

5. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсон. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 432 с. – (Библиотека учителя).

Physical activity – is the motor of human activity, aimed at strengthening the health, development of physical potential and to achieve physical perfection for the effective implementation of their abilities in the light of personal motivation and social needs. Investigation of formation of physical activity of pupils, taking into account the peculiarities of the mental and physical condition is one of the important places in objectivization content of the physical education of the younger generation.

**Key words:** physical education, learning management, motor abilities, children, physical activity.

*Отримано: 17.11.2010*

УДК 796.422

**Ю. В. Юрчишин,  
В. У. Дорош**

### **ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ**

У даній статті висвітлюється необхідність диференційованої пропаганди оздоровчого бігу з урахуванням віку, статі і професійної зайнятості людини. Вивчаються мотиви занять оздоровчим бігом як невід'ємної складової здорового способу життя.

**Ключові слова:** оздоровчий біг, фізичні вправи, мотиви.

**Постановка проблеми.** “Хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути вродливим – бігай, хочеш бути розумним – бігай” – напис на скелі в древній Елладі, який свідчить, що ще в Древній Греції знали про позитивний вплив оздоровчого бігу на фізичну і розумову працездатність. В сучасному світі автоматизації та комп'ютеризації життя людини спостерігається погіршення ситуації щодо захворювань, середній вік яких зменшується. Водночас фахівці з фізичного виховання та спорту наголошують на позитивному впливі фізичного навантаження на розумові здібності та фізичну підготовленість організму людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Низка вчених [1; 3; 4; 6] представила досить великий матеріал щодо впливу бігу на киснево-транспортну систему крові, кровообігу та дихальної системи. Спостерігається захисний ефект бігу від розвитку коронарної хвороби, новоутворень, алергії. Активуються адаптаційні гормональні зрушення. Але існує мало досліджень, які відображають мотиви занять бігом осіб різної статі, віку і професії, а найголовніше висвітлюють ієрархію цих мотивів.

Оздоровчий біг є найбільш простим і доступним (у технічному відношенні) видом циклічних вправ, а тому й самим масовим. За підрахунками, біг як оздоровчий засіб використовують більше 100 млн людей середнього й літнього віку нашої планети. Згідно з офіційними даними, у нашій країні зареєстровано 5207 клубів аматорів бігу, у яких займається 385 тис. аматорів бігу; самостійно “бігаючих” налічується 2 млн чоловік [3].

**Метою** нашої роботи є вивчення мотивів занять оздоровчим бігом осіб різної статі, віку і професії, а також з'ясування ієрархії цих мотивів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У сучасних скрутних умовах життя для оздоровлення населення України особливого значення набуває пропаганда простих і доступних фізичних вправ, до яких належить оздоровчий біг. Саме він, як показує практика, є одним з природних видів фізичної активності людини на різних етапах її життєдіяльності. В цілях ефективної пропаганди оздоровчого бігу серед населення нами за допомогою анкети було опитано 255 жителів міста Кам'янець-Подільський, які займаються цією фізичною вправою. Одне із завдань дослідження полягало в тому, щоб встановити мотиви занять бігом осіб різної статі, віку і професії, а також з'ясувати ієрархію цих мотивів. Складність завдання була очевидна, оскільки мотиви утворюють той "інтимний світ" людини, який прихований від сторонніх поглядів, а іноді вислизає і від самоаналізу. До того ж мотиви можуть бути так тісно пов'язані між собою, що іноді важко виділити з них домінуючі.

Дослідження показали, що по мірі поширення найвище (1-е рангове) місце (78,1%) в ієрархії зайняв мотив (всього їх було 13), виражений у відповіді "турбота про зміцнення свого здоров'я". Найвища доля таких відповідей була у працівників культури, мистецтва (майже 95%) і пенсіонерів (90,5%). Значно нижча частка таких відповідей була в молоді (57%). Прагнення до зміцнення здоров'я частіше "керує" жінками (90%), ніж чоловіками (75,4%).

Багато любителів бігу, відповідаючи на питання, що спонукає їх займатися своїм фізичним вдосконаленням, заявили, що відчувають потребу в спілкуванні з товаришами, котрі займаються їх улюбленим видом спорту. Цю потребу, пов'язану з людським спілкуванням, яке неможливе без різноманітних форм взаємодії людей (обмін інформацією, досвідом, результатами діяльності і так далі), і "заломлену" в спортивній сфері, підкреслили 37,1% любителів бігу (2-е рангове місце). Тяга до спілкування більш поширена серед тих, хто займається бігом перші роки (цей мотив відмітили майже 43% з них), проте найвищою вона виявилася в осіб старшого віку (50,0%). Таким місцем спілкування для любителів бігу були клуби любителів бігу за місцем проживання, при фірмах, парках культури. На жаль, ця форма організації дозволила людям у наш час із-за великої плати за оренду приміщення практично перестала існувати.

Одним зі своєрідних каталізаторів фізичної активності людей є бажання глибше пізнати в процесі заняття бігом свій організм, виявити його приховані резерви, випробувати свої фізичні і психічні можливості. На цей мотив вказали 33,2% опитаних (3-е рангове місце). Прагнення пізнати свої фізичні і психічні можливості менш виражене в перші роки занять бігом (29%). Найбільш поширений "випробувальний" мотив серед тих, що займаються оздоровчим бігом 11-15 років (41%).

Найчастіше намагаються випробувати свої фізичні і психічні можливості люди від 26 до 30 років (56%) і представники найстарших вікових груп – 51-60 років (50%).

Важливою причиною, яка спонукає опитаних нами людей займатися спортом, є прагнення до фізичного вдосконалення (32,9%) (4-е рангове місце). Проте серед осіб, що мають біговий стаж менше 4 років, тільки 20% прагнуть до цього. Цей мотив розвиненіший серед тих, хто займається бігом 16-20 років (40%).

Опитування також показало, що займатися тривалим бігом багатьох стимулює можливість провести час на природі, насолодитися її красою в русі. Варіант відповіді "спілкування з природою" вибрали 28% опитаних (5-е рангове місце).

Природа особливо притягує до себе спортсменок (42%), тоді як серед чоловічої частини любителів бігу таких 25,2%.

Тяга до природи як один з основних мотивів спортивної активності широко проявляється у пенсіонерів (47,6%), медичних працівників (40%), викладачів ВНЗ (39%).

Немало людей оцінило значення бігу в знятті нервової напруги, психічних перевантажень, негативних емоцій, в попередженні стресів. Про це свідчить те, що 25,3% опитаних зв'язують свої заняття бігом з необхідністю емоційної розрядки (6-е рангове місце).

Судячи з відповідей, емоційної розрядки особливо потребують люди 46-50 років (48%). Серед молоді таких значно менше (19%). Антистресовий “заряд” бігової активності значно більше цінують жінки (44%), ніж чоловіки (22%).

### **Висновок**

Отримані нами дані свідчать про необхідність диференційованої пропаганди оздоровчого бігу з урахуванням віку, статі і професійної зайнятості населення.

### **Список використаних джерел:**

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М.: Издательство АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – С. 192.
2. Гусинская Е. И. Влияние оздоровительного бега на состояние системы крови: Автореф. дис... канд. биолог. наук: спец. 14.00.17 „Нормальная физиология” / Е. И. Гусинская. – Полтава, 1988. – С. 23.
3. Довганик М. С. Фізіологічні механізми впливу оздоровчого бігу на розумову та фізичну працездатність студентів-медиків: Автореф. дис... канд. біолог. наук: спец. 14.00.17 “Нормальная физиология” / М. С. Довганик. – Львів, 1994. – С. 24.
4. Мильнер Е. Г. Медико-биологические аспекты оздоровительного бега / Е.Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 3. – С. 33-35.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 808.
6. Юшкевич Т. П. Оздоровительный бег / Т. П. Юшкевич. – Минск: Полымя, 1985. – С. 111.

This article highlights the need to promote wellness races differentiated according to age, gender and professional employment rights. We study the motives jogging sessions as an integral part of a healthy lifestyle.

**Key words:** jogging, exercise, motivation.

*Отримано: 15.11.2010*