

Сокол О. В., Гетманцев С. В., Мухін Є. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Національний педагогічний університет ім. В. О. Сухомлінського

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

При заняттях оздоровчим бігом необхідно враховувати ряд чинників: вік, стать, рівень фізичного стану і здоров'я, характер захворювань та ін. Є певні недоліки цієї форми занять, а саме, нерівномірний розвиток рухових якостей. Залучаються до роботи переважно м'язи нижніх кінцівок і не забезпечується цілеспрямований вплив на інші м'язові масиви.

Ключові слова: біг, рухові якості, оздоровчий ефект, функціональний стан.

Вступ. Оздоровчий біг одна з найбільш популярних форм занять фізичними вправами, поширена серед людей різного віку. Біг може надавати виражений ефект на хворих із захворюваннями, які служать протипоказанням для його використання (наприклад, виражена анемія і ін.), проте – великий об'єм бігових навантажень, особливо у осіб старшого віку (старше 50 років з об'ємом навантажень понад 30 км на тиждень), викликає відхилення в діяльності серцево-судинної системи навіть у осіб з високим рівнем фізичного стану (РФС) [1, 2, 3].

Обговорення інформації. Оздоровчий біг імовірно може бути ефективним засобом поліпшення розумової і фізичної працездатності, розширення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення стану нервово-емоційної сфери, підвищення імунологічної реактивності. Ефект від занять бігом досягається лише за умови обліку цілого ряду чинників: віку, статі, РФС, стану здоров'я, характеру захворювань і ін. Ігнорування цих чинників нерідко приводить до несприятливих наслідків. Заняттям бігом повинна передувати тривала фізична підготовка (ходьба, уранішня гігієнічна і лікувальна гімнастика).

Особливо слід підкреслити небезпеку застосування бігу при гострих і

загостренні хронічних запальних захворювань, оскільки при цьому ослабляються захисні механізми і навіть навантаження незначної інтенсивності може викликати перенапруження організму. Значну небезпеку при заняттях бігом представляють загострення хронічних серцево-судинних захворювань. Ризик ускладнення є при заняттях бігом у осіб з різко вираженим остеохондрозом, що супроводжується часто виникаючим больовим синдромом. Тому особам, у яких в анамнезі є ті або інші захворювання, слід починати біг після лікарського огляду.

Необхідно звернути увагу, що серед людей, які надають перевагу оздоровчому бігу є такі, які вважають, що поліпшення здоров'я прямопропорційнальна кілометражу. Останніми роками стали популярними марафонський біг, добовий біг. Спостереження показали, що близько 14 % осіб, що займаються такими видами бігу, на фоні хорошого самопочуття і високої працездатності, мають серйозні відхилення у діяльності серця (частіше всього це особи старше 50 років). При електрокардіографічному обстеженні виявляються в першу чергу порушення серцевого ритму, дифузні зміни в міокарді, які певний час можуть знаходитися в компенсованому стані. При тривалому перевищенні навантажень над фізичними можливостями відбувається зрив компенсаторних механізмів, настає стан декомпенсації, який виявляється в більш виражених порушеннях ритму (миготлива аритмія, фібриляція шлуночків), осередкових дистрофічних змінах в міокарді, порушеннях скоротності міокарду і кровообігу. Такі порушення змінюють функціональний стан організму і не дозволяють враховувати біг засобом оздоровлення. Клінічні спостереження свідчать, що у бігунів-марафонців зовсім не виключається розвиток атеросклерозу і прихованої коронарної недостатності. Ефект від частих і тривалих тренувань бігом аніскільки не більше, ніж від збалансованих занять, набагато коротше за часом і рідше по частоті. Формування високого РФС, що приблизно відповідає критеріям фізичного здоров'я, вимагає точно збалансованих навантажень, що не перевищують функціональних можливостей, що забезпечують оптимальне функціонування органів і систем. Інтенсивність тривалих навантажень не повинна перевищувати субмаксимального рівня, що зазвичай відповідає залежно

від віку ЧСС в діапазоні 120-150 в 1 хв.

Біг, як будь-який інший засіб фізичної культури, надає оптимальний оздоровчий ефект при строгому дозуванні навантаження відповідно до функціональних можливостей організму. Головний принцип використання цієї форми тренування – поступовість наростання навантаження, у зв'язку з чим важливо починати тренування з ходьби, а потім чергувати ходьбу з бігом. На першому етапі рекомендується долати дистанцію 1600-2000 м в звичайному "бадьорому" темпі. Через 3-4 тижні дистанцію слід збільшити до 2400-3200 м з поступовим наростанням швидкості ходьби. ЧСС при цьому не повинна перевищувати 120 в 1 хв.

Через декілька тижнів або місяців, залежно від фізичної підготовленості і стану здоров'я, але за однієї умови – досягнення хорошої адаптації до навантаження, відрізки ходьби на 150-200 м чергуються з бігом на 20-50 м. По мірі наростання тренуваності відрізки ходьби скорочуються, перегони, навпаки, збільшуються і так до появи здатності подолати дистанцію 2400-3200 м бігом підтюпцем (біг дрібним кроком, руки напівопущені, розслаблені, ноги майже прямі). ЧСС зростає до 130-145 ударів в хвилину. Надалі збільшується тривалість бігу до 30-60 хв. без збільшення його швидкості. Рівномірний безперервний біг 3-4 рази на тиждень по 30-60 хв. забезпечує навантаження, достатнє для зміцнення здоров'я. Завдання тренувального процесу повинні бути конкретизовані з урахуванням РФС тих, що займаються. Разом з використанням ходьби або бігу як основних видів фізичних вправ, направлених на вдосконалення кардіореспіраторної системи, необхідне застосування спеціальних вправ гімнастичного або ігрового характеру для розвитку м'язів кінцівок і тулуба. Поєднане використання різноспрямованих фізичних вправ виявляється ефективнішим в удосконаленні фізичного стану в порівнянні з вузькоспеціалізованою дією. Орієнтиром досягнення необхідної тренувальної швидкості є показник ЧСС. Для осіб з низьким і нижче середнього РФС, які, як правило, тільки починають займатися оздоровчим бігом, ЧСС не повинна перевищувати величин, рівних $150 - 160$ відняти вік (наприклад, в 40 років тренувальний пульс складатиме $150 - 40 = 110$ або $160 - 40 = 120$ в 1 хв.). Для

осіб з середнім РФС, що тренуються 6-12 місяців і більш, ЧСС збільшується до величин, рівних 160-170 мінус вік, а у осіб з високими фізичними можливостями, що зазвичай досягається багаторічним біговим тренуванням, ЧСС може досягати значень 180-190 відняти вік. Досягнення вищих показників ЧСС під час бігу характерний для спортивного тренування і може бути рекомендовано не частіше за 1-2 рази на тиждень для досвідчених бігунів не старше 50 років, що займаються бігом з молодого віку.

Висновки. Значення оздоровчого бігу для зміцнення здоров'я – поза сумнівом, проте є певні недоліки цієї форми занять. Наголошується нерівномірний розвиток рухових якостей, що виявляється в односторонньому стимулюванні якості витривалості і відставанні таких фізичних показників, як сила, швидкість, гнучкість, швидкісна витривалість, швидкісно-силова витривалість і ін.

Включаються в роботу обмежені групи м'язів, переважно нижніх кінцівок, що не забезпечує цілеспрямовану дію на інші м'язові масиви. Заняття бігом рекомендується поєднувати з гімнастичними вправами для направленої впливу на всі м'язові групи і максимального включення в роботу суглобів. Такий підхід набуває важливе значення для осіб середнього і немолодого віку, у яких 60 % чинників, що обмежують працездатність, пов'язано із захворюванням суглобів.

Необхідність використання гімнастичних вправ пов'язана з підготовкою і зміцненням опорно-рухового апарату нижніх кінцівок, що відчують максимальне навантаження під час руху. Тому на початку кожного заняття протягом 15-20 хв. необхідно використовувати вправи для м'язів і зв'язок гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобів (згинання і розгинання, відведення і зведення ніг, обертання, ходьба на носках і п'ятах, присідання, випади і ін.).

Література

1. *Иващенко Л.Я.* Прогнозирование величин нагрузок в оздоровительной тренировке у лиц разного возраста и уровня физической подготовленности // Теория и практика физ. культуры, 1984. – № 10. – С. 36-39.

2. Мотылянская Р.Е., Ерусалимский Л.А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 96 с.

3. Mellerowicz H. Trainingswirkungen auf Herz und Kreislauf und ihre Bedeutung für die rehabilitative Kardiologie / In: Rehabilitative Kardiologie. – Basel; Karger, 1974. – S. 47-59.

Sokol O. V., Getmancev S. V., Mukhin E. A. Change of level of bodily condition at health run

At employments at health run it is necessary to take into account the row of factors: age, half, level of bodily condition and health, character of diseases and other. There are certain this formal of employments defects, namely, uneven development of motive qualities. Join in work mainly of muscle of lower extremities and the purposeful affecting is not provided other arrays of muscle.

Key words: *at run, motive qualities, health effect, functional state.*