ЗАНЯТТЯ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ В ЯКОСТІ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Євтушенко Євген Григорович
кандидат педагогічних наук, доцент
Кафедра фізичного виховання
Сумський національний аграрний університет, Україна
e13s98@gmail.com

Сьогодні накопичено достатній досвід застосування повільного бігу, з'ясовано його вплив на діяльність різних систем організму та загальний стан здоров'я, визначено методи тренування та величини навантаження.

Систематичні заняття оздоровчим бігом позитивно впливають на органи тіла і різні системи організму. З боку серцево-судинної системи спостерігається підвищення відновлюваності пульсу, ударного об'єму серця у спокої, швидкості скорочення міокарду, насосної функції серця, загального периферичного опору судин. Водночас зменшується ЧСС у спокої, коронарний кровоток під час навантаження, хвилинний об'єм крові після навантаження, нормалізується артеріальний тиск. Збільшується механічна ефективність, розмір волокон та капіляризація робочих м'язів. Покращується ефективність функції дихання, оптимізується відношення вентиляція-перфузія-дифузія. Відбувається процес розслаблення центральної нервової системи. Регулярна фізична активність також впливає на метаболізм та ендокринну систему - анаболічний ефект та комплексна стимуляція гормонів. Є також припущення про вплив тривалого бігу (тобто тренування «на витривалість») на профілактику захворюваності діабетом або значне пом'якшення його протікання. Загалом дані по відсотку фізично-активних людей показують, що у тих, хто займається бігом, покращується травлення, сон, на багато легше йде відмова від шкідливих звичок [1].

Біг є вправою циклічного спрямування з чергуванням односторонньої фази рухів ногою з фазою польоту. Тут загальний центр тяжіння тіла вертикально коливається більше, аніж під час ходьби. Кожен крок бігу піднімає бігуна на кілька сантиметрів вгору, далі слідує опускання вниз і потім цикл повторюється знову і знову.

У бігу беруть участь ті ж групи м'язів, що і під час ходьби, але різниця в амплітуді та частоті рухів в декілька разів переважає. Це потребує значного розходу енергії у порівнянні з ходьбою. Найбільше навантаження припадає на м'язи нижніх кінцівок, а саме: м'язи гомілки, згиначі і розгиначі стегна, сідничні м'язи. Додатково сприяють бігу м'язи тулуба і верхніх кінцівок.

Біг ефективно впливає на організм людини і є вправою, що сильно діє, тому при його використанні в позанавчальних студентських спортивно-оздоровчих групах потрібно особливо ретельно враховувати індивідуальні особливості стану здоров'я, стать, фізичну підготовленість, мотивацію студентів до тренувань.

З досвіду минулих років було накопичено багато емпіричних і теоретичних знань, які показують, що біг корисний не всім, хто бажає ним займатися. Людям з деякими відхиленнями зі здоров'ям, особливо серцево-судинної та опорно-рухової системи, біг

взагалі протипоказаний. Ось чому на вирішення питання про дозвіл займатись бігом остаточно дають згоду лікарі та фахівці з фізичного виховання і спорту.

Техніка повільного оздоровчого бігу має деякі відмінності у порівнянні зі спортивним легкоатлетичним бігом. Рухи під час оздоровчого бігу виконуються зі збереженням вертикального положення тулуба, легко, розслаблено, вільно. Це зумовлює укорочену довжину кроку, що становить 60-100 см для людини середньостатистичного зросту. Зі зростанням тренованості початкові навантаження стають менш ефективними і поступово швидкість бігу може зростати. Постановка ступні на землю здійснюється одразу на усю поверхню, але існують індивідуальні особливості кожного бігуна, що обумовлюють різні положення опори ступні.

Під час бігу руки розташовані перед собою і дещо зігнуті у ліктях. Рухи направлені прямо-вперед, лікті приведені до тулуба, кисті з напівзігнутим положенням пальців, плечовий пояс знаходиться у розслабленому стані. Біг відбувається з чіткою узгодженістю рухів рук та ніг, дихання рівномірне з подовженим вдихом та видихом [2].

Для регулювання фізичного навантаження можна змінювати тривалість, темп бігу, чергувати ходьбу і біг, обирати різні по складності маршрути від прямої горизонтальної поверхні на стадіоні до різнорівневої зі спусками та підйомами пересіченої місцевості.

Існує декілька методик тренувань з оздоровчого бігу, що не суперечать, а навпаки доповнюють одна одну.

У початківців системи організму перебудовуються на новий рівень фізичної діяльності і необхідно слідкувати за об'ємом навантажень, щоб адаптація і ріст фізичних якостей відбувалися поступово без надмірних перевтомлень. Ступінь навантаження можна визначити за допомогою простого тесту на здатність розмовляти під час бігу. У разі неможливості вимовляти слова поспіль через нехватку повітря, необхідно змінити темп бігу або почати чергувати біг з ходьбою [3]. У менш підготовлених бігунів-початківців ввідний період тренувань краще провести чергуванням бігу з ходьбою, надалі поступово зменшуючи ходьбу до безперервного бігу.

Ефективність оздоровчого бігу здебільшого залежить від часу знаходження у русі ніж від дистанції, що пробігається під час тренування. Звикання до тривалого перебування в біговому режимі можна розподілити на 3-4 місяці, поступово збільшуючи тривалість бігу. В залежності від вихідних індивідуальних даних, рівня здоров'я і підготовленості молодим людям можна починати пробіжки від 5 до 15 хвилин, поступово добавляючи приблизно по 5 хвилин на місяць з доведенням кожного тренування до 30-40 хвилин.

Для моніторингу фізичного розвитку один раз на місяць можна проводити тест (за Купером), заснований на одночасному обліку відстані та часу бігу, тобто протягом 12 хвилин необхідно пробігти (або пройти, чергуючи біг з ходьбою) без зупинок найбільшу відстань залежно від свого фізичного стану.

Слід зазначити, що в заняттях бігом в якості оздоровлення і активного дозвілля осіб юнацького та першого періоду зрілого віку, до яких відноситься студентська молодь, краще віддавати перевагу не швидкості, а тривалості

перебування у русі. Тривалість бігу може коливатись від 20 до 40 хвилин 2-3 рази на тиждень, чого цілком достатньо для нормального функціонування та тренування основних систем організму [1].

Надмірні навантаженням в бігових тренуваннях (за тривалістю та швидкістю) перенапружують серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи, оскільки навіть повільний біг чинить істотну мобілізацію функціональних систем організму для забезпечення об'ємної роботи м'язів. Результатом такої фізичної діяльності може бути перетренування і замість оздоровчого ефекту надмірне захоплення бігом без відновлення призведе до погіршення самопочуття, втрати мотивації до занять, збудливості або, навпаки, млявості [4].

Біг, що підвищує ЧСС до 110-115 ударів за хвилину, не призводить до високих показників роботи серця, хоча підвищує капіляризацію м'язів ніг, сприяє кращому кровопостачанню. Розвиток та підтримання нормальної працездатності серця забезпечує такий режим бігу, при якому ЧСС знаходиться в межах 115-150 ударів за хвилину. Споживання кисню в такому режимі буде на рівні 60% від максимуму.

Швидкість бігу, що збільшує ЧСС до 150-170 ударів за хвилину, залучає серцево-судинну систему до субмаксимальної зони працездатності. Споживання кисню в такому аеробному режимі збільшується до 80% від максимального. Цей рівень навантажень не підходить для занять в оздоровчих цілях та рекомендується лише для тренування спортсменів з подальшою участю у змаганнях з кросу та інших бігових стаєрських дистанціях легкої атлетики.

Таким чином, біг може ефективно впливати на організм людини, але його використання в позанавчальних студентських спортивно-оздоровчих групах потребує уважного врахування індивідуальних особливостей стану здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації студентів. Досвід показує, що біг не підходить для всіх, особливо для тих, у кого є деякі відхилення в здоров'ї. Рішення почати займатись бігом має прийматися з урахуванням порад лікаря та фахівця з фізичного виховання. В оздоровчих цілях рекомендується обирати перевагу тривалості бігу над швидкістю, уникати надмірного навантаження, використовувати самоконтроль і намагатись запобігти перетренуванню.

Список використаних джерел

1. Гоншовський В.М., Вергуш О.М. Особливості побудови занять з оздоровчої ходьби та бігу. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2017. Вип.№ 10. С. 143-148
2. Демидова І.В., Лелека В.М., Макух Н.І., Демидова О.В. Оздоровча ходьба та біг: Навчально-методичний посібник. Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, 2018. 168 с.
3. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.
4. Архипов О.А., Питомець О.П. Оздоровчій біг як основа самостійних занять для осіб різного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 3 К (84) С. 39-43.