

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ КРОССОВОЙ ПОДГОТОВКОЙ (МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Нурматова Т.В., Гилазиева С.Р.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Кроссовый бег является одним из популярных занятий физической культурой в мире. Занятия этим видом оздоровления являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по характеру двигательных действий. За последнее десятилетие наука о спорте, в том числе теория и методика бега, начала развиваться быстрыми темпами [6]. 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. Каждый, кто начинает заниматься бегом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой - просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью бега похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно и упорно заниматься кроссовой подготовкой [8].

В настоящее время обучение технике дыхания при беге на длинные дистанции занимает незначительное место в практике физического воспитания студентов. В основном уделяют внимание развитию скоростных, силовых качеств, гибкости, двигательных-координационных способностей студентов [2].

В ходе нашего педагогического наблюдения по этой проблеме, отражается следующая картина, которая приводит к тому, что преподаватели сталкиваются с рядом определенных трудностей, возникающих со студентами в начале первого семестра обучения, на этапе подготовки к кроссу.

Не желание студента бегать, преодолевать возникшие трудности и выполнять различные беговые задания, приводит к тому, что в результате студент не готов к сдаче контрольных нормативов.

Предполагалось, что научив студентов первого курса технике правильного дыхания в беге на длинные дистанции, повысило бы эффективность системы обучения, обеспечивая функциональную адаптацию к формированию общей выносливости, которая характеризуется длительным выполнением нагрузки, которая соответствует работе умеренной и большой мощности. И как следствие повысит мотивацию и эффективность проведения учебных занятий при подготовке студентов к сдаче контрольных нормативов [1].

Цель исследования: обучить правильной технике дыхания в кроссовой подготовке студентов первого курса.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой нами были сформулированы задачи исследования:

- теоретически обосновать методические рекомендации при обучении технике дыхания на занятиях кроссовой подготовкой;
- определить и экспериментально проверить пути повышения эффективности при обучении технике дыхания на занятиях кроссовой подготовкой;
- провести анализ физического развития и физической подготовленности студентов до и после проведения экспериментальной работы.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования: теоретического анализа и обобщения; педагогического тестирования и наблюдения; опрос и анкетирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В первой половине семестра занятия по физической культуре у студентов первого курса проводятся на стадионе. В задачи осеннего периода с 3 сентября по 20 октября входит:

- обучение технике бега на короткие и длинные дистанции;
- развитие и совершенствование физических качеств, преимущественно быстроты и выносливости.

Студенты 1 курса занимались физической культурой 2 раза в неделю по 2 академических часа на воздухе. Основным методом тренировки в беге на средние и длинные дистанции является равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. В качестве тренировочного средства в этом случае используется непрерывный бег в равномерном темпе продолжительностью 30 мин 2 раза в неделю. Интенсивность бега зависит от его скорости. У студентов на первом, подготовительном, этапе занятий использовался переменный метод - чередование коротких отрезков ходьбы и бега. Эффективное средство развития аэробных возможностей и общей выносливости бега на отдельных отрезках может достигать смешанной зоны энергообеспечения с увеличением ЧСС до «пиковых» значений (90 - 95 % от максимума). Длительный равномерный бег с интенсивностью 75 % от МПК (максимальное потребление кислорода) обеспечивает развитие выносливости на начальном этапе [4].

В ходе экспериментальной работы большое внимание уделялось вопросам дыхания и закаливания, так как в условиях занятий на стадионе студентам особенно нужна высокая степень адаптации после закрытых помещений в школах. Главный эффект от занятий достигался прохождением курса легкой атлетики на открытом воздухе. Комплексные уроки высокой плотности, положительно сказались на физическом развитии и физической подготовленности студентов.

Бег развивает экономное, действительно правильное дыхание, то есть дыхание замедленное, углубленное и полное, обеспечиваемое и грудным, и диафрагмальным дыханием.

Эффективным способом обучению техники дыхания при беге на средние и длинные дистанции, по мнению современных ученых, является применение следующих упражнений.

Перед стартом студент делает несколько глубоких вдохов и выдохов (но не быстро, иначе может закружиться голова). После команды «На старт!», заняв стартовую позу, он делает 2 - 3 глубоких вдоха и выдоха. По команде «Внимание!», делает глубокий вдох и полный выдох. При прохождении дистанции дышать нужно в ритм бега (на 2 - 3 шага вдох и на 2 - 3 шага выдох.) «2 - 2», делая два шага (один - правой ногой, другой - левой) на вдохе и два шага на выдохе. Тренируемые студенты бегут, выполняя 180 шагов в минуту (90 шагов каждой ногой), что позволяет им сделать около 45 вдохов в минуту. На протяжении всего бега ритм дыхания меняется: со старта бегун дышит глубже и реже, при ускорениях - чаще. Дышать необходимо через полуоткрытый рот и нос. Дышать необходимо в такт шагам, ритм дыхания должен согласоваться с частотой шагов и работой рук. Такая тактика бега на длинную дистанцию исключает на последних кругах нехватку кислорода – дыхание все время будет ровным.

Студенты до самого финиша были в тонусе. То есть бегун сможет совершить и финишный рывок. Бег на длинные дистанции требует правильного глубокого дыхания, чтобы наполнять мышцы кислородом. Поверхностное дыхание приводит к быстрому утомлению, что делает бег, даже на небольшие расстояния, невозможным.

Практика нашей методики глубокого дыхания сделает ваши легкие сильнее и улучшит вашу работоспособность. Глубокое дыхание. Дыхание от диафрагмы, иногда называемое дыханием животом, имеет решающее значение для бега на длинные дистанции. Это будет способствовать улучшению кровообращения. Рекомендую разминку в ритме 4 - 4, через несколько минут мы перестроились на 3 - 3, а затем до конца разминки - на 2 - 2. Помимо того, что такое дыхание подготовило студентов к бегу, это еще раз дало нам возможность сосредоточить ребят при выполнении довольно скучных упражнений. В эксперименте приняли участие девушки студентки 1 курса, всего 60 человек. Из них 30 человек контрольная группа и 30 человек экспериментальная. У контрольной группы занятия проходили по обычной учебной программе, а экспериментальная группа студентов 1 курса занимались по нашей предложенной методике.

В ходе проведенного исследования было выявлено, что студентки контрольной группы улучшили свои показатели, с третьей строки на строку выше переместились показатели отличного и хорошего самочувствия, а также улучшились показатели частоты дыхания (ЧД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС), студенты успешно адаптировались к беговым нагрузкам (таблица 1).

Таблица 1 - Показатели ЧД; ЧСС. в % соотношении студентов контрольной и экспериментальной группы до проведенного исследования.

№	Показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		отлично	хорошо	удовлетв.	отлично	хорошо	удовлетв.
1	Оценка самочувствия	40	40	20	30	35	35
2	Частота дыхания (ЧД)	40	46	55	36-40	42-45	50
3	Частота сердечных-сокращений (ЧСС)	150	170	188	145-150	160-165	170

Значительно вырос процент студентов с отличным и хорошим самочувствием, а также изменились в лучшую сторону показатели частоты дыхания и частоты сердечных сокращений (таблица 2).

Таблица 2 - Показатели ЧД; ЧСС в % соотношении студентов контрольной и экспериментальной групп после проведенного исследования.

№	Показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		отлично	хорошо	удовлетв.	отлично	хорошо	удовлетв.
1	Оценка самочувствия	40	50	10	50	45	5
2	Частота дыхания (ЧД)	40	46	55	36-40	42-45	50
3	Частота сердечных-сокращений (ЧСС)	150	170	185	145-150	160-165	170

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы: постановка правильного дыхания при кроссовом беге на средние и длинные дистанции даёт возможность эффективность обучения технике бега на длинные дистанции, обеспечивая функциональную и быструю адаптацию к формированию общей выносливости, что обеспечивается выполнением длительных нагрузок, которые соответствуют работе умеренной и большой мощности.

Анализ экспериментальной работы показал, что внедрение в практику физического воспитания студентов предлагаемой методики позволяет повысить мотивацию студентов к учебным и самостоятельным занятиям физической культурой, а следовательно будет способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни студенческой молодежи.

Список литературы

1. Аракелян, Е.Е. Использование тренажера "облегчающая подвеска" в системе подготовки спринтеров высокой квалификации. / Е.Е.Аракелян, С.Х. Манжуев, И.И.Бражник //

Метод. реком. для слушат. высш. шк. тренеров.- М.: ГЦОЛИФК, 1989, 19 с.

2. Калинин, М.И. Биохимические механизмы адаптации при мышечной деятельности. / М.И. Калинин, М.Д. Курский, А.А.Осипенко // 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. / А.В. Левченко// 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. / Л.Е. Панин // Новосибирск: Наука, - 1983, 233 с.

6. Селуянов, В.Н. Теория и практика дидактики развивающего обучения в физическом воспитании. / В.Н. Селуянов // М.: ФиС, 1996, 105 с.

7. Селуянов, В.Н. Вклад медленных мышечных волокон в мощность, развиваемую в спринтерском беге. / В.Н. Селуянов, В.Т. Тураев // Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 4, с. 43-45.

8. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта. / В.П. Филин // Учеб. пос. для ин-тов и техн. физ. культ. - М.: ФиС, 1987, 128 с.