МОНИТОРИНГ БЕГОВЫХ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ЛИЦЕЕ

Ш.Х.ХАНКЕЛЬДИЕВ, В.Г.КИМ

Мақолада ҳарбий-техника йўналишидаги академик лицей ўқувчиларининг енгил атлетика машғулотларида югуриш юкламаларининг турли хилдаги вариантларини баҳолаш натижалари берилган.

Калит сўзлар: *мониторинг, пульс асосида баҳолаш, кардиореспиратор, чидамлилик, ўхшашлик, меъёрлаш, суръат.*

В статье представлены результаты экспериментальных исследований по оценке беговых нагрузок различной вариативности на занятиях легкой атлетики у курсантов академического военно-технического лицея.

Ключевые слова: *мониторинг, пульсовая оценка, кардиореспиратор, выносливость, адекватность, дозирование, интенсивность.*

The article contains the results of experimental studies on estimation of the running loads of different variations in the practical lessons of the light athletics in the academic military-technical lycee.

Key words: *monitoring, cardio-respiratory, endurance, adequacy, measuring out, intensity.*

2014 год, объявленный Президентом И.А.Каримовым «Годом здорового ребенка», вызывает необходимость поиска новых педагогических технологий, способствующих внесению своевременных корректив в учебный процесс с целью обеспечения постоянного мониторинга за объемом физических нагрузок, предъявляемых к учащимся различного уровня двигательной подготовленности и состояния здоровья на занятиях физической культурой и спортом. (1)

Их воплощение осуществлялось путем повышения интереса учащихся к занятиям физической культурой, стимулирования сознательного отношения к выполнению физических упражнений, воспитания инициативы и самостоятельности в процессе занятий.

Систематичность и непрерывность обеспечивалась за счет единства различных форм занятий по физической культуре, оптимального сочетания физических нагрузок, способствующих устойчивой их адаптации к учебному процессу.

Большое внимание в предлагаемой экспериментальной методике уделено внедрению индивидуального подхода с использованием группового метода выполнения физических упражнений при дозировании объема и интенсивности физических нагрузок.

Подбор физических упражнений их дозировка и интенсивность осуществлялись на основе полученных экспериментальных данных и требований стандартов по физической культуре лицеев данного профиля .

Внедрение в систему образования новых педагогических технологий, способствующих увеличению объема двигательных нагрузок в режиме учебного дня, выдвигает актуальную проблему постоянного мониторинга за дозированием физических нагрузок и оценкой их функциональной переносимости. (2)

В связи с этим, для определения величин доступных физических нагрузок, их оптимальных объемов и интенсивности предварительно в лабораторных условиях была определена частота сердечных сокращений (ЧСС), позволяющая использовать методику дозирования физических нагрузок по их пульсовой стоимости.

В программно-нормативных документах образовательных учреждений беговые упражнения являются основным средством физического воспитания, способствующим развитию общей выносливости и оценке адекватности реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организм на предлагаемую физическую нагрузку.

Широкое использование беговых упражнений на занятиях физической культуры позволяют значительно активизировать учебный процесс, повысить моторную плотность занятий и сократить время на начальном этапе их освоения. (3)

Выявлено, что в анализируемой научно-методической литературе вопросам методики развития общей выносливости на занятиях по легкой атлетике, при внедрении продолжительного равномерного бега должного внимания не уделяется .

Анализ результатов, полученных при выполнении стандартных физических нагрузок в условиях лабораторных исследований показывает, что около 77% физических упражнений выполняются

при ЧСС до 160 уд/мин. и относятся к зоне низкой интенсивности.

По данным О.В.Гончаровой (4), для развития выносливости у юношей, оптимальной нормой ЧСС является 145-150уд/мин. при скорости бега 40-45% от максимальной. Прирост показателей выносливости более существенно увеличивается при использовании нагрузок высокой интенсивности (ЧСС 178,9 ±3,9уд/мин) и меньше при нагрузках низкой интенсивности (ЧСС 150,3±6,4 уд/мин). Установлено, что физические нагрузки, вызывающие ЧСС 150-160 уд/мин, являются «границей выносливости» и не способствуют существенному развитию аэробных возможностей .

Приведенные факты указывают на актуальность исследования оптимальных режимов скоростей, объема и интенсивности беговых нагрузок на занятиях физической культуры в специализированном академическом военно-техническом лицее.

Экспериментальные данные о пульсовой оценке различных беговых упражнений, полученных в ходе проведенных исследований (табл.1) показывают, что ЧСС, варьирующая в пределах от 138 до 210 уд/мин, вызывается использованием скорости бега от 2 до 3м/с.

Следует учесть, что в данном узком скоростном диапазоне размещаются все зоны интенсивности физических нагрузок и требует от преподавателя физической культуры теоретических знаний по внедрению индивидуального подхода при дозировании скорости беговых упражнений.

При медленном трехминутном беге со скоростью 2 м/с ЧСС повышалась на 59%, и составляла 162,6 уд/мин., что относится к зоне низкой интенсивности.

Исследования показали, что для учащихся первого курса обучения выполнение бега со скоростью 2 м/с является ниже оптимальной, что не вызывает интереса к занятиям, не связанным с напряженной работой функциональных систем организма.

Продолжительный равномерный бег со скоростью 2,5 м/с на дистанции в 20 кругов по 60 м., где ЧСС в устойчивом состоянии достигала 175,6 уд/мин., не вызывая активизации анаэробных источников энергии, являясь эффективной формой совершенствования кардиореспираторной системы организма учащихся.

Пульсовая оценка различных беговых упражнений, выполняемых учащимися

*Таблица **1***

№	Виды нагрузок	пол	Частота сердечных сокращений		
			$X_{мак}$-$X_{мин}$	X±Sx	% от макс
1	До нагрузки	М Д	84-102 93-108	95,2±1,9 99,8±1,5	- -
2	Бег 2 м/с (300м)	М Д	138-156 150-168	152,4±1,9 162,6±1,9	59,0 62,9
3	Бег 2.5 м/с (1200м)	М Д	168-180 180-192	175,4±1,3 184,2±1,3	84,2 84,5
4	Бег 3 м/с (до отказа)	М Д	180-204 186-210	191,8±2,5 196,0±2,5	101,4 96,4
5	Бег 300 м на время	М Д	180-210 195-204	198,4±3,1 199,4±0,9	108,4 99,8

Продолжительный равномерный бег со скоростью 2,5 м/с на дистанции в 20 кругов по 60 м., где ЧСС в устойчивом состоянии достигала 175,6 уд/мин., не вызывая активизации анаэробных источников энергии, являясь эффективной формой совершенствования кардиореспираторной системы организма учащихся.

При увеличении скорости бега у испытуемых

наблюдались различные признаки неадекватности нагрузки и переутомления, в частности, отмечались случаи резкого покраснения или побледнения лица, аритмичного дыхания, одышки, жалобы на головокружение.

Таким образом, исследования реакции сердечно-сосудистой системы на беговые нагрузки и педагогические наблюдения позволяют сделать заключение о том, что оптимальная скорость равномерного бега для учащихся лицея лежит в очень узком диапазоне – от 2,0 до 2,5 м/с. и относится к нагрузкам средней и большой интенсивности, являясь наиболее эффективной формой для развития аэробных возможностей организма.

Использование продолжительного бега низкой интенсивности у первокурсников с целью решения комплексных задач, направленных на воспитание физических качеств и двигательных навыков, способствует адаптации их к учебному процессу и рекомендуется к использованию в начале учебного года.

Литература:

1. Каримов И.А. Высокая духовность - непобедимая сила. – Т., 2009.

2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека. Теория и практика физической культуры – М., 1990. – №1. – С. 22-26.

3. Белоногова Е.Н. Сравнительный анализ влияния различных форм двигательной активности на функциональные показатели у школьников младших классов. Теория и практика физической культуры – М. 2008. - №4. – С. 42-63.

4. Гончарова О.В. Методика развития способности детей младшего школьного возраста к проявлению высококонцентрированных взрывных усилий в процессе физического воспитания. Автореф. дисс… канд.пед.наук. – Т., 2007.

Фарғона давлат университети
2014 йил 12 апрелда қабул қилинган
(Тақризчи: п.ф.н. С.Ниёзов)