

БИКОВСЬКА Л.Б., ЩЕРБАКОВА Г.Д.

УДК 769.01.1

**ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ В РЕЖИМІ ДНЯ НА
ВИХОВАННЯ І ЗАГАЛЬНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Зв'язок здоров'я людини з основними, глобальними проблемами сучасності, що породжені особливостями соціально-економічного розвитку та науково-технічного прогресу, останнім часом невинно загострюється. Тривожності додає ще й факт різкого зниження рівня фізичної активності людей на фоні екологічного дисбалансу і соціально-економічної нестабільності. Такі факти викликають занепокоєння. Вирішення цих проблем висуває на перший план основну мету - розробку системи заходів щодо зміцнення здоров'я, збільшення тривалості життя і підвищення працездатності.

Цілком очевидно, що питання, пов'язані з проблемою здоров'я, мають безпосереднє відношення до оздоровчого впливу занять фізичними вправами. Вони є засобом первинної і вторинної профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я.

Необхідно об'єднати всіх для вирішення цього питання, з метою впровадження заходів по реалізації концептуальних засад масової фізичної культури, як потенційного резерву оздоровлення населення країни.

В сучасних умовах для підтримки працездатності та збереження здоров'я необхідно використовувати різноманітні фізичні вправи, оздоровчий біг та ін.

Починати підготовку до оздоровчого бігу рекомендується зі звичайної ходьби. Природна і доступна, вона благотворна для всіх життєвих функцій організму. Покращується робота серця, поглиблюється дихання, посилюється вентиляція легенів. Невипадково ходьба давно використовується як ефективний лікувальний засіб. Ходьба зручна тим, що для неї легко знайти маршрут недалеко від дому, краще всього в парку, сквері, тихих вулицях. Голова трохи піднята, плечі розгорнуті, крок широкий, бадьорий. Така постава покращує настрої.

Для підтримки нормального життєвого тонусу необхідно проходити кожного дня 5 -6 кілометрів. Корисно взяти за правило: на навчання і с навчання – пішки. Якщо відстань дуже велика, то йдіть пішки хоча б частину шляху. Корисні вечірні прогулянки перед сном. Один раз на тиждень, у вихідний день, старайтеся зробити похід на 10 – 15 кілометрів, влаштовуючи упродовж ходьби відпочинок один – два рази .

Тривалість оздоровчих прогулянок залежить від самопочуття, віку, погоди. При появі задишки швидкість необхідно знижувати. Поступово тривалість і темп пересування треба збільшувати. Для визначення швидкості можна використовувати табл.1, розрахованої для людини, що має вагу 70 кілограмів. Темп ходьби можна оцінювати за частотою кроків: до 100 кроків в хвилину – повільно, від 100 до 120 – середня швидкість, більше 120 – швидка.

Таблиця 1

Швидкість ходьби км/год	Темп ходьби крок/хв	Енерготрати ккал/год
3.0	70	195
4.0	90	230
5.0	110	290
6.0	130	320

Наступний крок – чергування ходьби і повільного бігу. Орієнтовна схема занять 200 – 300 метрів – ходьба, потім 100 – 120 метрів – повільний біг. Комбінація в залежності від самопочуття повторюється 4 – 5 разів. Через 2 -3 тижні відрізки бігу збільшуються до 200 – 250 метрів. Коли м'язи ніг зміцняться, можна починати скорочувати відрізки ходьби до 100 – 150 метрів, потім до 50. Далі сумарну дистанцію ходьби і бігу можна поступово збільшувати від простого – до складного.

Як і ходьба, оздоровчий біг легко дозується. Тільки не треба гнатися за тими, хто давно бігає. Новачкам достатньо займатися через два дні і лише після 5–6 місяців занять – через день. Тривалість бігу 2–3 хвилини, темп – повільний (120 кроків в хвилину). Після двотижневих занять тривалість пробіжок поступово збільшується до 8 – 10 хвилин.

В залежності від самопочуття і підвищення рівня тренованості можна збільшувати час і темп оздоровчого бігу кожний місяць на декілька хвилин.

Відпрацьовувати техніку дихання необхідно під час ходьби своїм звичайним кроком (коли дихається легко, без натяку на задишку). Глибина і повнота вдиху завжди залежить від навантаження і активності видиху. Активний видих водночас зміцнює і м'язи живота. Однак зазначимо, що при гіперацидних гастритах не можна надмірно втягувати живіт під час видиху, щоб не посилювати моторну і секреторну функцію шлунка та його кислотність.

Вправа 1. Під час ходьби треба дихати ритмічно, виконуючи вдих і видих. Наприклад: на 4 кроки – вдих, на 4 – видих. Дихальний ритм при цьому повинен бути суто індивідуальним, бо регуляція системи дихання залежить від багатьох факторів (загальний стан здоров'я, вік, ступінь тренованості, маса, кількість гемоглобіну в крові, стійкість до кисневої недостатності та ін.). Добираючи для себе індивідуальний ритм дихання для ходьби, для ходьби – бігу – ходьби необхідно керуватися описаними вище суб'єктивними і об'єктивними показниками.

Під час ходьби необхідно поступово продовжувати маршрути або збільшувати час: для ходьби від 2 до 4–6–8 км (на два-три прийоми), для ходьби–бігу–ходьби – до 20 хв., для оздоровчого бігу 2–4–6–8–10 хв.

Інтенсивність занять залежить від темпу (швидкості) руху і від їх тривалості. Практично здорова молодь повинна віддавати перевагу темпу, а ослаблена - тривалості занять у спокійному ритмі. Але у всіх випадках навантаження не повинне викликати задишки, тобто має бути відчуття, що, незважаючи на поступово зростаюче навантаження, дихається легко і пульс після 4–10 хвилинного відпочинку повертається до вихідного.

Головна умова правильної техніки оздоровчого бігу – це природність, невимушеність рухів. Добра техніка зумовлює високу швидкість і найекономнішу витрату сил на дистанції. Часто початківці намагаються копіювати техніку якогось відомого бігуна без урахування своїх індивідуальних особливостей. Так, наприклад, якщо студент невисокого зросту бігатиме такими ж широкими кроками, як і більш високий його товариш, то він завжди буде втомлюватися набагато швидше, бо така манера йому не властива і приведе до зайвого напруження. Для низькорослого студента природні більш короткі, але частіші кроки.

Кожний, хто почав займатися оздоровчим бігом, повинен самостійно знайти найзручніший і найприродніший для себе варіант техніки з урахуванням загальноприйнятих правил. Руки зігнуті в ліктях під кутом 35–40 градусів, рука однойменна з виставленою вперед ногою, відводиться назад. Основою техніки є робота ніг, а її важливим елементом, що визначає ефективність просування вперед, - задній поштовх. Найраціональнішою є постановка ноги з передньої частини зовнішнього склепіння з наступним опусканням на всю ступню. При такій постановці стопи зменшується її гальмівна дія, краще зберігається поступальний рух уперед. М'яка амортизаційна постановка, крім того, зберігає тіло від струсів. Ступні ніг ставлять на ґрунт паралельно одна одній. Носки назовні не розставляються. Це дає змогу краще використати силу м'язів і сприяє прямолінійному рухові.

Бігун просувається вперед в основному розгинанням і відштовхуванням ногою, що перебуває позаду. Добре виконаному поштовхові відповідатиме і правильне положення тулуба. Після відштовхування починається фаза польоту, під час якої поштовхова нога підтягується вперед, а махова – випрямляється в колінному суглобі і готується до приземлення. Необхідно уникати закидування гомілки назад і надмірного викидання її вперед.

Стегно не слід піднімати надміру. Біг має відбуватися без помітних вертикальних коливань, на які витрачається значна кількість енергії.

Тулуб під час бігу ненапружений, трохи нахилений уперед і зігнутий в попереку, плечі розпростані, голову тримають прямо, м'язи шиї розслаблені, погляд спрямований уперед. Таке положення забезпечує вільний рух кінцівок і нормальне дихання. Надмірний нахил тулуба вперед або відхилення його назад є помилками, бо за таких положень скорочується довжина кроку, порушується плавність рухів, надто напружуються м'язи тулуба. Під час бігу не припустиме бічне розгойдування тулуба чи його рухи вперед – назад. Взагалі легкість і невимушеність – ось необхідні передумови високих показників бігу.

Руками рук створюються умови для додаткового зусилля при відштовхуванні і збільшення темпу. Крім того, за допомогою верхніх кінцівок підтримується рівновага тіла під час бігу. Руками рук регулюється швидкість переміщення ніг і довжина кроків. Якщо частіше рухаються руки, то відповідно прискорюється і рух ніг. Руки згинають приблизно під прямим кутом, кисті вільно затиснуті та повернуті всередину і трохи донизу, великі пальці торкаються вказівних. Лікті рухаються в передньо – задньому напрямку, паралельно корпусу, не вище рівня підборіддя, і назад до крайнього положення. Природне положення зберігають плечі: їх не слід напружувати, піднімати.

Угору необхідно бігти, нахилиючи корпус уперед більше ніж звичайно, кроки також трохи скорочуються, нога при опорі повністю не випрямляється.

Короткі підйоми долають швидко. Якщо вони дуже круті, їх можна проходити навкіс або за допомогою рук. При спусках з гори тулуб тримають прямо або відхиляють назад, ноги ставлять з п'ятки, кроки довшають.

Для розвитку сили ніг: біг на дуже круту гору, біг по піску, різні стрибкові вправи. Для рук, плечового пояса і черевних м'язів: підтягування на сучках дерев, піднімання ніг у висі, до рівня хвату; віджимання в упорі, вправи з партнером, який чинить опір, тощо.

У силових вправах дотримуються поступовості в навантаженні – як щодо збільшення ваги, так і кількості повторень. Пау-

за відпочинку при виконанні серії вправ 2–3 хвилини. Виконуючи вправи для розвитку сили, не слід прагнути до збільшення м'язів у поперечнику і тим самим до нарощування власної ваги.

Швидкість – здатність людини виконувати вправи з максимальною частотою. Високий рівень її розвитку дає змогу легко і вільно виконувати будь-які рухи, сприяє тривалій роботі. Швидкість рухів можна розвивати, збільшуючи силу м'язів ніг, поліпшуючи їхню еластичність.

Позитивний вплив на розвиток швидкості має гнучкість людини. Сама якість швидкості розвивається при виконанні різних вправ з максимальною частотою. Це може бути, наприклад, біг за вітром, біг з гори на короткі відрізки. Такі вправи виконуються серіями: дві–три пробіжки на 30–50 метрів з інтервалами відпочинку 2–3 хвилини. Тривалість відпочинку між серіями 6–7 хвилин. Початківці можуть обмежитися одною–двома серіями протягом одного заняття.

Витривалість – здатність людини виконувати роботу протягом певного часу. Найкращим засобом розвитку витривалості є сам біг. І під час занять необхідно дотримуватись поступовості в навантаженнях. Треба обов'язково вести облік виконаної роботи: це допоможе правильно дозувати навантаження і ефективно підвищувати працездатність організму.

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з певною амплітудою: чим вона більша, тим швидше студенти оволодівають правильною технікою бігу. Відповідні вправи виконують одна за одною, з невеликими інтервалами (30–50 сек.) після попереднього розігрівання м'язів. Кожну вправу повторюють 3–5 разів, поступово збільшуючи кількість повторень і ускладнюючи їх виконання. Розвиткові гнучкості приділяють увагу протягом усього періоду занять, особливо на першому етапі.

Спритність – здатність людини виконувати рухи узгоджено, швидко, в ситуації, що раптово змінюється. Розвитку цієї якості необхідно приділяти головну увагу в початковій стадії занять. Засобами є ігри на місцевості, естафети, які водночас надають тренуванням емоційності.

Перед кожним заняттям обов'язково виконують розминку, що полягає в розігріванні організму, підготовці його до наступної роботи.

Оздоровчий біг допоможе студентам зрозуміти, що завдяки постійним заняттям вони зможуть удосконалити себе, стати добрішими, стриманішими, уважнішими, відмовитись від паління та алкоголю, знайти зовсім інші інтереси і зрозуміти, що оздоровчий біг - це найдешевші і найефективніші ліки.

Список використаних джерел

1. Андрєєва Н.Г. Секрети здорового хребта. – СПб: Невський проспект, 2001. – 186 с.
2. Гореленко О.С. Формування у студентів ВНЗ культури здоров'я, як складової частини загальної культури особистості // Наука. Олімпізм. Здоров'я. Реабілітація: Матеріали Міжнар. науково-метод. конф. Вип.1. – Луганськ: Знання, 2003. – С. 99-102
3. Завійська В.М., Серадзька С.І. Лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Метод. рек. для викладачів, тренерів, спортсменів, студентів із спорт. секцій ВНЗ. – Л.: Видавництво Львівської комерційної академії, 2005. – 42с.
4. Машкова С., Галицька О., Джібладзе Г. Фізична активність як засіб підтримки та відновлення здоров'я. // Проблеми активації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали III Міжрегіональної науково-практ. конф. – Львів, 2002. – С. 61-62
5. Рибковський А.Г. Методологічні основи вивчення організації систем рухової активності. // Слобожанський науково-спорт. вісник. - X., 2004. – Вип. 7. – С. 148-155
6. Туманян Г.С., Гожин В.В. Позатренувальна діяльність: загартування організму. Ч. 2, кн. 7. – 64с.