

Key words: pupils, physical preparedness, educational standards, training program, teacher testing.

Отримано 15.04.17

УДК 378.016:796.422

В.М. Гоншовський, О.М. Вергуш

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ТА БІГУ

У даній статті розглядаються деякі особливості побудови занять з оздоровчого бігу. Вплив означених засобів оздоровчого спрямування на організм людини та протипоказання для використання. Розкриваються особливості дозування навантаження в залежності від рівня здоров'я та фізичної підготовленості осіб різних вікових груп.

Ключові слова: гіподинамія, рухова активність, оздоровча ходьба, оздоровчий біг, здоров'язберігаюча технологія, частота серцевих скорочень, темп, навантаження, рівень здоров'я, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Незаперечним негативним наслідком сучасного науково-технічного прогресу для суспільства є гіподинамія. Зменшення фізичного навантаження на роботі та в побуті призводить до погіршення стану здоров'я нації. Фахівці з фізичної культури та спорту для протидії та боротьби з гіподинамією рекомендують виконувати дозовані фізичні вправи для отримання додаткового навантаження, задоволення потреби організму у рухах. В оздоровчих цілях фахівці рекомендують наступний тижневий об'єм рухової активності: школярі – 14-21 година; студенти – 10-14 годин; робітники – 6-10 годин.

Велике різноманіття форм занять фізичними вправами дає змогу подолати гіподинамію, та обрати засоби фізичної культури за власним смаком та уподобаннями (заняття атлетичного спрямування, спортивні ігри, плавання тощо). Однак незаперечним є той факт, що у сучасних соціально-економічних умовах для значної кількості бажаючих самостійно займатись фізичною культурою цілеспрямовані, систематичні заняття у комерційних спортивних залах унеможливаються економічною складовою. Тому нами характеризуються найбільш прості та загальнодоступні види оздоровчих занять – оздоровча ходьба та біг.

Найбільш часто профілактико-оздоровчий ефект фізичного тренування пов'язують з застосуванням засобів у зоні помірної інтенсивності (аеробної спрямованості), до яких належать оздоровча ходьба і біг. Ходьба та біг відносяться до циклічних вправ які задіюють велику кількість м'язових груп.

Загальновідомим є факт використання значною кількістю населення планети оздоровчої ходьби та бігу як засобів зміцнення здоров'я, які не вимагають особливих умов та мінімізують економічну складову, оскільки їх застосовують у будь-яких умовах.

Значна кількість людей самостійно розпочинають заняття вищезначеними видами лише на основі власного самопочуття та інформації отриманої експериментальним шляхом (на власному прикладі), що може призвести до відставленого позитивного ефекту або ж отримання негативних наслідків щодо власного здоров'я.

Метою статті є висвітлення особливостей впливу занять оздоровчою ходьбою та бігом на організм людини, методику використання вищезначених засобів оздоровчого спрямування в залежності від рівня здоров'я та фізичної підготовленості людини.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження. Постійне збільшення часу для оздоровчого тренування, – ось головна тенденція, яка повинна визначити руховий режим людини до глибокої старості.

Рухова активність, фізичні навантаження викликають ряд ефектів, які ведуть до тренування, до удосконалення адаптаційно-регуляторних механізмів:

1. економізуючий ефект (зменшення кисневої вартості роботи, більш економна діяльність серця і ін.);
2. антигіпоксичний ефект (покращення кровопостачання тканин, великий діапазон легеневої вентиляції);
3. антистресовий ефект (підвищення стійкості гіпоталамогілофізичної системи);
4. гепорегуляторний ефект (активізація синтезу багатьох білків, гіпертрофія клітин);
5. психоенергетуючий ефект (ріст розумової працездатності, перевага позитивних емоцій).

Весь цей комплекс ефектів підвищує надійність, стійкість організму і сприяє збільшенню тривалості життя, попереджує прискорене старіння.

Оздоровча ходьба є одним з найдоступніших засобів фізичної культури який може рекомендуватись для людей усіх вікових груп, з

різним рівнем фізичної підготовки та стану здоров'я. Під час занять оздоровчою ходьбою покращується робота м'язової, серцево-судинної та дихальної системи.

Під час занять оздоровчою ходьбою зі швидкістю 5-6 км/год людина витрачає від 4 до 6 ккал/хв, що є значним показником у порівнянні з втратами у стані спокою (1,5 ккал/хв), однак дані показники енерговитрат не є граничними і в певній мірі залежать від об'єму та інтенсивності виконуваної роботи.

В залежності від швидкості руху розрізняють наступні різновиди ходьби [6]:

- повільна ходьба (швидкість до 70 крок/хв). Вона в основному рекомендується хворим, які одужують після інфаркту міокарда, або хворим з вираженою стенокардією. Для здорових людей цей темп ходьби майже не дає тренувального ефекту;
- ходьба із середньою швидкістю в темпі 71-90 крок/хв (3-4 км/год) Вона в основному рекомендується хворим із серцево-судинними захворюваннями, тренувальний ефект для здорових людей невеликий;
- швидка ходьба в темпі 91-110 крок/хв (4-5 км/год.) Вона дає тренувальний ефект на здорових людей;
- дуже швидка ходьба в темпі 111-130 крок/хв.

Вона дає дуже потужний тренувальний вплив. Але не всі, навіть здорові, витримують цей темп на протязі більшого або меншого часу.

Для отримання оздоровчого ефекту під час занять оздоровчою ходьбою необхідно контролювати вплив навантаження на організм за ЧСС, оздоровчий вплив зберігається при показнику ЧСС 60-80% від максимального для певного віку. При зменшених показниках ЧСС рівень оздоровчого впливу знижується з затримкою та зменшенням оздоровчого впливу та покращення функціональних показників систем організму.

При плануванні тренувальних занять слід враховувати наступні показники: тривалість оздоровчого заняття, темп виконання вправи та відстань ходьби, які в значній мірі залежать від рівня функціональних можливостей та стану здоров'я людини.

Для початківця довжина дистанція може варіюватись в межах 1000-2000 м, з поступовим збільшенням дистанції на 300-500 м щотижня. Наступним чинником збільшення навантаження може виступати виконання тренувальної вправи в умовах пересіченої місцевості з незначними підйомами та схилами, або ж за рахунок збільшення темпу ходьби.

Заняття оздоровчою ходьбою рекомендують проводити для початківців протягом 15-25 хв, з поступовим збільшенням тривалості.

Також важливим фактором оздоровчих занять є кількість тренувань, фахівці рекомендують проводити заняття через 48 годин що сприятиме накопиченню позитивного впливу від попередніх занять.

Техніка оздоровчого бігу настільки проста, що не потребує спеціального вивчення, а його вплив на організм людини надзвичайно великий. Можливість легко дозувати навантаження робить його універсальним, найдоступнішим засобом зміцнення здоров'я для людей різного віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості. Оздоровчий біг всебічно впливає на всі функції організму, дихальну і серцеву діяльність, кістково-м'язовий апарат і психіку.

Однак, не слід забувати, що незважаючи на удавану простоту оздоровчий біг є досить сильнодіючим засобом, яким потрібно уміло користуватись. Оздоровчий біг позитивно впливає на організм людини у різноманітних проявах [8]:

- покращує функціонування ЦНС; компенсує відсутні енерговитрати (завдяки активізації жирового обміну біг є ефективним засобом нормалізації маси тіла);

- сприяє функціональним зрушенням в системі кровообігу й зниженню захворюваності (збільшення вмісту в крові еритроцитів, гемоглобіну й лімфоцитів, внаслідок чого підвищується киснева ємність крові, її захисні функції);

- підвищує опірність організму до ракових захворювань;
- збільшує функціональні можливості серцево-судинної системи й аеробної продуктивності організму (збільшенні скорочувальної й «насосної» функції серця, зростанню фізичної працездатності).

Необхідно пам'ятати, що вищезначених ефектів можна досягти, лише при раціональному плануванні навантаження, з урахуванням у тренувальному процесі наступних факторів: віку, статі, маси тіла, рівня здоров'я, резервних можливостей організму тощо [1].

Також слід означити, що для даного виду занять є протипоказання які в обов'язковому порядку слід враховувати, до яких належать:

- вроджені пороки серця; перенесений інсульт або інфаркт міокарда;

- різко виражені порушення серцевого ритму, типу миготливої аритмії;

- недостатність кровообігу або легенева недостатність будь-якої етіології;

- висока артеріальна гіпертензія, стійка до дії медикаментозної терапії; цукровий діабет;

- глаукома і прогресуюча короткозорість, що загрожує відпаданню сітківки;

- будь-яке гостре захворювання, включаючи простудні, а також загострення хронічної хвороби.

Стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, вік, стать вимагають індивідуального підходу до рівня навантажень при побудові оздоровчих занять. В оздоровчому бігу величина тренувального навантаження складається з двох показників: об'єму та інтенсивності. Об'єм залежить від сумарно виконаної роботи, а інтенсивність від швидкості руху за одиницю часу.

Щоб вірно підібрати методику занять оздоровчим бігом, можна розділити всіх людей на 3 групи.

До **першої** групи слід віднести людей з ослабленим здоров'ям та зайвою вагою (на 15-20 кг перевищують норму).

До **другої** – люди практично здорові, які раніше ніколи не займалися фізичною культурою.

До **третьої** групи – здорові люди які раніше займалися фізичною культурою та спортом з високим рівнем фізичної підготовленості.

Першій групі рекомендують займатися бігом у чергуванні з ходьбою (100+100, 200+200 метрів і т.д.). Біг у повільному темпі. Поступово інтервали ходьби можна скорочувати, збільшуючи довжину пробіжок. Бігове навантаження регулюється пульсометрією та самопочуттям (115-120 ск/хв, можливе збільшення до 130 ск/хв). Тривалість одного заняття коливається в межах 10-40 хв. Заняття для збереження тренувального ефекту радять проводити через день з періодом відновлення в межах 48 годин.

Для другої групи можна рекомендувати безперервний біг через день, з тривалістю 15-20 хвилин зі швидкістю пробігання 1 км за 6,5 - 6 хв. Надалі можна бігати щодня від 20 до 30 - 40 хвилин зі швидкістю 6 - 5,5 хвилин на 1 км. Крім щоденного бігу можна займатися двічі на тиждень активними формами відпочинку протягом 1 - 1,5 год. (велосипед, лижі, плавання, спортивні ігри). Пульс при бігові може становити близько 140-150 ск /хв.

Для третьої групи заняття проводить організовано в клубах любителів бігу за програмою підготовки на відповідні дистанції на 10, 15, 20, 30 км і більше. Мета пробігів на означені дистанції – приймати участь в кросах, пробігах.

Перш ніж розпочати самостійні заняття оздоровчим бігом, слід об'єктивно оцінити свої можливості, проконсультуватись у лікаря, фахівця з фізичної культури (тренера) і лише на основі вищезазначених даних будувати систему занять спрямовану на досягнення позитивного впливу оздоровчого бігу.

Список використаних джерел

1. Гилмор Г. Бег ради жизни / Г. Гилмор. – М.: “ КСП ”, 1995. – С. 3–116
2. Губка П.И. Оптимальные тренировочные режимы в оздоровительном беге для мужчин различных профессиональных групп: авто-

- реф. дис. ... канд. пед. наук / Гос. центр. институт фізкультури. – М., 1988. – 22 с.
3. Костюченко В.Ф. Бег оздоровительный, бег спортивный: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Костюченко В.Ф.; СПб-ГАФК. – СПб., 1994. – 123 с.
 4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 190 с.
 5. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. / М.М. Линець, Г.М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 132 с.
 6. Лебідь М.Р. Методика використання фізичної культури з метою оздоровлення та активного відпочинку / М.Р. Лебідь, М. М. Андрощук, Я.Б. Павленко – Тернопіль: «Економічна думка», 2009. – 22 с.
 7. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: книга для учащихся / Е.А. Малков. – Москва: Просвещение, 1991. – 128 с.
 8. Мильнер Е.Г. Формула бега / Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 192с.
 9. Мищенко В.С. Некоторые показатели гемодинамики и системы крови для оценки эффективности занятий оздоровительным бегом / В.С. Мищенко, Е.И. Гусинская, П.И. Губка // Физиология человека. – 1988. – Т. 14. – № 4. – С. 613–616

This article discusses some of the features of classes jogging. The impact of the mentioned means of improving focus on the human body and contraindications for use. Disclosed features load dosage depending on the health and physical fitness of people of different age groups.

Keywords: lack of exercise, physical activity, recreational walking, jogging, Health-technology heart rate, pace, stress, wellness, physical fitness.

Отримано 16.04.17

УДК 338.48-52 (477)

М.І. Горбенко

ВЕЛОТУРИЗМ ЯК СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ ВИД ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

В статті розкрито суть велотуризму, проаналізовано особливості розвитку та організацію велотуризму, висвітлено думки щодо необхідності розвитку цього виду відпочинку, описано