

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ  
УКРАЇНИ

Одеський державний екологічний університет

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

*ДО практичних занять*

з дисципліни фізичного виховання  
«Біг як збереження та зміцнення здоров'я студентів»  
для студентів I-IV курсів

Одеса 2019

Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни фізичного виховання  
«Біг як збереження та зміцнення здоров'я студентів»  
для студентів I-IV курсів всіх напрямів підготовки Укладач: Друмі А.С.  
Одеса ОДЕКУ, 2019р. с. 20 укр. мова

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ  
УКРАЇНИ

Одеський державний екологічний університет

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

ДО *практичних занять*  
з дисципліни фізичного виховання  
«Біг як збереження та зміцнення здоров'я студентів»  
для студентів I-IV курсів

Узгоджено  
на ф-ті магісторської  
підготовки  
протокол №\_\_\_ від \_\_\_

## ФІЗИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

*Розвиток має бути цілком  
гармонійним, як фізичний, так і  
відповідний до нього розумовий,  
естетичний, моральний*

*П.Ф. Лесгафт*

Фізична культура відіграє значну роль у професійній діяльності бакалавра, спеціаліста чи магістра, тому що їх праця зазвичай пов'язана зі значним напруженням уваги, зору, інтенсивною інтелектуальною діяльністю та відносно малою рухливістю.

Дослідники зазначають, що повноцінна діяльність мозку, висока психічна працездатність, достеменні та тонкі враження про оточення, вірні роздуми, так само як і здібності до правильних, логічних обґрунтованих висновків, можливі лише за умови нормального функціонування організму, досконалої роботи внутрішніх органів. Умовою нормального функціонування організму є добре організована м'язова діяльність.

Виникає потреба у визначенні оптимального рівня рухової активності, характері та рівні рухів, що забезпечать нормальний рівень функціонального стану організму.

Слід зазначити, що фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання. Воно покликане забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Одним із найактуальніших завдань вищої школи є створення умов для максимальної реалізації можливостей інтелектуальної діяльності студентської молоді з можливістю її підвищення в умовах цілеспрямованого й системного управління організмом засобами фізичної культури та спорту.

У фізичному вихованні, як педагогічному процесі, розрізняють дві нерозривно пов'язані сторони: **фізичну освіту** та **фізичну підготовку** (розвиток фізичних здібностей організму). Вони не є тотожні, а складають нерозривну єдність.

**Фізична освіта** – педагогічний процес, який спрямований на оволодіння спеціальними знаннями, навиками, формування потреби

в заняттях фізичними вправами з метою всебічного розвитку особистості, формування позитивного ставлення до фізичної культури, вироблення ціннісних орієнтацій, переконань, соціальних якостей, які пов'язані з фізичним розвитком людей, зміцненні їх здоров'я, підготовленості до виконання соціальних обов'язків.

**Фізична підготовка** – цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що належить до *фізичних якостей* людини. З допомогою методів та засобів фізичної культури можна у певному діапазоні змінювати функціональний стан організму та покращувати та зміцнювати здоров'я людини.

До основних завдань фізичного виховання у вищому навчальному закладі належать:

- виховання в студентів високих моральних, волевих та фізичних якостей;
- готовності до високопродуктивної праці;
- збереження та зміцнення здоров'я студентів;
- сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму;
- підтримка високої працездатності протягом всього часу навчання;
- всебічна фізична підготовка студентів;
- професійно-прикладна підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;
- набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання та спортивного тренування;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- формування у студентів впевненості у необхідності регулярних занять з фізичного виховання та спорту;
- формування фізично-культурної людини.

Так, на думку науковців, що займалися розробкою концепції фізичної культури особистості

вона увібрала у себе такі поняття:

- морфологічні характеристики розвитку тіла, що визначають його склад, пропорційність фізичної статури людини;
- функціональні характеристики фізіологічних систем організму, що визначають рівень його життєдіяльності;
- показники розвитку фізичних якостей, що характеризують рівень розвитку фізичних здібностей;

- арсенал рухових вмінь та навиків, що характеризують моторні здібності людини; стан здоров'я, яке визначається відсутністю або наявністю патології, комфорту психічної сфери та соціального добробуту особистості;

- фізкультурно-спортивну досвідченість, яка передбачає широке коло спеціальних знань;

- усвідомлення важливої ролі фізичної культури для здоров'я – самопочуття, продуктивності суспільно-корисної діяльності та творчої активності, що системно представлена у світогляді, ідеалах, ціннісних орієнтаціях, споживацької мотиваційної сфери особистості, її інтересах та життєвих установах;

- системно-організаційну фізкультурно-спортивну діяльність людини, певного складу, об'єму та інтенсивності.

Інакше кажучи, фізична культура людини – це спосіб буття людини, її спосіб життя.

Одним із самих масових видів занять фізичною культурою, самим розповсюдженим, природним та життєво важливим є біг. Він є загальнодоступною легкоатлетичною вправою. Досить часто зустрічається у повсякденному житті людини з самого малку, а крім того навантаження може легко дозуватися. Бігом можна займатися цілий рік.

Біг займає центральне місце у легкій атлетиці, а також органічно входить до всіх видів стрибків та метання спису. Біг є складовою частиною низки видів спорту: сучасного п'ятиборства, футболу, баскетболу, гандболу, хокею на траві, спортивного орієнтування та ін.

Відповідно до класифікації існує чотири різновиду бігу: гладкий біг, біг із штучними та природними перешкодами та естафетний біг. У даний час біг широко застосовується з оздоровчою метою серед різних вікових груп.

Питання оздоровлення останнім часом щільно торкнулося і студентської молоді. Народна мудрість каже: "Хочеш бути розумним – бігай! Хочеш бути гарним – бігай! Хочеш бути здоровим – бігай!"

Існує безліч рецептів здоров'я. Однак не існує єдиного. Це як і одяг – для кожного індивідуально: свій розмір, фасон для бігу чи виступу на концерті, так і шлях до здоров'я людина обирає свій. А фахівці з фізичного виховання, як провідники, можуть вас туди провести. Можливо те, що ми для Вас підготували, стане саме Вам у пригоді і допоможе не заблукати на не легкому шляху до здоров'я, щастя та радості самовдосконалення.

## РОЗУМОВА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

*Важливою умовою, яка покращує  
роботу пам'яті, є здоровий стан  
нервів, для чого вкрай потрібні  
фізичні вправи*

*К.Д. Ушинський*

За твердженням А.В. Магльованого: "Висока розумова та фізична працездатність, у поєднанні зі здатністю самоорганізації й самовиховання характеру робить особистість гармонійно розвиненою, а, отже, і здоровою, соціально діяльною. Закладені навіть у студентському віці основи здорового способу життя з активною розумовою і фізичною працею, заняттями спортом допоможуть сформуванню "моду на здоров'я", і притримуватися її протягом усього життя, роблячи його довгим та продуктивним. За цих умов людина стане справжнім конструктором свого здоров'я" [8, с. 240.].

Зазвичай напружена розумова діяльність з притаманною їй обмеженістю робочого часу, може викликати "явища розумової блокади – тимчасового гальмування розумової працездатності, що запобігають розрізненій праці центральної нервової системи" [7, с. 3.]. Поряд з цим, окремі автори (Ю.В. Золотніковський, В.А. Андріанова, О.І. Куроський, А.П. Турутіна, В.І. Попов, Л.Н. Філатова, М.Д. Жевновата, Т.П. Короткова, С.К. Савельєва та інші) вказують на погіршення стану здоров'я в наслідок підвищення розумового, психічного та фізичного навантаження на організм студентів, особливо першого року навчання.

Відомо, що високий рівень фізичної підготовленості є одним із важливіших факторів, що забезпечують сталість розумової працездатності протягом всього навчального року. Науковці вказують на те, що такі показники, як обсяг уваги, пам'яті, кількість операцій мислення, у недостатньо фізично підготовлених студентів наприкінці року значно знижується.

Працюючий мозок потребує значно більше кисню, ніж інші тканини тіла. Складаючи 2-3% загальної ваги тіла, мозкова тканина поглинає в стані спокою до 20 % кисню, що вживається організмом.

При мисленні спостерігається кровонаповнення судин мозку, при явному звуженні периферичних судин кінцівок та розширення судини внутрішніх органів. Такі реакції є протилежними тим, що виникають при роботі м'язів.

Відомо, що основу розумової працездатності людини складають спеціальні знання, уміння, навички, а також визначені якості психіки: пам'ять, увага, мислення, сприймання, і т.д.

Проте, фізіологічною основою фізичної працездатності та загальної витривалості є функціональні резерви, що пов'язані з рівнем максимального вжитку кисню (подалі у тексті – МВК). Організм людини у стані спокою потребує близька 250 мл кисню за 1 хвилину. При максимально напруженій роботі цей показник може збільшуватись до 3000 мл у молодих нетренованих чоловіків, а у спортсменів до 6000 мл.

Більшість циклічних видів спорту – біг, плавання, велоспорт, лижні перегони, гребля, ковзанярський спорт можуть сприяти збільшенню МВК. Проте більшість (ациклічних) вправ такі як, наприклад, гімнастика, волейбол, важка атлетика тощо, які спрямовані на тренування рухового апарату, на кількість МВК практично не впливають. Відтак, для збільшення функціональних резервів організму та насиченості киснем вкрай необхідним для мозку киснем, найбільш прийнятними є циклічні види спорту. Принципової різниці у впливі на організм людини різних циклічних вправ немає. Однак чому ми відаємо перевагу бігові?

Як ми вже вказували – біг є природним засобом швидкого пересування та його техніка доступна всім і не викликає зайвих труднощів. Задля того, щоб займатися плаванням необхідне водоймище, задля лижної прогулянки – сніг і так далі. Бігати ж можна цілий рік, причому бігова дистанція може починатися й закінчуватися біля порога власного будинку, гуртожитку тощо.

Особливістю бігу є включення у роботу всіх основних м'язів тіла (ніг, тулуба, верхнього плечового поясу); повні та постійні (циклічні) рухи кожної частини тіла; рухливість у гомілковостопних, колінних та тазостегнових суглобах, у попереку, плечах, шії; інтенсивна робота серцевої та дихальної систем; доступність регулювання навантаженням.

Бігові притаманна ще одна унікальна особливість, яка відсутня в інших циклічних вправах – явище біологічного резонансу. Під час приземлення на ногу виникає протидія (проти удару), який пересуває

стовп крові нагору. Такий гідродинамічний "масаж" кровоносних судин збільшує їх еластичність, протидіє накопиченню холестерину та сприяє виведенню шлаків, омолоджуючи організм. Тремтіння печінки та решти внутрішніх органів покращує їх функції та збільшує перистальтику кишківника.

Заняття оздоровчим бігом суттєво активізують обмін енергії, засвоєння кисню, діяльність ендокринної та нервової системи. Регулярні заняття сприяють покращенню постави, запобігають розвитку плоскостопості, значно збільшують життєвий об'єм легень.

Регулярні заняття повільним бігом знижують підвищений артеріальний тиск, збільшують еластичність та просвіт артерій, приводить до норми вагу тіла та зменшується вірогідність новоутворень. Таким чином, це найкращий засіб покращення фізичної працездатності, яка є прямим відображенням віку людини. До того ж біг є джерелом безмежної радості та задоволень.

Проведення занять на свіжому повітрі у будь-яку пору року, при різних погодних умовах сприяє загартовуванню організму, що у свою чергу приводить до профілактики простудних захворювань.

Таким чином ми можемо розглядати біг та ходьбу як основну легкоатлетичну вправу, спрямовану на вирішення оздоровчих завдань.

Однак студентам, які виховують у собі потребу у регулярних заняттях фізичними вправами, необхідна система знань. У спортивному тренуванні людина стає предметом власної дії, що спрямована на вдосконалення самого себе. І тому міркою, взірцем, еталоном, за яким відбувається самовдосконалення, виступає уява про себе в майбутньому.

При чіткому виконанні протягом тривалого часу заздалегідь поміркованого та розумно складеного розпорядку дня людина (студент) випрацює в себе динамічний стереотип. Праця, відпочинок, харчування, навчання, сон, заняття фізичною культурою та спортом – все у свій час. Основою розпорядку дня є фізіологічне підґрунтя – формування у корі великий півкуль головного мозку певної послідовності процесів збудження та гальмування, що є необхідними задля ефективної розумової діяльності. Однак, слід зауважити, що для формування таких динамічних, міцних стереотипів потрібна наполеглива праця. На заваді цьому як раз і може стати заняття фізичною культурою, а такі навички чіткого планування потрібно здобути на заняттях з фізичного виховання.

## ТЕХНІКА ОЗДОРОВЧОГО БІГУ

*Життя потребує руху*  
*Аристотель*

Оздоровчий біг за своєю технікою може нагадувати біг на довгі дистанції. Відмінність, в основному, складається у меншій частоті та амплітуді рухів.

Природність та уявна простота рухів під час бігу може створити думку про другорядне значення правильної техніки. На жаль, нехтування та не дотримання елементарних вимог раціональної техніки бігу призводить до частих травм ніг, опорно-рухового апарату. Справа в тому, що біг являє собою послідовну низку безперервних стрибків з однієї ноги на другу. При цьому під час приземлення стопа зазнає значні ударні перевантаження. Якби такий вплив досягав життєво-важливих органів, тоді б виникали серйозні порушення їх роботи. Опорно-руховий апарат людини здатен гасити ударні навантаження. Однак у випадку нераціональної техніки, зменшення функціональних можливостей нервово-м'язового апарату перевантаження можуть сягнути допустимих меж та викликати різноманітні мікро- та макротравми, що здебільшого трапляється з тими шанувальниками оздоровчого бігу, які бігають не вірно, неграмотно з точки зору раціональної техніки: їх переслідують часті захворювання стоп, ахіллесового сухожилля, коліна, спини, окремих м'язових груп. Для цього необхідно створювати умови, що сприяють зменшенню негативного впливу ударів, до яких можна віднести:

- використання спортивного взуття на товстій але м'якій підшві;
- проведення бігу по рівному м'якому ґрунту (газону);
- досконала структура бігових рухів.

Оздоровчий біг має свою специфічну техніку, яка є відмінною від спортивної.

**Бігова постава.** Тулуб займає вертикальне положення або злегка нахилено вперед (5-7°). Невеликий нахил дозволяє краще використовувати силу відштовхування задля просування вперед. Занадто великий нахил призводить до "падаючого" бігу, який ускладнює виносити ногу вперед. Плечі опущені, розслаблені, голова тримається природно і прямо. Руки зігнуті у ліктьових суглобах, без напруження рухаються вперед – назад, пальці напівзігнуті.

Порушеннями бігової постави є збільшений прогин у попереку (лордоз), який порушує оптимальну біомеханіку рухів та утворює передумови до появи білю у поперековій частині та у задній групі м'язів стегна, а також підійняті плечі, напружені руки зі зажатими кулаками, відкинута назад голова.

**Біговий крок.** Крок має бути легким, пружним. Бігти необхідно майже безшумно, з мінімальними коливаннями вертикально та з боку в бік, по прямій лінії. Носки ніг завернуті злегка всередину, гомілка майже не закидається назад. Не потрібно прагнути робити широкий крок. Більш економічним є короткий крок.

"Стрибаючий" біг збільшує вертикальні коливання, і відповідно, ударне навантаження, яке діє на тіло бігуна. Якщо носок розвернути на зовні, стопа гірше гаситиме удар о землю і в такому випадку, бігун бігатиме по кривулi, збільшуючи коливання з боку у бік і дію опори на ноги, що збільшує вірогідність отримання травми. Високе закидання ніг назад перетягує м'язи стегна.

**Поставлення ноги.** Нога ставиться на ґрунт м'яко загрибаючи на зовнішнє склепіння стопи на 20-25 см попереду проекції центру ваги тіла. При цьому складаються гарні умови задля гасіння ударної дії опори. Через те, що стопа перед постановою іде по дотичній до землі, тому майже виключається "натикання". Таке поставлення ноги виключає зайве напруження, запобігає появі трав та робить біг безшумним та пружним.

Постановлення ноги з носка виникає зайве напруження м'язів гомілки, що може призвести до пошкодження ахіллесова сухожилля. Торкання ґрунту п'ятою призводить до значного удару о землю, а це в свою чергу до перевантаження колінного й тазостегнового суглобів та хребта.

**Амортизація.** Потрібно триматися вище на стопі, не "провалюватися" униз. Це дозволить без напруження виконувати відштовхування та рухатися вперед з мінімальним зусиллям.

Зайве "підсідання" збільшує вертикальні коливання, робить біг "стрибаючим", у зв'язку з чим відштовхування спрямовується вгору. Завдяки цьому політ стає вищим, і відповідно удар при приземленні збільшиться.

**Відштовхування.** При правильному бігу відштовхування майже не відчувається: ноги ледь торкаються землі, тіло саме пересувається вперед. Бігун зосереджується лише на тому, як швидко виносити но-

гу. Тому темп в нього швидше, а зусилля у бігу менше. Легше також при цьому зберігати вірне положення тулуба, плеч, голови та рук.

При сильному відштовхуванні тіло рухається більше вгору, нога при цьому продовжує "відштовхуватися" ще певний час після втрати контакту з доріжкою. Це перешкоджає виніс ноги вперед, збільшує закид та потребує більших зусиль м'язів стегна. Для підтримки рівноваги, бігун відкидає плечі та голову назад. Після цього йому важко повернутися до нормальної бігової постави.

**Дихання.** Під час оздоровчого бігу не потрібно акцентувати увагу на диханні. Дихати необхідно носом та напіввідкрити ротом одночасно, дотримуючись поєднуючи дихальні рухи з кроками бігу (3-5 кроків на повний дихальний цикл). Відповідно до тренуваності глибина дихання збільшується, а її частота зменшується.

Біг має бути непримусеним, не викликати неприємних відчуттів (болю у серці, аритмії, задишки). Оздоровчий біг не повинен призводити підняття до прийняттого максимуму частоти серцевого скорочення, який залежить від віку бігуна.

Після перших занять оздоровчим бігом може спостерігатися дискомфортний стан, який проявляється у больових відчуттях м'язів ніг, відчутті важкості і т.п. Слід зазначити, що за кілька занять ці відчуття минуть. Однак, якщо займатися припинити – у подальшому больові відчуття відновляться знову. Це пояснюється тим, що організм не встигає виводити продукти розпаду.

Для запобігання неприємних відчуттів слід користуватися досить ефективними засобами, які сприяють виводу продуктів розпаду з організму: масаж, самомасаж, водні та теплові процедури, вправи на розслаблення та гнучкість.

## СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ

*Людам, які не слухають поради,  
допомогти неможливо*  
**Б. Франклін**

Виконання правил використання бігового навантаження є запорукою успішного вирішення оздоровчих задач. До числа основних правил відносяться:

- початкове навантаження за тривалістю та інтенсивністю повинне бути відповідно до функціональних можливостей кожного окремо взятого бігуна;

- поступове збільшення тривалості бігу, без збільшення інтенсивності, може надавати можливість керувати пристосувальними реакціями організму;

- заняття бігом повинні бути регулярними: перерви у заняттях призводять до необхідності вносити поправки до величини та інтенсивності навантаження;

- починати біг потрібно повільно, поступово прискорюючи його до оптимальної швидкості;

- кожне заняття має закінчуватися заспокійливою ходьбою та вправами на заспокоєння.

Також рекомендується бігати по перехресній місцевості – уникати асфальту та твердого покриття.

На заняттях оздоровчим бігом зберігаються основні загально біологічні принципи тренування, однак *методика* значно відрізняється від методики тренування спортсменів, як і відрізняються їх мета та задачі.

Біг повинен приносити радість, задоволення, інакше тренування втрачає всякий сенс. Бігти слід легко, так, як можете бігти. Це свідчить про те, що темп бігу має бути легким, невимушеним, природнім, ненапруженим. Навантаження не повинне викликати явного стомлення, особливо на першій порі. Почуття млявості, сонливість вдень – ознака того, що навантаження слід зменшити. Організм зміцнює не перевантаження, а розумне навантаження.

Основним *методом* тренування оздоровчого бігу є *рівномірний метод*, сенс якого у проходженні всієї дистанції з постійною швидкістю. Підготовлені бігуни поступово, під час "впрацювання" організму з другої частини дистанції швидкість можуть дещо збільшувати. Гарно підготовлені бігуни додатково можуть використовувати *перемінний метод* – по дистанції робити декілька прискорень. Цей метод більше відноситься до спортивного, чим до оздоровчого, так як він сприяє розвитку спеціальної (швидкісної) витривалості. У початківців в якості підготовчого методу застосовується чергування коротких відрізків та ходьби, наприклад 50-100 м бігу через 150-200 м ходьби. Довжина відрізків бігу та ходьби цілком індивідуальна та залежить від стану здоров'я та фізичної підготовленості.

Зі всього різноманітного арсеналу *тренувальних засобів* для бігунів-початківців оздоровчого бігу підходять три.

1. Легкий *рівномірний* біг від 15 до 30 хв на пульсі 120-130 уд/хв. Він є основним тренувальним засобом для початківців. Більш

підготовлені бігуни використовують цей *засіб* у дні розвантаження, та у якості полегшувального тренування, яке сприяє відновленню після попереднього навантаження.

2. *Тривалий рівномірний біг* по відносно рівному ґрунту від 60 до 120 хвилин на пульсі 132-144 уд/хв 1 раз на тиждень – застосовується для розвитку та підтримання загальної витривалості.

3. *Кросовий біг* від 30 до 90 хв, на пульсі 144-156 уд/хв 1-2 рази на тиждень. Застосовується для розвитку витривалості лише підготовленими бігунами.

## ТРЕНУВАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ

*Людина, що покинула займатися фізичними вправами доволі часто чахне, бо сила його органів слабшає внаслідок відмови від рухів, що є для кожного органу засобом життя*

*Ібн Сіна (Авіценна)*

Дозування навантаження в оздоровчому бігу складається з двох складових – об'єму та інтенсивності. Об'єм навантаження вимірюється кількістю кілометрів за одне заняття, тижневого та місячного циклах тренування.

Оптимальний об'єм тренувального навантаження, який забезпечує нормальну життєдіяльність організму та високу фізичну працездатність коливається у межах від 40 до 50 кілометрів повільного бігу за тиждень. Мінімальний об'єм навантаження, який здатен підтримувати здоров'я, потребує триразового тренування по 30 хвилин (або 15 км) повільного бігу за тиждень.

Інтенсивність впливу залежить від швидкості бігу ті визначається за частотою серцевого скорочення (ЧСС). Швидкість оздоровчого бігу не повинна перевищувати поріг *анаеробного\** (без кисневого) обміну, який у початківців може сягати 130 ударів пульсу, у гарно підготовлених перевищує 150, а у висококласних спортсменів 180-200 уд/хв.

*\*анаеробний поріг – мить, коли метаболічні потреби, які висуваються фізичними навантаженнями, та не задовольняються існуючими аеробними джерелами, в цьому випадку збільшується анае-*



робний метаболізм, що має вираження через підвищення концентрації лактату в крові.

*\*аеробний метаболізм – процес, який протікає у мітохондріях, та припускає використання кисню для утворення енергії (АТФ).*

Відповідно, тренування повинно проходити в аеробній зоні зі стовідсотковим забезпечення організму киснем, при ЧСС від 130 до 150 уд/хвил. Слід також зауважити, що бігати на пульсі менше 120 ударів не ефективно, тому що, ударний об'єм крові (за одне скорочення серця) у даному випадку не сягатиме максимальної величини.

Тренування в аеробному режимі розвиває аеробні здібності, які є фізіологічною основою загальної витривалості та фізичної працездатності - основних якостей, що визначають життєдіяльність організму та його біологічний вік.

Задля визначення ЧСС по дистанції, підрахунок потрібно проводити після 3-5 с після зупинки. Час вимірювання складає 10 с, після чого результат помножується на 6. Такі вимірювання слід проводити на перших заняттях досить часто: з метою корекції швидкості бігу та вибору оптимального темпу. Поява важкості, яке цілком може з'явитися на прискореннях у гору, може сигналізувати про перехід до змішаної зони енергопостачання.

В оздоровчому бігу абсолютна швидкість не має великого значення а складає собою лише теоретичний інтерес, тобто біг в аеробній зоні забезпечує всі необхідні компоненти навантаження – використання енергії, оптимальне підвищення ЧСС та тремтіння судин та внутрішніх органів. Тому не має сенсу прагнути до свідомого збільшення швидкості. Швидкість бігу у процесі занять повинна збільшуватися лише природнім шляхом, із зростанням тренуваності, непомітно для самого бігуна. Завжди слід дотримуватися принципу "бігти легко!"

Ще одним свідченням навантаження в одному занятті може слугувати швидкість відновлення пульсу, який за 10 хв по закінченню дистанції не повинен перевищувати 100 уд/хв (16 ударів за 10 с). Як оцінки сумарного навантаження тижневого або місячного циклу тренувань може слугувати частота пульсу в положенні лежачі одразу після нічного сну (стан повного спокою), і у випадку адекватного навантаження не повинна відрізнятись більше ніж на 2 уд/хв., а також показ-

ники ортостатичної проби – різниці показників пульсу у положенні стоячи та лежачі (вона не повинна перевищувати 12-16 ударів у перерахунку на 1 хв).

## САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ

*Помірність – спільник природи  
і страж здоров'я  
Абуль Фарадж*

Поруч із тим, що біг приносить позитивний ефект у рішенні оздоровчих задач, біг може принести й шкоду здоров'ю. Безпричинне збільшення інтенсивності та тривалості бігу може призводити до перевтоми серцево-судинної системи, до розвитку різноманітних паталогічних явищ.

Біг без самоконтролю, особливо у перші тижні занять, схожий на корабель без компасу. Пливеш й гадки не маєш, куди тебе несе: може до здоров'я, а можливо до лікарні. На першій порі слід виходити на пробіжку з секундоміром, або годинником, які мають секундну стрілку, задля того, щоб можна було підраховувати пульс.

Ми вже вказували на контроль пульсу під час занять, але показник пульсу відновлення після фізичного навантаження теж є важливим. Існують певні норми:

- навантаження помірне – частота пульсу протягом 10 хв після закінчення знижується на 30-40%;
- навантаження підвищене – ЧСС знижується за той же час у межах 20-30%;
- навантаження велике – ЧСС знижується за той же час на 20% і менше.

В останньому випадку бігуни здебільшого відчують слабкість, в'ялість, у них погіршується працездатність – тому їм необхідно зменшити навантаження (швидкість та дистанцію бігу). Однак, невелика втома після тренування не повинна засмучувати початківця. Легка втома здебільшого проходить дуже швидко та змінюється гарним настроєм.

Існує думка, що правильний підбір тренувального навантаження буде в тому випадку, як що після 15-20 хвилин після безперервного бігу пульс відновлюється до вихідного рівня (до бігу). Відхилення

до 25% від початкового показника пульсу також є нормою. Наприклад: пульс у спокою – 70 уд/хв, після бігу – 120, після 3 хвилин після бігу – 100, після 4 хвилини – 90, після 5 – та більше – 90. Це свідчить проте, що відновлення складає 4 хв.

Потрібно також звертати увагу на такі показники стану організму: самопочуття та дихання.

**Самопочуття.** При правильному виборі тривалості та інтенсивності бігу, втома після нього повинна проходити швидко. У всякому випадку у початківців на наступний день не повинно бути підвищеного серцебиття, в'ялості тощо.

**Частота дихання.** Навантаження слід зменшити, якщо з'являється задишка (30 разів та більше дихань за 1 хвилину). Тренована людина має майже таку частоту дихання під час бігу як і у стані спокою, змінюється лише глибина дихання. У початківця частота дихання по закінченню бігу не повинна перевищувати 27-30 разів за хвилину. Важливим показником є швидкість відновлення частоти дихання до початкової. Така норма для початківців складає 5-7 хв.

Таким чином, об'єктивними показниками користі, що приносять заняття є: уповільнення пульсу, нормалізація кров'яного тиску, зменшення частоти дихання, гарне самопочуття, зменшення ваги (якщо вона перевищувала норму) або її збільшення (якщо вона була нижче за норму).

Самоконтроль має велике значення саме у перші тижні та місяці занять. У подальшому, коли буде досягнуто певного рівня тренованості, самоконтроль буде значно спрощено.

Одним із вірних та доволі перевіреним є суб'єктивний спосіб: біг має бути приємним. Бігати слід легко та з задоволенням.

## ОСОБИСТА ГІГІЕНА БІГУНА

*Гігієна навчає нас, як  
бути цепним собакою  
власного здоров'я*

*В.Й. Ключевський*

Під час організації та проведення занять з фізичного виховання, зокрема, занять оздоровчим бігом, слід враховувати вирішення багатьох задач. Однією з важливіших є формування здорового способу життя і його складової – формування потреби у регулярних заняттях фізичними вправами, оволодіння знаннями та практични-

ми навиками з особистої гігієни та організації раціонального рухового режиму дня, тижня, місяця тощо.

У зв'язку з цим необхідно прищеплювати у себе різноманітні гігієнічні навички, оволодівати різноманітними санітарно-гігієнічними знаннями, виховувати у себе свідоме ставлення до свого здоров'я.

Так, стосовно організації занять оздоровчим бігом особливе місце займає виховання потреби кожного дня виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, яка б увібрала б у себе вправи на розігрів м'язів організму та вправи на гнучкість. Через те, що пі час бігу у роботу включаються майже усі м'язи тіла, то й підготовки теж потребують багато м'язів. Не слід забувати і про загартування. Тому вправи краще проводити на відкритому повітрі, або у провітрюваному приміщенні.

Аналізуючи свій режим дня слід оцінювати насамперед розподіл різноманітних видів діяльності, час та тривалість сну, режим харчування, перерва між їжею та фізичними вправами (бігом).

Вважаємо за необхідно зосередити увагу на особистій гігієні безпосередньо на заняттях оздоровчим бігом. Особиста гігієна та водні процедури повинні займати особливе місце у бігунів. По закінченню бігу потрібно відновити дихання, розслабити м'язи. Задля цього наприкінці дистанції слід уповільнити біг та перейти на ходьбу. Потім можна виконати низку вправ на зміцнення м'язів тулуба та плечового поясу і, якщо дозволяє стан, зробити декілька вправ на підвищення сили (віджимання в упорі лежачі, підтягнутися на перетинці тощо). По закінченню вправ не слід довго затримуватися (охолоджуватися), особливо у морозну погоду. Слід одразу повернутися до приміщення та приступити до водних процедур.

Водні процедури є обов'язковими по закінченню занять оздоровчим бігом. Відпочивати та охолоджуватися по закінченню бігу не слід, а після роздягання, та розвішування для просушки білизни, необхідно прийняти душ. Температуру води слід підбирати особисто. Корисним буде контрастний душ, який є самим ефективним способом загартовування. Однак підходити до нього слід поступово, особливо початківцям. У будь-якому разі не можна доводити себе до перегріву та переохолодження. По закінченню водних процедур слід гарно розтерти себе жорстким рушником до появи почервоніння шкіри.

Для прискорення процесів відновлення гарним засобом буде масаж. Невеликий самомасаж можна виконувати по закінченню кожного тренування.

Для підготовлених спортсменів більш ефективним засобом відновлення можна порекомендувати відвідування сауни, або бані. Висока температура зовнішнього середовища здійснює виражену фізіологічну дію на організм людини. Використання бані (сауни) у загальному тренувальному циклі слід використовувати постійно, один раз на тиждень.

**Одяг та взуття.** Гігієнічне значення спортивної одягу та взуття для бігу, полягає у можливості регулювання віддачі тепла людини таким чином, щоб температура тіла була постійною, тобто підтримувалось теплова рівновага організму з оточуючим середовищем.

Одяг повинен бути досить легким, і достатньо просторим, який би не стримував рухи, дихання, кровообіг, попереджував би від травм.

Оцінювання одягу з точки зору гігієнічних позицій важливе через те, що від якості виробу залежить комфортність. Одяг повинен підтримувати мікроклімат, не повинно виникати подразнень шкіри, викликати електростатичні явища.

У теплу погоду слід віддавати перевагу одягу, який має високі гігроскопічні показники – виготовлений із натуральних матеріалів (бавовна). Однак ми не рекомендуємо проводити бігове тренування навіть влітку без тренувального костюму.

У прохолодну погоду та на морозі слід піддягати нижню білизну, яка має гарні гігроскопічні властивості, светр або вовняний тренувальний костюм. Натільна білизна та одяг не повинні стримувати рухи, стискати, неприпустимо використання поясів, бандажів, обтяжливих брюк (джинсів). Для захисту від вітру, дощу чи снігу використовують куртки-штурмовки з капюшоном, шапочки та рукавички.

Ще більші вимоги до спортивного бігового взуття. Воно повинно бути легким, не стискати стопу, бути еластичним, гарно вентильоватися, а також володіти достатнім теплозахистом та не пропускати вологу. Всім цим перерахованим вимогам відповідають спеціалізовані бігові кросові туфлі – кросівки.

Важливими вимогами до одягу та взуття є їх непошкодженість та чистота.

Таким чином, одяг для оздоровчого бігу залежить від правильно підбраного матеріалу, раціональної конструкції, виконання гігієнічних правил догляду. Комплекс цих заходів не лише забезпечить комфорт під час занять, а також сприятиме виконанню більшого фізичного навантаження.

## ПОРАДИ СТУДЕНТАМ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

1. Запишіться до секції легкої атлетики.
2. Починайте заняття оздоровчим бігом лише після консультації у лікаря.
3. Бігайте по м'якій поверхні.
4. Найкраще займатися у лісі, парку, берегом річки, де завжди чисте повітря.
5. Обирайте час для бігу будь-який, однак не раніше як після 2 годин після їжі та не пізніше як за годину до прийому їжі та сну.
6. Бігайте у будь-яку погоду, при цьому обирайте відповідний одяг із урахуванням температури та метеорологічних умов.
7. Біг слід починати доволі повільно, чим повільніше, тим краще.
8. Під час тренування користуйтеся правилом: тренуватися, але не перенапружуватись.
9. Дихайте так, як зручно: носом, або ротом, або одразу і носом і ротом.
10. Найкращу користь приносить біг, після якого відчувається невелика втома.
11. Поява відчуття болю у м'язах після перших днів бігу не повинно лякати. Це свідчить про розширення судин та покращення харчування (забезпечення) м'язів: потрібно дещо скоротити дистанцію та швидкість бігу, але не припиняти заняття. Біль швидко минає, її слід подолати.
12. Дотримуйтесь режиму харчування, сну, роботи, навчання, відпочинку та тренувань.
13. Не паліть та не вживайте спиртні напої.

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Амосов Н.М., Мурахов И.В.* Сердце и физические упражнения. - М.: Знание, 1985. - 64 с.
2. *Амосов Н.М.* Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 64 с.
3. *Биохимия мышечной деятельности* / Н.И. Волков, З.Н. Весен, А. А. Осипенко, С.Н. Корсун. - К.: Олимпийская литература, 2000. - 504 с.
4. *Булич З.Г.* Как повисить умственную работоспособность студента. -- К.: Выщ. шк., 1989. - 56 с.
5. *Золотниковский Ю.В., Андрианова В.А., Куроский О.И.* Влияние общей двигательной активности как частного проявления общей познавательной активности на интеллектуальное развитие студентов высших учебных заведений. // її Всеукраїнська науково-практична конференція "Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи" / А.Г. Рибковський (гол. ред), - Донецьк: ДонНУ, 2002. - 380 с.
6. *Ибн Сина.* Канон врачебной науки: [Пер. с араб.] / Абу Али ибн Сина (Авицена) Вступит. Стаття Б.Д. Петрова. - 2-е изд. - Таш-кент: Фан, 1981. - Кн. 1. - 550 с.
7. *Кислицын Ю.Л.* Социально-общественные и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта в вузе: Учеб.-метод. пособие для студ. всех ф-тов / Ю.Л. Кислицын, В.С. Анищенко, И.А. Пермяков. - М.: Издательство Российского ун-та дружбы народов, 2000. - 64 с.
8. *Магльований А.В.* Організм і особистість. Діагностика та керування / А.В. Магльований, В.М. Белов, А.Б. Котова. - Л.: Медична газета України, 1998. - 248 с.
9. *Озолин Н.Г.* Путь к успеху. - Изд. 2-е, доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 112 с.
10. *Полиевский С.А.* Физическое воспитание учащейся молодежи (Гигиенические аспекты). - М.: Медицина, 1989. - 160 с.
11. *Уишмор Дж.Х., Костилл Д.Л.* Физиология спорта и двигательной активности - К.: Олимпийская литература, 1997. - 504 с.