

БЕГ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Коробченко А.И.

г. Иркутск, Иркутский государственный университет путей сообщений

Резюме. Выносливость можно рассматривать как одну из характеристик общекультурных компетенций обучающихся. Бег есть универсальное упражнение, воспитывающее выносливость как общую, так и специальную. Через самостоятельные занятия бегом можно наращивать данное физическое качество. Задача преподавателя физической культуры в вузе, подготовить будущих специалистов к самостоятельным беговым тренировкам аэробной направленности.

Ключевые слова. Выносливость, общая выносливость, работоспособность студента, бег в аэробном режиме, самостоятельные тренировки.

RUNNING AS A MEANS OF TRAINING THE GENERAL ENDURANCE OF FUTURE SPECIALISTS

Korobchenko A.I.

Irkutsk, Irkutsk State University of Railway Transport

Summary. Stamina can be considered as one of the students' general cultural competencies characteristics. Running is a universal exercise that brings endurance both general and special. Through independent running, you can increase this physical quality. The task of the physical culture teacher at the university is to prepare future specialists for independent running training aerobic orientation.

Keywords. Endurance, general endurance, student performance, running in aerobic mode, independent training.

Здоровье людей зависит от генетики, образа жизни, условий окружающей среды, производственной деятельности. Физическое гармоничное развитие человека – это регулируемый процесс, где с помощью грамотно подобранных физических упражнений, режима труда и отдыха, сбалансированного питания можно достаточно широко менять показатели здоровья, физической тренированности, совершенствовать работу различных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной).

Эта задача решается в вузе средствами предмета «физическая культура». Итоговым результатом педагогических воздействий должно быть создание устойчивой мотивации и естественной потребности студентов к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, самостоятельному использованию средств и методов физического развития, а также достижение необходимого уровня профессиональной психофизической подготовленности. Таким образом, преподаватель обязан вооружить студентов знаниями, методами и средствами для самостоятельного воспитания и развития выносливости.

На занятиях по физической культуре мы целенаправленно готовим студентов к самостоятельному применению знаний и умений, направленных на развитие и воспитание всех физических качеств.

Выносливость по праву считается одним из наиболее важных физических качеств. Она в значительной мере определяет здоровье человека, его общую физическую работоспособность, а также является основной базой для эффективного развития всех других двигательных способностей. Поэтому в отечественной системе физического воспитания, во всех ее звеньях, совершенствованию выносливости уделяется большое внимание. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается от 14 до 20 лет. Таким образом, студенческий возраст является сензитивным для развития данного качества.

Любая деятельность человека, если ею заниматься продолжительное время, неизбежно приводит к временному снижению работоспособности, т.е. к утомлению. А профессиональная деятельность требует от человека максимальной самоотдачи. К этому будущего специалиста нужно готовить уже со студенческой скамьи. Поэтому компетенции в области физического развития будущих специалистов и бакалавров включены, как общекультурные во все Федеральные государственные образовательные стандарты. Исходя из предлагаемых формулировок компетенций, можно сделать вывод, что одним из индикаторов их формирования являются показатели выносливости человека. Таким образом, выносливость можно рассматривать как одну из характеристик общекультурных компетенций обучающихся.

Различают два вида выносливости – общую и специальную. Общая выносливость – это способность организма человека преодолевать наступающее утомление при выполнении продолжительной физической работы умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (например, ходьба на лыжах, плавание, гребля). Специальная выносливость – это способность организма человека преодолевать наступающее утомление при выполнении отдельных видов работы.

К факторам, влияющим на проявления физической выносливости относятся:

1. *Деятельность центральной нервной системы (ЦНС), в частности, такое её свойство как уравновешенность нервных процессов (возбуждение и торможение).* ЦНС управляет деятельностью

и согласованностью всех систем организма, обеспечивающих мышечную работу. Это, прежде всего, функционирование сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем. Кроме того, ЦНС регулирует поступление кислорода к мышцам и удаление из организма углекислого газа, участвует в деятельности механизма энергообеспечения выполняемой работы.

2. *Аэробная и анаэробная производительность организма.* Непосредственным источником энергии, как известно, является расщепление богатой энергией АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты). Содержание АТФ в клетках организма относительно невелико, но постоянно. Поэтому расщепленная при работе АТФ должна немедленно пополняться, восстанавливаться, иначе мышцы не смогут сокращаться. А восстанавливается АТФ за счет химических реакций с участием кислорода (аэробные реакции), либо – без кислорода путем расщепления креатинфосфата или расщепления гликогена до молочной кислоты (анаэробные реакции). Универсальным критерием уровня развития обоих видов выносливости является то время, в пределах которого заданная физическая работа выполняется без снижения интенсивности.

3. *Уровень развития двигательных способностей человека и его здоровье.* Эти факторы могут ограничить продолжительную или интенсивную мышечную работу. Важна при этом также определенная гармония в развитии основных двигательных способностей.

4. *Волевые качества человека.* Роль данного фактора очень значительна. Дело в том, что выносливость развивается только при условии систематического доведения организма до высокой степени физического утомления. А в состоянии утомления заставить себя продолжать выполняемую работу может лишь человек с сильной волей.

5. *Качество техники движений.* Рациональная экономичная техника способствует продолжительной работе, энергоресурсы при этом зря не тратятся. Поэтому для развития выносливости целесообразно использовать упражнения, освоенные до уровня навыка [7].

Все виды спорта, структура движения которых характеризуется циклической деятельностью – бег, плавание, велосипед, ходьба на лыжах и другие, развивают выносливость. Наиболее доступным среди вышеперечисленных видов спорта, а так же широко применяемым в других видах спорта, является бег. Оздоровительный бег приемлем практически для всех, независимо от возраста, пола и физической подготовленности человека.

Техника оздоровительного бега, из всех видов циклических упражнений, наиболее проста, доступна и, на первый взгляд, не требует специального обучения. Бег есть универсальное упражнение, развивающее выносливость как общую, так и специальную и является универсальным средством тренировки всех физических качеств человека. При тренировке в беге на выносливость решаются так же задачи закаливания организма, повышения его иммунной устойчивости и развития волевых качеств.

Среди студентов все чаще встречаются больные различными хроническими заболеваниями, в том числе связанными с повышенным давлением. Тренировка на выносливость (ходьба и бег) в ряде случаев может быть весьма эффективна при некоторых сердечнососудистых заболеваниях, так как обладает выраженным положительным влиянием на аппарат кровообращения. Прежде всего, это относится к больным гипертонической болезнью 1-2 стадии и нейроциркуляторной дистонией.

Бег является эффективным средством нормализации повышенного артериального давления - в результате расширения кровеносных сосудов в работающих мышечных группах и снижения общего периферического сопротивления (ОПС). Снижение артериального давления под влиянием дозированной тренировки на выносливость у здоровых людей послужило предпосылкой для ее использования при артериальной гипертонии. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Эти же факторы значительно повышают риск миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников - адреналина и норадреналина [3].

Бег обладает одной особенностью, которая не присуща другим видам циклических упражнений, – явлением биомеханического резонанса. Его можно рассматривать как серию прыжков, при которых в момент приземления на пятку образуется противоудар, перемещающий вверх кровь по сосудам.

Такой регулярный «гидродинамический насос» укрепляет стенки сосудов, очищает от холестериновых бляшек, препятствуя отложению солей, что в целом приводит к профилактике атеросклероза. Ритмичные вибрации печени, кишечника способствуют лучшему оттоку желчи и перистальтике кишок, что приводит к улучшению пищеварения. Нормализация липидного обмена под влиянием беговых упражнений снижает риск развития сердечнососудистых заболеваний, повышает иммунитет [5]. Таким образом, бег естественен, исключительно доступен, полезен для здоровья.

Основным методом в оздоровительном беге является равномерный бег – прохождение всей дистанции в ровном темпе с постоянной скоростью. Организуя занятия со студентами, мы целенаправленно обучаем их методике беговых упражнений для будущих самостоятельных тренировок. Равномерный бег продолжительностью 20–30 минут (при частоте сердечных сокращений (ЧСС) не более 120–130 уд./мин.) – основное средство тренировки для начинающих бегунов, которое заключается в постепенном увеличении времени бега в аэробном режиме. Это позволяет применить индивидуальный подход к каждому студенту. Важным критерием правильного выбора оптимальной нагрузки на тренировке при развитии общей выносливости студентов на каждом учебном занятии является средняя величина ЧСС. Слабо подготовленные студенты должны начинать тренировку с ходьбы, затем переходить к чередованию с бегом трусцой, и только после такой предварительной подготовки можно приступить к занятиям бегом.

Первые занятия ходьбой мы советуем проводить 30–40 минут, темп – 90–110 шагов в минуту. При хорошем самочувствии через две недели можно увеличить продолжительность занятий до 1 часа, повысить темп ходьбы. Оптимальная частота занятий – 3–5 раз в неделю. При слабом уровне тренированности ходьба является действенным средством повышения аэробной выносливости. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, для лиц 20 лет – 134-150 уд./мин.. Для 20-летних, занимающихся в оптимальной зоне, допустимым будет диапазон частоты сердечных сокращений 150–177 уд./мин., в зоне больших нагрузок – 177–220 уд./мин. Чем интенсивнее нагрузка, тем быстрее достигается тренировочный эффект.

Для начинающих здоровых студентов допустимы ежедневные интенсивные, но относительно кратковременные нагрузки. Малоинтенсивные, но продолжительные физические нагрузки можно выполнять через день (но не более 3-х занятий в неделю). Всем, кто начал бегать самостоятельно надо помнить, что первой важной задачей является в начале тренировки простое наращивание выносливости посредством тренировки аэробной направленности, то есть, увеличение времени продолжительности бега при постоянной скорости 6 минут на км. Начинать надо с легких пробежек, чередуя легкий бег с ходьбой, к примеру, 100 метров бега, 100 метров ходьбы. Темп бега должен быть такой, при котором можно разговаривать с коллегой по тренировке. Он называется разговорный темп бега. По мере тренированности будет происходить постепенное увеличение времени непрерывного бега до 15, 20, 30 минут. Тренироваться необходимо вначале не менее 3 раз в неделю - день тренировки день отдыха. После тренировки, когда мышцы разогреты, необходимо выполнить несколько упражнений на растягивание мышц, а так же допускается выполнение гимнастических упражнений - это отжимание и подтягивание на перекладине и упражнения для мышц живота и спины. В конце тренировки должно быть чувство легкой бодрости, но не усталости.

Для бега лучше всего подходит пересечённая местность, парковые территории или беговые дорожки со специальным покрытием. Бег по асфальту вреден для коленных суставов, особенно, если используется обычная спортивная обувь, а не кроссовки со смягчающей, утолщённой подошвой. Беговая нагрузка, так или иначе, вызывает микроудары в коленных суставах. Это побочный эффект данной физической активности. Поэтому, чтобы минимизировать негативное воздействие, необходимо бегать по смягчённой поверхности или по беговой дорожке с покрытием, используя при этом специальные смягчающие кроссовки.

Беговыми тренировками можно развивать и поддерживать профессиональную работоспособность. В студенческие годы – учебную, а в последующем – успешного специалиста. Оздоровительный бег, как один из видов циклических упражнений аэробной направленности, является эффективным средством для повышения уровня общей выносливости.

Литература

1. Березин И. П., Ю. В. Дергачев. Школа здоровья. СПб: Дельта, 2000.-378с.
2. Варчуков И.С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.
3. Гилмор Г. Бег ради жизни. М.: Физкультура и спорт, 2000. - 431с.
4. Климов А. Н., Б. М. Липовецкий. Быть или не быть инфаркту. М.: Медицина, 2001. - 467с.
5. Мильтнер Е. Г. Выбираю бег! – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 64 с.
6. Теория физической культуры. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. - 320 с.
7. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
8. Уилмор Дж.Х., Д.Л. Костили. Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимпийская литература, 2002.-648с
9. Хитров Н. К. Ваш дом - для вас, М.: Инфра, 2003.-349с.
10. Чазов Е. И. Сердце и XX век. М.: Педагогика, 2000. -352с.
11. Шаталова Г. С. Философия здоровья. М.: ИНФРА, 2002.-475с.
12. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасёва. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
