

## **ОЗДОРОВЧИЙ БІГ**

### **ЯК ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ**

*Доповідач: Пушніна О. Ю., студентка гр. ІТ-11/1;  
Науковий керівник: Індик П. М., старший викладач кафедри  
фізичного виховання і спорту.*

**Біг** – це один із найефективніших, доступних і практичних видів спорту. Але обов'язковим фактом є те, що бігом потрібно займатися правильно, поступово збільшуючи навантаження, контролюючи дихання та серцебиття, вибираючи правильне взуття. Цей вид спорту також рекомендується не всім. Деякі люди, які мають певні захворювання можуть собі навіть зашкодити, якщо будуть займатися бігом. А якщо людина не має жодних протипоказань, щодо занять, то цей спорт як найкраще впливає весь організм.

Адже під час бігу активізуються всі органи й тканини людини. Виділяються зайві солі та шлаки, оскільки людина активно потіє, зменшуються набряки, в тому числі і приховані. М'язи під час бігу знаходяться у активному стані, а це сприяє їхньому активному тренуванню і нарощуванню сили. А в свою чергу тренувані м'язи сприяють відновленню функцій суглобів. При правильному бігу покращується діяльність серцево-судинної системи: серце б'ється рівно і ритмічно, кровеносні судини розширюються, що сприяє поліпшенню постачання тканин киснем і поживними речовинами.

Також під час оздоровчого бігу зміцнюється й імунна система. Захисні сили людини зміцнюються, у тому числі і місцевий імунітет. Покращується настрій, знімається напруга, зникають ознаки депресії, оскільки під час бігу виділяються серотонін, так званий гормон щастя. Якщо постійно займатися бігом, то людина стає зібрано, активною, цілеспрямованою – а все це сприяє підвищенню її самооцінки.

Біг – це одне із найефективніших засобів для схуднення. Завдяки активізації жирового обміну біг є ефективним засобом нормалізації маси тіла. У людей, які регулярно займаються оздоровчим бігом, вага тіла близька до ідеальної, а зміст жиру в 1,5 рази менше, ніж у тих, що не бігають.

Так як в процесі бігу людський організм пришивидшує обмін речовин і при цьому відбувається вихід великої кількості енергії. Під час бігу ми втрачаємо калорії та насичуємо киснем усю кровеносну систему, а як наслідок цього, весь організм починає працювати ефективніше та ми покращуємо наше здоров'я.

Важливо знати, що навіть оздоровчий біг, а не професіональний протипоказаний хворим з важкими хронічними захворюваннями, наприклад, пороки серця, серцева та легенева недостатність, важкі форми гіпертонічної хвороби, захворювання нирок, опорно-рухового апарату з порушенням функцій і наявністю болю тощо. Також протипоказаний оздоровчий біг при будь-яких гострих захворюваннях, навіть при звичайній нежиті, і загостренні хронічних захворювань.

Для найкращого результату складаються програми занять оздоровчим бігом. Вони складаються індивідуально лікарем лікувальної фізкультури залежно від віку й рівня підготовки конкретної людини. Дозування бігу визначається інтенсивністю і тривалістю бігу. Обов'язково перед і після бігу повинні проводитися підготовчі та завершальні рухи у вигляді гімнастики, дихальних вправ, ходьби і повільного бігу. Для людей, які тільки почали займатися, особливо, з надлишковою масою тіла, перші 6 тижнів занять проводять в невеликою інтенсивністю, чергуючи біг з ходьбою. Займатися бігом можна у будь-який час і в будь-яку погоду, через 1-1,5 години після їжі. Одяг та взуття повинні відповідати сезону. Також краще займатися у віддаленій місцевості від автомагістралей.

Перед початком занять необхідне лікарське обстеження, під час регулярних занять – періодичний лікарський контроль, який перший раз проводиться через 4-6 місяців після початку занять. Особам до 40 років можна розпочинати заняття, якщо вони пройшли обстеження не більше року тому. Особам віком 40-59 років потрібно обстежуватися не більше ніж за 3 місяці до початку занять, а старше 60 років – безпосередньо перед заняттям.

Обов'язково людина повинна сама себе контролювати - так званий самоконтроль, основам якого навчає лікар. Інтенсивність бігу визначається за частотою серцевих скорочень, які не повинні перевищувати 65-85% від максимальної частоти даного віку. Максимальна частота серцевих скорочень для даного віку розраховується за формулою:  $180-n$ , де  $n$  – вік людини.

Для початку, тим хто раніше не займався бігом або іншим видом спорту починати потрібно з невеликих пробіжок. Інколи їх можна починати навіть вдома, бігаючи на місці, обов'язково використовуючи при цьому самоконтроль та збільшуючи навантаження. Через 1-2 місяці можна вийти на вулицю, краще, якщо це місце буде насичене

киснем, наприклад, лісовий масив або парк, тривалість не повинна перевищувати 20-30 хвилин. Якщо людина все довго займається бігом, то можна додати біг на швидкість, не більше 10 хвилин, або тривалість. Під час пробіжки потрібно робити менше зайвих рухів, адже це надає додаткового навантаження. Дихання під час бігу повинно бути лише через ніс, якщо починається дихання ротом, то це свідчить про те, що організм переобтяжений. Після пробіжки потрібно виконати декілька вправ на відновлення дихання та пульсу, не можна зупинятися, сидіти або лежати, треба продовжувати йти, також необхідно випити склянку води для відновлення водного балансу організму

Отже, якщо людина вирішує покращити своє здоров'я, схуднути, покращити витривалість, навантаження на організм, то кращого виду навантаження, ніж оздоровчий біг, не знайти. Біг і спортивна ходьба мають корисні властивості, які важко відтворити якими-небудь іншими видами фізичного навантаження.

Для занять оздоровчим бігом потрібно спеціально розроблений режим тренувань, додатковий раціональний режим харчування та дотримання загального режиму. Також потрібні терпіння та цілеспрямованість, адже позитивні зміни, як правило, настають не одразу.

Починаючи пробіжки слід пам'ятати, що оздоровчий ефект буде помітний лише тоді, коли ви займається регулярно бігом. Поєднуючи разом з ним гімнастичні вправи до та після пробіжок, здорове харчування та правильний режим сну.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / В.А. Енифанов. – М.: ГЕОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.
2. «Программирование занятий оздоровительным фитнесом», Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев
3. Физическая культура: учебн. пособие/ Под общ. ред. Е.В. Конеевой. – Ростов н/ Д: Феникс, 2006. – 588 с.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 38-41.