагрузки. Как правило, она оценивается по физическим или биохимическим показателям, взятым у спортсмена в каком либо месте трассы (например, на финише). И по ним делается заключение по всей тренировке. Между тем показатели очень вариативны в процессе работы.

На всей трассе пока удаётся непрерывно регистрировать ограниченное число показателей и среди них – частоту сердечных сокращений.

Оценка интенсивности имеет в лыжных гонках свои особенности. Известно, что определение интенсивности по скорости передвижения (процент от средней соревновательной) затруднено из-за большой изменчивости внешних условий (рельеф, условия скольжения и другое).

Оценивание тренировочной нагрузки на деятельность внутренних систем организма, используют ряд физиологических показателей. Для широкого круга лыжников внутренняя сторона нагрузки может оцениваться лишь по величине ЧСС. Однако оценка интенсивности по ЧСС, измеренной в каком либо точке дистанции, недостаточно точна вследствие ее значительной вариативности из-за неоднородности рельефа трасс.

Более точной оценкой напряжения организма является средне дистанционная величина ЧСС. Этот факт позволяет контролировать физиологическую нагрузку по ЧСС независимо от средств и условий, в которых выполняется эта нагрузка.

Тренировка лыжника длится от нескольких десятков минут до несколько часов. Установлено, что средне дистанционная величина ЧСС на каждом кругу в процессе тренировки возрастает в зависимости от продолжительности работы, причем за 1 час работы увеличение составляет 7-2 уд/мин.

Нет необходимости доказывать, насколько важно в тренировочном процессе управлять интенсивностью передвижения. Понятие интенсивности включает скорость передвижения и степень напряжения физиологических функций. В лыжных гонках из-за их специфики, проявляющейся в исключительной изменчивости внешних условий, нет возможности определять интенсивность передвижения по абсолютной скорости. Поэтому на практике её часто вычисляют в процентах от соревнова-

тельной скорости. Это предполагает регулярные контрольные тренировки, постоянный хронометраж занятий и измерение длины и профиля тренировочных кругов.

В практике лыжного спорта интенсивность оценивается по ЧСС и скорости, рассчитанной в процентах от соревновательной, которую спортсмен может показать на данном этапе. Для тренеров чрезвычайно важно оценивать тренировочную нагрузку по скорости передвижения. Однако ещё нет данных о динамике интенсивности тренировочных нагрузок в подготовительном периоде.

Более эффективным показателем интенсивности является понятие (напряжённость) тренировочного процесса [8, с. 98].

Анализ параметров оценки интенсивности тренировочного процесса позволил проследить динамику их измерения на протяжении бесснежного периода подготовки, определить ее границы, что способствовало более качественному контролю за нагрузками и управлению ими [9, с. 40].

Другой подход при регулировании интенсивности тренировочно-соревновательной скорости передвижения может опираться на объективные (физиологические) параметры и, в частности, на основной показатель функциональной активности сердца человека – ЧСС. Научным обоснованием применения пульсовых показателей в тренировочно-спортивной практике служит прямое соотношение между ЧСС и интенсивностью нагрузки или скоростью потребления кислорода и непосредственно самим сердцем [4, с. 50].

Возможность повышения уровня подготовленности лыжников-гонщиков за счёт механического наращивания объёма нагрузки сегодня, но, по мнению большинства специалистов лыжного спорта, не столь перспективна и исчерпала себя.

Интенсификация тренировочного процесса позволяет более быстро и эффективно добиваться повышения спортивных результатов лыжников. Однако необдуманный, абстрактный подход к интенсификации тренировочного процесса граничит с негативными последствиями, противоречащими соревновательной специфике лыжных гонок.

Основными показателями интенсивности в лыжных гонках являются скорость передвижения и ЧСС. За 100 % физиологической интенсивности в лыжных гонках принято считать среднюю дистанционную величину ЧСС, зарегистрированную на соревнованиях на дистанции 10 км. Скорость, с которой проходят лыжники ту или иную дистанцию, определяет место спортсмена в итоговом протоколе.

Библиографический список

1. Антонова, О. Н. Лыжная подготовка. Методика преподавания : учебное пособие / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецова. – М. : Физическая культура и спорт, 1999. – 187 с.
2. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для высш. пед. учеб. заведений / И. М. Бутин – М. : Академия, 2000. – 94 с.
3. Дембо, А. Г. Врачебный контроль в спорте : учебник для институтов физической культуры и спорта / А. Г. Дембо. – М. : Медицина, 1988. – 172 с.
4. Дрейер Д. Ци-бег.: пер. с англ. – Мурманск: Тулома (ИП Немцов), 2008. – 256с.
5. Ковязин В.М. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта: метод. пособие. – 2-е изд., доп. – Тюмень, 2008. – 96 с.
6. Куколевский, Г. М. Врачебное наблюдение за спортсменами : учебник для институтов физической культуры и спорта / Г. М. Куколевский, – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 150 с.

7. Малинин, Н. В. Комплексный контроль в лыжных гонках в период снежной подготовки / Н. В. Малинин // Проблемы совершенствования СФП квалифицированных спортсменов в зимних видах спорта : сб. науч. тр. – Л., 1989. – С. 179-185.

8. Марков Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: методическое пособие. –М.:Советский спорт,2006.-52с

9. Марков, Л. Врач в лыжной команде / Л. Марков // Теория и практика физической культуры – 1995. – № 1. – С. 35-41.

10. Мартынов. В. С. Система подготовки высококвалифицированных спортсменов. Физиологическая характеристика циклических видов спорта : сб. науч. тр. по зимним видам спорта / сост.: В. С. Мартынов, И. Б. Казиков. - М.: Физкультура и спорт. 2006. - С. 80-90.

11. Матвеев.Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. И доп. – СПб.:Изд-во «Лань»,2005.-384 с

12. Раменская, Т. И. Закономерности развития организма в подготовке лыжников-гонщиков / Т. И. Раменская // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 12-13.

13. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов – М. : Физическая культура, 2005. – 100 с

Зиятова С.М., Соловьёва Е.В.

Димитровградский инженерно-технологический институт
Филиал национального исследовательского
ядерного университета «МИФИ», Димитроград, Россия

К ВОПРОСУ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления.

Основной целью данного исследования является изучения проблемы образа жизни студентов не физкультурного вуза и анализ факторов здорового образа жизни.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов не физкультурного вуза свидетельствует о ее неупорядоченности организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24—30%, на режим питания — 10—16%, на режим двигательной активности — 15—30%. Необходимо отметить, что, накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5—6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья