

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи
та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(Біг як засіб профілактики хвороб)

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти всіх форм навчання Університету)*

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2024

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Біг як засіб профілактики хвороб) (для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх форм навчання Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. І. Ю. Садовська. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2024. – 35 с.

Укладач ст. викл. І. Ю. Садовська

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 5 від 29 грудня 2023 р.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| Вступ..... | 4 |
| 1 Оздоровчий біг та його вплив на організм людини | 5 |
| 2 Особливість методики занять оздоровчим бігом..... | 15 |
| 3 Протипоказання для бігу..... | 22 |
| 4 Застосування оздоровчого бігу на практиці..... | 23 |
| 4.1 Рекомендації з оздоровчого бігу..... | 23 |
| 4.2 Техніка оздоровчого бігу..... | 24 |
| 5 Дихання та оздоровчий біг..... | 28 |
| 5.1 Самоконтроль..... | 30 |
| 5.2 Дозування навантажень..... | 31 |
| 6 Правила техніки безпеки під час занять бігом..... | 32 |
| Список рекомендованих джерел..... | 33 |

ВСТУП

Біг – ефективний оздоровчий засіб, що допомагає попередити захворювання, нормалізувати функції при початкових проявах хвороби, виробити досконалі компенсаторні механізми при хронічних захворюваннях, підвищити резерви організму. Однак це дуже сильний засіб, який пред'являє значні вимоги до опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем. Тому біг доступний не всім. При систематичних тренуваннях з бігу відбувається суттєва перебудова функцій основних систем організму. Зросла потреба м'язів у кисні забезпечується посиленою діяльністю дихальної і серцево-судинної систем. Повільний біг проходить в аеробному режимі, коли м'язам доставляється необхідна кількість кисню, тому він може виконуватися тривало. Збільшення легеневої вентиляції і хвилинного обсягу крові встановлюється на рівні, який необхідний для роботи м'язів. Чим повільніший біг, тим нижчий цей рівень. Тому при багатьох захворюваннях серцево-судинної системи можна підібрати такі швидкість і тривалість бігу, які не викличуть перевантаження, але в той же час будуть тренувати ці системи. Тренування з бігу покращує діяльність і інших систем. Важлива лікувальна дія його полягає в тому, що вдосконалюються регуляторні системи (центральна і вегетативна нервова система та ендокринна). Бігові тренування підвищують тонус парасимпатичної системи (у спокої стає менше ЧСС, знижується АТ). У сучасних умовах життєві хвилювання, напружена робота та інші стреси підвищують тонус симпатичної нервової системи. Тому бігові тренування врівноважують взаємодію цих систем. Біг, фізичні вправи роблять наше здоров'я міцнішим. Сучасна людина віддалилася від природи, просиджуючи в цегляних стінах половину життя. Фізична активність помітно знизилася, у зв'язку з цим все частіше виникають захворювання серця, судин, появляються надмірна вага, порушення тиску і багато інших захворювань, яким можна запобігти. Біг – найкращий профілактичний засіб від усіх хвороб. Під час бігу організм насичується киснем, легені починають добре працювати. Підвищується активність роботи серця, кров швидше переливається. Прискорюються обмінні процеси в організмі. Нервова система заспокоюється при бігу на природі. Біг відмінно спалює калорії, тому це хороший засіб від зайвої ваги. Також спазмовані м'язи починають працювати, стають більш рухливими.

1 ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Оздоровчий біг є найбільш простим і доступним видом циклічних вправ, а з тієї ж причини – і наймасовішим. За підрахунками, біг як оздоровчий засіб використовують більше ніж 100 млн людей по всьому світу.

Оздоровчий біг має корисні властивості, які важко відтворити за допомогою інших видів фізичного навантаження. Першою чергою це сприятливий вплив на серцево-судинну систему. Недостатність рухової активності у сучасної людини призводить до атрофії великої кількості капілярів і порушення кровопостачання тканин. Правильно дозований біг відкриває капіляри, що спали, а також сприяє проростанню нових капілярів у збіднені ділянки й у ділянки, ушкоджені хворобою, що особливо важливо для оздоровлення.

Рухова активність людини, фізичні вправи, ведення здорового способу життя є незамінними засобами профілактики захворювань, важливим фактором удосконалювання людини, зміцнення її здоров'я, підтримки працездатності. Але щоб бути здоровим, недостатньо просто хотіти цього, необхідно завзято і систематично займатися фізичними вправами.

Технологічна революція впливає не тільки на співвідношення фізичної та розумової активності у процесі працездіяння, а й впливає на організм людини ще на різних етапах підготовки до професійної діяльності, починаючи з дитинства та юності. Зміст шкільних програм розширюється та ускладнюється, а кількість домашніх завдань збільшується. Це призвело до різкого зменшення спортивної та рухової активності дітей та підлітків.

Надмірне перебування школярів у сидячому положенні особливо небезпечно у цьому віці, оскільки невпорядкований процес центральної нервової системи поступається місцем гальмівному процесу. Відсутність фізичних вправ в основному впливає на рухову функцію та м'язову систему, що призводить до зниження м'язової сили та порушення точності та координації складних рухів. І це саме той етап, коли закладається основа здоров'я на все життя. Стурбованість викликає те, що деякі учні функціонально не готові

пройти стандарти, передбачені шкільною програмою. Ось чому необхідно забезпечити, щоб молоде покоління не тільки розвивалося інтелектуально, а й розвивало свою фізичну підготовку в школі.

Який вплив мають фізичні вправи, особливо здоровий біг, на організм? Вплив бігового навантаження на організм покращує реакцію адаптації. Адаптація м'язів до бігового навантаження першою чергою пов'язана зі зміною складу м'язових волокон. Їх кількість також збільшується. У результаті бігу покращується рухливість суглобів, зміцнюються зв'язки та сухожилля, підвищується активність ферментів у мітохондріях. Важко переоцінити значення бігу для функціонального і гармонійного розвитку організму, зміцнення здоров'я і підвищення загальної, спеціально-навчальної і спортивної працездатності дітей і підлітків. А в юнацькому і зрілому віці біг служить засобом фізичної підготовки, підвищення працездатності, зміцнення здоров'я і профілактики деяких захворювань, засобом активного відпочинку. Заняття бігцем і ходьбою в літньому віці сповільнюють процеси старіння, підтримують творче довголіття.

Біг – один із найпопулярніших видів фізичної активності, який не вимагає безлічі обладнання, ним можна займатися де завгодно та коли завгодно. Про позитивний вплив бігу на організм людини можна говорити багато – користь бігу неоціненна для здоров'я: він дисциплінує, підвищує імунітет, позитивно впливає на стан здоров'я, особливо на серце та судинну систему.

Малорухливий спосіб життя – це проблема номер один у сучасному суспільстві. Ми віддаємо перевагу ліфту, а не сходам; автомобілям, а не пішим прогулянкам; ми годинами сидимо в офісах або дома за комп'ютером. Саме такий малорухливий спосіб життя – це прямий шлях до захворювань серця та судин.

Розумне бігове навантаження зміцнює серцевий м'яз, примушує його працювати більш інтенсивно, покращує кровообіг і стан периферійних судин, сприяючи цим повноцінному живленню всіх органів та систем. Люди, які регулярно займаються бігом, менше піддаються негативним функціональним та

структурним змінам серцево-судинної системи. У бігунів більш еластичні судини. Позитивний вплив занять з бігу на організм людини:

1. *Біг знижує артеріальний тиск та рівень холестерину.* Користь від ранкового бігу для серця: 30-хвилинний біг кілька разів на тиждень допомагає знизити рівень ліпопротеїнів низької щільності (ЛПНЩ), «поганий» тип холестерину, але збільшує кількість ліпопротеїнів високої щільності (ЛПВЩ) та «хорошого» типу холестерину. Високий артеріальний тиск також нормалізується завдяки постійній фізичній активності.

2. *Біг зміцнює серцевий м'яз.* Коли ви регулярно тренуєте своє серце, яке є найважливішим м'язом тіла, біг зміцнює стінки серця, що збільшує його загальну ефективність.

3. *Біг знижує ризик серцевих захворювань.* Вплив бігу на судини: біг допомагає запобігти утворенню тромбів в артеріях і кровоносних судинах. Він також підтримує здоровий кровотік, тиск та рівень холестерину.

4. *Користь бігу для органів дихання.* У звичайних умовах наші легені не працюють на повну. Біг примушує їх розправлятися та наповнюватися повітрям, що попереджає застійні явища. Заняття на свіжому повітрі дають додаткову порцію кисню для всього організму.

Що цікаво, біг може допомогти кинути палити. Бігаючи, ви швидше позбавите свої легені від накопичених у них токсичних елементів. До речі, багато курців зауважують, що після тренувань різко знижується тяга до нікотину, тому якщо ви перебуваєте в процесі боротьби з цією звичкою, знайте, що біг полегшить вам відвикання.

5. *Біг – природні ліки від стресів та поганого настрою.* Під час пробіжки запускається механізм, який відповідає за вироблення «гормонів щастя» – ендорфінів. Великий викид цих гормонів під час бігу в науці називають «ейфорією бігуна». Завдяки цьому виникає відчуття легкості та піднімається настрій. Правильне тренування дарує заряд бадьорості та сил. Крім того, біг – це хороший тонізуючий засіб для тих, кому важко дається ранкове пробудження. Після робочого дня пробіжка чудово «провітрить» голову,

позбавить від тривожних думок та накопиченої втоми. Але якщо робочий день був надто напружений, відкладіть пробіжку на більш вдалий час.

6. Користь бігу для опорно-рухового апарату. При грамотному дозуванні та за правильної техніки біг позитивно впливає на м'язи та опорно-руховий апарат. Наприклад, за рахунок тривалої роботи зміцнюються м'язи, зменшується ймовірність проблем зі зв'язками та суглобами. Доведено, що регулярні бігові тренування покращують загальний тонус організму, зміцнюють імунітет, позитивно впливають на структуру шкіри. Весь секрет полягає у здатності насичувати організм киснем. Біг примушує кожен клітинку дихати, тим самим, попереджуючи передчасне старіння.

Користь бігу включає в себе активізацію обмінних процесів. Завдяки цьому спалюються зайві калорії, а через піт виходять накопичені токсини.

Однак не чекайте, що заняття бігом приведуть вас до миттєвих результатів. Щоб користь бігу стала помітною, треба займатися мінімум протягом трьох місяців.

7. Чистка кровоносних судин. Головне – перед заняттями достатньо розминати власне тіло, займатися регулярно, враховувати свою фізичну підготовку, збільшуючи навантаження поступово, відводити достатньо часу для відновлення організму і пам'ятати про правильне бігове взуття.

Біг – це найприродніший спосіб дати навантаження організму. До вашої уваги 20 причин, щоб почати бігати вже сьогодні.

Отже, біг впливає на наше тіло так:

1. *Робить вас щасливим.* Під час бігу виділяються ендорфіни, так звані «гормони щастя», з'являється відчуття емоційного підйому, ваше тіло наповнюється енергією, думки прояснюються, з'являється впевненість у собі!

2. *Робить вас стрункішим.* Усім відомо, що під час фізичних навантажень спалюються калорії. Година бігу в середньому темпі позбавить вас 800 – 900 калорій. Але є ще кращі новини: при регулярних заняттях калорії продовжують спалюватись навіть після пробіжки!

3. *Покращує пам'ять.* Дослідження показали, що під час бігу в частині головного мозку, яка відповідає за пам'ять і процес навчання, відбувається активний ріст нових клітин. Один німецький бігун розповів, що загубивши свій записник, згадав майже всі номери телефонів під час пробіжок!

4. *Захищає від раку.* Огляд досліджень, опублікованих у Journal of Nutrition, надав переконливі докази зв'язку між регулярними пробіжками та зменшенням ризику розвитку деяких видів онкозахворювань.

5. *Бороться з безсонням.* Бігові вправи зменшують в організмі надлишок адреналіну та гормонів, що сприяють виникненню стресу – у результаті зникають проблеми зі сном. Ви тільки уявіть, як приємно і легко будете засипати після пробіжки на свіжому повітрі!

6. *Зміцнює серце.* Біг – це природне тренування для «двигуна» вашого організму. Міокард людини, яка займається спортом, за одне скорочення може прокачати більший об'єм крові. Це призводить до збільшення кількості кисню в організмі і покращення стану судин. Біг нормалізує артеріальний тиск. Ризик виникнення артеріальної гіпертензії при регулярних пробіжках знижується на 35–53 %.

7. *Зміцнює імунітет.* Грип та ГРЗ вам більше не страшні! Регулярні фізичні навантаження у вигляді бігу загартовують організм і йому легше протидіяти вірусним інфекціям.

8. *Сприяє регенерації клітин печінки.* Доведено, що біг природнім чином стимулює роботу печінки. При глибокому диханні діафрагма наче масажує печінку, що покращує відтік жовчі. Це сприяє частковому заміщенню старих клітин новими.

9. *Зберігає молодість.* Сильне серце, здорові суглоби та м'язи, струнка фігура, гарний настрій – ви просто забудете про лікарів. Біг сповільнює процеси старіння і робить вас бадьорими та енергійними.

10. *Виховує силу волі.* Регулярні пробіжки організовують і мобілізують. Людина, яка регулярно бігає – це справжній спортсмен, який у боротьбі із лінощами та з самим собою повертається додому переможцем.

11. *Оздоровлює опорно-руховий апарат.* При сидячому способі життя відбувається атрофія суглобів. Регулярні пробіжки позбавляють застійних явищ, хребет стає більш рухливим, перетворюючись на міцну та надійну опору для всього тіла.

12. *Тримає тіло в тонусі.* Якщо ви регулярно бігаєте, вам не страшні похід за продуктами або несправний ліфт. Ваше тіло стає спортивним і завжди наповнене енергією.

13. *Покращує сексуальне життя.* Під час бігу покращується кровообіг, а це призводить до збільшення сексуальної сили. До того ж, ваша нова підтягнута фігура стане надзвичайно привабливою для осіб протилежної статі.

14. *Прояснює думки.* Під час бігу виникає стан, що нагадує стан трансу, коли мозок починає працювати надзвичайно ясно, і саме під час пробіжки, а не в задушливому офісі, можна знайти правильні відповіді на питання, що вас турбують.

15. *Знімає стрес.* Біг – це природній антидепресант. Він буквально «провітрює» голову від негативних думок, що життєво необхідно жителям великих міст, для яких стрес – це реалія життя.

16. *Піднімає самооцінку.* Чудово виглядати, бути бадьорим і сповненим енергії, робити те, на що в інших людей бракує сили волі, – біг дарує відчуття щастя та задоволення власним життям.

17. *Заряджає енергією.* Після пробіжки тіло сповнюється потужною позитивною енергією на цілий день. Хочеться жити, творити, діяти! Ваш мозок починає мислити креативно, а тіло хіба що не літає!

18. *Біг – це доступно.* Вам не потрібне спеціальне обладнання чи особливі умови, щоб відчути на собі всі плюси бігу. Адже біг – це найдоступніший і найдешевший спосіб займатися спортом. Усе, що вам потрібно, – це зручні кросівки і бажання.

19. *Біг – це нові знайомства.* Біг сьогодні – це потужний масовий рух, який має мільйони прибічників по всьому світу. Блоги бігунів зі стажем, сайти з порадами для новачків, форуми для пошуку партнерів по бігу – Інтернет

зближує людей зі схожими захопленнями. Один із найбільших порталів, присвячених бігу в Києві <http://running.kiev.ua>, був створений у 2011 році для об'єднання любителів бігу та пропагування здорового способу життя.

20. Отже, немає жодних сумнівів, що *біг робить вас кращими!*

Дозована ходьба і теренкур використовується в комплексному лікуванні хворих хронічною хворобою серця в санаторно-профілактичних установах. При використанні ходьби особливу увагу звертають на тренувальний режим.

Для хворих, у яких функції вегетативних систем підвищені, біг є чинником «погашення» цих зрушень, у хворих гіпотонією ці зрушення підвищуються. Відомо, що хворі гіпотонією, яких постійно турбують запаморочення, поправляються набагато швидше, ніж ті, хто страждає на гіпертонію.

Використовується лікувальний біг у спортивній практиці. Наприклад, у штангістів досить часто відзначається різке підвищення артеріального тиску. У таких випадках спортсменові рекомендуються лікувальні кроси. Використовується біг і ходьба під час реабілітації спортсменів після травм, оперативних втручань, різних захворювань, а також при перетренуванні і фізичній перенарузі.

Використання бігу для вироблення витривалості призводить до сприятливих адаптаційних змін в організмі.

Особливо варто підкреслити, що при систематичних заняттях бігом спостерігаються позитивні зрушення в нервовій системі (вироблення більш точних механізмів погоджених функцій аналізаторних систем, поліпшення сприйняття, а також короткострокової і довгострокової пам'яті).

Біг, хоча і має низку переваг (доступність, економічність, ефективність), є заняттям монотонним і, на перший погляд, здається нецікавим. Одноманітність певним чином заважає заняттям, особливо на початку. У цей час дуже важливо правильно організувати тренування, поєднати біг з іграми, естафетами тощо.

Важливо пам'ятати, що комплексні заняття із застосуванням бігу мають залишати гарне враження, щоб зберігалось бажання продовжувати заняття бігом. Важливо, щоб навчальний матеріал підносився наочно, а сам процес навчання будувався послідовно і систематично.

Організацію занять оздоровчим бігом необхідно здійснювати в тісному контакті з педагогічним колективом навчальних закладів і медичних установ.

Серед різних фізкультурних форм оздоровчий біг найбільш ефективно може бути використаний під час уроків фізичної культури, а також на заняттях у позаурочний та неробочий час.

Істотним доповненням до занять у позаурочний час є самостійні заняття оздоровчим бігом, що можуть бути домашнім завданням. Правильне використання оздоровчого бігу можливо лише при об'єктивній орієнтації на морфофункціональні і психічні особливості людини.

Перераховані факти дозволили зробити висновок, що з усіх форм занять фізичною культурою біг є найбільш адекватною формою оздоровлення населення, що дозволяє охопити всю неоднорідну за станом здоров'я масу людей.

Сучасне надлишкове харчування призводить до примусового включення «позаштатних» каналів накопичення зайвих калорій. Один з таких каналів – нагромадження в організмі енергоємних речовин: жирів, у тому числі й холестерину, і різних форм полісахаридів, простіше говорячи – слизу. Їхнє надлишкове нагромадження в організмі спричиняє низку негативних наслідків. Фізичні навантаження відкривають природний канал спалювання зайвих калорій і нормалізують вміст «позаштатних» енергоносіїв. У цьому плані біг має свої переваги перед іншими видами фізичного навантаження. Він дозволяє домогтися розумного поєднання між навантаженням на серцево-судинну систему і спалюванням калорій – досить ефективно спалювати зайві калорії, не перевантажуючи (а точніше сказати – правильно навантажуючи) серцево-судинну систему.

Під час бігу витрата енергії становить для дорослої людини в середньому від 600 до 800 ккал на годину. Чим більша вага бігуна, тим більша витрата енергії. Завдяки активізації жирового обміну біг є ефективним засобом нормалізації маси тіла. У людей, які регулярно займаються оздоровчим бігом, вага тіла нормалізується.

Досить ефективною в цьому плані може бути і швидка ходьба (по 1 годині на день), яка відповідає витраті енергії 300–400 ккал – залежно від маси тіла. Додаткова витрата енергії за 2 тижні становитиме в такому випадку не менше 3 500 ккал, що призведе до втрати 500 г жирової тканини. У результаті за місяць тренування в оздоровчій ходьбі (без зміни харчового раціону) маса тіла зменшується на 1 кг.

Група американських вчених спостерігали жінок, маса тіла яких була в середньому на 80 % більшою за норму. Протягом двох місяців вони займалися оздоровчою ходьбою (по 2 год на день зі швидкістю 5 км/год) без обмеження харчового раціону. Після закінчення експерименту було відзначено зниження маси тіла в середньому зі 100 кг до 93 кг.

Кожна клітина організму наповнена колоїдним розчином, і від його властивостей багато в чому залежить наш стан. Густий, грузлий колоїд гальмує протікання природних процесів у клітині, порушує обмін речовин, сприяє нагромадженню отрут. В'язкість колоїду збільшується при неправильному, надлишковому харчуванні й гіподинамії. Однак є ще один фактор, який збільшує його в'язкість, – це час. Будь-який колоїд згодом старіє – довгі молекулярні ланцюжки усе більше «зшиваються» між собою, ущільнюються й вичавлюють молекули води. Колоїд губить еластичність і зменшується в обсязі. Тому й говориться, що старі люди «ростуть униз». По суті, старіння людини – це старіння колоїду.

Під час бігу навантаження на серце зменшується завдяки роботі «м'язового насоса» – ритмічне й послідовне скорочення м'язів гомілки й стегна допомагає виштовхувати кров з вен нижніх кінцівок нагору до серця.

Біг підсилює обмін речовин, сприяє утилізації («спалюванню») старих, непрацюючих структур організму й заміні їх новими, чим омолоджує організм. Доведено, що біг підсилює імунітет, запобігає розвитку атеросклерозу й пухлинних захворювань.

При правильно дозованому бігу відбувається гармонічна багаторівнева природна стимуляція захисних систем організму. Більшою мірою вона виявляється через м'язову, серцево-судинну, дихальну системи. Стимулюючою дією володіють вуглекислий газ і молочна кислота, вміст яких під час бігу збільшується. При бігу виділяються гормони задоволення – енкефаліни, ендорфіни, які благотворно впливають на нервову систему і зумовлюють відновлення її адекватної сприйнятливості. Стимулюючою дією володіє і стрес, який відбувається під час бігу.

2 ОСОБЛИВІСТЬ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ

Оздоровчий повільний біг – це цілий комплекс фізичних, психологічних і гігієнічних елементів. Тривалий повільний біг з часом стає «природним регулятором» харчування. Організм сам підказує, чим треба харчуватися, і ви мимоволі починаєте їсти те, що корисно: фрукти, овочі, кисломолочні продукти, пісне м'ясо тощо. У чисто психологічному плані це має величезну перевагу порівняно з примусовою дієтою, що розглядається як необхідний етап лікування. Повільний біг і загартовування нерозривно зв'язані одне з одним. Бігати доводиться у будь-яку погоду, і згодом розвивається стійкість до простудних факторів.

Додатковим елементом, що гартує, є контрастний душ після бігу, своєрідна гімнастика шкірних і підшкірних судин. Душ – необхідний гігієнічний елемент занять. Важко уявити собі людину, що після бігу добровільно відмовилася б від такої приємної процедури.

Біг є могутньою природною вправою дихальної гімнастики: дихання стає наповненим і рівномірним.

Регулярний повільний біг стає цементуючим початком активного та правильного способу життя.

При проведенні занять оздоровчим бігом з людьми різного віку зберігається основний загальнобіологічний принцип тренування: навантаження має бути індивідуальним і відповідати функціональним можливостям конкретної людини, і в той же час воно має бути достатнім, тобто оптимальним. Оптимум – це той найменший обсяг навантаження, що дає найбільший оздоровчий результат.

Заняття повільним бігом потрібно будувати розумно, їх тривалість нарощувати поступово, стежити, щоб під час і після пробіжки було гарне самопочуття (хотілося б ще бігти), а після бігу важливо цілком відновитися. Ні в якому разі не варто займатися через силу. Біг завжди має бути задоволенням, а не тяжкою працею.

Кожне заняття оздоровчим бігом на повітрі повинне містити в собі загально-розвивальні і спеціальні вправи.

Приведемо загальну схему занять оздоровчим повільним бігом:

частина 1 – попередня розминка;

частина 2 – повільний біг;

частина 3 – загально-розвивальні вправи;

частина 4 – спеціальні вправи з освоєння техніки повільного бігу;

частина 5 – вправи для зміцнення м'язів черевного преса і розслаблення м'язів.

Особливістю методики занять оздоровчим повільним бігом на відкритому повітрі є їхня висока щільність. Насамперед це спостерігається у весняно-осінні періоди року. Щоб запобігти перевантаженню, потрібно дотримуватися строгого чергування простих і складних вправ, бігу і ходьби, фізичного навантаження і паузи для відпочинку тощо. Послідовність виконання загально-розвивальних і спеціальних вправ зберігається постійно і не залежить від

використання основного засобу – оздоровчого повільного бігу. Подібне планування дозволяє інструкторові знати, що і в яке саме заняття він дає, а у тих, хто тренується, така різноманітність викликає значно більший інтерес до бігу.

Обов'язковою складовою частиною кожного заняття є розминка. Людина побудована таким чином, що тренування необхідне не тільки м'язам, серцево-судинній системі та дихальній системі, але й суглобам та зв'язкам. З роками рухливість і еластичність останніх усе більше знижуються. Попередня розминка перед бігом допоможе зберегти рухливість суглобів, еластичність зв'язок і силу м'язів.

Перед бігом обов'язково потрібна розминка. Під час розминки в організмі відбуваються такі фізіологічні зміни:

- збільшується артеріальний кровообіг і підвищується кров'яний тиск;
- збільшується температура м'язів і їхня еластичність;
- зростає легеневий і бронхіальний потік крові;
- подих стає більш частим і глибоким;
- активність процесів травлення і всмоктування знижується;
- розширюються судини шкіри.

Розминка складається з легкого бігу (або швидкої ходьби). Його тривалість визначається індивідуально. Він, як пусковий механізм, «включає» окремі органи і системи організму для ефективного й економічного виконання майбутньої роботи.

Чим довше триває біг, тим більший його оздоровлюючий вплив на організм. Однак надмірні навантаження можуть принести тільки шкоду. Тому кожен повинен навчитися дозувати своє навантаження так, щоб воно приносило йому максимальну користь, але не створювало би ризик для здоров'я.

Заняття можна проводити у будь-який зручний час, однак за можливості його вибору бажано скористатися часовими проміжками: 10–12 год і 17–19 год. У цей час доби в людини спостерігається найвища фізична активність. Однак

не усі можуть дозволити собі бігати саме в ці години у робочі дні тижня. У такому випадку можна використовувати ранні ранкові години і більш пізні вечірні. Ранковий біг будить організм і вводить його в робочий ритм, вечірній – знімає фізичну й інтелектуальну напругу.

Для найкращої підготовки і розвитку витривалості метод тривалого, повільного, безперервного бігу більш ефективний. Для осіб, що досить довго тренувалися в бігу, можна застосовувати полегшений варіант інтервального бігу. У підготовчому (початковому) періоді його принципи такі:

- 1) уся дистанція розділяється на відрізки по 100–200 м;
- 2) швидкість незначна, як і при тривалому бігу – 1 км за 6–7 хв;
- 3) інтервали відпочинку – пасивні або з ходьбою і виконанням гімнастичних вправ; тривалість інтервалу відпочинку залежить від підготовленості.

Однією з необхідних умов оздоровчого ефекту повільного бігу є постійне прагнення до збільшення часу максимальної пробіжки. Але до виконання цієї умови треба підходити поступово, у міру готовності організму до великих навантажень.

Отже, оздоровчий біг є найбільш простим і доступним (у технічному відношенні) видом циклічних вправ, а тому й найбільш масовим. За підрахунками, біг як оздоровчий засіб використовують більше 100 млн людей середнього й літнього віку нашої планети

Оздоровчий біг має корисні властивості, які важко відтворити якими-небудь іншими видами фізичного навантаження. Першою чергою – це сприятливий вплив на серцево-судинну систему, особливо на рівні дрібних судин-артеріол, венул, капілярів.

При занятті бігом важливе значення має витривалість організму. Звичайно під витривалістю розуміють здатність працювати не стомлюючись і протистояти втомі, що виникає в процесі виконання роботи.

Розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю розуміють здатність організму до тривалого виконання з високою

ефективністю роботи помірної інтенсивності. Спеціальна витривалість – це здатність до тривалого перенесення навантажень, характерних для конкретного виду діяльності.

Для розвитку витривалості застосовуються різноманітні методи тренування, що поділяють на безперервні та інтервальні. Кожен з методів має свої особливості і використовується для удосконалювання тих або інших компонентів витривалості залежно від параметрів застосовуваних вправ. Варіюючи види вправ, їхню тривалість й інтенсивність, кількість повторень вправи, а також тривалість і характер відпочинку, можна змінювати фізіологічну спрямованість виконуваної роботи.

Для розвитку спеціальної витривалості найчастіше використовується «бій з тінню» і вправи на снарядах: виконання 5–6 серій по 20–30 с інтенсивної роботи в чергуванні з роботою малої інтенсивності протягом 1–3 хв. З ростом тренуваності тривалість відбудовної роботи можна скорочувати до кінця серії. Після такої серії потрібен відпочинок до 10 хв, під час якого виконуються дихальні вправи і вправи на розслаблення і гнучкість.

Можна використовувати стрибкові вправи (наприклад, стрибки через скакалку): 10–15 с інтенсивної роботи повторити 5–6 разів через 1,5–2 хв роботи малої інтенсивності.

Починати заняття необхідно з розминки, що може проводитися вдома або на вулиці. Розминка займає 5–6 хв і складається з наступних вправ: кругові рухи руками, тулубом, тазом, нахили вперед і в сторони, махи ногами, присідання, підйоми на носки. Потім 2–3 хв прискореної ходьби – і можна переходити на біг.

Спочатку варто вибирати таку швидкість бігу, щоб можна було спокійно дихати через ніс. Довелося розкрити рот – переходите на крок. Відновили дихання – знову бігцем.

На першому занятті досить 10-ти хвилин бігу. Якщо не виходить відразу пробігти 10 хв, а доводиться чергувати біг з ходьбою, то першим рубежем буде

саме 10 хв безперервного бігу. Потім потрібно, додаючи щотижня по 1–3 хв (залежно від самопочуття), довести час бігу до 50–60 хв.

Після декількох місяців занять можна починати бігати швидше, орієнтуючись не на подих, а на частоту пульсу. Гранична його верхня межа визначається за формулою: 180 мінус вік. Тобто, якщо вам 30 років, то частоту пульсу під час бігу можна довести до 150 ударів на хвилину, але не вище, а краще утримувати її на 5–10 одиниць нижче.

Рівномірний безперервний метод полягає в однократному рівномірному виконанні вправ малої і помірної потужності тривалістю від 15–30 хвилин і до 1–3 годин. Цим методом розвивають аеробні здібності.

Перемінний безперервний метод відрізняється періодичною зміною інтенсивності безупинно виконуваної роботи. Організм при цьому працює в змішаному аеробно-анаеробному режимі.

Перемінний безперервний метод призначений для розвитку як спеціальної, так і загальної витривалості. Він дозволяє розвивати аеробні можливості, здібності організму переносити гіпоксичні стани, що періодично виникають у ході виконання прискорень і усуваються при наступному зниженні інтенсивності, привчає спортсменів «терпіти», виховуючи вольові якості.

Інтервальний метод тренування полягає в дозованому повторному виконанні вправ щодо невеликої тривалості (до 2 хв) через строго визначені інтервали відпочинку. Цей метод звичайно використовують для розвитку специфічної витривалості до якої-небудь визначеної роботи. Цим методом можна розвивати як анаеробні, так і аеробні компоненти витривалості.

Починаючи роботу з розвитку витривалості, необхідно дотримуватися визначеної послідовності побудови тренувань. На початковому етапі необхідно зосередитися на розвитку аеробних можливостей, удосконалюванні функцій серцево-судинної і дихальної системи, зміцненні опорно-рухового апарата, тобто розвитку загальної витривалості. На другому етапі необхідно збільшити обсяг навантажень у змішаному аеробно-анаеробному режимі. На третьому етапі необхідно збільшити обсяг навантажень за рахунок застосування більш

інтенсивних вправ, виконуваних методами інтервальної та повторної роботи в змішаному аеробно-анаеробному та анаеробному режимах, і вибіркового впливу на окремі компоненти спеціальної витривалості.

Перед початком бігових тренувань варто пам'ятати і дотримуватися таких правил:

- перед тренуванням ретельно перевірте справність свого взуття;
- на ноги варто надягати товсті шкарпетки із суміші вовни і бавовни;
- навантаження повинно наростати поступово;
- бігати потрібно не рідше трьох разів на тиждень і не менше 20 хв;
- не варто збільшувати швидкість бігу, навіть побачивши інших бігунів;
- постійно варто зміцнювати м'язи зводу ступень, щоб уникнути розвитку

плоскостопості;

– найбільший тренувальний ефект досягається тоді, коли тривалість бігу наближається до 1 години.

Потрібно стежити за частотою пульсу (далі – ЧСС) – він не має бути більшим, ніж 180 ударів на хвилину мінус ваш вік.

Після закінчення бігу обов'язково варто пройти 2–3 хв швидким кроком і бажано проробити кілька гімнастичних вправ.

Після тренування варто прийняти спочатку теплий, а потім контрастний душ.

Найбільший оздоровчий ефект біг приносить тоді, коли його тривалість доведена до години, а регулярність занять – до 5–6 разів на тиждень, до того ж в один з вихідних днів навантаження подвоюється. Мінімальна ж норма занять – 3 рази на тиждень по 30 хвилин.

Бігати можна в будь-який час, коли вам більш зручно. Варто тільки пам'ятати, що між біговим тренуванням і прийомом їжі має бути перерва не менше 30 хв.

Бігати краще в лісі або парку. У будь-якому випадку, варто вибирати місця з максимально чистим повітрям і природним ґрунтом. Запам'ятайте – якщо ви бігаєте в кедах або кросівках з тонкою підошвою, то не можна бігати

по асфальту! Для новачків краще вибрати рівну трасу, але поступово варто переходити до бігу по пересіченій місцевості.

Не потрібно перетворювати оздоровчий біг у спортивний, різко збільшуючи швидкість і дистанцію, включаючи в біг прискорення тощо. Не потрібно нічого доводити навколишнім – не починайте бігти швидше при зустрічі з іншими бігунами, перехожими.

Стежте за своїм здоров'ям і уникайте перетренованості. Найбільш об'єктивні показники для самоконтролю – це ваше самопочуття і частота пульсу. Необхідно знати нормальні показники свого пульсу в ранкові і вечірні години. Крім того, є простий тест: частота пульсу через 10 хв після закінчення тренування не повинна бути вищою за 100 ударів на хвилину. Якщо показники ранкового і вечірнього пульсу вищі, ніж звичайно, якщо після 10 хв відпочинку частота пульсу перевищує 100 ударів/хв, варто звернутися до лікаря і пройти профілактичний огляд.

3 ПРОТИПОКАЗАННЯ ДЛЯ БІГУ

Перелічимо протипоказання, за наявності яких бігати категорично заборонено:

- вроджені пороки серця та мітральний стеноз (звуження передсердно-шлункового отвору);
- перенесений інсульт або інфаркт міокарда;
- різко виражені порушення серцевого ритму, типу миготливої аритмії;
- недостатність кровообігу або легенева недостатність будь-якої етіології;
- висока артеріальна гіпертензія (артеріальний тиск 180 на 110 і вище), стійка до дії медикаментозної терапії;
- хронічні захворювання нирок, тиреотоксикоз і цукровий діабет, не контрольований інсуліном;

– глаукома і прогресуюча короткозорість, що загрожує відшаруванням сітківки;

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

Пацієнтам з перерахованими вище захворюваннями рекомендується використовувати для лікування методику природної стимуляції захисних систем, і першою чергою – діету, хатха-йогу, релаксацію. Якщо ж у вас будь-яке інше хронічне захворювання, то після як мінімум місячного курсу лікування можна спробувати почати заняття оздоровчим бігом. Але спочатку необхідно вирішити питання – чи не протипоказаний біг на той момент. Потрібно обговорити можливість бігу з лікарем. Якщо біг вам протипоказаний, то потрібно продовжувати займатися за системою ЕСЗС доти, поки протипоказання не будуть усунуті, звичайно, якщо це можливо.

Пацієнтам з невеликими відхиленнями здоров'я і з мінімальними змінами в серцево-судинній системі можна займатися самотійно, час від часу перевіряючи свій стан у лікаря. На початку бажано це робити хоча б раз на тиждень (режим навантажень для цієї групи пацієнтів наведено нижче). Пацієнтам з відхиленнями в серцево-судинній системі рекомендується також, особливо спочатку, регулярно вимірювати артеріальний тиск і знімати електрокардіограму.

4 ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ НА ПРАКТИЦІ

4.1 Рекомендації з оздоровчого бігу

Насамперед, потрібно намагатися максимально розслабитися, бігати так, щоб витратити якнайменше сил, легко, неквапливо, м'яко, щоб біг приносив задоволення. Кроки мають бути дрібними. Дихати бажано через ніс. Якщо це важко, то вдихати можна через ніс, а видихати ротом. Як і при виконанні релаксації, час від часу можна одночасно з видихом пропускати крізь себе

хвилю розслаблення. Треба намагатися ні про що не думати і зосереджувати увагу на своїх відчуттях – подиху, розслабленні, задоволенні.

Щодо одягу – добирати його потрібно з урахуванням погодних чинників. Балонів куртки і штани краще не надягати (хіба що при сильному вітрі) – у них тіло не дихає. Вдягатися краще так, щоб у міру прогрівання, через кілька кіл, частину одягу, наприклад верхню куртку, можна було зняти. Якщо бігати тривалий час і правильно харчуватися, то можна сполучити біг із загартовуванням – поступово, уже по ходу бігу, роздягатися аж до спортивних трусів, звичайно, з урахуванням власних можливостей і погоди. Ближче до кінця бігу, на останніх колах, можна поступово вдягатися.

Зручніше за все дозувати навантаження, бігаючи колами на стадіоні, тим більше, що недалеко від будь-якого будинку є шкільний стадіон. Бігати, в принципі, можна в будь-який час, але краще в період 16–19 год. Бігати потрібно через день або три рази на тиждень. Саме при такому режимі бігу ефект капіляризації максимальний, а небезпека перетренування мала.

4.2 Техніка оздоровчого бігу

Постановка стопи з п'яти. Це зовсім не означає, що бігун тупотить п'ятами, просто п'ятка першою торкається ґрунту, а носок у цей момент розташований трохи вище. Вже в наступній фазі, ще до проходження вертикалі, носок м'яко опускається на землю.

Саме з цього способу постановки стопи повинно починатися привчання до бігу. Для слабо підготовлених людей, із «запущеним» станом здоров'я, цей спосіб досить довго може залишатися єдиною можливістю, тому що інші вимагають більш-менш гарної спортивної форми.

Постановка стопи виноска. Найбільш досконалий, прийнятий всіма спортсменами спосіб, що забезпечує амортизаційне, плавне навантаження ноги. Це, звичайно, не «дерев'яний», «гарцючий» біг на носках. У момент постановки стопи п'ята трохи піднята над ґрунтом і без зволікання, м'яко

опускається на нього. Однак під час опори тиск на передню частину стопи залишається помітно більшим, ніж на задню. Цей спосіб вимагає гарної попередньої підготовки, великої утягнутості м'язів гомілки. Головне – поступове, рівномірно розподілене в мікроінтервалах часу навантаження стопи.

Постановка стопи відразу на всю площину. Цей спосіб характерний для середньо підготовлених людей. В оздоровчому бігу не варто абсолютизувати жоден з цих способів. Залежно від індивідуальних особливостей, ступеня тренуваності, втомлення, самопочуття перед пробіжкою, якості взуття і покриття не тільки можна, але і потрібно переходити (за потреби) з одного способу на інший. Це особливо важливо при місцевому стомленні м'язів гомілки, стопи або гомілковостопного суглоба.

Робота ніг. Навантаження на суглоби залежать не тільки від способу постановки стопи. Рух ноги вперед має виконуватися за рахунок роботи коліна. Це значить, що нога досить сильно згинається в колінному суглобі при пасивному відставанні гомілки і дозованому розслабленні м'язів стегна. В іншому випадку виникає зовсім марне навантаження на колінну чашечку і весь колінний суглоб. Найгрубіша помилка – винесення ноги стопою вперед у сполученні з раннім розгинанням гомілки. Стопа в момент приземлення швидко рухається вперед щодо землі. Швидкість бігу загальмовується, і практично вся маса тіла обрушується на суглоби.

Довжина кроку. Дуже важливо вибрати оптимальну для себе довжину кроку. Прагнення максимально подовжити крок приводить до порушення плавності бігу, «натикання» на ногу, вимагає великої витрати сил і різко збільшує навантаження на суглоби. Частий перемінний біг не дає належного оздоровчого ефекту: м'язи скорочуються незначно, а суглоби забезпечують лише передачу опорних і штовхальних зусиль.

Довжина кроку залежить від росту і довжини ніг, маси тіла, рівня тренуваності, способу постановки стопи і швидкості бігу.

Постава бігуна. Основна вимога – вертикальне положення тулуба. Воно забезпечує необхідний баланс між «переднім» і «заднім» кроком. Надмірний

нахил уперед збільшує «задній» крок і разом з тим небезпеку «натикання» на ногу при постановці стопи. Відхилення тулуба назад викликає зайвий підйом стегна і робить біг напруженим, «гарцюючим»; при цьому голова, як правило, трохи закидається назад. Не треба сутулитись. Необхідно уникати бічного розгойдування, скручування тулуба.

Робота рук. Руки мають бути зігнуті в ліктях приблизно під кутом 90° або трохи меншим. При недостатньому згинанні і досить швидкому бігу робота рук вимагає великої витрати сил. У неї включаються додаткові м'язи тулуба. Їхня напруга затрудняє вільний рух у суглобах грудної клітки і плечового пояса під час вдиху, подих стає напруженим, поверхневим.

Що відбувається з тілом під час бігу?

У перші 10 секунд бігу відчувається прилив енергії та легкість, хочеться збільшити темп. У цей час в м'язах розщеплюється АТФ (аденозинтрифосфат). АТФ – це молекули енергії, які ваше тіло виробляє з їжі. При їх розщепленні вивільняється дуже багато енергії. Далі відбувається сплеск адреналіну – це перетворення АТФ в АДФ (аденозиндифосфат).

Перші 90 секунд пробіжки

За цей час ви визначаєтесь зі своїм темпом. Щоб вивільнити більше АТФ, ваші клітини починають розщеплювати глікоген, форму глюкози (палива), що зберігається у ваших м'язах. Клітини витягають глюкозу прямо з крові, що призводить до зниження рівня цукру. Починає вироблятися молочна кислота, через яку ви відчуваєте печіння в м'язах. Різко підвищується температура через спалювання глікогену та кисню. Ви починаєте потіти, потові залози виділяють вологу, щоб не перегрітися.

Наступні хвилини пробіжки

З кожною хвилиною бігу організму потрібно все більше кисню для вироблення АТФ, проте він надходить повільніше, тому що при інтенсивних навантаженнях кровотік сповільнюється. Організму не вистачає кисню, АТФ виробляється гірше і ви починаєте втомлюватися. Тіло відчувається важким, хочеться зупинитися. Щоб подолати ці відчуття, починайте правильно дихати.

Після закінчення тренування

Коли ви уповільнитесь та перейдете на ходьбу, потреба в енергії зменшиться і ви почнете нормально дихати. У цей момент ви будете почувати себе добре підготовленим та енергійним. Це тому, що ваше тіло виробляє гормон, який підвищує настрій, – дофамін.

Чому під час бігу виникає колючий біль у боці?

Коли ваше тіло перебуває у спокої, частина крові не циркулює активно, а накопичується в черевній та грудній області, складаючи резерв організму. Під час бігу ця кров починає циркулювати та переповнювати органи черевної порожнини. Якщо болить у лівому боці, це означає, що селезінка розширилася та тисне на оболонки, нервові закінчення яких і забезпечують неприємні відчуття. Якщо в правому – те ж саме відбувається з печінкою.

Чому під час бігу болить печінка?

Це відбувається, якщо ви відправилися бігати відразу після прийому їжі. У процесі травлення збільшується шлунок і печінка, її протоки розширені як у результаті фізичного навантаження, так і внаслідок участі в травному процесі. У підсумку вона швидко переповнюється кров'ю та забезпечує гострий біль під час бігу.

5 ДИХАННЯ ТА ОЗДОРОВЧИЙ БІГ

Існує три напрями вибору дозування бігових навантажень.

Перший напрям – «задоволення – ефект». Під час фізичної роботи в різних тканинах виділяються особливі гормони, що одержали назву ендорфінів. Вони попадають у кров, частина з них досягає ЦНС і збуджує нервові центри, від чого в людини виникає почуття радості і задоволення.

Другий напрям – біг з інтенсивністю, при якому пульс становить 135–155 ударів/хв, а тривалість навантаження передбачає наявність вираженого стомлення.

Оздоровчий біг із зазначеною інтенсивністю дуже ефективний. За даними численних авторів, дозування в три заняття на тиждень, у кожному з яких виконується по 10–15 хв безперервного бігового навантаження, підвищує рівень загартовування, нормалізує вагу.

Третій напрям – включення в тренувальну програму бігових навантажень, виконуваних у низці випадків з майже граничною та граничною інтенсивністю.

Аматорам оздоровчого бігу, що мають низькі величини життєвої ємності легень і слабкі дихальні м'язи, спеціальні дихальні вправи можуть бути корисними.

Як потрібно дихати під час бігу?

Багато з тих, хто займається бігом, під час бігових навантажень не звертають увагу на дихальний ритм і дихають так, як дихається. Однак інші намагаються керуватися розповсюдженими рекомендаціям, здійснюючи свідомий контроль за діяльністю дихального апарату. До їх числа відносять і рекомендації дихати через ніс. В окремих випадках допускається видих через рот, але вдих – обов'язково через ніс. З метою кращого зігрівання і фільтрації вдихуваного повітря вдих варто робити через «вишнуті» губи, при цьому язик повинен мати форму «пелюстка», «човника» або «качки».

Подих має бути повним, тобто за можливості глибоким, але нечастим. Подих повинен бути ритмічним: на кожні 2–4 кроки, залежно від швидкості бігу, робиться вдих, на кожні 3–5 кроків – подовжений (затяжний) видих.

Тренування в бігу на витривалість є незамінним засобом розрядки і нейтралізації негативних емоцій, що викликають хронічну нервову перенапругу. Ці ж фактори значно підвищують ризик серцевих захворювань у результаті надлишкового надходження в кров гормону надниркових залоз – адреналіну і норадреналіну.

Оздоровчий біг (в оптимальному дозуванні) у сполученні з водними процедурами є кращим засобом боротьби з неврастенією і безсонням – хворобами ХХІ століття, викликаними нервовими перенапругою і великою кількістю інформації.

Заняття оздоровчим бігом роблять істотний позитивний вплив на систему кровообігу й імунітет. У результаті занять оздоровчим бігом важливі зміни відбуваються й на рівні біохімічного складу крові, що впливає на сприйнятливність організму до онкологічних захворювань.

Спеціальний ефект бігового тренування полягає в підвищенні функціональних можливостей серцево-судинної системи й аеробної продуктивності організму. Підвищення функціональних можливостей виявляються насамперед у збільшенні скорочувальної та «насосної» функції серця, росту фізичної працездатності.

Крім основних оздоровчих ефектів бігу, зв'язаних із впливом на системи кровообігу і подиху, необхідно відзначити також його вплив на вуглеводний обмін, функції печінки і шлунково-кишкового тракту, кісткову систему. Регулярні тренування в оздоровчому бігу позитивно впливають на усі ланки опорно-рухового апарата, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних із віком.

Усебічне тренування бігуна має складатися з таких основних частин:

- 1) легкий біг або біг, що чергується зі швидкою ходьбою – до загального розігрівання організму;

- 2) вправи суглобної гімнастики (12–15 хв) з обов'язковим і всебічним проробленням усіх головних суглобів, вправи на гнучкість;
- 3) силові вправи (5–6 хв) для м'язів рук, тулуба і ніг;
- 4) вправи (2–3 хв) на розслаблення і розтягування м'язів;
- 5) власне бігове тренування;
- 6) вправи (5–6 хв) на розслаблення і легке розтягування м'язів.

Можливість легко дозувати навантаження робить оздоровчий біг доступним для людей різного віку. Однак не варто забувати, що, незважаючи на удавану простоту, і такий біг є досить сильнодіючим засобом, яким потрібно користуватися розумно. У виборі початкової дози треба враховувати індивідуальну підготовленість людини.

5.1 Самоконтроль

Займаючись бігом, дуже важливо не допустити перевантаження, особливо це стосується літніх людей та людей із захворюваннями серцево-судинної системи. Основне навантаження при бігу припадає саме на серцево-судинну систему, а порушення роботи цієї системи, зокрема інфаркт, інсульт, – дуже небезпечні. Із огляду на це дуже важливим є самоконтроль. Навантаження.

Рівень навантаження можна простежити за такимим тестами:

- виміряти пульс через 10 хвилин після закінчення бігу: якщо він більше 100 ударів на хвилину, то навантаження було надмірним;
- ортостатична проба: порахувати пульс за одну хвилину, лежачи в ліжку вранці, відразу після прокидання, потім, не поспішаючи, встати і виміряти пульс через одну хвилину стоячи. Якщо в цьому положенні пульс перевищує вихідну величину на 20 одиниць, то це свідчить про те, що навантаження надмірне, організм не встиг відновитися.

Навантаження необхідно зменшити і близько тижня краще взагалі не бігати, а займатися іншими видами фізичного навантаження. Зазначимо, що

така різниця пульсу може спостерігатись також при загостренні хронічного захворювання або при порушеннях дієти.

Якщо різниця пульсу не більше 12 одиниць, навантаження відповідають можливим. Різниця в 16–18 ударів говорить про те, що величина навантаження на межі допустимої.

Зі збільшенням фізичних можливостей різниця між величинами ортостатичної проби і ранкового пульсу відразу після просинання буде зменшуватися.

Інші ознаки перенавантаження: поганий сон, млявість і сонливість протягом дня, зниження працездатності, іноді пітливість, загострення хронічних захворювань, неприємні відчуття в ділянці серця, підвищення артеріального тиску.

У цьому випадку також необхідно знизити навантаження приблизно в 1,5–2 рази і приділити більше уваги дієті і релаксації.

5.2 Дозування навантажень

Для того щоб правильно дозувати навантаження, необхідно бігати з годинником із секундною стрілкою і навчитися вимірювати свій пульс. Робити це краще, поклавши пальці руки на шию попереду (проекція сонної артерії) або на зап'ястя (проекція променевої артерії). При бігу пульс вимірюється впродовж 10 секунд, відразу після зупинки. Наприклад, ви пробігли 1–2 кола, зупинилися і відразу без зволікання виміряли пульс за 10 секунд.

Перший етап. На цьому етапі необхідно підтримувати пульс під час усього заняття бігом на рівні 18–20 ударів за 10 секунд. Якщо навіть найповільніший біг підтюпцем супроводжується пульсом, що перевищує 20 ударів за 10 секунд, то варто перейти на ходьбу.

Загалом тактика має бути приблизно така: ви пробігли 1–2 кола в повільному темпі, зупинилися і відразу виміряли пульс за 10 секунд. Якщо кількість ударів менша за 18, то необхідно додати швидкості бігу, якщо більше

20 – бігти повільніше або перейти на ходьбу. Пробігши (або пройшовши) ще одне коло, знову зупинитися і виміряти пульс і, якщо це необхідно, змінити темп. Після того, як ви підберете потрібний темп бігу (або ходьби), через кожні 2–3 кола зупиняйтеся і перевіряйте пульс. З часом ви навчитеся приблизно визначати пульс за самопочуттям, і зупинятися можна буде рідше.

У перші два-три тижні треба бігати по 10 хвилин 3 рази на тиждень, потім можна поступово довести час до 20 хвилин. Не варто квапитися нарощувати навантаження, потрібно бути уважним до своїх відчуттів. Надмірне навантаження, особливо на перших етапах, коли організм ще не адаптувався до цього виду фізичної стимуляції, може викликати стресову реакцію і загострити захворювання. Якщо фонові умови (і особливо харчування) правильні, то кращий орієнтир – це власне самопочуття. Так само як і інші види фізичних вправ, біг повинен приносити задоволення.

Другий етап. Приблизно з 5 тижня можна поступово додавати навантаження за рахунок збільшення швидкості так, щоб під час бігу пульс був 22–24 удари за 10 секунд (а згодом довести до 23–25 ударів за 10 секунд). Час одного заняття – 20 хвилин.

Для підтримки здоров'я такого бігового навантаження цілком достатньо, тим більше для людей, що займаються й іншими видами фізичних вправ.

6 ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ БІГОМ

1. За сильного вітру, зниженої температури та підвищеної вологості повітря необхідно збільшити час на проведення розминки.

2. Взуття повинне мати підошву, яка унеможлиблює ковзання.

3. Не перетинати зони бігу, стрибків, метання під час занять на них інших осіб.

4. Займатись на спеціально обладнаних бігових доріжках, поверхня яких рівна й неслизька. Доріжка повинна продовжуватись не менш ніж на 15 м за лінію фінішу.

5. Під час бігу на короткі дистанції при груповому старті необхідно бігти по своїй доріжці.
6. Виключити різку миттєву зупинку.
7. Не бігти по біговій доріжці за годинниковою стрілкою.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпека життєдіяльності / [Є. П. Желібо, А. І. Чмир, В. С.Троян, Є. О. Савінов]. – Ірпінь : Академія ДПС України, 2001. – 350 с.
2. Горбатюк С. О. Фізична реабілітація при травмах опорно-рухового апарату : навч. посіб. / С. О. Горбатюк. – Рівне : Волинські обереги, 2008. – 200 с.
3. Грігус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навч. посіб. / І. М. Грігус. – Львів : Новий світ – 2000, 2012. – 186 с.
4. Довганик М. С. Фізіологічні механізми впливу оздоровчого бігу на розумову та фізичну працездатність студентів-медиків : автореф. дис... канд. біолог. наук : 14.00.17 – нормальна фізіологія / М. С. Довганик. – Львів, 1994. – 24 с.
5. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / В. В. Клапчук, Г. В. Дзяк, І. В. Мурамов (та ін.) / за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – Київ : Здоров'я, 1995. – 312 с.
6. Ковальчук А. М. Заходи безпеки та профілактика травматизму при проведенні занять з фізичної підготовки і змагань з професійно-прикладних видів спорту / А. М. Ковальчук, Ю. В. Зайдовий, Ю. М. Антошків. – Львів : ЛШБ МНС України, 2004. – 86 с.
7. Лікувальна фізкультура в санаторно-курортних закладах / за ред. Л. І. Фесенко. – Київ : Купріянова, 2005. – 26 с.
8. Микитчик О. С. Охорона праці в галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : навч. посіб. [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, які навчаються за спеціальностями «Фізичне виховання», «Спорт» та «Здоров'я людини» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Спеціаліст», «Магістр» усіх форм навчання] / О. С. Микитчик. – Дніпропетровськ : Вета, 2010. – 243 с.
9. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. – 3-тє вид., перероб. та доп. – Київ : Олімп. л-ра, 2009. – 488 с.

10. Ногас А. О. Фізична реабілітація при множинних захворюваннях : навч.-метод. посіб. / А. О. Ногас, І. М. Грігус. – Рівне, 2007. – 100 с.
11. Фурман Ю. М. Физиология оздоровительного бега / Ю. М. Фурман. – Киев : Здоровье, 1994. – 208 с.
12. Юшкевич Т. П. Оздоровительный бег / Т. П. Юшкевич. – Минск, 1985. – 111 с.
13. Hootman J. M. Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives J Athl Train / J. M. Hootman, R. Dick, J. Agel. – 2007. – Vol. 42. – № 2. – P. 311–319.

Електронне навчальне видання

Методичні рекомендації
до організації самостійної роботи та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(Біг як засіб профілактики хвороб)

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
всіх форм навчання Університету)*

Укладач **САДОВСЬКА** Ірина Юр'ївна

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

Редактор *М. О. Гаман*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2024, поз. 349М

Підп. до друку 05.03.2024. Формат 60 × 84/16.
Ум. друк. арк. 2,1.

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.
Електронна адреса: office@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 5328 від 11.04.2017.