

культуры в области естественно-научных дисциплин как базовых при подготовке учителя физической культуры.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, учитель физической культуры, компетенции, компетентности, современное высшее образование.

The article analyzes theoretic basis of competent approach to physical education teacher training. It determines requirements of higher education to physical education teacher's personality; criteria and content of physical education specialists' professional competence in natural sciences as basic while physical education teacher training.

**Key words:** physical education, physical education teacher, competencies, competences, modern higher education.

УДК 796.492:373.5

**Гацко О.В.,**

старший викладач  
кафедри фізичного виховання  
Гуманітарного інституту  
Київського університету імені Бориса Грінченка;

**Модлінська М.І.,**

викладач кафедри фізичного виховання  
Гуманітарного інституту  
Київського університету імені Бориса Грінченка

## ОЗДОРОВЧИЙ БІГ — ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я У СИСТЕМІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ УЧНІВ

Розглянуто вплив оздоровчого бігу на організм людини. Здійснено аналіз науково-методичної літератури та визначено основні вимоги методики щодо занять бігом. Оцінено стан здоров'я дітей та підлітків. Надано практичні рекомендації учням, які самостійно займаються бігом. Встановлено, що для нормального функціонування організму кожній людині необхідний певний мінімум рухової активності. Тому виникає потреба більше уваги приділяти організації систематичних самостійних занять фізичною культурою і спортом учнів.

**Ключові слова:** оздоровчий біг, самостійні заняття, здоров'я, рухова активність.

Стан здоров'я дітей та підлітків належить до важливих медико-соціальних проблем, оскільки від нього залежить майбутнє держави, її трудовий та інтелектуальний потенціал. Останнім часом помітне зростання загальної захворюваності серед дітей. Дослідження засвідчили [5], що до групи здорових можна віднести лише 23 % дітей, 29,2 % учнів мають різні функціональні відхилення в стані здоров'я, у 47 % виявлено хронічні захворювання та органічні порушення.

За останніми статистичними даними ВООЗ, захворюваність серед дітей віком 7–14 років зросла майже на 35 %. На 22,9 % збільшився контингент дітей-інвалідів [7].

На сьогодні вважається доведеним сприятливий вплив активного рухового режиму, занять фізичною культурою і спортом, дотримання режиму праці та відпочинку на показники здоров'я дітей.

Від того, як і скільки ми рухаємося, значною мірою залежить стан нашого здоров'я. Крім того, вплив рухової активності на наш настрій і розумову працездатність часто буває більш значним, ніж це здається на перший погляд. На жаль, шкільною програма передбачено дуже мало часу на фізичну культуру. Щоденна порція фізичних вправ повинна стати для учня такою ж необхідністю, як ранковий туалет, чищення зубів. Діти повинні знати, що для нормального функціонування організму кожна людина потребує певного мінімуму рухової активності. Розуміння цього зумовлює необхідність самостійних систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Планування самостійних занять фізичними вправами спрямоване на досягнення єдиної мети, яка стоїть перед учнями всіх медичних груп — збереження хорошого здоров'я, підтримання високого рівня фізичної і розумової працездатності.

Однією з найкращих і найбільш доступних форм самостійних занять фізичною культурою, на нашу думку, є оздоровчий біг. Завдяки природності та простоті рухів, можливостям проводити тренування практично в будь-яких умовах і в процесі занять домогтися значного розширення функціональних можливостей, цей вид спорту останніми роками став масовим захопленням у багатьох країнах світу. Проте слід пам'ятати, щоб підвищити ефективність занять, необхідно освоїти раціональну техніку, навчитися правильно дозувати тривалість і швидкість бігу.

**Мета роботи** — визначити основне коло знань і вмінь, які допоможуть учням під час самостійних заняттях оздоровчим бігом.

**Завдання досліджень:**

- 1) розглянути і оцінити вплив фізичних навантажень на учнів під час самостійних занять оздоровчим бігом;
- 2) визначити практичні рекомендації для учнів, які самостійно займаються бігом.

**Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення літературних джерел; визначення величини навантаження в оздоровчому бігу; рекомендації для учнів-початківців під час занять оздоровчим бігом.

**Результати дослідження.** Організація рухової активності, особливо для учнів, можлива за умов використання спеціальних самостійних занять різними видами фізичних навантажень. На сучасному етапі розвитку освіти, коли знижується фізична активність дитини, що призводить до цілої низки хвороб, виникає необхідність у регулярних самостійних заняттях фізичними вправами. Дослідження засвідчили, що одним із найефективніших навантажень є оздоровчий біг, який позитивно впливає на життєво важливі системи організму людини, допомагає полегшити роботу серця, знижує ризик тромбоутворень, сприяє зниженню частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої.

Тривалі спостереження засвідчили, що заняття оздоровчим бігом збільшують функціональні резерви організму. У людини, яка займається оздоровчим бігом, відбувається економізація серцевої діяльності, що виявляється у зниженні потреби міокарда в кисні [4]. У результаті отримуємо зниження ЧСС у спокої й після навантаження. Таким чином, ЧСС людини, яка регулярно займається оздоровчим бігом, є такою ж, як і у професіоналів з циклічних видів спорту. Регулярні заняття оздоровчим бігом допомагають нормалізувати вагу тіла, оскільки під час таких фізичних навантажень активізується жировий обмін речовин [2]. Крім того, оздоровчий біг уповільнює процес старіння і омолоджує організм [1, 6]. Отже, людина хоче не тільки молодо почуватися, а й молодо виглядати.

Біг позитивно впливає на психоемоційний стан людини, викликаючи відчуття радості, бадьорості. Як наслідок, після тренувань поліпшується настрій, підвищується розумова працездатність. Це,

насамперед, пов'язано з тим, що під час бігу організм людини виділяє гормони ендорфіни, які циркулюють у крові протягом доби. Як відомо, саме вони позитивно впливають на нервову систему і допомагають їй відновлюватися після навантажень [4].

Займатися бігом може людина практично будь-якого віку. Однак варто знати і про вимоги методики:

- бігом слід займатися свідомо і активно, тобто розуміти загальну мету і завдання занять, а також аналізувати і контролювати свої дії;

- заняття мають бути систематичними, тобто потрібно дотримуватися послідовності, регулярності, оптимально чергувати фізичні навантаження і відпочинок;

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

- потрібно займатися безперервно і тривало, а саме, будувати заняття як цілорічний і багаторічний процес, зберігаючи спрямованість на оздоровчий ефект;

- поєднувати біг з іншими фізичними вправами;

- оптимально використовувати природні фактори — сонце, повітря, воду;

- дотримуватися при цьому правил особистої гігієни.

Фізична підготовка під час занять оздоровчим бігом базується на трьох спеціальних принципах: повторюваності, поступовості, індивідуалізації.

Принцип повторюваності — використовувати вправи систематично. Фізичні навантаження мають бути чітко регламентовані за часом, інтенсивністю й обсягом, відповідати стану здоров'я тих, хто займається.

Принцип поступовості дозволяє поступово пристосовуватися до зростаючих тренувальних навантажень.

Принцип індивідуалізації — навантаження має відповідати функціональним можливостям учнів, які займаються бігом, а тому потребує індивідуального підходу. Кожній дитині потрібно дібрати оптимальне навантаження, яке б найбільш повно відповідало особливостям її організму [2]. Для цього необхідно поділити учнів на 3 групи:

- І група — учні, які мають ослаблене здоров'я і зайву вагу.

II група — учні практично здорові, але раніше ніколи не займалися спортом.

III група — учні, які раніше займалися спортом і добре підготовлені.

У першій групі ми застосовували біг у чергуванні з ходьбою (50+50, 100+100 м і т.д.). Поступово інтервали ходьби скорочували, збільшуючи довжину пробіжок. Біг виконувався рівномірно, повільно. Бігове навантаження визначали за самопочуттям та пульсом, який рахувався відразу після бігу за 15 с. ЧСС становило 110–120 уд/хв. Тривалість одного заняття — від 10 до 40 хв. Після 6 місяців таких тренувань поступово переходимо до безперервного бігу, який на кінець року досягає 20–25 хв. Перші місяці заняття проходили двічі на тиждень, а всі наступні — тричі.

У другій групі ми рекомендували безперервний біг протягом 15–20 хв зі швидкістю 6,5–6 хв на 1 км, поступово збільшуючи тривалість заняття від 20 до 40 хв зі швидкістю 6–5,5 хв на 1 км. Тренування проводилися тричі на тиждень. Крім щоденного бігу можна було займатися двічі на тиждень своїми улюбленими фізичними вправами протягом 1–1,5 год. (велосипед, лижі, плавання, ігри). Пульс під час бігу становив близько 130–140 уд/хв.

Третя група займалася організовано в клубах любителів бігу за індивідуальною програмою підготовки. Заняття проводилися 5 разів на тиждень, тривалістю від 30 до 60 хв. Пульс — 144–160 уд/хв.

Показники ЧСС у трьох групах засвідчують аеробний характер навантажень. Циклічні вправи аеробної спрямованості розвивають загальну витривалість як базову якість для підвищення фізичної працездатності.

Учні, які самостійно займаються бігом, мають дотримуватися таких рекомендацій:

- 1) пройдіть медичне обстеження;
- 2) починайте заняття повільно, поступово збільшуючи інтенсивність залежно від стану здоров'я;
- 3) заняття фізичними вправами завжди проводьте на відкритому повітрі, повністю використовуючи фактори загартовування — сонце та свіже повітря;
- 4) проконсультуйтеся з викладачем, з його допомогою складіть план, який би гарантував дотримання основних принципів тренування;

5) займайтесь не раніше ніж через 2 години після приймання їжі та за одну годину до сну;

6) виконуйте вправи на розтягування і, якщо немає протипоказань, переходьте на тренування 3–5 разів на тиждень;

7) не займайтесь при відхиленнях у стані здоров'я. Уразі поганого самопочуття, при великій нервовій напрузі, перевтомі навантаження необхідно знижувати;

8) після хвороби починайте заняття тільки з дозволу лікаря і проводьте їх в скороченому обсязі;

9) бігове навантаження має зростати поступово з тижня на тиждень, з місяця в місяць, з року в рік;

10) інтенсивність занять повинна перевищувати 60 % до 85 % від ЧСС max;

11) не перевищуйте 85 % ЧСС max;

12) не забувайте про періодичний лікарський контроль (2–4 рази на рік);

13) користуйтеся прийомами самоконтролю, ведіть щоденник занять, у якому записуйте виконану роботу, пульс (вранці) за 1 хв, сон, самопочуття, працездатність тощо [3];

14) постійно вивчайте рекомендовану та спеціальну літературу.

Оздоровчий біг має стати для учнів одним із основних засобів профілактики різних захворювань, зміцнення здоров'я, виховання потреби у щоденних фізичних вправах.

**Висновки.** Оздоровчий біг позитивно впливає на весь організм, уповільнюючи процес його старіння, сприяє підвищенню обміну речовин і спалюванню зайвих калорій, що допомагає позбутися зайвої ваги, підвищує імунітет, попереджає розвиток багатьох хвороб, таких як тахікардія, атеросклероз, серцево-судинні захворювання, сприяє позитивному впливу на нервову систему, покращує настрій та фізичний стан. Усе вищесказане сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню розумової працездатності.

Доведено, що систематичні заняття фізичною культурою, дотримання правильного рухового і гігієнічного режиму є потужним засобом попередження багатьох захворювань, підтримання нормального рівня діяльності і працездатності організму.

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

## Джерела

1. Апанасенко Г.Л. Про оцінку стану здоров'я / Апанасенко Г.Л., Науменко Г.Г., Соколовец Т.Н. // Лікарська справа. — 1998. — № 5. — С. 23–25.
2. Волков В.М. Человек и бег / В.М. Волков, Е.Г. Мильнер. — М., 1987.
3. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. — К. : Здоровье, 1988. — 156 с.
4. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. — К. : Олімпійська літ-ра, 2010. — 247 с.
5. Неділько В.П. Стан фізичного здоров'я дітей шкільного віку та шляхи його підвищення / Неділько В.П., Камінська Т.М., Руденко С.А., Пінчук Л.П. // Перинатология и педиатрия. — 2009. — № 2 (38). — С. 72–74.
6. Петров П.Д. Фізична культура : курсові і випускні кваліфікаційні роботи / П.Д. Петров. — М. : ВЛАДОС-ПРЕС, 2003.
7. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ, СНІДу : навч.-метод. посіб. / [Страшко С.В., Животовська Л.А., Гречишкіна О.Д. та ін.]. — К. : Освіта України, 2006. — 260 с.

Рассмотрено влияние оздоровительного бега на организм человека. Осуществлен анализ научно-методической литературы и определены основные требования методики проведения занятий бегом. Оценено состояние здоровья детей и подростков. Даны практические рекомендации ученикам, которые самостоятельно занимаются бегом. Установлено, что для нормального функционирования организма каждому человеку необходим определенный минимум двигательной активности. Поэтому возникает потребность больше внимания уделять организации систематических самостоятельных занятий физической культурой и спортом учащихся.

**Ключевые слова:** оздоровительный бег, самостоятельные занятия, здоровье, двигательная активность.

It is examined influence of jogging on human body. It is analyzed scientific-methodical literature and determined the main requirements of methodology in carrying out classes in jogging. It is evaluated students and teenagers' health. It is given practical tips for students who go in for jogging. It is found out that everybody needs minimum of movement activity for the normal functioning of body. So, it is necessary to pay attention to arrangement of regular jogging and sport self-study.

**Key words:** jogging, self-study, health, movement activity.