

По результатам Всероссийского конкурса «Панорама учебного сотрудничества» (2012 г.) программа была удостоена Диплома победителя конкурса 1 степени.

*Литература*

1. *Деркунская, В.А.* Диагностика культуры здоровья дошкольника / В. А. Деркунская. – Москва, 2006.

2. *Татарникова, Л. Г.* Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития / Л. Г. Татарникова. – Санкт-Петербург, 1995.

3. *Чушаха, И. В.* Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе / И. В. Чушаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. – Москва, 2004.

**Дроздецкая И. Ю., Кадочникова Ю. В.**

Институт физической культуры, социального сервиса и туризма,  
Уральского федерального университета им. первого Президента России Б.Н. Ельцина  
Екатеринбург, Россия

**РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ СЕРДЕЧНО-  
СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ С ПОМОЩЬЮ  
МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА**

*Аннотация.* В данной статье рассмотрена характеристика физического качества «выносливость». Представлены показатели выносливости у студенток специальной медицинской группы, имеющих сердечно-сосудистые заболевания при использовании в учебном процессе метода оздоровительного бега.

*Ключевые слова:* выносливость, оздоровительный бег, студентки, специальная медицинская группа, сердечно-сосудистые заболевания.

**Drozdeckaya I. Y., Kadochnikova Y. V.**

Institute of Physical Culture Social Servis and Turizm,  
Ural Federal University by the name of the first president of Russia B.N. Eltsin,  
Yekaterinburg, Russia

**DEVELOPMENT OF ENDURANCE OF FEMALE STUDENTS WITH SPECIAL  
MEDICAL GROUP CARDIAC DISEASE USING JOGGING TECHNIQUES**

*Abstract.* This article examined the characteristics of the physical quality of the "endurance". Presented indicators of endurance of female students who have special medical group cardiovascular disease while using the method of jogging.

*Keywords:* endurance, jogging, Coed, special medical group cardiovascular disease.

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.

Установлена также тесная связь между уровнем развития выносливости и состоянием здоровья: чем большей выносливостью обладает человек, тем выше у него «потенциал здоровья». Таким образом, основным средством «наращивания» здоровья являются физические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Выносливость может подразделяться на общую и специальную.

Общая выносливость – способность выполнять продолжительную работу невысокой интенсивности, вовлекающую в действие многие мышечные группы.

Как и любая деятельность человека, выполнение упражнений с проявлением выносливости связано с расходом энергии. Непосредственным источником энергии при мышечных сокращениях (обуславливающих движение) является расщепление аденозинтрифосфорной кислоты. Восстановление аденозинтрифосфорной кислоты,

содержание которой в мышцах относительно невелико, осуществляется за счет химических реакций двоякого рода:

- дыхательных, или так называемых аэробных, происходящих при достаточном количестве кислорода;
- анаэробных, происходящих без кислорода (или при его недостатке). Таким образом, проявление выносливости может осуществляться либо по аэробному механизму, либо по анаэробному.

Аэробный механизм присущ проявлению выносливости при выполнении длительной малоинтенсивной нагрузки; анаэробный же, наоборот, интенсивному, достаточно не продолжительному выполнению физических упражнений. Аэробные возможности определяются эффективностью функционирования систем дыхания и кровообращения. К факторам повышения эффективности дыхания относятся:

- жизненная емкость легких;
- глубина дыхания;
- диффузионная способность легких (обуславливает увеличение альвеолярной поверхности и объема крови в легких, протекающей через расширяющуюся сеть капилляров);
- мощность и выносливость дыхательных мышц (что приводит к росту объема вдыхаемого воздуха).

Значительную роль в совершенствовании аэробной производительности играют морфофункциональные перестройки в сердечно-сосудистой системе, которые отражают адаптацию к длительной работе и обусловлены:

- 1) увеличением объема сердца;
- 2) увеличением систолического объема крови;
- 3) снижением частоты сердечных сокращений в покое;
- 4) снижением артериального давления в покое;
- 5) увеличением объема циркулирующей крови (в среднем на 20%);
- 6) увеличением общего количества эритроцитов и гемоглобина в крови [2; 55-63].

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным видом циклических упражнений. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижения заболеваемости. Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей проявляется, прежде всего, в увеличении сократительной и «насосной» функций сердца, улучшение физической работоспособности.

Тренировка в оздоровительном беге направлена преимущественно на развитие выносливости. Это двигательное качество в значительной мере определяется аэробными возможностями человека [1; 156-170].

Основным способом повышения выносливости при занятиях оздоровительным бегом является использование так называемого равномерного метода, т. е. прохождение всей дистанции с постоянной скоростью в равномерном темпе. Равномерный бег продолжительностью 20–30 мин (при пульсе не выше 12–130 уд/мин) основное средство тренировки для начинающих бегунов.

Для оценки развития выносливости студенток СМГ имеющих сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) в учебном процессе по физической культуре в сентябре 2011 года было проведено тестирование 12 минутного бега (тест Купера) и показатель функционального состояния организма жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у 30 студенток первого курса, имеющих ССЗ. Мы получили следующие

данные, средний показатель 12-минутного теста Купера составил 1700 м. Средний показатель пробы ЖЕЛ составил 2.7 л.

В течение учебного года они посещали занятия по физической культуре 2 раза в неделю. Занятия проходили на улице.

В учебном процессе использовалась методика оздоровительного бега с постепенным наращиванием объемов для развития выносливости. В начале учебного года студентки пробегали на занятии 1,2-1,5 км., к концу учебного года это расстояние увеличилось постепенно до 3 км. Так же на занятиях выполнялся комплекс ОРУ и специальные беговые упражнения.

В сентябре 2012 года было проведено повторное тестирование с этими же студентами. Средний показатель теста Купера составил 1925 м. А средняя проба ЖЕЛ составила 2.8 л.

Как видно из рисунка 1 средний показатель теста Купера осенью 2012 года улучшился на 225 м. Из рисунка 2 видно, показатель ЖЕЛ увеличился на 0,1 л.

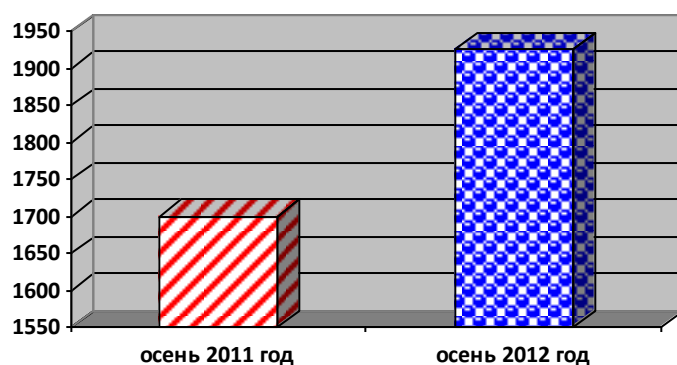


Рис. 1. Средние показатели Теста Купера (12-мин. бег).

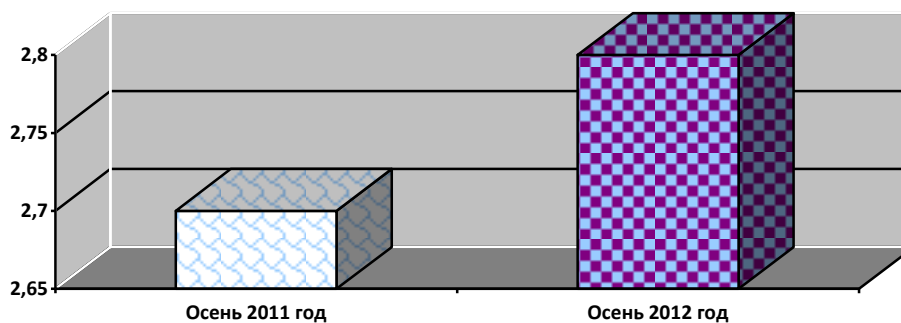


Рис. 2. Средний показатель пробы ЖЕЛ.

Таким образом, на основании полученных результатов проведенных исследований можно сделать вывод о том, что применяемая методика оздоровительного бега и повышения общей выносливости организма принесла положительные результаты и улучшение функционального состояния ССС испытуемых.

#### *Литература*

1. *Грачев, О. К.* Физическая культура: учебное пособие / О. К. Грачев / под ред. Е. В. Харламова. – Москва: МарТ, 2005. – 464 с.
2. *Семенов, Л. А.* Коррекция кондиционной физической подготовленности школьников на основе проведения мониторинга: учеб. пособие / Л. А. Семенов, Т. В. Андрихина / под ред. Л. А. Семенова. – Екатеринбург: Изд-во Рос.гос.проф.-пел.ун-та, 2006. – 97с.