УДК 613.96:613.72:312

ШИНКАРУК Віктор
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького
https://orcid.org/0000-0002-1317-8225
v.a.shinkaruk@gmail.com
РЕФЕЛЬ Вадим
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького
https://orcid.org/0000-0001-7887-3707
vadym.refel@ukr.net
ГІЩАК Остап
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького
https://orcid.org/0009-0005-5351-2282
Gishchak2210o@gmail.com

ОЗДОРОВЧИЙ БІГ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ

У сучасному світі, де темп життя стає дедалі інтенсивнішим, питання збереження здоров'я та фізичної активності набувають особливої актуальності. Серед різних форм фізичного виховання особливе місце займає оздоровчий біг, який є одним із найбільш доступних та ефективних методів підтримки здоров'я і фізичної форми.

Фізична підготовка курсантів – це педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до професійної діяльності із специфічними характеристиками. Фізичне виховання курсантів є важливою складовою освітнього процесу у вищих навчальних закладах системи МВС, спрямованою на формування гармонійно розвиненої особистості, здатної до професійної діяльності в умовах високої інтенсивності навантажень. Оздоровчий біг, як частина фізичного виховання, сприяє розвитку витривалості, зміцненню серцево-судинної системи, поліпшенню психоемоційного стану та загальному підвищенню рівня фізичної підготовленості курсантів.

Оздоровчий біг – специфічний засіб для тренувального впливу, який важко замінити іншими фізичними навантаженнями. Він є найпростішим видом циклічних вправ. У статті розкриваються принципи організації оздоровчого бігу у процесі фізичного виховання. Незважаючи на очевидні переваги оздоровчого бігу, залишається актуальним питання щодо його впровадження в навчальні програми. Дослідження, проведені в цій галузі, показують, що регулярні заняття бігом позитивно впливають на фізичний стан курсантів, проте методологічні аспекти та оптимальні умови для інтеграції оздоровчого бігу в освітній процес потребують подальшого вивчення. Метою цієї статті є аналіз впливу оздоровчого бігу на фізичний стан курсантів, розробка методичних рекомендацій щодо його впровадження в систему фізичного виховання, а також визначення оптимальних умов для досягнення максимального оздоровчого ефекту.

Таким чином, дослідження ролі оздоровчого бігу у фізичному вихованні курсантів є важливим кроком на шляху до підвищення ефективності фізичної підготовки в умовах сучасних освітніх закладів, а також формування у молодого покоління культури здорового способу життя.

Ключові слова: *оздоровчий біг, здоров'я, курсанти, вплив бігу на організм, самостійні заняття.*

http://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.3

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Оздоровчий біг – специфічний засіб для тренувального впливу, який важко замінити іншими фізичними навантаженнями. Він є найпростішим видом циклічних вправ. Головна відмінність оздоровчого бігу від спортивного легкоатлетичного полягає у темпі. Спеціалісти вважають, що для оздоровчого бігу оптимальна швидкість становить 7-11 км/год. Повільніший біг потребує більше енергії, ніж ходьба, тому він менш ефективний і виснажливий. Швидший біг, у свою чергу, створює надмірне навантаження на серцево-судинну систему [1]. Позитивний вплив повільного бігу на діяльність різних систем організму та загальний стан здоров'я досліджено багатьма науковцями. Попри очевидні переваги оздоровчого бігу, питання його впровадження в навчальні програми вищих навчальних закладів залишається актуальним.

Регулярні заняття оздоровчим бігом позитивно впливають на всі ланки опорно-рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією.

2. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті - дослідження впливу оздоровчого бігу на фізичний стан курсантів, розробка методичних рекомендацій щодо

його ефективного впровадження в систему фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а також визначення оптимальних умов для досягнення максимального оздоровчого ефекту. В рамках цього дослідження проведено аналіз наукової літератури та існуючих досліджень щодо впливу оздоровчого бігу на фізичне та психоемоційне здоров'я; досліджено поточний стан фізичного виховання у вищих навчальних закладах та рівень залученості курсантів до оздоровчого бігу. Були проаналізовані основні програми занять оздоровчим бігом (А. Волленберга, Р. Гіббса, К. Купера, Є. Мільнера). В процесі підготовки статті було використано теоретичні, соціологічні (опитування) та педагогічні методи (педагогічне спостереження).

3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Фізична підготовка курсантів – це педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до професійної діяльності із специфічними характеристиками. Фізичне виховання курсантів є важливою складовою освітнього процесу у вищих навчальних закладах системи МВС, спрямованою на формування гармонійно розвиненої особистості, здатної до професійної діяльності в умовах високої інтенсивності навантажень. Опитування, проведене серед курсантів Національної академії Державної прикордонної служби України показало, що 42% курсантів займаються оздоровчим бігом. Оздоровчий біг, як частина фізичного виховання, сприяє розвитку витривалості, зміцненню серцево-судинної системи, поліпшенню психоемоційного стану та загальному підвищенню рівня фізичної підготовленості курсантів. Тренування з оздоровчого бігу є незамінним засобом зняття і нейтралізації негативних емоцій, які накопичуються протягом навчального дня, викликаючи хронічну нервову перенапругу. Під час занять оздоровчим бігом знижується нервове напруження, поліпшується сон і загальне самопочуття, а також підвищується працездатність. Так, І. Шемчак відмічає користь циклічних вправ та їх позитивний вплив на організм людини [2]. Завдяки позитивному впливу регулярних занять оздоровчим бігом на центральну нервову систему, відбуваються зміни в психічному стані бігуна [3]. У практиці фізичного виховання біг використовують для розвитку загальної витривалості. Ефективність методу полягає в рівномірному виконанні навантаження з малою та помірною потужністю протягом 15-60 хвилин залежно від рівня підготовленості. Навантаження для розвитку загальної витривалості у межах фізичного виховання вимагає спеціальної системи планування, і навіть дотримання правил організації занять з бігу.

Практичне застосування оздоровчого бігу починається з медичного огляду. Його завдання – виявити протипоказання. При інфекційних захворюваннях, бронхіальній астмі, захворюванні шлунка, глаукомі або прогресуючої короткозорості приступати до занять не можна. Повністю заборонено бігати людям із вродженими захворюваннями серця, порушеннями серцевого ритму, аритмією та легеневою недостатністю. Крім захворювань, коли біг заборонено, існують хвороби, що тимчасово обмежують бігове навантаження. Після одужання до занять можна приступати через два тижні. Цей період необхідний повного відновлення організму. Дозвіл займатися надається лікарем.

Однією з необхідних умов для організації бігового навантаження є поступове збільшення тренувального навантаження. збільшується поступово. Біг потрібно використовувати не менше двох разів на тиждень, а його тривалість в залежності від рівня підготовленості курсантів становить від 15 до 60 хвилин. Фахвці зазначають, що для нормального функціонування та тренування основних систем організму тривалість бігу може коливатись від 20 до 40 хвилин [4].

На початку занять оздоровчий біг рекомендують чергувати з ходьбою та поступово збільшувати час пробіжки. На початку швидкість бігу може бути приблизно 7 хв. на 1 км. Початківцям в перші 2-3 місяці треба бігати по 10-15 хв., поступово збільшуючи до 20-30 хв., але при цьому не змінювати швидкість [5]. Паралельно з біговим навантаженням необхідно застосовувати фізичні вправи для зміцнення м'язів стоп, гомілок та стегон. Найбільш сприятливим для бігу є місце з чистим повітрям та природним ґрунтом. Траса має

бути рівною. У міру збільшення адаптації організму та зміцнення опорно-рухового апарату, заняття необхідно проводити на пересіченій місцевості. Забезпечення цих умов дозволить організувати ефективне та безпечне бігове навантаження, сприяючи зміцненню здоров'я та фізичної форми курсантів.

Самоконтроль – обов'язкова умова для корекції тренувальних навантажень. Бігове навантаження буде оздоровчим, якщо його величина відповідає рівню адаптаційних можливостей організму. Самоконтроль, що здійснюється на основі показників пульсу. Його рекомендується рахувати через 10 хвилин відпочинку після бігу. Найбільш дієвий метод для того, щоб розрахувати темп бігу – розрахувати показник ЧСС. Необхідно знайти максимально можливий пульс: 220-20=200 уд/хв. Верхня границя швидкісного режиму буде така: 200 уд./хв.× 75 (% від максимального) розділити на 100= 150 уд./хв. Якщо кількість скорочень серця більше 150, необхідно знизити обсяг бігу і збільшити відпочинок між заняттями [5]. Момент відновлення фізичних сил також визначається за пульсом. Його вимірюють протягом відновлювального періоду вранці та ввечері. Якщо показники вищі ніж зазвичай, то заняття слід відкласти до того моменту, коли частота серцевих скорочень прийде в норму. Відновлення пульсу свідчить про готовність організму продовжити бігове навантаження. З метою запобігання перетренованості курсантів контроль можна здійснювати безпосередньо під час бігу. Під рукою має бути секундомір. Під час пробіжки можна зупинятись, щоб заміряти пульс протягом 6 секунд. Кількість ударів помножити на 10, оцінити свій стан, а потім припинити або відновити біг. На початковому етапі підготовки кількість серцевих скорочень не повинна перевищувати 120-130 ударів за хвилину. У міру підвищення тренованості тривалість бігу зростає з 10 до 20 хвилин. Це відбувається поступово протягом трьох тижнів. На наступному етапі після тритижневої підготовки швидкість бігу збільшується, що дозволить підняти частоту серцевих скорочень до 140-150 ударів за хвилину. Тривалість бігу цьому етапі має змінитися з 20 до 40 хвилин. Якщо бігти без перерви важко, то для відновлення сил та досягнення наміченої мети, біг можна чергувати з ходьбою. В рамках самоконтролю та заради збереження результатів пропонуємо у процесі занять оздоровчим бігом заповнювати індивідуальний щоденник самоконтролю. Після пробіжки важливо фіксувати результати пульсометрії, тестів для визначення стану дихальної та серцево-судинної систем, відслідковувати динаміку фізичної підготовленості.

Рекомендовано наступну техніку оздоровчого бігу: руки розташовані перед собою і злегка зігнуті у ліктях, рух направлений прямо-вперед. Лікті притиснуті до тулуба, кисті з напівзігнутим положенням пальців, плечовий пояс знаходиться у розслабленому стані. Бігти потрібно з чіткою узгодженістю рухів рук та ніг. При цьому дихання рівномірне з подовженим вдихом та видихом [6]. Хорошим маркером для регулювання темпу бігу довжини дистанції служить так званий «розмовний тест»: якщо під час бігуни можуть розмовляти, то біг можна продовжувати в тому ж темпі й не переривати його, а якщо говорити під час бігу стає важко, то те показник того, що варто сповільнити темп і перейти на ходьбу [2].

Для контролю фізичного розвитку раз на місяць можна проводити тест за методикою Купера, який базується на одночасному вимірюванні дистанції та часу бігу. Протягом 12 хвилин учасникам слід пробігти (або пройти, чергуючи біг із ходьбою) максимальну можливу відстань без зупинок, відповідно до їх фізичного стану [1].

Заняття оздоровчим бігом рекомендується використовувати систематично, суворо регламентовано за часом, інтенсивністю та обсягом. При цьому величина тренувального впливу має залежати від рівня підготовленості курсантів, статі, віку та фізичного стану безпосередньо перед початком навантаження. Заняття складається із трьох частин. У підготовчій частині заняття необхідно налаштувати курсантів до навантаження тривалого та монотонного характеру. Розминка створює умови для кращої адаптації до інтенсивнішого режиму функціонування організму. Під час основного курсанти здійснюють біг у запланованому обсязі. Він починається у повільному темпі без прискорень. Темп поступово збільшується до оптимальної величини. Навантаження буде адекватним, якщо ті, хто займається в процесі бігу, і після нього виявляють позитивні

емоції. Адже надмірне тренування без відновлення замість оздоровчого ефекту приводить до погіршення самопочуття, втрати мотивації до занять, надмірної збудженості чи навпаки, млявості [7]. Ознаки перевтоми: посилене потовиділення, нестійка ходьба, розсіяна увага та уповільнена реакція. У заключній частині заняття доцільно знизити рухову активність завданнями на увагу та дихальними вправами у ходьбі.

Для повноцінного заняття необхідно враховувати прогноз погоди. Це допоможе вибрати одяг і взуття, що відповідають зовнішнім умовам. У холодну пору року важливо використовувати теплий спортивний костюм, який здатний захистити від холоду та вітру. На ноги одягаються шкарпетки за погодою та спортивне взуття з підошвою, яке не ковзає. У теплу пору року достатньо використовувати футболку та спортивні труси. Кросівки по можливості повинні бути провітрювані, легкі, з пружною та пружною підошвою.

Бігове навантаження є досить ефективним і доступним. Воно здатне без додаткового обладнання підтримувати серцево-судинну систему. Під час бігу з низькою або помірною потужністю навантаження на серце невелике через особливості роботи м'язів ніг. Їх скорочення змушує кров активніше переміщатися до серця, підвищуючи ефективність кровообігу. Великий обсяг м'язової роботи під час бігового навантаження збільшує масу серцевого м'яза та підвищує його працездатність. Це є сприятливою умовою збільшення ефективності кровопостачання всього організму.

Скелетна мускулатура - одна з головних систем, без участі якої біг неможливий. Розвинена м'язова система є надійною опорою бігуна. В іншому випадку слабкість м'язів ніг, спини, грудної клітки ускладнює діяльність легень, серцево-судинної системи, погіршує кровопостачання всього організму. У такому стані біг може виявитися шкідливим. Тому тренувальний процес починається з підготовки опорно-рухового апарату. Паралельно з мінімальними біговими навантаженнями необхідно виконувати силові вправи для зміцнення основних груп м'язів. Якщо підготовчий етап, спрямований на зміцнення опорно-рухового апарату, освоєно позитивно, то за ним слідує повноцінне бігове навантаження. Обсяг силових вправ поступово знижується, оскільки в процесі бігу м'язи нарощують свій потенціал.

Без навантаження циклічного характеру легені у поодиноких випадках можуть виявити максимальні можливості. Оздоровчий біг підвищує інтенсивність їхньої роботи. В результаті легені збільшуються в обсязі, що запобігає виникненню застійних процесів. Також збільшується життєвий тонус організму, зміцнюється імунітет. Це тому, що організм активно насичується киснем.

Тривале бігове навантаження, навіть легкого темпу, має забезпечуватися великою кількістю енергії. Таким чином спалюються зайві калорії. Оздоровчий біг дозволяє зберегти позитивний баланс між фізичним навантаженням на серцево-судинну систему та кількістю витрачених калорій. Необхідна та достатня величина бігової роботи є однаково ефективною для спалювання калорій та зміцнення серцево-судинної системи. За годину бігу у дорослої людини витрачається в середньому від 600 до 800 ккал. Розмір витрати залежить від ваги бігуна. Безпека здоров'я під час бігу визначається якістю контролю над станом організму. Сильна задишка – це сигнал до того, що серце не справляється із навантаженням. Темп необхідно зменшити. Якщо в легенях та грудній клітці виникає біль – терпіти не можна. Потрібно звернутися за консультацією до лікаря, а потім до тренера. Він скоригує величину навантаження, а також допоможе освоїти правильну техніку бігу та дихання.

4. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

На закінчення необхідно відзначити, що регулярне застосування бігу з низькою та помірною потужністю у практиці фізичного виховання молоді є оздоровчим, загальнозміцнюючим та розвиваючим фактором. Адекватна величина бігового навантаження здатна усунути функціональну недостатність та підвищити рівень адаптаційних можливостей організму курсантів. Оздоровчий біг має стати для курсантів засобом профілактики захворювань, а також зміцнення здоров'я

протягом усього періоду навчання. Щоб підвищити мотивацію курсантів до регулярних самостійних занять оздоровчим бігом, необхідно зосередитися на внутрішньому самовдосконаленні та встановленні чітких цілей. Успішне досягнення цих цілей і мотивів підсилює їх інтерес до самостійних занять оздоровчим бігом.

Перспективи подальших досліджень бачиться доцільним зосередити на вивченні впливу оздоровчого бігу на зміни у психоемоційному стані курсантів, зокрема зниження стресу та поліпшення настрою. А також дослідити формування мотивації: вивчення чинників, що сприяють формуванню мотивації курсантів до занять оздоровчим бігом, і розробка програм для її підвищення.

Література

1. Євтушенко Є. Г. Заняття оздоровчим бігом в якості активного дозвілля студентської молоді. Scientific Theories and Practices as an Engine of Modern Development : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф, м. Братислва, 28 лют. – 01 бер. 2024 р. С. 304
2. Шемчак І. А. Характеристика засобів спеціально оздоровчої спрямованості. Матеріали LIII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 20-22 березня 2024 р.
3. Матійчук В.І. Оздоровчий біг як засіб розвитку загальної витривалості студентів ВНЗ. *European scientific congress* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф, м. Мадрид, 15–17 трав. 2023 р. Мадрид, 2023. С. 487
4. Гоншовський В.М., Вергуш О.М. Особливості побудови занять з оздоровчої ходьби та бігу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2017. Вип.№ 10. С. 143-148
5. Фурман Ю.М. Фізіологія оздоровчого бігу. Київ: Здоров'я, 1992. 208 с.
6. Демидова І.В., Лелека В.М., Макух Н.І., Демидова О.В. Оздоровча ходьба та біг: Навчально-методичний посібник. Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, 2018. 168 с
7. Архипов О.А., Питомець О.П. Оздоровчій біг як основа самостійних занять для осіб різного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2017. Вип. 3 К (84) С. 39-43.
8. Круцевич Т. Ю. Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімпійська літ-ра, 2010. 247 с.
9. Топал В.В. Оздоровчий біг в системі самостійних занять для курсантів вищих навчальних закладів. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 60. С. 236-239.

References

1. Yevtushenko Ye. H. (2024) *Zaniattia ozdorovchym bihom v yakosti aktyvnoho dozvillia studentskoi molodi.* [Health running as an active pastime of student youth.] Scientific Theories and Practices as an Engine of Modern Development : materials of the International science and practice Conference, Bratislava [in Ukrainian]
2. Shemchak I. A. (2024) *Kharakterystyka zasobiv spetsialno ozdorovchoi spriamovanosti.* [Characteristics of means specially aimed at improving health.] Materials of the LIII scientific and technical conference [in Ukrainian]
3. Matiichuk, V. I. (2023). *Ozdorovchyi bih yak zasib rozvytku zahalnoi vytryvalosti studentiv VNZ.* Proceedings of the 3rd International European scientific congress. Barca Academy Publishing. [in Ukrainian]
4. Honshovskyi V.M., Verhush O.M. (2017) Osoblyvosti pobudovy zaniat z ozdorovchoi khodby ta bihu. [Peculiarities of construction of fitness walking and running classes] *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny.* 10. Pp. 143-148 [in Ukrainian]
5. Furman Yu.M. (1992) Fiziolohiia ozdorovchoho bihu. Kyiv: Zdorovia, 208 p [in Ukrainian]
6. Demydova I.V., Leleka V.M., Makukh N.I. & Demydova O.V. (2018) Ozdorovcha khodba ta bih. [Health walking and running.] Mykolaiv, 168 p. [in Ukrainian]
7. Arkhypov O.A., Pytomets O.P. (2017) Ozdorovchii bih yak osnova samostiinykh zaniat dlia osib riznoho viku. [Health running as the basis of independent classes for people of different ages.] *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury*. 3 (84) Pp. 39-43. [in Ukrainian]
8. Krutsevych T. Yu. & Bezverkhnia. H. V. (2010) Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia. [Recreation in the physical culture of different population groups.] Kyiv, 247 p. [in Ukrainian]
9. Topal V.V. (2020) *Ozdorovchyi bih v systemi samostiinykh zaniat dlia kursantiv vyshchykh navchalnykh zakladiv.* [Health running in the system of independent classes for cadets of higher educational institutions.] «Vitchyzniana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektyvy rozvytku»: Materials of the All-Ukrainian scientific and practical internet conference. Pereyaslav,Pp. 236-239. [in Ukrainian]

Abstract
SHYNKARUK Viktor, REFEL Vadym, HISHCHAK Ostap

FITNESS RUNNING IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

In today's world, where the pace of life is becoming more and more intense, the issues of maintaining health and physical activity are becoming especially relevant. Among the various forms of physical education, a personal place is occupied by fitness running, which is one of the most affordable and effective methods of maintaining health and physical fitness.

Physical training of cadets is a pedagogically oriented process of providing specialized physical training for professional activities with specific characteristics. Physical education of cadets is an important component of the educational process in higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs system, aimed at forming a harmoniously developing personality capable of professional activity in conditions of high intensity of workload. Fitness running, as a part of physical education, contributes to the development of endurance, strengthening of the cardiovascular system, improvement of psycho-emotional state and general increase in the level of physical fitness of cadets.

Fitness running is a specific means of training effect, which is difficult to replace with other physical activities. It is the simplest type of cyclic exercises. The article reveals the principles of organizing health running in the process of physical education. despite the obvious advantages of fitness running, the issue of its implementation in educational programs remains relevant. Research conducted in this field shows that regular concepts of running have a positive effect on the physical condition of cadets, however, methodological aspects and optimal conditions for the integration of recreational running into the educational process require further study. The purpose of this article is to analyze the effect of recreational running on the physical condition of cadets, to develop methodological recommendations for its introduction into the system of physical education, as well as to determine the optimal conditions for achieving the maximum recreational effect.

Thus, the study of the role of fitness running in the physical education of cadets is a step on the way to increasing the effectiveness of physical training in the conditions of modern educational institutions, as well as the formation of a healthy lifestyle culture for the young generation.

Key words: *running, fitness running, health, cadets, physical education.*

Стаття надійшла до редакції 11.04.2024 р.