Научная статья
Original article
УДК 796

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ СЕВГУ ПРИ СДАЧЕ НОРМ ГТО

INFLUENCE OF HEALTH RUN ON THE IMPROVEMENT OF PHYSICAL FITNESS OF SEVSU STUDENTS WHEN PASSING TRP STANDARDS

Гальчинская Людмила Александровна, старший преподаватель, Севастопольский государственный университет
Меженская Марина Ивановна, старший преподаватель, Севастопольский государственный университет
Улеева Наталия Георгиевна, старший преподаватель, Севастопольского государственного университета

Galchinskaya Lyudmila Aleksandrovna, senior lecturer, Sevastopol State University
Mezhenskaya Marina Ivanovna, senior lecturer, Sevastopol State University
Uleeva Natalia Georgievna, senior lecturer, Sevastopol State University

Аннотация. В статье анализируется влияние оздоровительного бега на улучшение физической подготовленности у студентов СевГУ при сдаче норм ГТО. Рассматриваются понятие и благоприятные эффекты оздоровительного бега. Выявляются особенности техники бега трусцой, принципы и порядок

организации беговых тренировок, позволяющие достигнуть максимального эффекта. Приводятся результаты педагогического эксперимента, демонстрирующего влияние оздоровительного бега на физическую подготовленность студентов.

Annotation. The article analyzes the influence of recreational running on the improvement of physical fitness among students of SevGU when passing the TRP standards. The concept and favorable effects of recreational running are considered. The features of the jogging technique, the principles and order of organizing running trainings, which allow to achieve the maximum effect, are revealed. The results of a pedagogical experiment demonstrating the influence of recreational running on the physical fitness of students are presented.

Ключевые слова: оздоровительный бег, физическая подготовленность, техника бега, студенты, нормы ГТО.

Key words: recreational running, physical fitness, running technique, students, TRP norms.

Ежегодно значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья и гармоничном личностном развитии возрастает, требуя их внедрения в повседневную жизнь [1]. Актуальной проблемой современного высшего образования является увеличение уровня физического воспитания и культуры студенческой молодёжи. Согласно исследованиям, в последнее десятилетие наблюдается стабильное ухудшение уровня физической подготовленности студентов [2]. Одной из ключевых тенденций является снижение показателей в беге на выносливость, функций дыхательной, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, что приводит к более низким показателям при сдаче норм ГТО. Данное обстоятельство делает актуальным исследование влияния оздоровительного бега на физическую подготовленность студентов.

Целью работы является изучение влияния оздоровительного бега на улучшение физической подготовленности у студентов СевГУ при сдаче норм

ГТО. Для её достижения были использованы методы анализа и синтеза научных публикаций и литературных источников по рассматриваемой теме.

Оздоровительный бег, называемый также бегом трусцой, представляет собой одну из наиболее востребованных разновидностей бега [3]. Он не требует особых навыков и усиленных тренировок и отличается широкой доступностью, поскольку не подвергает организм значительным физическим нагрузкам. Именно доступность, минимальный риск травматизма и благоприятное воздействие на общую физическую подготовленность и выносливость делают оздоровительный бег универсальным средством для подготовки занимающихся к сдаче различных нормативов, в том числе ГТО [4].

Можно выделить следующие основные положительные эффекты оздоровительного бега [5]:

1. Разумное сочетание между сжиганием калорий и нагрузкой на сердечно-сосудистую систему. В процессе бега у занимающихся активизируется процесс жирового обмена, и для взрослого человека расход энергии во время занятий оздоровительным бегом составляет порядка 600-800 ккал в час. При этом бег трусцой не приводит к перегрузке сердечно-сосудистой системы.

2. Возможность нейтрализации и разрядки отрицательных эмоций, приводящих к хроническому нервному перенапряжению. Бег способен приносить чувство радости и успокаивать, что обусловлено секрецией эндорфинов, выделяющихся в кровь при работе на выносливость.

3. Естественная стимуляция защитных систем организма. Она обусловлена увеличением содержания молочной кислоты и углекислого газа в организме занимающихся во время бега. Благодаря такому стимулирующему действию достигается укрепление иммунитета.

Оздоровительный бег увеличивает резервные возможности организма за счёт увеличение массы сердечной мышцы, повышения запасов питательных веществ в клетках и массажа внутренних органов, который осуществляется

диафрагмой при углублённом дыхании [6]. Помимо этого, бег оказывает следующее воздействие на функциональные системы организма:

- укрепление сердечно-сосудистой системы, выравнивание артериального давления, приведение кровеносных сосудов в тонус;
- укрепление диафрагмы, увеличение жизненной ёмкости и улучшение вентиляции лёгких;
- стимуляция работы кишечника, нормализация функционирования поджелудочной железы, желудка, печени и желчного пузыря;
- укрепление суставов, связок и мышц;
- нормализация гормонального фона, улучшение метаболизма;
- стимуляция мышления, памяти и внимания, снижение проявлений депрессии, неврастении и бессонницы.

Для достижения максимальной эффективности оздоровительного бега его организация должна базироваться на ряде принципов, представляющих собой методические положения, которые объективно отражают выявленные в сфере спортивной тренировки закономерности [7]. Основным для бега трусцой является принцип непрерывности, основанный на грамотно выбранной системе чередования нагрузок и отдыха. Оптимальная продолжительность интервалов отдыха между пробежками должна быть такой, чтобы в каждой тренировке было возможно максимально использовать эффект от предыдущих занятий. Выделяют несколько видов интервалов отдыха, зависящих от состояния работоспособности, в котором занимающийся находится перед пробежкой:

- сокращённый – состояние сниженной работоспособности;
- полный – состояние полного восстановления;
- оптимизированный – состояние восстановления, которое превышает исходное.

В случае, если после предыдущей тренировки организм занимающегося последовательно прошёл указанные состояния, его работоспособность снижается, и эффект от предыдущих занятий практически полностью

теряется. Для оздоровительного бега оптимальная периодичность занятий составляет три-четыре раза в неделю.

Вторым принципом оздоровительного бега является принцип доступности, согласно которому при занятиях необходимо придерживаться оптимальной величины нагрузки, приносящей наибольший оздоровительный эффект. Основное требование данного принципа заключается в непревышении создаваемыми при беге трудностями возможностей организма.

В оздоровительном беге техника рассматривается как фактор профилактики травматизма [8]. Идеальным ритмом считается около ста восьмидесяти шагов за минуту, при этом наиболее выгодная с позиции энерготрат техника бега может быть выбрана практическим путём. Во время бега нога должна ставиться на опору с пятки, а не на переднюю часть стопы. Приземляться следует на опору одновременно серединой и внешним сводом пятки, осуществляя плавный перекат на носок. Такая постановка ног позволит минимизировать силы инерции и облегчить поддержание стабильной скорости движения.

Тренировочный процесс бегуна должен включать следующие элементы [9]:

- разогрев, осуществляемый лёгким бегом либо бегом, чередующимся с быстрой ходьбой на протяжении 2-3 минут;
- гимнастические упражнения с проработкой основных суставов упражнениями на гибкость;
- силовые упражнения для мышц туловища, рук и ног;
- упражнения на растягивание и расслабление мышц;
- бег на протяжении 20-60 минут;
- ходьба быстрым шагом в течение 2-3 минут;
- упражнения на расслабление и лёгкое растягивание мышц.

Нагрузка должна увеличиваться постепенно. На начальном этапе тренировок осуществляется развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем и укрепление опорно-двигательного аппарата, на втором –

увеличивается объём нагрузок в смешанном аэробно-анаэробном режиме, на третьем – увеличивается объём нагрузок за счёт использования более интенсивных упражнений.

С целью проверки влияния оздоровительного бега на уровень физической подготовленности студентов был проведён педагогический эксперимент. В рамках Плана физкультурно-массовой работы со студентами ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» на 2022 год было подготовлено 120 студентов на специализациях по скалолазанию, волейболу, лёгкой атлетике, футболу, баскетболу и тяжёлой атлетике. Для участия в региональном этапе фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в г. Грозный была отобрана сборная команда. Перед сдачей ГТО студентам были предложены дополнительные занятия по оздоровительному бегу продолжительностью 20 минут три раза в неделю на протяжении двух месяцев.

Перед и после исследования студенты выполняли контрольные испытания по физической подготовленности. Анализ данных выявил прирост по всем показателям физического развития. Полученные результаты указывают на благоприятное воздействие оздоровительного бега на физическую подготовленность студентов, что способствует повышению их показателей при сдаче норм ГТО.

Таким образом, оздоровительный бег оказывает благоприятное влияние на организм занимающихся при минимальном риске получения травм. При данном виде нагрузки в работу включается всё тело и вовлекаются дополнительные относительно ходьбы группы мышц – мышцы живота, ног, спины, ягодиц и рук. Комплексная работа данных мышц способствует нормализации массы тела, увеличивает резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, положительно воздействует на все звенья опорно-двигательного аппарата, значительно повышает трудоспособность и выносливость. Благодаря эффектам оздоровительного бега можно добиться

повышения уровня физической подготовленности студентов, что позволит им достигать лучших результатов при сдаче норм ГТО.

Список литературы

1. Гурьев С.В. Педагогические аспекты формирования оздоровительной физической культуры в вузе // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 2 (13). – С. 32-38.
2. Пономарев В.В. Педагогический анализ физической подготовленности студентов сибирских вузов: состояние и перспективы / В.В. Пономарев, Д.В. Жернаков, А.В. Уколов, А.С. Горбачев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 55-56.
3. Иванов В.Д., Бардина М.Ю. Бег как средство оздоровления // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, № 1. – С. 41-47.
4. Михалев В.Н. Оздоровительный бег и оздоровительная ходьба при обучении рукопашному бою в образовательных организациях ФСИН России / В.Н. Михалев, А.В. Муравьев, В.И. Макаров, Р.Н. Харитонов // Учёные записки университета Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 296-300.
5. Завьялов Н.Д., Засим Н.Н. Методика организации занятий оздоровительным бегом: метод. рекомендации / Н.Д. Завьялов, Н.Н. Засим; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест: БрГУ, 2018. – 29 с.
6. Сбитнева О.А. Внимание к бегу как средству оздоровительной направленности, физической подготовленности // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 4-1. – С. 110-112.
7. Максимович В.А., Коледа В.А., Городилин С.К. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: пособие по курсу «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей [Электронный ресурс]. – Гродно: ГрГУ, 2012. – URL:

https://ebooks.grsu.by/fisical_training/3-3-osnovy-trenirovki-ozdorovitelnym-begom.htm (дата обращения: 22.06.2022).

8. Захарченко Д.Д. Оздоровительный бег: практическое руководство / Д.Д. Захарченко, О.А. Захарченко, И.А. Назаренко; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2021. – 43 с.
9. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями: учеб.-метод. пособие. – Саратов: «ИЦ» «Наука», 2019. – 180 с.

List of literature

1. Guryev S.V. Pedagogical aspects of the formation of health-improving physical culture at the university // Human health, theory and methodology of physical culture and sports. – 2019. – № 2 (13). – P. 32-38.
2. Ponomarev V.V. Pedagogical analysis of physical fitness of students of Siberian universities: state and prospects / V.V. Ponomarev, D.V. Zhernakov, A.V. Ukolov, A.S. Gorbachev // Theory and practice of physical culture. – 2020. – No. 6. – pp. 55-56.
3. Ivanov V.D., Bardina M.Yu. Running as a means of recovery // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. – 2019. – Vol. 4, No. 1. – pp. 41-47.
4. Mikhalev V.N. Health-improving running and health-improving walking when teaching hand-to-hand combat in educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia / V.N. Mikhalev, A.V. Muravyev, V.I. Makarov, R.N. Kharitonov // Scientific Notes of the University of Lesgaft. – 2021. – № 11 (201). – Pp. 296-300.
5. Zavyalov N.D., Zasim N.N. Methods of organizing recreational running classes: method. recommendations / N.D. Zavyalov, N.N. Zasim; Brest State University named after A.S. Pushkin. – Brest: BrSU, 2018. – 29 p.
6. Sbitneva O.A. Attention to running as a means of health-improving orientation, physical fitness // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2019. – No. 4-1. – pp. 110-112.

7. Maksimovich V.A., Koleda V.A., Gorodilin S.K. Organizational and methodological support of physical education of students based on types of motor activity: manual for the course "Physical culture" for students of non-core specialties [Electronic resource]. – Grodno: GrSU, 2012. – URL: https://ebooks.grsu.by/fisical_training/3-3-osnovy-trenirovki-ozdorovitelnym-begom.htm (accessed: 06/22/2022).
8. Zakharchenko D.D. Wellness running: a practical guide / D.D. Zakharchenko, O.A. Zakharchenko, I.A. Nazarenko; Gomel State University named after F. Skorina. – Gomel: F. Skarina State University, 2021. – 43 p.
9. Kolosova E.V. Methodological recommendations for conducting independent physical exercises: studies.- method. stipend. – Saratov: "IC" "Science", 2019. – 180 p.

© Гальчинская Л.А., Меженская М.И., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №7/2022.

Для цитирования: Гальчинская Л.А., Меженская М.И., Улеева Н.Г. ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НА УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ СЕВГУ ПРИ СДАЧЕ НОРМ ГТО // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №7/2022.