

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОК

В. Г. Иванов, Н. В. Хомук

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье на основании данных литературы и собственных исследований авторов приводятся показатели оценки уровня работоспособности после применения оздоровительного бега у студенток.

Рост негативных тенденций в состоянии здоровья студенческой молодежи обуславливает необходимость обоснования и практической реализации доступных и эффективных способов их нейтрализации.

Повышение умственных нагрузок и последствия научно-технического процесса ограничивают двигательную активность и уменьшают объем физической нагрузки в режиме дня студентов. В условиях гиподинамии у студентов выявляется неадекватность реакций сердечно-сосудистой системы, снижение функциональных возможностей дыхательной системы.

По мнению специалистов, качественное решение этой проблемы определяется рациональным использованием средств рекреации и оздоровительной физической культуры. К настоящему времени определяющей является точка зрения, согласно которой основной направленностью оздоровительных занятий должно быть преимущественное использование циклических упражнений аэробного характера в связи с их воздействием на кардиореспираторную систему.

Для укрепления здоровья и обеспечения высокой работоспособности большой интерес представляет использование бега для девушек-студенток, испытывающих недостаток физических нагрузок. Медленный бег, применяемый в сочетании с общеразвивающими упражнениями, является эффективным средством, в наибольшей степени способствующий развитию выносливости и других физических качеств.

В эксперименте участвовали студентки высших и средних учебных заведений г. Могилева в возрасте от 17 до 20 лет. Основываясь на исследованиях, согласно которым работа умеренной мощности на выносливость для девушек этой возрастной группы выполняется с частотой пульса от 135 до 150 уд/мин (Р.Е. Мотылянская, М.П. Сотникова и др.), в эксперименте был установлен аналогичный пульсовой режим беговой подготовки. Дозировка нагрузок в этом пульсовом режиме зависела от реакции восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС). Нагрузка увеличивалась лишь в том случае, если ЧСС спустя 10 минут после бега уменьшалась на 25–30%.

Занимавшиеся были разделены на две группы. Объем недельной беговой нагрузки у представителей первой группы составлял 15–20 км, а у занимающихся второй группы – 10–14 км.

С целью проведения сравнительного анализа эффективности оздоровительного бега, включаемого в занятия групп, результаты педагогического и медико-биологического наблюдений за студентками двух групп сопоставлялись с данными группы девушек такого же возраста, специально не занимающихся оздоровительным бегом.

В планировании учебного материала применялось дозирование средств подготовки по этапам смешанного передвижения (ходьба – бег) как основного средства тренировки в первые два месяца. Объем смешанного передвижения был доведен с 1600 м до 4000 м, где длина отрезков бега увеличивалась от 100 до 400 метров к концу этапа, а начиная с третьего месяца применялся равномерный бег от 3 до 6 км для первой группы и от 2 до 4 км для второй группы, при ЧСС 140–150 уд/мин. Принципом постепенного наращивания нагрузки было увеличение объема бега вначале без изменения скорости передвижения с последовательным ее повышением в дальнейшем до ЧСС не выше 150–160 уд/мин.

Занятия бегом с указанным объемом и интенсивностью в комплексе с общеразвивающими упражнениями выполнялись в течение 8–10 минут, использовались упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового пояса, коррегирующие упражнения. Для профилактического воздействия беговой нагрузки на стопу специальными упражнениями укреплялись ее мышцы и связки. Нагрузки для девушек первой и второй групп были адекватны их функциональным возможностям, способствовали поддержанию и развитию их выносливости. Дальнейшее повышение нагрузки для них было нецелесообразно, так как, по отзывам занимающихся, нагрузка одного занятия для них была достаточной и они не желали ее увеличивать.

Результаты педагогического тестирования показали, что показатели выносливости у студенток, занимавшихся оздоровительным бегом, первой и второй групп и у сравниваемой группы различны. Наиболее высокие показатели при проведении 6-минутного бегового теста получены у девушек первой группы 1300–1400 метров, у девушек второй группы 1200–1300 м, у сравниваемой группы 1100–1200 метров. ЧСС в состоянии покоя у первой группы составила 56–60 уд/мин., у второй группы – 60–70 уд/мин. и третьей группы – 66–78 уд/мин.

При стандартной тестирующей нагрузке, выполняемой в виде медленного бега в течение трех минут на скорости 2,3 м/с (8,28 км/ч) на замкнутом 46-метровом круге, студентки первой группы получили ЧСС 145–155 уд/мин., студентки второй группы – 150–160 уд/мин., студентки третьей группы – 165–175 уд/мин., что указывает на различный уровень их аэробной выносливости и физической работоспособности.

В целом программа занятий оздоровительным бегом способствует повышению кардиораспираторных возможностей организма, укрепляет здоровье и снижает заболеваемость студенток. Оздоровительный эффект занятий на открытом воздухе подтверждается улучшением самочувствия и повышением работоспособности девушек.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости широкого использования оздоровительной ходьбы и бега у студенток во внеучебное время.

Литература

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
2. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.