

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОК

О.И. Ульянов, В.Г. Иванов
(МГУ имени А.А. Кулешова)

Повышение умственных нагрузок, последствия научно-технического процесса и социально-экономические преобразования 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.

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

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

Составляющим элементом выносливости является общая аэробная выносливость, которая определяет способность к длительному выполнению работы умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Для укрепления здоровья и в обеспечении 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 уменьшался на 25–30%.

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

С целью проведения сравнительного анализа эффективности включаемого в занятия групп оздоровительного бега 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 применялась 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 м 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 150-160 уд/мин. Принципом постепенного наращивания нагрузки было увеличение объема бега вначале без изменения скорости передвижения с последовательным её повышением в дальнейшем до ЧСС не выше 150-160 уд/мин.

Занятия бегом с указанным объемом и интенсивностью в комплексе с обще-развивающими упражнениями выполнялись в течении 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 – 1300-1500 м, у девушек второй группы – 1200-1300 м, у сравниваемой группы – 1100-1200 м. 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 2,0 м/сек (7,2 км/час) на замкнутом 60-метровом круге. Студентки первой группы получили ЧСС 145-155 уд./мин, студентки второй группы 150-160 уд/мин, студентки третьей группы 160-175 уд./мин, что указывает на различный уровень их аэробной выносливости и физической работоспособности.

Одним из объективных критериев переносимости физической нагрузки является динамика восстановления ЧСС после работы. Через 10 мин после окончания занятий ЧСС должна находиться в диапазоне 90-100 уд./мин, а через один час быть не выше обычной более чем на 10-12 уд./мин.

Безусловно, наиболее ценным способом самоконтроля является учет и анализ изменений объективных (ЧСС в покое, АД, вес, сон, аппетит, работоспособность) и субъективных (самочувствие, настроение, характер реакций на различные эмоциональные раздражители) показателей состояния здоровья. Ценную помощь мо-

жет оказать здесь ведение дневника для регистрации контролируемых показателей и субъективной оценки, полученной в процессе бега.

Естественно, самым простым и доступным каждому, хотя и достаточно объективным методом самоконтроля является изменение ЧСС. Важный показатель общего состояния – ее величина в покое утром лежа в постели сразу после пробуждения. Постепенное его снижение говорит об адекватности беговой нагрузки и о положительных изменениях в функциональном состоянии организма.

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. Виру, А.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. – М. : ФиС, 1988. – 196 с.