

## ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ У СТРУКТУРІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НаУКМА

*Стаття розкриває організаційно-методичні засади використання оздоровчого бігу у навчальному процесі з фізичного виховання студентів НаУКМА. Апробована методика оздоровчого бігу обумовлює покращання стану здоров'я студентів і може слугувати дієвим засобом підвищення ефективності практичних занять.*

У системі гуманітарної освіти студентів фізичне виховання посідає чільне місце як єдиний навчальний предмет, викладання якого передбачає формування у молоді свідомого ставлення до власного здоров'я та необхідності використання різних засобів фізичної культури і спорту у повсякденному житті. Тому виникає потреба впровадження у навчальний процес оптимальних оздоровчо-профілактичних форм і засобів фізичного виховання студентів [5, 7—9, 11—12].

На наш погляд, таким дієвим засобом фізичного вдосконалення студентської молоді може слугувати оздоровчий біг, використання якого у складі академічних та самостійних занять є найбільш придатною формою сучасної методики фізичного виховання у вищих закладах освіти України.

Як свідчать наукові публікації останніх років, спосіб життя більшості студентів навчальних закладів України характеризується низьким рівнем рухової активності [2, 6].

За результатами наших трирічних досліджень медико-соціологічного стану студентів Академії встановлено, що до 12 годин на добу студент займається сидячи; 7—8 годин припадає на сон; 4 години — на харчування та відпочинок (здебільшого пасивний).

Розрахунки фахівців свідчать про те, що оптимальний руховий режим студентів повинен включати мінімум 10—14 годин на тиждень активної м'язової діяльності переважно на відкритому повітрі. Існує і така норма: 16 тисяч кроків на день забезпечують потреби організму в руховій діяльності [1, 3—4, 10].

Зважаючи на це, нами запропоновано методику використання оздоровчого бігу у складі

академічних та самостійних занять з фізичного виховання студентів.

Заняття оздоровчим бігом починаються у вересні як складова частина курсу легкої атлетики. Залежно від функціональної підготовленості студенти розподіляються на дві групи:

1 — ті, що мають досвід занять бігом та відносно високі показники тестування на витривалість;

2 — ті, що недостатньо займалися фізичною культурою та спортом і мають низькі показники тестування на витривалість.

Організація занять оздоровчим бігом для студентів 1-ї групи передбачала 2 академічних та 2 самостійних заняття на тиждень. Методика занять включала регламентацію швидкості, часу та пульсового режиму подолання дистанції:

— перші два тижні швидкість бігу складала 9—10 км/год, поступово збільшуючись до 11—12 км/год;

— тривалість бігу перші три тижні 20—25 хвилин за пульсового режиму 140—150 уд/хв;

— наступні тренування тривали 30—45 хвилин при ЧСС 140—160 уд/хв.

Базовим методом розвитку витривалості обрано перемінний.

Різниця в організації та методиці проведення занять оздоровчим бігом для студентів 2-ї групи зводилась до наступного:

— зменшення кількості самостійних занять (1 на тиждень);

— утримання швидкості бігу в інтервалі 7—8 км/год перші три тижні та її поступове збільшення до 9—10 км/год;

— тривалості бігу від 15—20 хвилин за пульсового режиму 120—130 уд/хв у перші чотири

тижні до 25—35 хвилин наступні тренування при ЧСС 130—150 уд/хв.

Як основний метод розвитку витривалості застосовували рівномірний.

Програми самостійних занять для кожного студента складались під керівництвом викладача за схемою: 10 хвилин загальної розминки; біг протягом 30—60 хвилин по місцевості з перешкодами; виконання спеціальних легкоатлетичних вправ на розтягування та розслаблення м'язів.

Залежно від самопочуття студенти використовували рівномірний або перемінний метод тренування. Тим, хто тренувався у групі по 3—5 чоловік, рекомендувалось застосовувати так званий “фартлек” (гра швидкостей) для підвищення емоційного стану.

Невід'ємною складовою кожного заняття було визначення загальної інтенсивності бігового навантаження, тобто характеру енергозабезпечуючих процесів, що супроводжували виконання призначеної роботи. З цією метою використовували простий методичний прийом: підрахунок суми трьох показників пульсу в першу хвилину відновлюваного періоду: ЧСС за перші 10 секунд і далі ще двічі з 20-секундними інтервалами між підрахунками.

Якщо сума трьох показників пульсу не перевищує 60—70 одиниць, то це свідчить про аеробний режим виконаної роботи (тобто найдоцільніший та найекономічніший). Результат у межах 71—80 одиниць характеризує змішану форму енергозабезпечення (аеробно-анаеробну) і дає підставу вважати, що в даному випадку рі-

вень функціональних можливостей серцево-судинної системи низький.

Сума в діапазоні 81—90 і більше одиниць розцінюється як свідчення неадекватності бігового навантаження функціональним можливостям організму і потребує негайного зменшення часу та інтенсивності бігу.

Використання цього простого інформативного експрес-методу визначення індивідуальної реакції організму на фізичне навантаження дозволяє об'єктивно контролювати навчальний процес, роблячи його творчим та цікавим засобом зміцнення здоров'я студентів.

За результатами наших досліджень встановлено, що найбільший оздоровчо-профілактичний ефект від застосування бігу досягається при систематичності занять не менше чотирьох разів на тиждень, тривалості безперервного бігу в межах 20—30 хвилин та дотриманні пульсового режиму в діапазоні ЧСС 140—160 уд/хв.

У студентів, які регулярно займались оздоровчим бігом, на другому році навчання результати контрольних нормативів з бігу на 2000 метрів (жінки) та 3000 метрів (чоловіки) покращились у середньому на 35—50 секунд. Пропуски занять у зв'язку з захворюваннями знизились на 34 %. Деякі студенти кинули палити. Більше половини студентів значно позбавились зайвої ваги.

Таким чином, впровадження оздоровчого бігу в навчальний процес з фізичного виховання можна розглядати як вагомий засіб підвищення його загальної ефективності та зміцнення здоров'я студентів.

1. Волков В., Мильнер Е. Человек и бег.—М.: ФиС, 1987.— 144 с.

2. Довганик М. Оздоровчий біг як засіб управління функціональним станом та працездатністю студентів. Матеріали 3-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції.— Львів, 1997.— С. 121—122.

3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия.— М.: ФиС, 1989.— 224 с.

4. Мильнер Е. Нагрузки, которые мы выбираем. Физкультура и спорт.— 1997.— № 1.— С. 9—11; № 2.— С. 23—24.

5. Мовчан Е. Для чего человеку здоровье? Физкультура и спорт.— 1995.— № 8.— С. 6—8.

6. Морозов В. Корекція функціонального стану організму працівників вузу шляхом занять оздоровчим бігом.

Всеукраїнська науково-практична конференція.— Львів, 1993.— С. 182—184.

7. Мотылянская Р. Бег и возраст. Оздоровительный бег. Сб.— М., 1995.— С. 178—181.

8. Надворний А. Біг заради здоров'я. Ваше здоров'я.— 1996.— № 12.— С. 7.

9. Никитин К. Бег и нервы. Оздоровительный бег. Сб.— М., 1995.— С. 174—177.

10. Сотникова М. Бег и вес. Оздоровительный бег. Сб.— М., 1995.— С. 182—188.

11. Сысоев Ю. Мотивы занятий оздоровительным бегом. Теория и практика физической культуры.— 1997.— № 5.— С. 44.

12. Шенкман С. От Горация — до наших дней. Оздоровительный бег. Сб.— М., 1995.— С. 140—152.

*Zhukov V. O., Kopylov O. M., Makarenja V. V.*

**THE ORGANIZATION OF JOGGING TRAINING  
IN THE STRUCTURE OF THE EDUCATIONAL PROCESS  
OF PHYSICAL TRAINING FOR THE STUDENTS OF NaUKMA**

This article presents the organization and methodic base of the jogging training in the educational process of physical training for the students of NaUKMA. The approved methodology of jogging conditions the improvement of the students health and can be an active method for the increase of practical training efficiency.