

Методика джоггинга на занятиях физической культуры

Никифоров В.И., старший преподаватель

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Россия, Самара

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы положительного влияния оздоровительного бега в рамках компетентностной модели подготовки бакалавров. Затрагиваются вопросы технической и содержательной сложности бега.

Ключевые слова: бег, ходьба, тренировочный процесс, физическая культура

Разработка проблемы, связанной с инновационным развитием физической культуры, управлением качеством физкультурного образования в подготовке специалистов, является актуальной и своевременной задачей, повышающей уровень эффективности учебно-воспитательного процесса, коммуникабельности и здоровья студентов.

Легкоатлетическая нагрузка снижает нервно-психическое перенапряжение, улучшает процесс обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на общем физическом состоянии, самочувствии и работоспособности студента. Занятия физической культурой, на котором используется оздоровительный бег, является одним из основных направлений развития физической культуры бакалавров [1]. Физкультурно-образовательная среда – фактор инновационного развития физической культуры студентов. Система физкультурного образования обеспечивает инновационное и устойчивое развитие, формирование новых социальных отношений и физкультурных ценностей у студенческой молодежи.

Джоггинг относится к упражнениям циклического характера, характеризуется повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. Ритмическая работа способствует автоматизации деятельности нервных центров, облегчает протекание физиологических процессов в организме. Во время движений от работающих мышц подается непрерывный поток нервных импульсов-сигналов в двигательную зону коры головного мозга, что создает очаг возбуждения в двигательных центрах. В чувствительной зоне коры возникает процесс торможения, за счет чего происходит отдых чувствительных клеток мозга. В результате повышается работоспособность организма.

Дозированная ходьба является начальной ступенью подготовки к занятиям оздоровительным бегом. Оздоровительная ходьба должна быть формой физических упражнений, поэтому наиболее актуальны с этой точки зрения, заранее намеченные ритмы движений: общее расстояние, длина и частота шага, частота и продолжительность периодов отдыха. Условно темп ходьбы можно разделить: медленный – 60-80 шагов в мин., средний – 80-100 шагов в мин., быстрый 100-200 шагов в мин.

Ходьбу можно начинать с 1-2 км, прибавляя в день по 250-500 м и доводить общую продолжительность маршрута до 10 км и более. Оздоровительным бегом считается медленный, любительский бег трусцой или джоггинг. Переход от дозированной ходьбы к бегу трусцой выполняется постепенно и при условии достаточно длительных и регулярных тренировок в ходьбе. Чередование ходьбы и бега наиболее

подходящая форма занятий оздоровительным бегом для начинающих.

Нагрузка в оздоровительном беге характеризуется следующими факторами: длиной дистанции тренировочных пробежек, числом повторений, скоростью тренировочных пробежек, продолжительностью восстановительного интервала после каждой пробежки. Предельной нормой будет та длительная аэробная пробежка, которую можно выполнить без заметного снижения темпа. Считается, что ухудшение времени пробега 1 км на 1 мин 15 с. и более указывает на границу допустимой длины пробежки. Основным тренировочным средством для начинающих бегунов является легкий равномерный бег продолжительностью 15-30 мин (при пульсе 120-130 уд/мин).

Одним из видов деятельности во время восстановительной паузы после каждой пробежки можно рекомендовать ходьбу или упражнения на расслабление в ходьбе. Занятия оздоровительным бегом удобнее начинать на беговой дорожке длиной не менее 400м или на маркированных «тропах здоровья»

Схема занятий построена на основном правиле: на отдых и восстановления дыхания отводится в 2-3 раза больше времени, чем на прохождении отрезка бега. Оздоровительный бег по системе чередования «ходьба-трусца» является эффективным благодаря широкой возможности принципа вариации объема и интенсивности нагрузки.

Непрерывный бег трусцой является следующей ступенью оздоровительного бега. В основе методики непрерывного бега лежит метод равномерной тренировки. В пределах тонизирующего двигательного режима длительность непрерывного бега не превышает 5 минут. Увеличение продолжительности бега идет постепенно на 1-2 минуты за занятия. Темп бега 110-150 шагов в минуту или преодоление 1км маршрута за 10-12 минут. Заключительной ступенью является спортивно-оздоровительный бег. Начальная дистанция выбирается в соответствии с индивидуальной подготовленностью студента. Каждый бегун должен иметь отдельную дорожку шириной не менее 1,5 м. Бег проводят против хода часовой стрелки. Темп бега уже 6-8 минут на километр маршрута. Частота занятий 3-6 раз в неделю. Максимальная частота пульса при нагрузке в беге не должна превышать 140-150 ударов в минуту. Дыхание произвольное через нос и полуоткрытый рот. Отдельно стоит сказать о мониторинге за состоянием бегуна. Бег прекращают, как только появляются признаки излишней напряженности. Тренировочная нагрузка должна возрастать постепенно. Следующие принципы обязательны: индивидуальность дозирования нагрузки, постепенность ее возрастания, систематичность применения [2].

Характерными отличиями джоггинга от обычного бега есть более короткая, почти незаметная, фаза полёта ноги и низкий темп.

Огромную роль при выполнении упражнений бега играет соблюдение техники. От правильности постановки стоп и выбора длины шага зависит сохранность суставов и связок, а также эффективность нагрузки. Техника оздоровительного бега следующая: во время движения внутренние края стоп находятся на одной прямой линии. Носки при этом слегка развёрнуты наружу; стопу ставить на грунт легче всего с пятки на носок. Вертикальные колебания во время бега должны быть минимальны. Ноги двигаются за счёт работы бёдер и колен, не надо высоко поднимать колени, раскачиваться из стороны в сторону бёдрами или корпусом. Шаги не должны быть слишком длинными или короткими. Двигаться нужно легко, бесшумно. Корпус держат неподвижно относительно вертикальной оси. Руки сгибают под прямым углом, кисти слегка сжаты. Напрягать верхние конечности не надо. Во время бега правильно смотреть вперёд на 30–50 метров.

Литература:

1. Григорьев, В.И. Физическая культура глазами студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 1 (59) - С. 31-34.
2. Никифоров В.И. Особенности обучения технике бега на короткие дистанции. Новая наука: психолого-педагогический подход. 2017. №2. С.130-133.

Благодаря джоггингу улучшается метаболизм и работа головного мозга, снижается уровень плохого холестерина.

Преимущества джоггинга: возможность заниматься в любое время года; бегать можно как на улице, так и на беговой дорожке; беговую нагрузку легко дозировать согласно конституции тела, возможностей, возраста, пола; бег является важной составляющей всех оздоровительных программ.

В результате дозированных тренировок формируются общие и профессиональные компетенции будущего специалиста: способность организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения задач, развиваются навыки самостоятельной работы, улучшается способность использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности.

У студентов становится сильнее мотивация, и происходит переход от пассивного обучения к активному, меняется институциональная культура, особенно в отношении способности пользоваться технологиями, повышается качество образования.