

37  
B 53

**ВІСНИК  
МІЖНАРОДНОГО  
ДОСЛІДНОГО ЦЕНТРУ**

**“ЛЮДИНА: МОВА, КУЛЬТУРА, ПІЗНАННЯ”**



**Том 16**

Схема аналізу уроку: спочатку цілі, потім зміст, методи і форми, реальний результат.

Таким чином сучасний урок фізичного виховання ставить нові вимоги як до особистості, так і до фахівця фізичного виховання, має свої об'єктивні та суб'єктивні фактори.

### Література

1. Андрианов В.С. Модульно-рейтингові технології у викладанні фізичного виховання у вузі. «Фізична культура і професійний спорт». Дніпропетровськ, 2004. – С.5-15.
2. Андрианов В.С. Статус навчального предмету фізичної культури у підготовці фахівців. – Львів, 2004. – С.3-5.
3. Ареф'єв В.Е. Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: «АБ-кта-нево», 2001. – 384 с.

**В.Е. АНДРИАНОВ, А.А. ЯЦУНОК**

*г. Кривой Рог, Украина*

УДК 796.012.1

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ МОТИВОВ СТУДЕНТОВ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ БЕГУ**

*В работе изложены принципы, методы и средства воспитания, применяемые в учебно-тренировочном процессе оздоровительного бега и их влияния на формирование здорового образа жизни студента.*

*У роботі викладені принципи, методи і засоби виховання, які застосовуються у навчально-тренувальному процесі оздоровчого бігу та їх вплив на формування здорового способу життя студента.*

*There are some principles, methods and means of raising, which use in studying and training process of healthy running and their influence of forming healthy style of student's life in the work.*

Бег - один из наиболее популярных видов в системе физического воспитания и спорта. Он входит в качество одного с основных упражнений в комплексе, и занимает значительное место в олимпийской программе.

Широкое распространение бега объясняется его влиянием на организм человека, доступностью и простотой применением на занятиях. Бег включает в себя все основные группы мышц и внутренней системы. Особенно ценен он для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Даже в самом медленном темпе на маленькие дис-

танции он активизирует деятельность сердца, легких, кровеносных сосудов и других органов. Вот почему медленный бег широко применяется в оздоровительных и лечебных целях, спортсменами как способ восстановления. Как правило, бег проводят в благоприятных гигиенических условиях на открытой местности. Свежий и чистый воздух и прекрасные впечатления вызывают позитивные эмоции, благотворно воздействуют на нервную систему, повышают тонус организма. Бег отличается от других видов физических упражнений тем, что человек находится в естественном для себя вертикальном положении, при котором организм имеет наиболее благоприятные условия для выполнения разных по интенсивности усилий.

Бег имеет и педагогическое значение. Занятия бегом помогают решить ряд творческих и воспитательных задач: проводят с целью — оздоровительной, прикладной, и спортивной. Он помогает формировать характер. Желание постоянно увеличивать дистанцию, стремление пробегать ее быстрее, требует волевых усилий, грамотного расчета своих сил, экономии использования энергии. Возможность легко дозировать нагрузку в процессе бега делает его доступным для всех возрастных групп и физического уровня подготовки.

Для того чтобы начать активно заниматься бегом, необходимо иметь представление о воздействии физических нагрузок, возникающих при разных формах бега на организм человека, о методах использования разных форм бега, планировании своих тренировок на соответствующий период. Только успешное использование бега приносит большой тренировочный и оздоровительный эффект.

**Актуальность исследования** изучение закономерности функционального совершенствования двигательного аппарата студентов в процессе многолетних занятий оздоровительным бегом, в основе которых лежит личностно-мотивационные установки занимающегося на воплощение в жизнь своих социальных, интеллектуальных и психолого-физических возможностей для формирования здорового образа жизни.

Известно, что оздоровительный бег не для всех и не всегда может быть полезным, если занимающийся не добивается успеха, значит в обществе не существует какой-либо доминирующей методике или установки. Это обусловлено тем, что организм человека представляет собою открытую динамическую, многофункциональную систему, способную к саморегуляции и самоконтролю под влиянием внешних и внутренних факторов. Несмотря на то, что оздоровительный бег получил широкое признание в студенческой среде как «Клубы любителей бега» так и на учебных занятиях, вопросы методики, и в частности самостоятельного бега в свободное время, разработаны недостаточно.

Некоторое время авторы В.С.Нестеров отмечают, что бег на выносливость, в частности дозированный по времени и интенсивности, оказывают более существенное воздействие на деятельность сердечно-сосудистой системы, чем на силу и быстроту, а В.В.Гнедушев и Ю.П.Краснов предлагают совершенствовать режим дыхания «вдох-выдох», «выдох – меньшее количество шагов» через нос. Обеспечению необходимым объемом двигательной активности в формировании у студентов стойкого интереса и потребности к физическому самосовершенствованию через оздоровительный бег, на наш взгляд, является самым эффективным средством как одной из главных частей здорового образа жизни студенческой жизни.

**Объект исследования** – процесс формирования ответственного отношения студентов к здоровому образу жизни при помощи оздоровительного бега.

**Предмет исследования** – факторы, влияющие на формирование интереса и потребности к оздоровительному бегу, что обеспечивает здоровый образ жизни студента.

**Целью исследования** было изучение литературных источников, анкетирования и выявление ограничения, с которыми сталкиваются студенты на пути преодоления к здоровому образу жизни этих препятствий.

**Задачи исследования:**

- провести анализ исследуемой проблемы в литературных источниках;
- выявить наиболее приемлемые формы и методы оздоровительного бега в Криворожском регионе и факторы влияющие на ведение здорового образа жизни студентов КГПУ и ККХТ;
- построить модель воспитательного процесса для студентов, занимающихся оздоровительным бегом;

**Результаты исследования.**

Образ жизни современного человека характеризуется гиподинамией и гипокинезией, информационной загруженностью, психоэмоциональным перенапряжением и многими факторами, что приводят, в конечном счете, к развитию так называемых «болезни цивилизации». Вот почему при начальной стадии оздоровительного бега студенты используют вариативность выполняемой работы, а на второй половине дистанции важная роль принадлежит факторам, устойчивости и реализации потенциала.

В ходе сравнительного эксперимента выявлено, что ежедневные занятия оздоровительным бегом с дозированной нагрузкой в сочетании с полноценным сном и соблюдением режима дня положительно влияют на проявления психофизиологических свойств студентов во время экзаменационной сессии, способствуют поддержанию умственной и физической работоспособности, повышают качество знаний и успеваемость студентов.

У всех испытуемых определяли: артериальное давление, гистологической и минутный объем работы сердца, частоту сердечных сокращений, ЭКГ до и после 50%-ной субмаксимальной нагрузки на велоэргометре в течение 5 мин, жизненную емкость легких, а также делали анализ крови (эритроциты, гемоглобин), проводили спортивное тестирование (приседание на левой и правой ногах, прыжки в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, складывание из положения лежа на спине, кистевая динамометрия). Для характеристики нервно-мышечной активности и утомляемости использования темпинг-тест.

Как показали наши исследования, у лиц, занимающихся оздоровительным бегом, наблюдаются выраженные изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, которые особенно эффективны при длительности занятий свыше 3 лет.

Обращает на себя внимание, что снижение частоты пульса и давления происходит уже к концу первого года занятий. Частота пульса и давления нормализуется у студентов, пробегающих дистанцию 3-6 км, и практически неизменна при дальнейшем увеличении дистанции. У бегающих студентов выше исследуемые физические показатели, более ритмическая нервно-мышечная активность, характеризующая высокой работоспособностью и пониженной утомляемостью.

У студентов, занимающихся оздоровительным бегом, как у мужчин, так и у женщин, выше содержание эритроцитов и гемоглобина ( $P$  меньше 0,01).

Занятия оздоровительным бегом являются хорошим профилактическим средством заболеваний сердца и сосудов, снижают кровяное давление и частоту сердечных сокращений, повышают гистологический и минутный объем работы сердца, увеличивают работоспособность и тренированность. При адекватной дозировке нагрузок оздоровительный бег можно успешно применять для занятий со специальной медицинской группой.

### **Методы воспитательного процесса.**

Для решения поставленной цели и задач используют соответствующие методы воспитания. Выбор того или иного метода зависит от организационных форм и их воздействия на студента. Как в тренировочном, так и в соревновательном процессе специфических воспитательных методов нет. Используются практически все. Среди них важное место занимают:

- *метод требований* – он должен соответствовать возрасту, быть четко и ясно сформулирован. Употребляются приказы, советы, просьбы, отстранения и т.д. В этом методе особую роль играет авторитет тренера-преподавателя;

- *метод разъяснений и убеждений* – конкретные формы этого метода – индивидуальные беседы;

- *метод упреждений* – заключается в исправлении ошибок выявленных в движениях, в убеждении студента, что ошибка в движениях исправима.

- *метод примера* – самый старый, строится на наглядности, где примером есть студент, тренер-преподаватель, отец, герои кинофильмов, литературы и т.д.

- *метод оценки* – зависти от требований, поставленных перед студентом. Оценка должна быть объективной и доведена до студента перед коллективом.

### **Выводы.**

Получив результаты педагогического эксперимента можно сказать:

1. Для совершенствования в оздоровительном беге среди студенческой молодежи необходимы следующие условия: убеждение, мотивация, целеустремленность, установка на здоровый образ жизни.

2. Полученные результаты свидетельствуют, что предложенная программа оздоровительного бега направлена на физическое развитие, физическую подготовку.

3. Таким образом, полученные результаты подтверждают гипотезу исследования, что оздоровительный бег доступен каждому студенту с учетом индивидуальных особенностей.

### **Литература**

1. Андрианов В.Е., Шалар О.Г. Біг та формування особистості учня. ВІСНИК міжнародного дослідного центру «Людина: мова, культура, пізнання». Щокварт. науков. журнал /Укл.: О.М.Холод. – 2007. - №13(3). – с. 62-65.
2. Волков В.В. Восстановительный процесса в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 144 с.
3. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке.// Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – с.213-225.
4. Терещенко В.И. Организация и проведение практического занятия по легкой атлетике в условиях высшего учебного заведения. – К.: КИНХ, 1986. – 28 с.