

ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк

Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича, Україна

E-mail: m.yachnyk@chnu.edu.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.103-106

Розвиток ідей здорового способу життя вимагає визначення основних його компонентів. Більшість науковців і практиків вважають, що здоровий спосіб життя включає трудову діяльність, оптимальний руховий режим, відмову від шкідливих звичок, особисту гігієну, загартування, раціональне харчування. Основою методики формування здорового способу життя є оптимальна рухова активність. Рухова активність людини, фізичні вправи є незамінними засобами профілактики захворювань, важливими факторами зміцнення здоров'я людини і підтримки його працездатності. До звичайної рухової активності, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальну та виробничу діяльність, а спеціально організована рухова активність включає різні форми занять фізичними вправами. Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку.

Ключові слова: легка атлетика, біг, ходьба, оздоровча діяльність.

Yachniuk M.Yu. Yachniuk I.O. Yachniuk Yu.B. Athletics run how a type of sanitation different population groups. The development of healthy lifestyle requires the identification of its main components. Most scholars and practitioners believe that a healthy lifestyle includes work, optimal motor mode, refuse from bad habits, personal hygiene, hardening, rational feeding. The optimal motor activity is basis of the method of forming a healthy lifestyle. Human's motor activity are indispensable means of preventing diseases, important factors of strengthening the health of a person and maintaining his ability to work. By the usual motor activity, according to the definition of the World Health Organization, include types of movements aimed at satisfying the natural human needs. These include dream, personal hygiene, food intake, efforts spent on its preparation, purchase of products. Also related with training and production activities, and specially organized motor activity includes various forms of physical exercises. A variety of physical exercises precision adjustment activity relative ease of equipment for places of work make athletic a mass sport, accessible to people of all ages. The important thing in mass exercises is not the result, but the pleasure which receives person from the process of outside aerobic exercise. This helps to abstract from the usual worries, as well as the health effects, maintaining a high level of physical condition, because in the exercise takes involved most muscles of the body. Wellness runs contributes to positive changes in the muscles, which are to increase their mechanical efficiency, capillization, increase the size of fibers, increase the enzymatic activity in mitochondria. The main motives for doing well-doing runs are disease prevention, increased work capacity, satisfaction with the process, knowledge of the capabilities of your body. Regular wellness runs are good for health and can be recommended for improving the functional state, preventing diseases and improving the body's resistance to adverse environmental factors.

Keywords: athletics, running, walking, recreational activities.

Вступ

За середньою тривалістю життя Україна посідає 143 місце у світі та перше місце за показниками смертності [2]. Протягом життя людина повинна зберігати, зміцнювати та відновлювати власне здоров'я. Здоров'я – дорогоцінний дар, який людина одержує від природи. Обмеження фізичної активності призводить до зниження якості здоров'я, що розуміється як здатність адаптації до мінливих умов існування людини. Рухова активність людини, фізичні вправи є незамінними засобами профілактики захворювань, важливими факторами зміцнення здоров'я людини і підтримки його працездатності.

Оздоровчий біг є найбільш доступним видом циклічних вправ, що можна рекомендувати для занять людей середнього та старшого віку. Оздоровчий біг має позитивний вплив на організм людини та корисну дію, які важко відтворити будь-якими іншими видами рухової діяльності.

Вчені, які досліджують проблеми організації оздоровчої фізкультури, доводять, що активізація режиму рухової активності зміцнює здоров'я людини, розширює функціональні можливості та перешкоджає розвитку передчасного старіння [3]. О. Андреева, О. Благій, Т. Круцевич, Є. Приступа, в своїх дослідженнях доводять, що активізація режиму рухової активності покращує стан здоров'я [2; 3; 4].

Мета – визначити оздоровчо-рекреаційне значення легкоатлетичних вправ як засобів оздоровлення різних верств населення.

Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань нами були застосовані наступні методи дослідження: аналіз й узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження з метою реєстрації компонентів рухового режиму та анкетування.

Нами було проведено дослідження на вивчення мотивів та інтересів серед членів клубу «Любителів бігу» м. Чернівці. Віковий діапазон складає від 40 до 72 років. У розробленій анкеті були підібрані питання, які дозволили отримати інформацію про мотиви, що спонукають осіб різного віку до занять оздоровчим бігом.

Результати дослідження

У даний час набувають все більшого значення мотиви що спонукають людей різного віку до занять оздоровчим бігом. Провівши опитування за допомогою анкетування про мотиви які спонукають людей до використання оздоровчого бігу з метою покращення здоров'я, нами були отримані наступні результати.

Пріоритетне місце серед респондентів займають наступні мотиви – «Бажання покращити власний стан здоров'я». Наступним мотивом за значенням є «Відчуття потреби у руховій активності». «Отримання позитивних емоцій від фізичного навантаження». «Бажання підтримувати рівень фізичних можливостей на достатньому рівні та мати гарне самопочуття». «Бажання до спілкування у колективі однодумців та отримання позитивних емоцій».

Заняття руховою активністю необхідні людині в різні періоди життя. Вікові межі не є протипоказаними до занять руховою активністю. Однак, вибір ефективних форм та методів занять є досить важким, так як потребує глибокого знання функціонального стану організму та рівня фізичної підготовленості. Виникає необхідність застосування оздоровчих систем, які сприяють покращенню стану здоров'я осіб, що займаються. За науковими джерелами вітчизняних дослідників оздоровча діяльність передбачає не силові вправи та не інтенсивну аеробну роботу в тренажерному залі, а елементарні рухи на свіжому повітрі для підтримання на високому рівні свого фізичного стану.

Усі дії, які людина виконує для досягнення цієї мети, утворюють оздоровчі системи. Оздоровчі системи – це комплекс усвідомлених доцільних дій, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я. Оздоровчі системи включають у себе різноманітні фізичні вправи, раціональне харчування, загартовування, особисту гігієну, позитивні емоції, відмову від шкідливих звичок. А також такі види рухової активності: плавання, ігрові види (бадмінтон, теніс), лижі, легка атлетика (ходьбу, біг). Багато оздоровчих систем базується на використанні легкоатлетичних вправ.

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі з поєднанням природних факторів. Це насамперед, сонячне випромінювання, температура, вологість

та іонізація повітря. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому. Під час виконання легкоатлетичних вправ до роботи залучається переважна більшість скелетних м'язів тіла людини.

Найбільш простим і доступним у технічному відношенні видом циклічних вправ є оздоровчий біг, який залишається найпопулярнішим видом аеробного тренування серед широких верств населення. За даними фахівців, біг як оздоровчий засіб використовують більше 100 млн. людей середнього й літнього віку нашої планети. Раціонально збалансовані за обсягом та інтенсивністю бігові навантаження є одним із найбільш ефективних способів боротьби з гіпокінезією. Що сприяє підвищенню функціональних резервів організму та рівня його фізичної підготовленості.

Оздоровчий біг має корисні властивості, які важко відтворити будь-якими іншими видами фізичного навантаження. У першу чергу, це сприятливий вплив на серцево-судинну систему, особливо на рівні дрібних судин – артеріол, вен, капілярів. Недостатність рухів у сучасної людини приводить до атрофії великої кількості капілярів і порушенню кровопостачання тканин. Правильно дозовані бігові навантаження відкривають не функціонуючі капіляри, які спали, а також сприяють проростанню нових капілярів у збіднені ділянки й у ділянки, ушкоджені хворобою, що особливо важливо.

Біг розвиває адаптаційні механізми серцево-судинної системи, найголовнішим наслідком чого є економізація серцевої діяльності. Специфіка рухових дій під час оздоровчого бігу викликає гідродинамічний масаж кровонесних судин, покращує їх еластичність.

Отже, оздоровчо-рекреаційне значення бігу є важливим для осіб з надлишковою масою тіла. Причому ефект нормалізації маси тіла досягається без змін у раціоні харчування, за рахунок додаткових енерговитрат під час занять.

Оздоровчий біг має також позитивний вплив на вуглеводний обмін, функції шлунково-кишкового тракту, кісткової системи. Він сприяє позитивним змінам у м'язах, що полягають у збільшенні їхньої механічної ефективності, капіляризації, зростанні розмірів волокон, підвищенні ферментативної активності в мітохондріях.

Основними мотивами до занять оздоровчим бігом є профілактика захворювань, підвищення працездатності, отримання задоволення від процесу, пізнання можливостей свого організму. При масових заняттях оздоровчим бігом важливим є не результат, а задоволення, яке людина отримує від самого процесу тренування на свіжому повітрі, що допомагає абстрагуватися від звичайних побутових турбот.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури показав, що для того щоб досягнути оздоровчого ефекту, в заняттях оздоровчим бігом необхідно дотримуватись певних правил:

- фізичне навантаження повинно плануватися відповідно з можливостей тих хто займається;
- в процесі використання оздоровчого тренування необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю й самоконтролю;
- дотримання систематичності (регулярності занять), поступового підвищення навантажень.

Оздоровчий ефект фізичного навантаження спостерігаються тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані відповідно до індивідуальних можливостей осіб які займаються.

Оздоровчий біг характеризується такими основними особливостями:

- ґрунтується на природних локомоторних актах;
- легко і точно дозується;
- підходить для використання особами різного віку і статі;
- доступний будь-якої пори року, та не вимагає спеціальних умов, приміщень, обладнання;
- суттєво збільшує функціональні можливості організму, сприяє загартуванню та підвищенню опірності організму.

Обсяг навантаження вимірюють кількістю кілометрів, які долаються в одному занятті, тижневому і місячному циклі тренувань. Визначаючи величину оптимального навантаження, варто пам'ятати, що воно має бути індивідуальним для конкретної особи на даний момент.

Величина навантаження в оздоровчому бігу складається з двох компонентів – обсягу й інтенсивності. Під час оздоровчого бігу варто стежити за частотою пульсу (ЧСС) – вона не повинна бути більше, ніж 180 уд./хв. мінус вік людини.

Під час занять оздоровчим бігом дозування навантаження за пульсом використовують в усьому світі. В основі такого розподілу навантажень лежить поняття порогу анаеробного обміну (ПАНО), що в бігунів-початківців середнього віку відповідає приблизно пульсу 130 уд./хв. Зі збільшенням цього показника різко посилюються анаеробні процеси, що призводить до утворення кисневого боргу і зрушенню реакції крові в кислий бік за рахунок нагромадження в організмі кислих продуктів розпаду.

Зі збільшенням стажу заняття і ростом фізичної тренуваності спостерігається збільшення ПАНО, що для підготовлених осіб середнього віку може досягати

величин, які відповідають 150 уд./хв. Це означає, що організм здатний виконувати більш значні за обсягом й інтенсивністю навантаження без утворення помітного кисневого боргу.

Потрібно також враховувати, що тренувальне навантаження є досить ефективним лише тоді, коли ударний обсяг крові (за одне скорочення серця) сягає максимальної величини, що спостерігається при пульсі не менш 130 уд./хв. Отже, тренування аматора з оздоровчого бігу, особливо на початкових етапах, має проводитися при пульсі 130–150 уд./хв, тобто в першій зоні ЧСС. Тренування в іншому режимі енергозабезпечення (ЧСС від 150 до 170 уд./хв) в оздоровчому бігу є припустимим тільки для дуже добре підготовлених молодих бігунів із багаторічним стажем занять. Інтенсивність навантаження можна дозувати і за відсотком від величини максимального споживання кисню для конкретного бігуна.

Встановлено, що у людей середнього віку, тренування на витривалість є ефективним у зоні помірного навантаження, що відповідає показникам від 60 до 75% величини МСК.

На першому етапі занять оздоровчим бігом не підготовленим новачкам рекомендують проводити тренування на рівні 50–60% МСК (оздоровча ходьба, біг – ходьба). Тренування в цій зоні потужності приводять до поліпшення кровопостачання серцевого м'яза, економізації роботи серця, зниженню і стабілізації артеріального тиску й зменшенню ризику серцево-судинних захворювань.

На другому етапі підготовки, через кілька років регулярних занять оздоровчим бігом, у більшості бігунів швидкість зазвичай дещо зростає, що приводить до збільшення інтенсивності навантаження до 75–80% МСК.

У зв'язку з тим, що величина споживання кисню у певному діапазоні тісно пов'язана з ЧСС, інтенсивність навантаження у відсотках від МСК можна дозувати за пульсом. Так, наприклад, для чоловіка 40 років максимальна ЧСС, що відповідає 100% МСК, становить 178 уд./хв. 60 % МСК буде відповідати пульсу 134 уд./хв. і 75 % МСК – 152 уд./хв. (табл. 1). Отже, у 40-літнього чоловіка ЧСС на початку занять оздоровчим бігом має бути близько 130 ск./хв, а в міру росту підготовленості ЧСС можна поступово довести до 150 уд./хв. Оптимальну ЧСС для початківців можна приблизно визначити за формулою: (180 мінус вік (у роках)).

З метою вибору оптимального темпу потрібно робити підрахунок пульсу (ЧСС) за перші 10 с відразу після припинення бігу. Це можна робити лише на перших заняттях.

Частота серцевих скорочень залежно від інтенсивності навантаження для людей різного віку (ск./хв) (за даними Шепарда)

Інтенсивність навантаження (в % МСК)	Стать	Вік, років			
		30–39	40–49	50–59	60–69
65	чол	138	136	131	127
	жін	143	138	134	130
75	чол	156	152	145	140
	жін	160	154	145	100
100	чол	187	178	170	162
	жін	189	179	171	163

Дискусія

За науковими джерелами вітчизняних дослідників оздоровча діяльність передбачає не силові вправи і не інтенсивну аеробну роботу в тренажерному залі, а елементарні рухи на свіжому повітрі для підтримання на необхідному рівні власного фізичного стану.

Під впливом занять фізичними вправами значно покращується стан серцево-судинної системи: послаблюють склеротичні процеси в стінка судин, покращуються показники серцевого м'язу, кров'яного тиску [4]. Крім цього під впливом занять фізичними вправами покращуються процеси обміну речовин і енергії, покращується активність ферментних систем організму, збільшується інтенсивність киснево-відновних процесів, знижується рівень холестерину в крові. Заняття фізичними вправами добре впливають на центральну нервову систему: збільшується працездатність нервових центрів, покращується пам'ять, самопочуття, нормалізується сон і апетит, з'являється почуття бадьорості, бажання до спілкування. Особливо помітні зміни під впливом рухової активності зазнає опорно-руховий апарат, як система, яка виконує м'язову діяльність: стають більш працездатні м'язи, рухливі суглоби кінцівок і хребта, стрункіша постава, координовані м'язові рухи. Тренування не тільки покращують функції внутрішніх органів, але й безпосередньо розширюють можливості організму. Поряд з покращенням функціонального стану органів і систем в результаті тривалих занять

фізичними вправами покращуються захисні функції організму, опірність до різних несприятливих факторів навколишнього середовища та простудних захворювань.

Висновки

Згідно результатів анкетування основними мотивами, що спонукають до занять оздоровчим бігом є профілактика захворювань, підвищення фізичної та розумової працездатності, отримання задоволення від рухової активності, отримання позитивних емоцій та намагання пізнати можливості свого організму. При масових заняттях оздоровчим бігом важливим є не результат, а задоволення, яке людина отримує від самого процесу аеробного тренування на свіжому повітрі, що допомагає абстрагуватися від звичайних турбот, а також оздоровчі ефекти, підтримання на високому рівні свого фізичного стану, адже у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла.

Отже регулярні заняття оздоровчим бігом є корисними для здоров'я і можуть бути рекомендовані для поліпшення функціонального стану, профілактики захворювань та покращення опірності організму до несприятливих факторів навколишнього середовища.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку – аналізуючи досвід впровадження занять оздоровчим бігом в Україні, розробити рекомендації щодо проведення комплексів занять для осіб старшого віку.

Джерела та література

1. Амосов Н. М. Роздумья о здоровье. М.; Физкультура и спорт, 1987, 64 с.
2. Андреева О. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових статей. Харків : ХДАФК, 2008. С. 31–34.
3. Приступа Е. Н. Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації. Спорт. наука України. 2008. №5(20). С. 9–22.
4. Круцевич Т. Ю., Воронова В. І., Благій О. Л., Андреева О. А. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності. Гуманіт. зб. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди» : зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький : ФОП Р.Ю. Кузмичова, 2011. С. 335–339.

Reference

1. Amosov N. M. (1987) *Razdymia o zdorov'e. Moskva: Fiskultura i sport.* [in Ukrainian].
2. Andrieva O. V., Patsaluk K. (2008) *Chiniki tsko determinuyut' rekreatyynu aktyvnist' ocib zrilogo viky.* Slobozhanskyi naukovosportyvnyi visnyk. Kharkiv. pp. 31–34.
3. Ppristypa E. N. (2008) *Kontseptciia vil'nogo chacy lidini iak kategorii rekreatcii.* Lviv: Sportivna nauka Ukraini. pp. 9–22.
4. Krytcevich T. U., Voronova V. I., Blagii O. L., Andrieva O. V. (2011) *Formyvaniiia motivatsii ocib zrilogo viky do rekreatciinoi diial'nocti.* Pereiaclav-Khmelnitckii. pp. 335–339.

Надійшла: 29.04.2019