

ВПЛИВ БІГУ НА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ В ШКІЛЬНИХ СЕКЦІЯХ

Розглянуто вплив оздоровчого бігу на функціональний стан школярів. У експерименті прийняли участь учні 2-11 класів. Проведено аналіз науково-методичної літератури та визначено основне коло знань та вмій. Оцінено та встановлено величину навантаження в оздоровчому бігу. Надано рекомендації для учнів-початківців при заняттях оздоровчим бігом. Для підтримки рівня фізичного стану достатньо 2-3 заняття на тиждень. Для учнів-початківців рекомендовано 4-та 5-разові заняття на тиждень.

Ключові слова: оздоровчий біг, шкільна секція, школярі, стан здоров'я.

Постановка проблеми

Фізичне виховання дітей та молоді в Україні є невід'ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання дітей та молоді, формування у них фізичного та морального здоров'я, вдосконалення фізичної і психологічної підготовки до активного життя.

Піднесення ролі фізичної культури у зміцненні здоров'я населення – є сьогодні одним з головних завдань незалежної України.

Відомо, що фізичне виховання дітей тісно зв'язані з проблемою їхнього здоров'я. У зв'язку з реформуванням системи освіти, що включає ускладнення навчальних програм, появу нових освітніх закладів та педагогічних технологій, особливої значущості набуває збереження здоров'я школярів [2, 7]. Обсяг інформації, що безперервно зростає, підвищення розумового навантаження, недостатня фізична активність, недоліки в організації харчування, порушення режиму відпочинку, сну та інших аспектів умов життя приводять до відхилень у стані здоров'я дітей і зменшення функціональних можливостей організму [1, 2].

Компенсувати недостатність рухової активності школярів можливо найбільш простим і доступним видом циклічної вправи, виконання якої не потребує спортивних залів – оздоровчий біг. Він завойовує в останні роки все більшу популярність серед людей різного віку у більшості країн світу.

Біг – це фізична вправа, яка виявляє найбільш ефективний позитивний вплив на здоров'я людини. Біг впливає на:

- загальне самопочуття;
- підвищення витривалості, що відображує стан серцево-судинної та дихальної систем;
- зниження ваги тіла;
- зниження рівня гіпокінезії;
- нормалізація та укріплення нервової системи [9].

Оздоровча ефективність цього засобу надзвичайно висока. Регулярний біг відіграє протягом всього життя важливу роль у підтриманні здоров'я, нормальної діяльності таких важливих фізіологічних систем як серцево-судинна і дихальна. Збільшується скорочувальна функція серця та його кровопостачання. Підвищується еластичність та ємкість кровоносних судин, знижується загальне периферичний опір крові, кількість у ній холестерину. Одночасно зростає вміст гемоглобіну та загальний об'єм крові. Такий комплекс позитивних факторів виявляє вплив на нормалізацію артеріального тиску, веде до економізації діяльності серцево-судинної системи.

Біг краще за інші засоби розвиває таку важливу якість як витривалість. Згідно з науковими дослідженнями, вправи на витривалість впливають переважно на серце й мають значний оздоровчий ефект [4, 6]. Біг дає значне навантаження на опорно-руховий апарат, суглоби, зв'язки, сухожилля, хребет.

Тема дослідження є актуальною і передбачає диференційоване викладання практичного матеріалу на заняттях фізичного виховання.

Робота виконана згідно плану науково-дослідної роботи Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Мета, завдання роботи, матеріали і методи

Мета роботи – підвищення рівня соматичного здоров'я школярів за рахунок застосування засобів фізичного виховання аеробної спрямованості на заняттях в шкільних секціях.

Завдання дослідження

Розглянути і оцінити вплив фізичних навантажень під час занять оздоровчим бігом в шкільних секціях.

Методи дослідження

Аналіз і узагальнення літературних джерел; визначення величини навантаження в оздоровчому бігу; методи математичної статистики.

Результати дослідження

Спеціальними дослідженнями встановлено, що рухова активність учнів 1-х та 2-х класів падає на 50% у порівнянні з дошкільним періодом життя, а старшокласники 75% усього часу пильнування не рухаються [8]. Особливо страждають від дефіциту рухової активності школярі 5-х та 6-х класів. Навчальні навантаження в них великі і вимагають великої напруги сил, у той же час відбуваються складні фізіологічні процеси в організмі.

У цілому наслідки гіпокінезії протягом усього періоду навчання у школі є причиною недостатньої фізичної підготовленості навіть цілком здорових школярів, що у свою чергу, обумовлює обмеження у виборі майбутньої професії, недостатнє володіння необхідними руховими навичками й уміннями, а для хлопчиків – труднощів під час проходження служби в армії.

Водночас сучасні умови життя висувають високі вимоги щодо всебічної фізичної підготовленості на всіх етапах індивідуального розвитку людини. Тому завданням оздоровлення є спрямувати зусилля на ліквідацію наслідків гіподинамії, відставання у фізичному розвитку, накопичення резерву сил, що допоможе школярам справитися з ускладненими програмами, протистояти втомлюваності, боротися з хворобами і забезпечити їх профілактику.

Виходячи із вище сказаного, слід у молодому віці застосовувати засоби фізичної культури для збереження здоров'я і активного довголіття для запобігання прогресуванню хронічних хвороб та різноманітних ускладнень.

Як свідчать сучасні дослідження, з усіх видів фізичних вправ найвищий оздоровчий ефект досягається при використанні аеробних вправ [3, 5].

Біг – найбільш популярний і доступний засіб оздоровчого тренування. Він одержав широке поширення в усьому світі.

Перед початком занять оздоровчим бігом кожному учню необхідно пройти медичний огляд, щоб виявити стан здоров'я організму. В залежності від стану здоров'я учня буде визначатися величина навантаження.

Величина навантаження в оздоровчому бігу складається з двох компонентів обсягу й інтенсивності. Обсяг навантаження вимірюється кількістю кілометрів, які долаються в одному занятті, тижневому і місячному циклі тренування. Визначаючи необхідне навантаження варто пам'ятати, що воно повинно бути оптимальним для конкретної особи в даний момент.

Інтенсивність навантаження залежить від швидкості руху. За допомогою ЧСС та за відсотком від величини максимального споживання кисню (МСК) можна дозувати інтенсивність навантаження. На початковому етапі занять оздоровчим бігом непідготовленим новачкам-учням рекомендовано проводити тренування на рівні 50-60% МСК. Межі зони оптимальних оздоровчо-тренувальних навантажень для тренуваних здорових людей становитимуть приблизно 130-150уд./хв., а для непідготовлених початківців вони можуть бути ще нижчі, від 110-120 до 130-140уд./хв. [10].

Створюючи секції оздоровчого бігу, необхідно враховувати вік і біологічний розвиток школярів. За віком групи рекомендується ділити так: молодший шкільний вік (7-10 років), середній (11-14 років і старший (15-17 років).

У молодших групах заняття тривалістю 45хв. проводяться від 2-х до 4-х разів на тиждень, обсяг бігового навантаження в перші дні 200-300 метрів у поєднанні з ходьбою (залежно від самопочуття). Бігове навантаження в цьому віці може досягати 2-2,5 км. Під час бігу фізичне навантаження контролюється за показниками серцевих скорочень (ЧСС) і за зовнішніми ознаками стомлення – різке почервоніння, сильна задишка, втрата координації. Пульс не повинен перевищувати 160уд./хв.

У середніх і старших групах заняття тривалістю 60 хв. проводяться 3-5 разів на тиждень. Бігове навантаження може бути в межах від 2-3 км. до 5-6 км. Оптимальна частота пульсу 145-150уд./хв.

Для дівчат навантаження за обсягом повинно бути в групах 11-14 років менше на 10%, у групах 15-17 років – на 15%. У всіх дівчат інтенсивність бігу може бути знижена на 3-5%.

Висновки

Створення шкільних секцій оздоровчого бігу розраховано в першу чергу на індивідуальні заняття в залежності від стану фізичного розвитку, здоров'я, та функціональних можливостей кожного школяра.

Оздоровчий біг – це раціональний, універсальний, доступний оздоровчий засіб. Це цілий комплекс фізичних, психологічних та гігієнічних елементів.

Оздоровчий біг зі школярами на заняттях в шкільних секціях є одним із основних і доступних засобів підвищення функціональних можливостей, насамперед серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення здоров'я, розвитку інших функціональних систем організму, підвищення рівня різнобічної фізичної підготовленості. Його застосування дасть змогу компенсувати недостатню рухову активність у структурі рухового режиму школярів, допоможе уникнути гіподинамії, ожиріння та інших хвороб.

Заняття в шкільній секції – є початком активного життя, гарного настрою, здоров'я, навчання. Заняття оздоровчим бігом рекламують необхідність регулярних занять фізичними вправами, важливість розумного режиму праці та відпочинку, розкривають проблеми фізичної культури та оздоровлення.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності самостійних занять оздоровчим бігом для школярів.

Використані джерела

1. Неділько В.П., Камінська Т.М., Руденко С.А., Пінчук Л.П. Стан фізичного здоров'я дітей шкільного віку та шляхи його підвищення // Перинатологія і педіатрія. – 2009. – № 2. – С. 72-74.
2. Богатирьова Р.В., Горбань Є.М., Гойда Н.Г. [та ін.]. Стан і перспективи ринку пріоритетного наукового напрямку "Охорона здоров'я дітей шкільного віку та підлітків" // Лікарська справа. – 2000. – № 1. – С. 3-6.
3. Беседіна О.А., Кошакова Т.М., Даниленко Г.М. // Актуальні проблеми і основні напрямки розвитку профілактичної науки і практики: [зб]. – Харків, 1997. – С. 51-55.
4. Шедченко А.К. Бег для всех / Алексей Шедченко. – М., 1984. – С. 39.
5. Виру А.А. Аэробные упражнения / Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. – М.: ФИС, 1988. – С. 142.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Купер К. – М.: ФИС, 1989. – С. 224.
7. Яременко О.О. Фізична культура як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді / Яременко О.О., Дубогай О.Д. – К.: Укр. ін-т соціальних досліджень, 2005. – С. 124.
8. Шенкман С. Формула бега // Физкультура и спорт. – 1983. – №10. – С. 2-15.
9. Каганов Л.С. Развиваем выносливость /Л.С. Каганов // Новое в жизни, науке, технике. – 1990. – №5. – С. 98.
10. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М.М. Линець, Г.М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 132 с.

Gatsko E.V., Evdokimova L.G.,
Soljanik T.V., Gnutova N.P.

INFLUENCE OF RUNNING ON THE HEALTH OF CHILDREN THAT ARE ENGAGED IN THE HEALTHY RUNNING IN SCHOOL SECTIONS

Influence of healthy running on the functional state of pupils is analyzed. Students of 2-11 classes took part in an experiment. The analysis of scientifically-methodical literature is conducted and the main circle of knowledge and abilities is determined. The volume of loading in healthy running is evaluated and set. Recommendations for students-beginners during health running are given. To support the level of physical well-being 2-3 classes in a week are enough. For students-beginners 4-5 lessons in a week are recommended.

Key words: *healthy running, school section, schoolboys, health condition.*

Стаття надійшла до редакції 19.08.2013 р.

