

# ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ТА ХОДЬБА ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пантус О.О., Денисовець А.П., Скорий О.С.

*Поліський національний університет*

*Анотація.* В статті розкривається вплив здоров'язбережувальних технологій на збереження здоров'я здобувачів впродовж навчання у закладі вищої освіти, формування в них необхідних знань, умінь, навичок здорового способу життя тощо.

*Ключові слова:* ходьба, оздоровчий біг, здоров'язбережувальні технології, фізичне виховання, здобувач.

*Актуальність.* Головний показник добробуту суспільства та держави – це стан здоров'я молодого покоління, який відображає дійсність та дає прогноз на майбутнє. Рівень здоров'я молоді відіграє важливу роль у формуванні трудового та інтелектуального потенціалу України. Стійка тенденція до погіршення здоров'я, що намітилася в останні роки, диктує необхідність пошуку механізмів, що дозволяють змінити цю ситуацію.

В даний час однією з актуальних проблем вищої освіти є вдосконалення фізичного виховання здобувачів за допомогою впровадження у навчальний процес здоров'язбережувальних технологій. Мета здоров'язбережувальних технологій – забезпечити здобувачу можливість збереження здоров'я за період навчання у закладі вищої освіти, сформувати в нього необхідні знання, вміння навички здорового способу життя та навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті. На жаль, здоров'я та здоровий спосіб життя поки що не займають перших місць в ієрархії потреб людини нашого суспільства.

Порівняльний аналіз матеріалів медичного огляду здобувачів I та II курсів Поліського національного університету показав збільшення кількості студентів, яка за станом здоров'я віднесена до спеціальних медичних груп: у 2019–2020 н. р. було віднесено 41,7 % здобувачів, у 2020–2021 н. р. – 42,3 %, а в 2021–2022 н. р. – 43,1 %. За видами захворювань перше місце займають захворювання серцево-судинної системи та дихальних захворювань, друге – захворювання нервової системи, опорно-рухового апарату та захворювання органів зору, третє – захворювання шлунково-кишкового тракту та обміну речовин. Інтенсивність навчальної праці, погіршення умов навколишнього середовища, зниження рівня життя, харчування та медичного обслуговування, шкідливі звички, неефективне планування режиму дня, недооцінка здобувачами позитивного впливу на організм фізичних навантажень і відсутність мотивації займатися фізичною культурою і спортом, науково-технічний прогрес і скорочення навчальних годин занять з фізичного виховання в ЗВО є істотним чинником ослаблення здоров'я та зростання кількості різних відхилень у стані організму. Причинами цих відхилень є малорухливий спосіб життя, накопичення негативних емоцій без фізичної розрядки, внаслідок чого

відбуваються психоемоційні зміни: замкнутість, неврівноваженість, надмірна збудливість.

У зв'язку з різким зростанням захворюваності на Covid-19 та вимушеним карантинним режимом протягом майже двох років та воєнним станом, який був запроваджений з 24 лютого 2022 року на території України через військову агресію з боку Росії, що викликало необхідність переходу на дистанційну форму навчання, проблема зниження рухової активності здобувачів вищої освіти значно загострилась. Тривога у зв'язку із останніми подіями в країні призводять до зростання психічного навантаження, нервових потрясінь, стресів та відбивають бажання бути активним.

У навчальному плані є лише один предмет, який може певною мірою компенсувати негативний вплив зниження рухової активності студентської молоді – це предмет «Фізична культура». Тому перед кожним викладачем фізичної культури постають питання: як організувати діяльність здобувачів, щоб досягти на занятті оптимального поєднання оздоровчого, тренувального, освітнього компонентів фізкультурної діяльності. Проблему можна вирішити за умови підходу до організації навчання з позиції трьох принципів валеології: збереження, зміцнення та формування здоров'я. Але треба враховувати ще одну особливість навчання сьогодні – дистанційне навчання.

Здоров'я людини значною мірою визначається рівнем її рухової активності. Різні форми рухової активності створюють неоднакові умови оздоровчого впливу на організм. Враховуючи зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти за останнє десятиріччя, в системі фізичного виховання необхідно використовувати спеціально-оздоровчі фізичні вправи динамічно-циклічного характеру. Такі вправи можна планувати і при організації занять зі здобувачами спеціальної медичної групи, беручи до уваги те, що одночасно в одній групі можуть займатися студенти з різними типами захворювань, тому фізичне навантаження має бути одночасно оптимальним та безпечним [3]. Але при переході на дистанційне навчання здобувачам доводиться займатися фізичними вправами самостійно. Тому такі вправи повинні відповідати наступним критеріям: бути простими за технікою виконання і доступними для всіх студентів; їх виконання повинно дозволити дозувати та регулювати фізичне навантаження; при їх виконанні повинні активно функціонувати більшість скелетних м'язів. Перерахованим вимогам найбільш відповідають такі динамічно-циклічні вправи як оздоровчий біг та ходьба.

*Мета досліджень.* За допомогою аналізу науково-методичної літератури та власного досвіду, вивчити вплив оздоровчої ходьби і бігу на організм людини.

*Результати досліджень.* Як засвідчують ряд авторів Г.П. Грибан, Т.Ю. Круцевич, В.М. Корягін та інші, головною причиною захворювань студентської молоді є незадовільний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, який не відповідає необхідним вимогам. Результати тестових випробувань здобувачів I курсу Поліського національного університету у 2021–2022 н.р.

виявили незадовільний стан силової і швидко-силової підготовленості здобувачів. Організація рухової активності здобувачів вищої освіти, що знаходяться на дистанційному навчанні, коли знижується їх фізична активність, що призводить до цілої низки хвороб, можлива за умов використання регулярних самостійних занять фізичними вправами. Найбільш доступна циклічна вправа – ходьба. Вона не вимагає великої витрати нервових сил. Ходьба задовольняє природну потребу людини у русі. А для людей старшого віку ходьба служить засобом профілактики серцево-судинної патології [2]. Доступність самоконтролю за частотою серцевих скорочень під час занять оздоровчою ходьбою забезпечує тривалу та стабільну рухову діяльність у діапазоні 120-170 уд/ хв, що відповідає оптимальному рівню функціональних можливостей організму здорової людини та сприяє спалюванню жирів відкладень. За годину швидкої ходьби витрачається 300 кілокалорій і спалюється близько 35 г жирів. Півгодини швидкої ходьби на добу знижують ризик розвитку хвороб серця та судин на 30-40 % [5]. При ходьбі хребет і суглоби не зазнають навантаження, оскільки фаза польоту виключається і немає жорсткої постановки стопи на поверхню. Важливою перевагою оздоровчої ходьби є легкість вписування у звичний робочий графік та поєднання з вирішенням побутових питань. Протипоказань до занять оздоровчою ходьбою немає.

Одним з найбільш простих, доступних у технічному відношенні та найефективніших навантажень є оздоровчий біг, який позитивно впливає на життєво важливі системи організму людини, допомагає полегшити роботу серця, знижує ризик тромбоутворень, сприяє зниженню ЧСС у спокої [1]. Під час бігу навантаження на серце зменшується завдяки ритмічному та послідовному скороченню м'язів гомілки і стегна ноги та допомагає виштовхувати кров із вен нижніх кінцівок нагору до серця, що збільшує скорочувальну функцію серця.

На думку багатьох фахівців найбільш сильним стимулом для занять є саме величезне почуття радості, що приносить біг. Більшість людей, що пробігають за тренування 5 км відчувають стан ейфорії під час і після закінчення фізичного навантаження, що є провідною мотивацією для занять оздоровчим бігом [2]. У процесі бігового тренування мозок щедро нагороджує ендорфінами спортсмена за докладені зусилля. Чим частіше тренуєшся, тим довше триває стан щастя. Як результат, підвищується ступінь задоволеності своїм життям, покращується навичка прийняття інших, себе, ситуації. Знижується рівень агресії та взаємини зі світом вибудовуються на більш позитивний лад. Долаючи довгу дистанцію, людина згадує своє життя до дрібниць, подумки повертаючись у минуле, даючи можливість згадувати та проживати емоції, завершувати незавершену дію.

Основна потреба будь-якої людини – структурування свого часу. Кожен бігун задля досягнення результату планує свої тренування. Навичка постановки мети, виконання послідовних дій та досягнення результату дозволяє створювати свій власний сценарій досягнень та впроваджувати його в життя.

Заняття оздоровчим бігом збільшують функціональні резерви організму. У людини, яка займається оздоровчим бігом, відбувається економізація серцевої діяльності, що виявляється у зниженні потреби міокарда в кисні [2]. Таким чином, біг є кращим природним транквілізатором, який діє значно більше ніж, лікарські препарати [1]. Після початку занять оздоровчим бігом в наслідок збагачення киснем головного мозку спостерігається підвищення розумової та творчої активності. Регулярні заняття оздоровчим бігом активізують жировий обмін речовин та допомагають нормалізувати вагу тіла. Крім того, оздоровчий біг уповільнює процес старіння організму в наслідок механічного струсу колоїду. Біг та ходьба є корисними і для дихальної системи. Заняття проходять на свіжому повітрі незалежно від погоди та пори року. Навіть повільний біг змушує людину дихати частіше і глибше, легкі добре вентилуються, з часом виробляючи стійкість до простудних захворювань [4]. Маршрут дистанції необхідно обирати гарними краєвидами, що дає естетичну насолоду.

Фізичне навантаження під час самостійних занять оздоровчим бігом та ходьбою базується на трьох основних принципах фізичного виховання: індивідуальності; поступовості; регулярності. Принцип індивідуальності полягає у раціональному плануванні навантаження, беручи до уваги вік, стать, вагу, стан здоров'я, резервні можливості організму. Необхідно поступово пристосовуватися до зростаючих фізичних навантажень.

Позитивного ефекту можна досягти, якщо бігати щодня, але не менш 3 разів на тиждень. Спочатку варто вибирати таку швидкість бігу, щоб можна було спокійно дихати. Найзручнішою та простою формою занять є оздоровчий біг і чергування ходьби з бігом. На першому занятті достатньо 10 хв бігу. Якщо доводиться чергувати біг із ходьбою, то першим відрізком буде саме 10 хв. безперервного бігу. Потім слід, додаючи щотижня по 1–3 хв (залежно від самопочуття), довести час бігу до 50–60 хв. Міцно закріпившись на досягнутій необхідній тривалості бігу, поступово підвищують інтенсивність навантаження. Оптимальний обсяг та інтенсивність бігового навантаження визначається на підставі наявності позитивних емоцій, досягаючи рівноваги між споживанням кисню та витратою енергії. Для початківця показник ЧСС під час бігу повинен зростати до 130–135 уд/хв, а із зростанням тренуваності – 135–170 уд/хв.

*Висновок.* Ходьба та біг – природні види рухової діяльності, технікою яких володіють практично всі люди. Заняття оздоровчим бігом та ходьбою не вимагають великих фінансових затрат, а оздоровчий ефект на людський організм надзвичайно великий. Оздоровчий біг та ходьба сприяють загартуванню організму, підвищенню рухової активності, фізичної витривалості, нормалізації психоемоційної діяльності, активізують обмін речовин, прискорюють жировий обмін. Набуті навички можуть бути використані для самостійного використання засобів фізичного виховання для забезпечення успішної соціальної та професійної діяльності.

### Список літературних джерел

1. Гацко О.В., Модлінська М. І. Оздоровчий біг – засіб зміцнення здоров'я у системі самостійних занять учнів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. м. Київ, 31.10.2014 р. Київ: КУБГ, 2014. С. 12 – 18.
2. Кононова Л. А. Оздоровчі біг і ходьба – універсальні засоби рухової активності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 4. С. 91 – 93.
3. Ободзінська О. В., Пантус О. О., Сергеева Н. Ю. Скандинавська ходьба як засіб фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. *Біологічні дослідження. 2018*: збірник наук. праць. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2018. С. 414 – 417.
4. Оздоровчий біг як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://studopedia.com.ua/1\\_382842\\_ozdorovchiy-big-yak-vid-ozdorovcho-rekreatsiynoi-ruhovoi-aktivnosti.html](https://studopedia.com.ua/1_382842_ozdorovchiy-big-yak-vid-ozdorovcho-rekreatsiynoi-ruhovoi-aktivnosti.html).
5. Оздоровча ходьба та біг: навч.-метод. посіб. / Демидова І. В. та ін. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2018. 168 с.