

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОК

Устинов Игорь Евгеньевич,

кандидат педагогических наук, доцент,

Кочергина Анна Анатольевна, старший преподаватель,

Санкт-Петербургский государственный экономический университет

(институт ГУСЭ), г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлены результаты опроса о оздоровительном беге. Анкетирование проведено на 58 студентках, обучающихся на 1-4 курсе. Изучены мотивы, цели, средства и варианты оздоровительного бега. Определена необходимость оздоровительного бега для студенток гуманитарных специальностей.

Ключевые слова: оздоровительный бег, техника бега, методика занятий, студентки, не имеющие опыта подготовки.

Abstract. The article presents the results of a survey of jogging. Poll was conducted on 58 female students who are learning at the 3-4- courses. Been studied motives, goals, means and options jogging. Determine the need of jogging for female students humanitarian specialties.

Index terms: jogging, running technique, teaching methods, female students who do not have experience in training

В современном, хорошо оснащенном техникой обществе снизилась, если не сказать упала до минимума, необходимость в физической активности для удовлетворения своих насущных потребностей. Поэтому специальные формы двигательной активности, называемые оздоровительной физической культурой, призваны компенсировать этот недостаток современного образа жизни.

С появлением новых видов спорта и технических новинок упал интерес к классическим видам аэробной активности. Бег вытесняется занятиями с танцевальной направленностью, классическими видами аэробики, катанием на роликах [1].

Однако, несмотря на это, по многочисленным опросам студенток данный вид двигательной активности в структуре проведения досуга занимает свое, пусть и не первое, но достаточно высокое место. В частности, при проведении опроса у девушек второго курса СПбГУСЭ выявлено, что самостоятельно сис-

тематически занимаются бегом 13% опрошенных студенток. Ровно такой же процент популярности получили такие виды двигательной активности как катание на коньках и лыжах [2].

Оздоровительный бег является примером естественной формы передвижения человека, выполняемой в зоне умеренной мощности работы, при восполнении энергии за счет аэробного окисления углеводов. Работа выполняется в относительно устойчивом физиологическом состоянии, когда кислородный запрос равен потреблению кислорода.

Необходимо отметить, что такое состояние строго индивидуально и может достигаться разными людьми на разной скорости бега. Постоянство внутренней среды организма поддерживается за счет адаптационных реакций организма. Они связаны с активацией нейрогуморальной системы организма, увеличением притока крови к работающим мышцам. Систематическая работа в таком режиме приводит к экономизации сердечной деятельности и реакций нервной системы.

В силу простоты и доступности бег имеет большое превосходство над такими видами оздоровительной активности как плавание, езда на велосипеде, передвижение на лыжах, роликах, коньках. За счет этого бег смело можно рекомендовать для самостоятельных занятий физической культурой. В тоже время, студенты отмечают недостаток методических занятий по физической культуре, посвященных особенностям техники и методики оздоровительных занятий.

С целью выявления отношения студентов к оздоровительному бегу, особенностям его использования при самостоятельных тренировках, а также о необходимости решения вопроса по использованию методических занятий по технике оздоровительного бега был проведен предварительный социологический опрос.

В опросе приняли участие 58 студенток (1-4 курса) института социологии и управления социальными процессами и института туризма и международных экономических отношений. Данный опрос носил предварительный характер и,

по большинству вопросов, была возможность сформулировать свой ответ. Из-за небольшого числа опрошенных мы не стали дифференцировать нашу выборку по возрасту, специальностям и наличию опыта работы по специальности. Хотя такие сведения нами были собраны.

Во первых, мы поинтересовались, занимаются ли студентки оздоровительным бегом помимо занятий в рамках дисциплины «физическая культура». Ответы распределились приблизительно поровну. Поскольку структура предварительного опросника предполагала при ответах возможность самостоятельного формулирования, то необходимо отметить, что большинство студенток отметили эпизодичность занятий (в летнее время, в выходные, в зависимости от самочувствия). Одним из ключевых вопросов являлось отношение студенток к бегу на учебных занятиях в рамках дисциплины «физическая культура».

Ответы также разделились практически поровну. Только 30 студенток получают положительные эмоции от бега и беговых упражнений в рамках учебных занятий в высшем учебном заведении. Причинами противоположных ответов являются как объективные факторы (отсутствие вентиляции, малые размеры спортивного зала, отсутствие возможности принять душ после занятий), так и различного рода недомогания.

Эти причины отчасти подтверждаются при анализе ответов на вопрос о том, в каких условиях и где студентки хотели бы бегать. Ответы разделились пропорционально между четырьмя ответами: в спортивном зале по беговой дорожке, в парке по специально оборудованной трассе, в лесу по пересеченной местности, на беговой дорожке дома.

Также разнообразны были ответы студенток на вопрос о том, в какое время суток и года желательно заниматься бегом. Только единицы (5 студенток) ответили, что заниматься бегом необходимо круглый год. Большинство респондентов выбрали бег в летний период. В тоже время большинство студенток (36 студенток) посчитали, что бегать утром полезнее, чем вечером. Для небольшой группы опрошенных (4 студентки) это не явилось принципиальным моментом. Они посчитали бег в любое время суток полезным для здоровья.

Разнообразие ответов студенток на вопросы о вариантах оздоровительного бега свидетельствует о важности индивидуализации нагрузок в оздоровительной тренировке. Только двигательная активность в условиях соответствующих настроению и ожиданиям может принести пользу. Особенно это касается начального этапа оздоровительной тренировки.

Около 40 студенток, из 58 опрошенных, отметили пользу занятий оздоровительным бегом для будущей профессиональной деятельности. Это подчеркивает актуальность разработки различных методик оздоровительного бега для целей формирования общекультурных компетенций студентов гуманитарных специальностей. Одним из ключевых вопросов являлся вопрос мотивации занятий оздоровительным бегом.

Практически все опрошенные студентки (за исключением одной) определили задачи занятий оздоровительным бегом как улучшение фигуры. По 25 студенток выбрали в качестве задач использования оздоровительного бега помимо улучшения фигуры снятие стресса и развитие кардиореспираторной системы. 7 студенток отметили все возможные варианты ответа как мотивационные факторы занятий оздоровительным бегом. В данном анкетном опросе мы не проводили ранжирование мотивационных факторов к оздоровительному бегу. Однако вполне ясно, что студентки основным мотивом физкультурно-оздоровительной деятельности рассматривают внешнюю привлекательность.

Два вопроса в нашей анкете касались методической стороны вопроса. Мы попросили студенток ответить на вопрос: «в чем заключается отличие бега от ходьбы?». В рамках данного опроса было установлено, что студентки слабо ориентируются в особенностях техники передвижения и методики занятий. По поводу технической осведомленности говорит следующий факт.

К сожалению, только одна из опрошенных отметила наличие периода полета в беговом шаге. Все остальные ответы касались второстепенных факторов бега: большей скорости передвижения, большей нагрузки, более частого и глубокого дыхания и т.д.

Еще один важный вопрос, который нас интересовал, это самооценка студентками способа касания стопой земли в беговом шаге. Известно, что этот аспект техники сильно влияет на безопасность бега. При этом, у разных авторов методической литературы по этому вопросу могут быть диаметрально противоположные точки зрения. При постановке ноги на землю с пятки и «плохой» обуви могут возникнуть боли в пятке, коленном суставе и позвоночнике.

В тоже время, бежать с передней части стопы, особенно длительное время, достаточно проблематично в связи с увеличением нагрузки на мышцы голени. Особенно это касается плохо подготовленных студенток, либо специализирующихся в дисциплинах со структурой движения отличной от беговой. К тому же, в разных условиях бега техника движений может существенно изменяться. И те элементы техники, которые недопустимы при беге по ровной поверхности (бег с пятки) могут использоваться при беге под гору.

Дополнительным фактором может являться скорость передвижения. При небольшой скорости и малой дистанции постановка ноги с пятки (в хороших кроссовках) вряд ли будет приводить к травмированию колена, пятки, позвоночника. Однако, с увеличением скорости шансы получить травму будут увеличиваться.

Абсолютное большинство ответов студенток было связано с тем, что нога при беге сначала ставится на переднюю часть стопы (37 респондентов), или сразу на всю стопу (19 респондентов). Лишь две студентки отметили, что при постановке ноги на опору они сначала касаются земли пяткой, и лишь потом идет перекаат на носок. Педагогические наблюдения за данной деталью техники на протяжении нескольких занятий в подготовительной части позволяют нам усомниться в правильности студенческих самооценок и обратиться к техническим средствам получения информации.

В дальнейшем, мы предполагаем провести инструментальное исследование, связанное с определением особенностей взаимодействия стопы с опорой в оздоровительном беге у студенческой молодежи. Прототипом оздоровительного бега может служить разминочный бег в подготовительной части учебного

занятия. Оценивать варианты постановки стопы на опору можно используя для записи данного момента высокоскоростную видеокамеру.

Литература:

1. Устинов И.Е., Кириллова Е.Г, Кочергина А.А. Аэробные средства оздоровления студенток//Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии. Научно-практический журнал. 2012. №1(11). С.72-86.

2. Чепаков Е.М. Самостоятельные занятия студентов университета сервиса и экономики по дисциплине «физическая культура»//Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии. 2012. № 2 (12). С. 17-25.

УДК 796.413/.418

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ СЛОЖНЫМ ПОВОРОТАМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Анцыперов Владимир Викторович, доктор педагогических наук,
профессор,*

Лалаева Елена Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент,

Гордеева Мария Вячеславовна, старший преподаватель,

Волгоградская государственная академия физической культуры,

г. Волгоград

Аннотация. Статья содержит сведения о биомеханических характеристиках поворотов в художественной гимнастике, требованиях современных правил соревнований. Разработанные средства обучения сложных поворотов позволят эффективно обучать упражнения из различных структурных групп, целенаправленно воздействовать на важнейшие локальные элементы целостных упражнений.

Ключевые слова: биомеханические характеристики, сложные упражнения, техника поворотов, методика обучения.

Abstract. This article contains information about the biomechanical characteristics of in rhythmic gymnastics, the requirement of the modern rules of the competition. Developed training tools turns allow to effectively teach the exercises from various structural groups, specifically to work on the most important local members of integral.

Index terms: Biomechanical characteristics, complex exercise, technology turns, methodology of training.