

16. Strykalenko Yevgeniy, Zhosan Ihor, Shalar Oleh. (2017) Intellectual abilities high-end handball players of different playing roles // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 4(40), 128-133.

17. Strykalenko Y., Shalar O., Huzar V., Yuskiv S., Silvestrova H., Holenco N. (2020) The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players // Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol.20(1), Art 8, pp 63-70, 2020 online ISSN: 2247-806X; p-ISSN: 2247-8051; ISSN-L=2247-8051 JPES

18. Shalar O., Huzar V., Strykalenko Y., Yuskiv S., Homenko Y., Novokshanova A. (2019) Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio // Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol.19(Supplement issue 6), Art 344, pp 2283-2288, 2019 online ISSN: 2247-806X; p-ISSN: 2247-8051; ISSN-L=2247-8051 JPES

УДК 796.42.012.12:656.61

*Віктор Топал
(Херсон)*

ОЗДОРОВЧИЙ БІГ В СИСТЕМІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті здійснено аналіз науково-методичної літератури та визначені основні методики щодо занять бігом. Розглянуто вплив оздоровчого бігу на організм людини.

Ключові слова: оздоровчий біг, самостійні заняття, курсанти.

The article analyzes the scientific and methodological literature and defines the basic methods for running. The effect of wellness running on the human body is considered.

Keywords: wellness running, independent classes, cadets.

Постановка проблеми. Фізична підготовка курсантів Херсонської державної морської академії є складовою частиною фахової підготовки, важливою невід'ємною частиною майбутньої професійної діяльності. Фізична підготовка курсантів – це педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до професійної діяльності із специфічними характеристиками [1,2,3,4], яка покликана забезпечувати розвиток фізичних здібностей відповідно до загальнодержавних вимог і професійної спрямованості навчання [5,6].

Після закінчення навчання в академії, курсанти починають свою професійну діяльність моряків добре підготовленими як теоретично, так і фізично [7,8,12], постійно відвідують секції з різних видів спорту [11,19,20,21,22], регулярно займаються фізичними вправами, вміло користуються інформаційним забезпеченням фізичної культури та спорту [15,16,17,18].

Однією з найкращих і найбільш доступних форм самостійних занять з фізичної підготовки є оздоровчий біг. Завдяки простоті рухів, спроможності проводити тренування практично в будь-яких умовах, цей вид спорту в останніх роках став масовим у багатьох країнах світу [14]. Але слід пам'ятати, щоб була ефективність занять, необхідно курсантам навчитися правильно дозувати тривалість і швидкість бігу, також потрібно засвоїти раціональну техніку бігу [13].

Мета дослідження: визначити основні параметри знань і вмінь, які допоможуть курсантам під час самостійних занять оздоровчим бігом .

Виклад основного матеріалу. В теперішній час нараховується велика кількість вітчизняних та закордонних книг, періодичних видань, десятки науково-популярних брошур, статей, присвячених оздоровчому бігу [10]. В них порушений широкий спектр питань: чому

біг, а не інші фізичні вправи; з чого починати заняття бігом; в який час і де проводити тренування; як і скільки треба тренуватись; які зміни проходять в організмі після занять оздоровчим бігом. На ці питання є аргументовані відповіді. Для любителів бігу і новачків розроблені методичні рекомендації і тренувальні програми, сформульовані різноманітні практичні вказівки. Так чому ж саме біг? Можна займатися ходьбою, лижами та велосипедними прогулянками, плаванням та іншими видами циклічного навантаження, які також ефективні для організму людини [9]. Але є перевага оздоровчого бігу, у короткій формі – це:

- займатись бігом можна у будь-яку пору року, незалежно від географічних, кліматичних умов та місця проживання;
- оздоровчий біг доступний кожному новачку, так як не потребує спеціальної попередньої підготовки;
- бігове навантаження легко дозується по інтенсивності і довготі з урахуванням віку, статі, функціональних можливостей і будови тіла людини;
- можливо успішно і з високою точністю використовувати самоконтроль в процесі занять бігом;
- під час бігу у роботу підключається всі основні м'язові групи;
- щоденний біг від 15 до 30 хв. протягом 12 міс. вдвічі збільшують еластичність та об'єм судинного русла.

Які ж мотиви для занять оздоровчим бігом? Цікаві дані отримали дослідники В.В. Загородній та Є.І. Гордієнко, проводячи анкетне опитування [5]. Вони виділили 5 основних мотивів:

- 1) укріплення здоров'я та попередження захворювань (31 %);
- 2) продовження творчого довголіття (19,3%);
- 3) розвиток фізичних якостей, підвищення працездатності (15,2%);
- 4) нормалізація ваги тіла, більш раціональне проведення вільного часу (7,4%);
- 5) підготовка до виконання спортивних розрядів (5,4%).

За думкою опитуваних бігові тренування сприяли: підвищення робочої активності – 33,4 %; зниження втомленості під час робочого дня – 20 %; скорочення відсутності за хворобою – 16,3 %; підвищення соціальної активності – 10,5 %; покращення соціально-психологічного клімату в колективі – 8,5 %.

Все це підтверджує, що можна не сумніватися, що затрати часу на підготовку і проведення оздоровчого бігу по 20-30 хв. 2-3 рази на тиждень, з лихвою окупляться по всім життєвим позиціям (моральне задоволення, покращення самопочуття, скорочення затрат і часу на лікування і т.п.).

З чого починати оздоровчий біг? В своїй книзі «Фізіологія оздоровчого бігу» Ю.М. Фурман написав:

1) підбираючи час для бігового тренування, треба пам'ятати, що краще його проводити у будь-який час, аби не проводити зовсім. Однак правильно все таки орієнтуватися на наукові факти. Загальновідомо, що фізична працездатність людини має добовий ритм коливань. Найвища фізична активність у більшості людей зафіксована з 10 до 13 год. та з 16 до 19 год.;

2) можна проводити оздоровчий біг зранку і ввечері, де не буде емоційної напруги, то це ваш варіант;

3) де бігати? Тренуватися повсюди, де дозволяють умови. Місцем тренування може бути покриття травою, лісові доріжки і просіки, земляні дороги, ґрунтові стадіони, асфальтовані алеї парків, скверів, бульварів. Ідеальним місцем для проведення бігових занять є трав'яний газон, доріжка у хвойному лісі, пляж з твердим піском;

4) оптимальний темп бігу. Обов'язкова умова для укріплення здоров'я є поступовість і систематичність. Найбільш реальний метод для посилюючого темпу бігу є показник ЧСС. Знаходимо ваш максимально можливий пульс: $220 - 20 = 200$ уд./хв. Верхня границя швидкісного режиму буде така: $200 \text{ уд./хв.} \times 75 (\% \text{ від максимального}) \text{ розділити на } 100 = 150 \text{ уд./хв.};$

5) тренувальні програми. Більшість спеціалістів справедливо пропонують починати оздоровчий біг, чергуючи його з ходьбою. Поступово збільшувати час пробіжки. Швидкість бігу 7 хв. на 1 км. Рекомендується новачкам в перші 2-3 місяці бігати по 10-15 хв., потім збільшити до 20-30 хв., але швидкість не змінювати [10].

Техніка оздоровчого бігу. На сторінках багатьох науково-популярних виданнях є намагання надати рекомендації по техніці оздоровчого бігу. Багато авторів мають бажання допомогти любителям оздоровчого бігу виконувати найбільш економно рухи, але слід відмітити, що тільки кваліфіковані спеціалісти можуть взяти на себе відповідальність надавати поради. Стисло коментуючи рекомендації спеціалістів та тренерів по техніці оздоровчого бігу, їх можна звести до наступного:

- уникати зайвих горизонтальних, бокових та вертикальних коливань тулуба;
- не нахилитися вперед і не відкидатися назад – це призводить до неекономної затрати енергії;
- не закріплювати кисті рук (не стискувати в кулаки і не випрямляти);
- ставте ступню ноги з початку на середину її зовнішнього краю, тоді буде пружна амортизація і відштовхування.

Висновки. У статті показано, що оздоровчий біг позитивно впливає на весь організм людини, сприяє збереженню і зміцненню здоров'я. Ми отримали інформацію і знання, які позбавлять курсантів від помилок і неприємностей в процесі тренувань. Тепер все залежить від них самих. Не треба чекати особливих умов для початку регулярних пробіжок, виходьте на бігові доріжки негайно і отримуйте задоволення від оздоровчого бігу.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гузар В.М. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення здоров'я курсантів // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр.наук.-практ. конф. Луцьк, 2019., С.40-42.
2. Гузар В.М., Юськів С.М. Психологічні аспекти фізичного виховання спеціалістів торгового флоту // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28 вересня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 51. С. 248-251.
3. Гузар В.М., Юськів С.М. Процес навчання рухових дій курсантів морських вузів // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 31 жовтня 2019р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 52. С. 293-296.
4. Гузар В.М, Юськів С.М. Компетентнісний підхід до навчання з фізичного виховання // Теоретико-методичні засади реалізації компетентнісного підходу в системі ступеневої підготовки фахівців морської галузі (Результати науково-педагогічного експерименту в Херсонській державній морській академії 2014-2018 р.р.): монографія / [Л.В. Авраменко, О.В. Акімов, Н.Г. Александрова та ін.]; за наук.ред. В.В. Чернявського, Л.Б. Куликової, В.Ф. Ходаковського. Херсон: ХДМА, 2019. С. 425-432.
5. Загородній В.В., Ярославська Л.П. Оздоровчий біг у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навч. посіб. Черкаси : ФОП Гордієнко Є.І., 2016. 247 с.
6. Топал В.В. Актуальні проблеми у вихованні вольових якостей курсантів на заняттях з фізичного виховання // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 114-116.
7. Топал В.В., Саратовський О.В., Круглик М.І. Оптимальний руховий режим і фізіологічні основи навчання в спорті // Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., Херсон, 2019. С. 195-200.

8. Топал В.В. Використання педагогічних інновацій у професійній підготовці студентів // Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 184-185.

9. Топал В. Методика розвитку витривалості у курсантів в процесі занять легкою атлетикою // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28 лютого 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 56. С. 356-359.

10. Фурман Ю.М. Фізіологія оздоровчого бігу. Київ: Здоров'я, 1992. 208 с.

11. Хоменко В.В., Свирида В.С. Мотиви до занять з фізичного виховання курсантів іноземців // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 28 вересня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 269-272.

12. Хоменко В.В., Свирида В.С. Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки у системі фізичного виховання курсантів // Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 177-178.

13. Шалар О. Г., Свирида В.С. Методичні умови розвитку витривалості підлітків в процесі проведення уроків з кросової підготовки // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 130-132.

14. Юськів С.М. Стан фізичної підготовленості курсантів-першокурсників // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Луцьк, 2019. С.144-146.

15. Юськів С.М. Зміст навчально-методичного забезпечення кафедри фізичного виховання // Актуальні проблеми сучасної освіти т науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 226-228.

16. Юськів С.М. Удосконалення психофізіологічної готовності морських фахівців до професійної діяльності засобами фізичного виховання // Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019, 221-224.

17. Huzar V. M. (1999). Some issues of the development of the basis of the method of creating of the automated information system for the provision of physical culture and sports on the basis of computers // Pedagogical sciences, 12, 256-260.

18. Huzar V.M. (2001). Requirements for the automated information system of physical education and sports provision // The development concept of physical education branch and sports in Ukraine, 2, 23-30.

19. Huzar V. N. (2001). Psychological and pedagogical peculiarities of computerization of the field of physical culture and sports // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 7, 7-13.

20. Shalar O., Huzar V., Strikalenko Y., Yuskiv S., Homenko V., Novokshanova A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. DOI:10.7752/jpes.2019.s6344

21. Strikalenko Y., Shalar O., Huzar V., Andrieieva R., Zhosan I., Bazylyev S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing // Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol. 19 (3), Art 218, 1507-1512. DOI:10.7752/jpes.2019.03218

22. Strikalenko Y., Shalar O., Huzar V., Voloshinov S., Yuskiv S., Silvestrova H., Holenko N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 20 (1), 63-70. DOI:10.7752/jpes.2020.01008