

## Методика організації занять оздоровчим бігом

Вінницький національний технічний університет

### *Анотація*

*В даній статті обговорюється важливість оздоровчого бігу, як важливого фактору самовдосконалення, розвитку особистості та сприяння збереженню та зміцненню здоров'я.*

**Ключові слова:** фізична культура, спорт, рухова активність, біг, здоровий спосіб життя.

### *Abstract*

*This article discusses the importance of wellness running as an important factor in self-improvement, personal development, and the promotion of health preservation and promotion.*

**Keywords:** physical culture, sport, physical activity, jogging, healthy lifestyle.

Багаточисельні медичні, педагогічні, психологічні дослідження останніх років доводять, що оздоровчий біг є важливим фактором вдосконалення і розвитку особистості, сприяє збереженню і зміцненню здоров'я студента. Практичні заняття з фізичної культури не можуть компенсувати дефіцит рухової активності студента. У зв'язку з цим кожен студент повинен обрати для себе оптимальний руховий режим, який найкращим чином підходить би його фізичним і функціональним можливостям. Біг - доступний засіб фізичної культури. Бігати можна де завгодно і коли завгодно. За допомогою бігу можна розвинути такі якості як витривалість, наполегливість, сила волі, які неодмінно стануть у нагоді. Біг на свіжому повітрі має не тільки загальнозміцнюючу дію на організм, але і позитивно впливає на психіку, настрій, покращує емоційний стан. Взаємозв'язок здоров'я студента з фізичною активністю визначає пошук оптимальних варіантів підвищення функціональної підготовленості організму. Це дозволяє викладачеві рекомендувати оздоровчий біг як засіб профілактики захворювань і зміцнення здоров'я студента.

Самостійні заняття бігом мають загальноприйнятну структуру в фізичному вихованні та спорті. Вона складається з трьох частин: підготовча (розминка), основна і заключна (заминка), кожна з яких, має своє призначення. Структура заняття відображає закономірність в зміні функціональної активності організму студента в процесі м'язової діяльності.

Розминка спрямована на приведення всіх функцій, систем організму студента в оптимальний робочий стан. Вона, як пусковий механізм, включає окремі органи і системи організму для ефективного і економічного виконання майбутньої роботи. Після пробіжки (або швидкої ходьби) потрібно виконати 8-10 загальнорозвиваючих вправ. Спочатку за допомогою кругових рухів і струшувань «опрацьовуються» кісті і стопи. Потім розминаються м'язи шиї, плечового поясу, спини і живота, нижніх кінцівок. Комплексів загальнорозвиваючих вправ безліч.

Пропонуємо деякі з них:

- махові рухи руками і ногами з різною амплітудою для розвитку гнучкості і рухливості;
- обертальні рухи головою, тулубом, тазом;
- вправи на розтягування м'язів задньої і передньої поверхні стегна, задньої поверхні гомілки, живота, спини;
- різноманітні нахили стоячи, сидячи, на підлозі, гімнастичні та інші вправи;
- вправи на перекладині. Махи ногами в висі, піднімання прямих і зігнутих ніг вгору, підтягування на руках ін.

Вправи потрібно виконувати без різких рухів. Кожна вправа має бути контрольованою і повторюватися 8-10 разів. Не забувати про дихання під час вправ - дихати без затримок. Виконання розминки знижує ймовірність травм опорно-рухового апарату.

В основній частині заняття робота може бути найрізноманітнішою: вивчення нових та вдосконалення раніше вивчених вправ, вдосконалення фізичних здібностей студента та ін.. Основними засобами є загальнорозвиваючі, допоміжні і спеціальні вправи.

Заминка в заключній частині заняття поступово знижує інтенсивність роботи, для приведення функціонального стану студента до нормальної діяльності і створення умов, що сприяють

протіканню відновлювальних процесів. Застосовуються загальнорозвиваючі вправи, що сприяють зниженню рухової активності, які виконуються в спокійному або повільному темпі. Кілька дихальних вправ в поєднанні з ходьбою в кінці тренувального заняття вирішують ці завдання. Бігати краще у парку, на березі річки, ліс - найкраще місце для бігу. Краще, щоб було поменше машин, людей. Корисно бігати в будь-який вільний час, якщо є для цього відповідні умови. Комусь зручніше ввечері, та й організм себе краще почуває після вечірньої пробіжки. А деяким людям навпаки, зручніше і краще бігати вранці. Бажано виключити час найбільшої сонячної активності з 12.00 до 16.00 так як сонячні промені забирають багато вашої енергії.

Як визначити оптимальний темп бігу? З цього приводу існують різні рекомендації. Універсальний варіант не виходить за межі індивідуальних аеробних можливостей, що означає досягти рівноваги між споживанням кисню і витратою енергії. (Аеробний процес - це утворення енергії шляхом окислення вуглеводів і жирів за участю кисню). Потужність аеробних можливостей визначається діяльністю серцево-судинної, дихальної системи і системи кровообігу. При регулярних заняттях оздоровчим бігом робота серця стає більш ефективною. Серце тренованої людини при меншій частоті серцевих скорочень (ЧСС) доставляє в стані спокою ту ж кількість кисню, що і серце нетренованої людини. Ось чому при відсутності навантаження ЧСС знижується без будь-яких порушень діяльності організму. По мірі розвитку витривалості зростає як обсяг споживання кисню, так і ефективність його утилізації організмом. Тут важливу роль відіграє життєва ємкість легень, від якої залежить, яка кількість повітря може бути оброблено з кожним дихальним актом.

Найбільш прийнятним і реальним способом для встановлення посиленого темпу бігу є ЧСС. За допомогою формули можна знайти свій максимально можливий пульс: з 220 відняти свій вік (в роках). Ця формула ґрунтується на величезному статичному матеріалі. Далі потрібно визначити верхню межу для індивідуального швидкісного режиму. Її буде характеризувати пульс, рівний 75% від максимального. Можна навести приклад. Якщо, скажімо, вам 20 років, то ваш максимальний пульс дорівнює:  $220 - 20 = 200$  уд / хв, що означає, в умовах граничного напруження ваше серце здатне скорочуватися з такою частотою. Верхня ж межа оптимального швидкісного режиму буде відповідати  $200 \text{ уд / хв} \cdot 75 : 100 = 150 \text{ уд / хв}$ .

Після закінчення пробіжки відновлення пульсу до вихідної величини зазвичай настає через 15-20 хвилин відпочинку. На перших етапах бігової підготовки бажано частіше вимірювати ЧСС в ході бігу. Якщо пульс перевищує 75% від максимального, то швидкість бігу була невідповідною вашим можливостям в даний момент. Інший простий критерій правильності інтенсивності бігового навантаження - хороше самопочуття і відсутність у час і після бігу больових відчуттів. Неодмінна умова для зміцнення здоров'я за допомогою бігового навантаження - поступовість і систематичність. Коли мова йде про власне здоров'я, спонтанних витівок не повинно бути.

Як часто потрібно тренуватися? Оптимальна частота занять для початківців - 2-3 рази в тиждень. Більш часті тренування можуть призвести до перевтоми і травм опорно-рухового апарату. Вже через 3-4 місяці, коли ваш організм пристосуватися і адаптується до виконаного навантаження, то кількість тренувань в тиждень можна трохи збільшити.

Інтервали відпочинку між заняттями залежать від величини тренувального навантаження. Вони повинні забезпечувати повне відновлення працездатності до вихідного рівня. Так, при 3-разових тренуваннях з використанням середніх за величиною навантажень (30-60 хвилин), тривалість відпочинку в середньому 16 годин забезпечує повне відновлення функцій. При малих навантаженнях (15-30 хвилин) відновлення працездатності спливає протягом години. Особливе значення для розвитку загальної витривалості мають великі навантаження, наприклад біг тривалістю одна година і більше, які можуть використовуватися не частіше 1 разу на тиждень. В інші дні тренувальні навантаження повинні бути значно менше - від 30 до 60 хвилин. Чергування великих, малих і середніх навантажень забезпечить більш повне відновлення і велику ефективність занять. Головною умовою оздоровчого бігу повинна бути безперервність занять.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амосов И. М. Физическая активность и сердце / И. М. Амосов, Я. А. Бендет. – Киев : Здоровье, 1984. – 232 с.
2. Євсєєв Л. Г. Фізична підготовленість – важливий показник фізичного здоров'я студентів [Текст] / Л. Г. Євсєєв // XLVIII науково-технічна конференція ВНТУ. – Вінниця, 2019. – 4 с.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер, перевод с англ. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
4. Мильнер Е. Г. Формула бега / Е. Г. Мильнер. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 192 с.

5. Тихонов В. К., Тихонова С. В. Проблеми організації проведення занять фізичного виховання в вузах / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наук. праць / ВДПУ ім. М. Коцюбинського; Житомирський державний університет ім. І. Франка; головний редактор В.М. Костюкевич, Випуск 2. – Вінниця: ТОВ “Планер”, 2017.

*Тихонова Світлана Володимирівна* – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [tixonsv68@gmail.com](mailto:tixonsv68@gmail.com)

**Tykhonova Svitlana Volodymyrivna** – Senior Lecturer, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa.