

О.В. Волченкова // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2008. - №4 (27). - С. 63-66.

## **BACKGROUND OF DEVELOPMENT OF A CULTURE OF HEALTH STUDENTS**

*SA Karpova, 1st year student of the Faculty of Economics  
Supervisor of EV Makarova  
FGBOU VPO «Ulyanovsk State Agricultural Academy»*

*Tags: healthy lifestyle, culture Health, a student.*

*This article discusses students' attitudes toward healthy lifestyles. And as an integrated system of recovery of high school students during the training.*

**УДК 796**

## **МЕТОДИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

*М.А. Карсакова, студентка 3 курса факультета  
ветеринарной медицины  
Научный руководитель- Ю.Н. Кузнецова, преподаватель  
кафедры физического воспитания  
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная  
сельскохозяйственная академия»*

**Ключевые слова:** *Физическое развитие студента, физической подготовка, состояния здоровья, методы тренировки, техника бега.*

*Статья посвящена особенностям занятий физической культурой в ВУЗе, а также методике бега на средние дистанции.*

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития студента, но и укреплением и охраной его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности студентов, разумной формой организации и проведения досуга бесспорно влияют на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интел-

лектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентации. Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом. Это ставит перед всеми важную задачу - целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребность физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость. Физическая культура - это средство не только физического, совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющего на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих специалистов народного хозяйства во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций. Бег является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе и теория и методика бега, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования – это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления преподавателя-тренера. Основным методом тренировки в беге на средние дистанции является равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. В качестве тренировочного средства в этом случае используется непрерывный бег в равномерном темпе продолжительностью 30-60 мин 2 раза в неделю и 90--120мин 1 раз в неделю интенсивность 65--75 % МНЮ. Интенсивность бега зависит от его скорости. Диапазон скоростей в тренировке колеблется от 7 до 12 км/ч, причем его верхняя граница может использоваться лишь в группе бегунов до 40 лет, с многолетним стажем занятий. У начинающих любителей бега скорость обычно не превышает 9-10 км, а у более подготовленных - 10-11 км/ч. У начинающих бегунов среднего возраста на первом, подготовительном, этапе тренировки используется переменный метод - чередование коротких отрезков ходьбы и бега. Опытные бегуны с многолетним стажем могут использовать в качестве переменного метода тренировки кросс по умеренно пересеченной местности (30 - 90 мин) не чаще 1 раза в неделю. Это наиболее Эффективное средство развития аэробных возможностей и общей выносливости, так

как интенсивность бега на отдельных отрезках может достигать смешанной зоны энергообеспечения с увеличением ЧСС до «пиковых» значений (90-95 % от максимума). Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося. Индивидуализация тренировочных нагрузок в оздоровительной физической культуре является важнейшим условием их эффективности; в противном случае тренировка может принести вред. А теперь перейдем к технике бега. Технику бега можно описать как двигательное действие, связанное с функционированием опорно-двигательного аппарата человека (будем рассматривать только скелет и мышцы пояса нижних конечностей), под управлением центральной нервной системы (модель объекта исследования). В технике бега принято выделять опорную и маховую ноги. Маховая нога после отрыва от опоры «складывается», выносится вперед, разгибается для начала взаимодействия с опорой. Мышцы-сгибатели тазобедренного сустава определяют скорость (продолжительность) выноса маховой ноги вперед. Если увеличить силу только этих мышц, то скорость выноса ноги будет больше, время полета должно сократиться, следовательно, можно будет зафиксировать рост темпа бега при некотором уменьшении длины шага (первая рабочая гипотеза). Опорная нога работает в фазах амортизации и отталкивания. Очевидно, что наибольшее значение для достижения высокой спринтерской скорости имеют мышцы-разгибатели тазобедренного сустава (большая ягодичная, двусуставные мышцы задней поверхности бедра). Эти мышцы имеют малое плечо действия силы (от 0 до 5-7 см), а точка приложения внешней силы (опорной реакции) находится на расстоянии длины ноги (80-95 см), поэтому даже при малой скорости сокращения мышц (1 м/с) линейная скорость движения стопы или, наоборот, тела по отношению к стопе на опоре может достигать до 10 и более м/с. Если увеличить силу только этих мышц, то должна вырасти скорость перемещения ОЦМТ (общего центра массы тела) и, следовательно, длина шага без существенного роста темпа бега (вторая рабочая гипотеза). Одновременное увеличение силы как сгибателей, так и разгибателей тазобедренных суставов должно дать одновременное увеличение длины шагов и темпа бега (третья рабочая гипотеза). Таким образом, бег на средние дистанции очень полезен, так как он развивает выносливость бегунов. Поэтому тренировка в этом виде легкой атлетики должна иметь преимущественную направленность на совершенствование специальной выносливости. Повышение уровня последней осуществляется путём использования широкого круга средств и методов тренировки, обеспе-

чивающих развитие способности бегуна справляться с высокоинтенсивной нагрузкой в условиях изменения постоянства внутренней среды организма.

**Библиографический список:**

1. Аракелян Е.Е., Манжуев С.Х., Бражник И.И. Использование тренажера «облегчающая подвеска» в системе подготовки спринтеров высокой квалификации: Метод. реком. для слушат. высш. шк. тренеров. - М.: ГЦОЛИФК, 1989, 19 с.
2. Калинин М.И., Курский М.Д., Осипенко А.А. Биохимические механизмы адаптации при мышечной деятельности. - К.: Вища школа, 1986, 23 с.
3. Левченко А.В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: Автореф. дис...канд. пед. наук. М., 1982, 23 с.
4. Легкая атлетика: Учебн. для ин-тов физ. культ. /под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1989, 671 с.
5. Панин Л.Е. Биомеханические механизмы стресса. - Новосибирск: Наука, - 1983, 233 с.
6. Селуянов В.Н. с. соавт. Теория и практика дидактики развивающего обучения в физическом воспитании. - М.: ФиС, 1996, 105 с.
7. Селуянов В.Н., Тураев В.Т. Вклад медленных мышечных волокон в мощность, развиваемую в спринтерском беге. // Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 4, с. 43-45.
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пос. для ин-тов и техн. физ. культ. - М.: ФиС, 1987, 128 с.

**RUN TECHNIQUE ON AVERAGE DISTANCES.**

*Karsakova M.A., Kuznetsova J. N.*

*Keywords: Physical development of students, physical training, health, training methods, running technique.*

*The article concerns the peculiarities of physical training in high school, as well as the method runs in the middle distance.*