

ДОЗИРОВАНИЕ БЕГОВЫХ НАГРУЗОК НА ВЫНОСЛИВОСТЬ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

В.Г. Иванов, Л.М. Гейченко, Н.И. Литенков
(МГУ имени А.А. Кулешова)

Известно, что вопросы физического воспитания детей тесно связаны с проблемой их здоровья. В общем комплексе факторов, способствующих укреплению здоровья подрастающего поколения, сегодня все большую роль играет государственная система обязательного физического воспитания в общеобразовательных школах. Однако усложнение учебных школьных программ автоматически сократило двигательную активность и увеличило тем самым дефицит мышечной деятельности школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье и физическом развитии. Участились случаи, когда из-за отклонений в состоянии здоровья и слабого физического развития школьники не могут выполнить обязательную программу физического воспитания, предусмотренную для основной группы учащихся.

Особенно страдают от дефицита двигательной активности школьники старших классов, учебные нагрузки у которых велики и требуют значительного расхода времени и большого напряжения сил.

Возникает необходимость применять в школьной практике различные средства для улучшения физической подготовки и нормализации здоровья. Одним из таких средств является бег.

Бег в немалой степени способствует развитию такого жизненно важного качества, как выносливость, необходимого для укрепления здоровья, нормальной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При методически правильном использовании бега на выносливость у детей школьного возраста постепенно происходят благоприятные изменения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличиваются масса и размер сердца. Это приводит к образованию в полости сердца некоторого резерва крови, который используется при увеличении потребности в кровоснабжении, возникающей во время мышечной работы. За счет утолщения мышечных волокон (гипертрофии) сила сокращений сердечной мышцы увеличивается.

Сердце у систематически занимающихся бегом школьников работает тем самым экономичней, о чем свидетельствует улучшение реакции на нагрузки после определенного периода занятий. Во время бега кровь, протекая быстрее и в большем объеме через легкие, лучше насыщается кислородом из вдыхаемого воздуха, объем которого по сравнению с покоем увеличивается. При этом происходит целенаправленное распределение кислорода, работающие мышцы получают большую долю, а отдыхающие – меньшую долю крови.

В программе по физическому воспитанию в разделе «Легкая атлетика» предусматривается увеличение объема непрерывного бега на выносливость на одном занятии в XI классе до 3 км (у девушек до 2 км).

Выполнение таких беговых нормативов предъявляет высокие требования к подготовке студентов – будущих преподавателей физического воспитания.

Развитие выносливости является одной из важнейших задач на уроках физической культуры. Будущему учителю при проведении уроков с использованием бега необходимо учитывать зависимость уровня выносливости и ее проявления, по меньшей мере, от четырех основных параметров: возможности организма преобразовывать биохимическую энергию в механическую работу; адаптивности организма к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде; устойчивости нервных центров и психического состояния; уровня владения техникой бега.

Вместе с тем современная подготовка будущего учителя предъявляет повышенные требования не только к теоретической, но и к практической подготовке, т.к. высокий уровень индивидуальной подготовки и знания особенности методики проведения занятий в дальнейшем будет являться фундаментом его успешной работы в школе. На наш взгляд, ключевым вопросом методической подготовки учителя является умение проводить занятия, регулируя чередование нагрузок и отдыха на уроке по динамике частоты сердечных сокращений (ЧСС).

С целью лучшей организации занятий бег желательно проводить на замкнутой дорожке (трассе) протяженностью от 200 до 500 метров, что позволяет учителю легко определять скорость бега и длину дистанции, соответствующую уровню подготовленности занимающихся. Скорость бега выбирается такая, при которой ЧСС не превышала бы 150–160 уд/мин в конце дистанции. При измерении ЧСС в середине дистанции пульс подсчитывается за 10 секунд и полученное число умножается на 6. Школьники, имеющие более высокие показатели ЧСС, должны снизить скорость бега. Важно научить ребят периодически контролировать приспособление своего организма к беговой нагрузке на выносливость. Наиболее доступным способом является определение ЧСС после тренировочной нагрузки. Например, время от времени (один раз в две-три недели) проверять динамику ЧСС под влиянием определенной дистанции за одно и то же время. По мере роста тренированности величина ЧСС должна уменьшаться, что будет свидетельствовать о возможности увеличения скорости бега или длины дистанции.

Рассмотрим общую последовательность применения равномерного бега для развития выносливости в начале учебного года. На первых 5-6 уроках используется преимущественно медленный равномерный бег 45–50% интенсивности от максимальной скорости ученика на стометровом отрезке. Например, при результате в беге на 100 метров 15,2 сек скорость 50% составляет 30,4 сек. Продолжительность бега от 5–6 мин до 12–15 мин, а потом и до 20–25 мин. У девушек скорость на 10–15% ниже, чем у юношей. В дальнейшем дистанция постепенно увеличивается до 2–3 км у девушек и до 4–5 км у юношей.

Для учащихся, имеющих физическую подготовленность ниже средней, на первых уроках применяется ускоренная ходьба, чередующаяся с легким бегом на дистанции от 2–3 км на первых занятиях до 4 км к пятому занятию. Скорость бега на 100 стометровых отрезках 40–42 сек, ходьбы 55–58 сек. От занятия к занятию при постоянной скорости бега и ходьбы отрезки бега увеличиваются, а ходьбы остаются без изменений или укорачиваются. В конце учебного года большинство учащихся сможет пробежать без перехода на ходьбу 4–5 км.

В целях повышения готовности организма школьников к работе смешанного аэробно-анаэробного характера полезно также весной после окончания лыжной подготовки применять переменный метод тренировки. Пример длительного переменного бега: 5 мин медленно + 200 м ускоренно + 2 мин медленно + 400 м ускоренно + 3 мин медленно + 600 м ускоренно + 4–5 мин медленно. Медленный бег выполняется на ЧСС 130–140 уд/мин, ускоренный бег на ЧСС 165–175 уд/мин.

В самостоятельных занятиях дома учащиеся применяют медленный бег до 20–25 мин не реже 2–3 раз в неделю. Недельный объем бега на выносливость должен составлять у юношей 16–18 км, у девушек 13–15 км, из которых на двух уроках в неделю юноши пробегают 6–7 км, а девушки 5–6 км. Все занятия бегом у старшеклассников рекомендуется проводить на открытом воздухе.

Литература

1. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников // Я.С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
2. Иващенко, Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями // Л.Я. Иващенко, Н.Г. Страпко. – Киев : Здоровье, 1988. – 155 с.