

УДК 796.012.412.5 : 378.147.091.031 – 057.83

Козерук Ю.В., Дерябкіна Т.В., Хлібурад В.В., Сенчук Л.А., Козерук К.В.

ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В СИСТЕМІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Проаналізовано та науково обґрунтовано про користь оздоровчого бігу для зміцнення здоров'я студентів. Визначено головні педагогічні принципи навчання, якими слід керуватися для досягнення певного ефекту в процесі занять. Наведено приклади стандартних помилок у техніці бігу та представлено методику їх усунення. Надано організаційно-методичні рекомендації щодо проведення самостійних занять оздоровчим бігом та висунуто санітарно-гігієнічні вимоги до особистої гігієни.

Ключові слова: *принципи навчання, фізичні вправи, оздоровчий біг, самостійні заняття, студенти.*

Постановка проблеми. Один з головних принципів фізичного виховання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) є принцип оздоровчої спрямованості [2, 6, 8]. Проте, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентів, недостатній рівень їх мотивації до занять фізичними вправами і ведення здорового способу життя [1, 2, 3, 5].

Для дорослої людини потреба в рухах зменшується, відносно до дітей і підлітків, але рух необхідний, як харчування і відпочинок. При дефіциті рухової активності знижується стійкість організму до дії хвороботворних мікроорганізмів. Особи, які ведуть малорухливий спосіб життя, частіше хворіють, у поєднанні з порушенням режиму харчування і не здоровим способом життя призводить до появи надлишкової маси тіла, що також негативно впливає на стан здоров'я.

Програма з фізичного виховання в ВНЗ передбачає чотири години академічних занять на тиждень. Ця кількість годин з предмету недостатня. Виникає потреба більше уваги приділяти організації студентів до самостійних занять фізичними вправами [10]. Для цього необхідно надавати інформацію відносно організації занять та методичних порад щодо їх проведення.

Аналіз останніх досліджень. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють гармонійному розвитку особистості, покращується працездатність, підвищується успішність навчання [4, 7, 9].

Педагогічний процес фізичної підготовки, як органічна частина загального виховання, полягає в управлінні фізичним розвитком та фізичною освітою особистості за допомогою основних засобів: фізичних вправ, гігієнічних та природних факторів [9, 10].

Планування самостійних занять фізичними вправами спрямовано на досягнення мети, яка стоїть перед студентами: збереження та зміцнення здоров'я, підтримання високого рівня фізичної та розумової працездатності, розвиток фізичних якостей.

Однією з популярних форм рухової активності є оздоровчий біг. Його популярність обумовлена доступністю та високою ефективністю щодо вирішення оздоровчих завдань.

Мета дослідження. Аналіз і наукове обґрунтування користі оздоровчого бігу для зміцнення здоров'я студентів. Надання організаційно-методичних рекомендацій щодо самостійних занять.

Виклад матеріалу. Оздоровчий біг є одним з найкращих і доступних засобів для самостійних занять фізичними вправами. В останні роки біг став масовим захопленням в світі, завдяки природності та простоті рухів, можливостям проводити заняття в будь-яких умовах.

Біг – найбільш доступний вид рухової активності, так як не вимагає спеціально обладнаних залів. Заняття оздоровчим бігом бажано проводити в парку, в сквері, лісі, вздовж водоймища, на стадіоні або тихій вулиці. Не рекомендується бігати по дорогах і міських вулицях з інтенсивним рухом транспорту, де в повітрі міститься велика кількість шкідливих вихлопних газів.

В процесі занять значного розширюються функціональні можливості організму. Займатися бігом може людина будь-якого віку, однак варто знати:

– бігом слід займатися свідомо і активно, розуміти загальну мету і завдання занять, аналізувати і контролювати свої дії;

– бігом слід займатися систематично, дотримувати послідовність, регулярність занять, оптимально чергувати фізичні навантаження і відпочинок, будувати заняття як довготривалий процес;

– необхідно дозувати фізичне навантаження з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичної підготовленості, індивідуальних особливостей;

– поєднувати біг з іншими фізичними вправами;

– оптимально використовувати природні фактори: сонце, повітря, воду;

– дотримуватися правил особистої гігієни.

Для підвищення ефективності занять, необхідно освоїти раціональну техніку, навчитися правильно дозувати тривалість і швидкість бігу.

Помилки в техніці бігу, які виявлено в процесі педагогічного спостереження на заняттях з фізичного виховання студентів: порушення в поставі; неправильна постановка стопи під час бігу; неправильне дихання.

Вище наведені помилки можуть викликати хворобливі відчуття окремих м'язових груп, сухожилів, суглобів ніг, спини. Щоб уникнути цих явищ, необхідне правильне виконання бігових рухів, а також наявність спортивного взуття з пружною підошвою.

Тулуб в процесі бігу тримається прямо або має незначний нахил вперед, плечі опущені і розслаблені, руки без напруги рухаються вперед-назад, нога ставиться на ґрунт м'яким, загібаючим рухом на зовнішній звід стопи. Якщо це викликає труднощі, можна здійснювати постановку стопи з п'яти з подальшим перекатом на носок. Нога повинна торкатися ґрунту за 20-25 см попереду проекції центра ваги. Слід уникати "натикання" на ногу або "ударної" постановки ноги. Біговий крок повинен бути легким, пружним, з мінімальними вертикальними і бічними коливаннями. Тривалість і швидкість бігу визначається в залежності від рівня підготовленості організму і поставлених завдань.

Критеріями дозування фізичного навантаження при заняттях оздоровчим бігом є: тривалість бігу, швидкість, дистанція бігу. Приступаючи до занять, для контролю за дистанцією весь маршрут потрібно розбити на відрізки по 50-100 м. Зробити це просто за допомогою кроків. У перший час новачкам зручно проводити заняття на біговій доріжці стадіону, де легко здійснювати контроль за дистанцією.

Фізичне навантаження викликає підвищення частоти пульсу. Між інтенсивністю фізичної активності та величиною пульсу є пряма залежність – чим інтенсивніше навантаження, тим частіше пульс. Тому для контролю за інтенсивністю фізичного навантаження слід навчитися самостійно визначати частоту серцевих скорочень (ЧСС). Краще за все визначати ЧСС в зоні сонної артерії та вимірюється відразу після закінчення вправ. Показник ЧСС за 6 секунд множиться на 10. Наприклад, якщо відразу після закінчення бігу ЧСС був 16, значить за 1 хвилину дорівнює 160 ударів.

З перших занять оздоровчим бігом треба послідовно вчитися правильно дихати, у спокої та особливо під час бігу. При неправильному диханні утруднюється кровообіг, знижується рівень насичення крові киснем, порушується обмін речовин.

Правильно дихати – це, значить, дихати вільно, глибоко, включаючи в роботу всі дихальні м'язи. Під час бігу можна дихати через ніс і напіввідкритий рот одночасно.

Заняття фізичними вправами – це тільки елемент оздоровчих заходів. Потрібно обов'язково знати і дотримуватися правил особистої гігієни. Дотримання правил особистої гігієни сприяє підвищенню ефективності занять. Особиста гігієна включає в себе – гігієну одягу та взуття, раціональний режим дня, догляд за порожниною рота і тілом, відмова від шкідливих звичок.

Одяг для занять оздоровчим бігом повинен бути зручним, легким, в міру теплим, не утрудняти рухів. Крім того, він повинен бути повітропроникним, гігроскопічним, еластичним і володіти незначною водостійкістю. Втім, вимогам найкраще відповідає одяг з бавовняної або вовняної тканини. Спортивна синтетична одяг вкрай шкідлива, оскільки вона створює на поверхні тіла статичне електричне поле, тим самим, погіршуючи гігієнічні умови занять.

Спортивне взуття повинне бути легким, міцним, зручним, еластичним, відповідати розміру ноги і добре захищати стопу від пошкоджень. Не можна користуватися тісним взуттям, тому що при цьому порушується кровообіг, що сприяє підвищенню пітливості та охолодженню ніг, відбувається деформація стопи, утворюються потертості і мозолі. При необхідності у взуття вкладають повстяні, хутряні, фетрові або поролоніві устілки.

Займатися оздоровчим бігом можна вранці натщесерце або ввечері. Якщо заняття проводяться зранку, то перед їх початком необхідно вмитися і почистити зуби. Вечірні заняття повинні проводитися не раніше, ніж через 1,5-2 години після прийому їжі і не пізніше ніж за 1-2 години до сну.

Проводити заняття на свіжому повітрі можна при температурі повітря не нижче – 20°C. При більш низькій температурі доцільно провести заняття в приміщенні, замінивши біг гімнастичними вправами і бігом на місці. Після кожного заняття через 10-15 хв. потрібно прийняти душ, який заспокоює нервову систему, очищає шкіру, покращує кровообіг. Щоденне застосування гарячого душу з милом не рекомендується, так як це призводить до знежирення, підвищеному лущення, сухості шкіри. Не рекомендується після занять приймати холодний душ. Холодний душ без попереднього загартовування організму може викликати простудні захворювання.

З самого початку занять оздоровчим бігом необхідно вчитися пізнавати себе, аналізувати причини своєї бадьорості або млявості, поганого чи хорошого самопочуття – тобто проводити самоконтроль.

Показники самоконтролю бажано заносити у щоденник, який потрібно вести щодня, включаючи дні відпочинку. Прийоми самоконтролю повинні бути простими і доступними. У нього повинні входити: сон, апетит, бажання займатися бігом, порушення режиму, пульс, маса тіла. Всі ці аспекти повинні враховуватися при самостійних заняттях, тому що це допоможе простежити ефективність чи неефективність ваших занять.

Займатися бігом не можна тим, хто страждає такими захворюваннями, як серцева недостатність, стенокардія, гіпертонічна хвороба, серцеві вади, бронхіальна астма, хронічний бронхіт і т. д. У будь-якому випадку необхідно poradитися з лікарем-спеціалістом. За методично правильного використання оздоровчого бігу відбуваються сприятливі зміни в діяльності серцево-судинної й дихальної систем,

збільшується маса й розмір серця. Це сприяє утворенню в порожнині серця й певного резерву крові, що у стані спокою перебуває ніби у "запасному депо" й використовується під час збільшення запитів до кровопостачання під час м'язової роботи. За рахунок стовщення м'язових волокон сила скорочень серцевого м'язу збільшується, таким чином, у периферійне судинне русло надходять більші порції крові й тому в стані м'язового спокою серце скорочується рідше, працює економніше.

Під впливом регулярних занять бігом у всіх системах організму відбувається функціональна перебудова. Активізація діяльності м'язів при заняттях оздоровчим бігом призводить до підвищення активності всіх обмінних процесів. Тренуючись 3-4 рази на тиждень навіть з мінімальним обсягом навантажень можна досягти істотного поліпшення функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, завдяки чому відбувається оздоровлення організму.

Висновки. Рухова активність є не просто корисною для здоров'я, а обов'язковою умовою нормального розвитку та функціонування організму. Оздоровчий біг є найбільш простим і доступним (у технічному відношенні) видом циклічних вправ, що більше за інших піддається точному дозуванню, має виражений тренувальний ефект, сприяє загартуванню організму. Для бігу не потрібно спеціально обладнаного спортивного залу або якихось пристосувань, тренуватися можна в будь-який час як разом із друзями, так і самостійно в парку або невеликому лісі.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку вбачаємо у розробці організаційно-методичних рекомендацій інших засобів і форм оздоровчих занять.

Використані джерела

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попанова – М. : Здоровье, 1998. – 215 с.
2. Визначення і розуміння студентами понять "здоров'я" та "здоровий спосіб життя" / [Вашенко І. М., Буланов О. М., Козерук Ю. В. та інші] // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Випуск 98. Т. 3. – С. 80 – 84.
3. Дубогай О. Д. Мотивація до занять фізичними вправами / О. Дубогай // Здоров'я та фізична культура. – 2011. – №34-35(грудень). – С. 98 – 110.
4. Жигульова Е.О. Актуальні питання збереження здоров'я молоді / Жигульова Е.О. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 44. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів: ЧНПУ, 2007. – С. 48 – 52.
5. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г.Ю. Куртова, Д.М. Іванов // Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Випуск 55. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – № 55. Том II – С. 168 – 170.
6. Козерук Ю.В. Здоровий спосіб життя-запорука життєвого успіху / Ю.В. Козерук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 15/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ "Ландо ЛТД", 2012. – С. 121-126.
7. Куц О. С. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді / О. С. Куц. – Львів, 2003. – 248 с.
8. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.09 / М. О. Носко – К., 2003. – 430 с.
9. Основи фізичного виховання людей різного віку: [навчальний посібник для студентів спеціальності 7.01020101 "Фізичне виховання" педагогічних університетів] / Г.О. Литовченко, Ю.В. Козерук, М.Г. Лазаренко, М.М. Трояновська. – Чернігів, 2012. – 230 с.
10. Ярошенко П.В. Здоровий стиль життя в освітньому і поза освітньому просторі педагогічного університету. – Луганськ: "Знання", 2004. – 116 с.

Kozheruk Y., Deriabkina T., Khliburad V., Senchuk L., Kozheruk K.

JOGGING AS A COMPONENT OF STUDENTS' INDIVIDUAL HEALTH IMPROVING EXERCISE SET

Jogging has been discussed as a powerful individual health improving tool. The article outlines basic didactic principles that increase the effectiveness of students' training. Typical mistakes in the technique of running are highlighted while the methods of their correction are introduced. The article provides methodological recommendations that allow organizing individual trainings in jogging. The corresponding individual sanitary-hygiene prerequisites are also defined.

Key words: *physical exercises, jogging, individual trainings, students.*

Стаття надійшла до редакції 02.11.2014