

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ МЕХАНІЧНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ,
ТРАНСПОРТУ ТА ПРИРОДНИЧИХ НАУК



МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ЩОДО ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ І САМОСТІЙНОЇ РОБИТ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»
ДЛЯ СТУДЕНТІВ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 122 – «КОМП'ЮТЕРНІ НАУКИ»
ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОГРАМИ «КОМП'ЮТЕРНІ НАУКИ»
ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»


Методичні вказівки щодо виконання практичних і самостійної робіт з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 122 – «Комп'ютерні науки» освітньо-професійної програми «Комп'ютерні науки» освітнього ступеня «Бакалавр»

Укладач к. фіз. вих., доц. Т. І. Лошицька

Рецензент к. фіз. вих., доц. О. І. Антонова

Кафедра здоров'я людини та фізичної культури

Затверджено методичною радою Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

Протокол № 9 від 28.06. 2023 року 

Голова методичної ради  проф. В. В. Костін

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Рекомендації загального спрямування.....	8
2 Загальні правила й вимоги до самостійних занять з атлетичної гімнастики.....	9
3 Види силових вправ, що використовуються під час самостійних занять з фізичної культури	13
4 Самостійна загальна фізична підготовка за допомогою вправ з атлетичної гімнастики, що спрямовані на різні групи м'язів.....	15
5 Методичні рекомендації щодо проведення самостійних занять з оздоровчого бігу і ходьби.....	17
6 Практичні поради для студентів, що самостійно займаються оздоровчою ходьбою і бігом.....	26
7 Особливості контролю й самоконтролю під час самостійних занять.....	30
8 Критерії оцінювання знань студентів.....	35
Список літератури.....	36

ВСТУП

У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до зниження рухової активності як у дорослого населення, так і у студентської молоді. Високі навчальні навантаження може витримати тільки добре розвинена фізично здорова молодь. Але реальний стан здоров'я декількох поколінь показує, що кількість студентів, які належать до спеціальної медичної групи, постійно збільшується.

Самостійні заняття фізичними вправами і спортом мають бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів закладів вищої освіти. Заняття спортом заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективнішому відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової та фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини. Здорова людина – звичайно людина життєрадісна, оптимістично налаштована, інтереси її широкі й різноманітні, їй легше долати життєві перешкоди, переборювати труднощі на шляху до мети.

Загальна фізична підготовка (далі ЗФП) – спеціально організований педагогічний процес, спрямований на розвиток системи основних рухових здібностей (фізичних якостей) (швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості, швидкісно-силових якостей) і функціональних можливостей усіх систем організму людини, що є підґрунтям формування механізмів адаптації функціональних систем, що складають зміст тієї чи іншої фізичної вправи.

ЗФП у формі використання вправ з легкої атлетики й атлетичної гімнастики забезпечує розвиток у студентів високого рівня резистентності організму щодо ендогенних і екзогенних чинників, здатних викликати патологічне відхилення. Також ЗФП розглядається як джерело об'єктивної інформації про індивідуальні особливості розвитку основних фізичних якостей людини. ЗФП є одним із чинників «рухових перемикачів» і профілактики

травматизму. Це обумовлено тим, що засоби ЗФП сприяють зміцненню всіх структурних параметрів організму людини.

Отже, здоров'я необхідне для життя і є правильний спосіб бути здоровим – уміти зберегти й створювати здоров'я. Один із шляхів до цього – систематичні, самостійні заняття фізкультурою і спортом. Приступаючи до регулярних самостійних занять з фізичної культури (загальної фізичної підготовки), необхідно засвоїти основні правила тренування, навчитися оцінювати різні складові своєї рухової підготовленості й особисті досягнення.

Предметом самостійних занять з фізичного культури студентів I–III курсів є засоби, методи, форми в системі викладання фізичної культури і спорту Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Об'єктом самостійних занять із загальної фізичної підготовки студентів є фізичні вправи з легкої атлетики й атлетичної гімнастики.

Мета – озброїти студентів теоретичними знаннями і практичними навичками вдосконалення загальної фізичної підготовки завдяки використанню вправ з різних видів спорту.

Завдання:

– формування розуміння значення фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;

– формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;

– зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню й усебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом усього періоду навчання;

– ознайомлення студентів з особливостями видів і форм самостійних занять з фізичної культури на прикладах застосування вправ із різних видів спорту;

– оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

– набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність студентів навчального закладу освіти до життєдіяльності й вибраної професії;

– набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистісних і професійних цілей;

– здатність до виконання державних тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики відповідного спеціаліста.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти мають

знати:

– складові здорового способу життя;

– теоретичні засади оздоровчого тренування (вимоги до вибору вправ, пульсовий режим, питний режим тощо);

– основи методики проведення оздоровчого тренування (співвідношення періодів навантаження та відпочинку; спрямування на розвиток необхідних для професійної діяльності фізичних якостей тощо);

– основні технічні елементи обраної програми рухової активності;

– засоби й методи контролю фізичної підготовленості;

уміти:

– використовувати набуті теоретичні знання та практичні навички задля підвищення професійної працездатності, збереження соматичного здоров'я, подовження тривалості та якості життя;

– засвоїти обрану програму оздоровчої рухової активності, оволодіти її основними елементами та тренувальним інвентарем з дотриманням вимог безпеки фізичних рухів;

– оцінювати власний функціональний і фізичний стан відповідно до засвоєних методик.

Згідно з вимогами Стандарту вищої освіти України (перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 12 «Інформаційні технології», спеціальність 122 «Комп'ютерні науки») навчальна дисципліна (ООК 2) забезпечує набуття здобувачами вищої освіти таких **компетентностей**.

ЗК 2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 9. Здатність працювати в команді.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Програмні результати (ПР), згідно з ОПП, які здобуває студент під час вивчення навчальної дисципліни.

ПР 18. Застосувати знання соціальних чинників і закономірностей розвитку особистості у фізичному та моральному аспектах для удосконалення своїх знань, умінь та фізичної форми.

ПР 22. Уміти використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

1 РЕКОМЕНДАЦІ ЗАГАЛЬНОГО СПРЯМУВАННЯ

1. Приступаючи до самостійних занять з фізичного виховання, обов'язково враховуйте стан свого здоров'я і, якщо є які-небудь порушення, порадьтеся з лікарем, з вашим викладачем з фізичного виховання або тренером, яка з відомих методик, які вправи, види спорту вам більше підійдуть, як дозувати навантаження.

2. Не прагніть до досягнення високих результатів у найкоротший термін. Поспіх може призвести до перевантаження організму й перевтомб.

3. Дуже важливо, щоб фізичні навантаження відповідали вашим можливостям, тому навантаження пf їхню складність підвищуйте поступово, контролюючи реакцію організму на них. Не забувайте, що організм – це комплексна індивідуальна система й надмірне навантаження може ушкодити їй.

4. Памятайте, що результат тренувань залежить від їхньої регулярності, тому що більші перерви (3–4 дня й більше) між заняттями зводять нанівець ефект попередніх вправ.

5. Для того? щоб у вас збереглася висока активність і бажання займатися, змінюйте місце проведення самостійних занять, частіше займайтеся на відкритому повітрі в парку, сквері, залучайте до тренування своїх товаришів, членів родини.

6. Дуже корисно й добре займатися під музичний супровід: це підвищує загальний життєвий тонус і інтерес до тренування.

7. Намагайтеся дотримуватися логічних принципів тренування: поступове збільшення складності вправ, обсягу й інтенсивності навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між заняттями з урахуванням вашої тренуваності й перенесення навантажень.

8. Тренування обов'язково починайте з розминки, а після завершення його використовуйте процедури, що відновлюють (масаж, теплий душ, ванна, сауна тощо).

9. Якщо ви відчули які-небудь відхилення у стані здоров'я, перевтому, порадьтеся з викладачем фізичного виховання, тренером і лікарем.

2 ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА Й ВИМОГИ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Атлетична гімнастика користується великою популярністю у значній частині населення, особливо серед підлітків і молоді. Багато хто прагне мати красиві форми тіла, могутні, сильні м'язи, горду поставу. Однак було б неправильно вважати, що атлетична гімнастика спрямована тільки на нарощування м'язової маси.

Атлетична гімнастика – це система вправ, що розвивають силу в поєднанні з усебічною фізичною підготовкою, спрямована на зміцнення здоров'я, підготовку молоді до високопродуктивної праці й захисту Батьківщини. У разі використання раціональних методів тренування заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному поєднанню сили, витривалості, спритності, що в остаточному підсумку відбивається на зовнішньому вигляді людини.

Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, завзятих, упевнених у своїх силах людей. Багато користі ці заняття приносять людям, що ще незалучилися до систематичних занять фізичними вправами, мають слабкий фізичний розвиток. У багатьох людей різних професій силові вправи швидко знімають психічні навантаження, заспокоюють нервову систему.

Порівнянно з іншими видами спортивної діяльності, атлетична гімнастика істотно заощаджує час, дозволяє ізольовано впливати на слабо розвинені групи м'язів, точно дозувати навантаження. Перші результати занять очевидні вже через кілька місяців.

Загальнодоступність атлетичної гімнастики пояснюється простотою техніки виконання вправ.

Основні завдання студентських фізкультурно-оздоровчих груп силової підготовки: досягнення високого рівня гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я молоді й дорослого населення; підвищення силових показників, розвиток інших рухових здібностей, оволодіння широким колом

рухових навичок, необхідних у житті, праці й захисті Батьківщини; підготовка і здача вимог і норм державних тестів; виховання у студентів стійкого інтересу і звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом, до активного відпочинку і корисного проведення дозвілля.

Застосування атлетичної підготовки в навчальній програмі студентів має певні особливості. До найсуттєвіших можна віднести регламентовану кількість навчального часу та тривалі перерви у навчанні, зумовлені канікулами. Це не є перешкодою у вирішенні оздоровчого аспекту спрямованості занять, але значно обмежує можливості інтенсифікації та послідовності процесу і змушує повторювати річний курс. Отже, навчальна програма з атлетичної гімнастики (у обсязі одного навчального року) може повторюватися протягом усього періоду навчання, що уможлиблює вдосконалення техніки рухів. Під час виконання вправ і закріплення вироблених навичок.

Річну програму з атлетичної підготовки складають два семестри, які умовно можна позначити як загальнопідготовчий і основний.

I семестр – загальнопідготовчий курс. Початок застосування атлетичних вправ у цьому курсі припадає майже на початок занять після тривалого літнього відпочинку. Саме ці обставини визначили його завдання – розвиток серцево-судинної та дихальної систем, поступове залучення м'язів до напруженої діяльності.

Основний спосіб розв'язання цього завдання – поєднання вправ на витривалість із вправами силового напрямку, наприклад, легка атлетика й атлетична гімнастика, спортивні ігри й атлетична гімнастика, плавання й атлетична гімнастика тощо. Термін вступної частини загальнопідготовчого курсу – 3–4 тижні.

На початку курсу заняття не передбачають складного обладнання, це можуть бути вправи на гімнастичних снарядах, з набивним м'ячем – «медичинболом», гумою тощо. Розпочинати заняття корисно простими та зручними вправами з гумою. Позитивною ознакою цих вправ є помірний темп і повна амплітуда рухів. Завдяки еластичності матеріалу опір під час їх

виконання збільшується поступово. Це надає можливість уникнути травмування на початку занять, сприяє отриманню навички правильного дихання. Такий комплекс складається з 10–15 вправ, кількість підходів – 1–2, повторів у підході – 12–15.

Посилити навантаження можна введенням комплексу вправ з гантелями: 5–6 вправ на основні групи м'язів, виконаних у 2–3 підходах з кількістю повторів 8–12, для початківців є посиленням комплексом. Оптимальна маса гантелей залежить від індивідуальних і статевих особливостей і рівня фізичного розвитку тих, хто займається. Розпочинати заняття рекомендовано з маси до 5 кг у чоловіків і 2–3 кг у жінок. Доповнити навантаження початкових занять допоможуть вправи на блоках або тренажерах; їх застосування значно збагачує діапазон застосовуваних вправ, робить заняття доступними для тих, хто займається (з будь-яким станом здоров'я). Вони не лише підвищують ефективність навчального процесу, а за допомогою них можна програмувати його, навіть з урахуванням кліматичних умов.

Через місяць–півтора занять можна ввести найефективніший засіб силової підготовки – вправи зі штангою, який найкраще впливає на розвиток великих груп м'язів. Перші заняття – на засвоєння техніки рухів у вправах, надають можливість отримувати уявлення про рівень вихідної сили, тому до виконання не рекомендовано призначати граничну чисельність підходів і повторів. Маса обтяження, залежно від кінцевої мети, добирається так, щоб кількість повторів була у межах 8–10. Перша цифра є ознакою нижньої межі, друга – верхньої, рекомендовано ж завжди починати з нижньої. Якщо вправи виконуються правильно, можна додавати кількість повторів, поступово доводячи їх до верхньої позначки. Після цього маса обтяження збільшується – у вправах з гантелями на 1–2 кг (кожна гантель) і до 5 кг на штанзі або на тренажерних пристроях, і, відповідно, знов – повтори.

Основний курс. Заняття з цього курсу проводяться після зимових канікул. І хоча вони надають можливість відновлення попередніх досягнень, розпочинати заняття слід поступово, збільшуючи навантаження. Програма

цього курсу висуває значно вищі вимоги, вправи ускладнюються. Збільшується інтенсивність занять. Необхідно зауважити новачкам і недостатньо підготовленим, що лише засвоєння попередньої програми надає можливість збільшувати силове навантаження. Так само, як і в попередньому курсі, перші 2–4 тижні відводять на поступове звикання організму до тренування з навантаженням, відновлення техніки рухів у вправах. Додаючи навантаження, необхідно бути обережним: надмірне збільшення кількості повторів або «форсування» темпу й маси обтяження неминуче позначиться на технічності виконання вправ.

Для складання індивідуальних програм необхідно визначити тип будови свого тіла. Науково обґрунтованими є три типи.

Ектоморфний – худорлявий. Його програма – більше вправ на розвиток м'язів верхньої частини тулуба; зменшити дозування на м'язи живота і гомілкові м'язи; маса обтяження значна, кількість повторів у підході 6–8, темп виконання вправ повільний, відпочинок триваліший, до повного відновлення.

Ендоморфний – міцний, схильний до повноти. Тим, хто належить до цього типу, рекомендовано збільшити кількість повторів у підході до 12–15 і зменшити масу обтяження; темп виконання вправ досить динамічний, відпочинок 1–2 хв.

Мезоморфний – атлетичний. Програмою спортсменів цього типу є рівномірне збільшення сили й об'єму, кількість повторів у підході 8–10, маса обтяження середня, відпочинок звичайний (1–3 хв.).

Режими роботи м'язів. Під час виконання рухових дій м'язи людини виконують чотири основні різновиди роботи: утримувальну, долаючу, поступливу і комбіновану. Утримувальна робота виконується внаслідок напруження м'язів без зміни їх довжини (ізометричний режим напруження). Вона характерна для підтримання статичної пози тіла, утримування якогось предмета, наприклад, штанги на прямих руках тощо.

Долаюча робота виконується внаслідок зменшення довжини м'яза у разі його напруження. Під час виконання рухових дій долаюча робота м'язів

зустрічається найчастіше. Вона надає можливість переміщувати власне тіло або якийсь вантаж у відповідних рухах, а також долати сили тертя або еластичного опору. При цьому м'яз скорочується і, зменшуючи свою довжину, зближує місця прикріплення на кістках. У наслідок цього змінюється величина напруження нервово-м'язового апарату (ауксотонічний режим напруження).

Поступлива робота виконується внаслідок збільшення довжини напруженого м'яза (пліометричний режим напруження). Завдяки поступливій роботі м'язів відбувається амортизація в момент приземлення в стрибках, бігу тощо. Слід зауважити, що в поступливому режимі роботи (примусове розтягування) м'язи можуть проявити на 50–100 % більшу силу, ніж у долаючому та утримуючому режимах роботи. Так, наприклад, сила, яку проявить людина в момент приземлення після зістрибування з великої висоти, буде значно більшою за ту, яку вона зможе проявити при відштовхуванні.

Під час виконання різноманітних рухових дій найчастіше м'язи виконують **комбіновану роботу**, яка складається з почергової зміни долаючого і поступливого режимів роботи, як, наприклад, у циклічних фізичних вправах. У більш складних, за координацією роботи нервово-м'язового апарату, вправах часто зустрічаються усі режими роботи: поступливий, долаючий, утримуючий.

3 ВИДИ СИЛОВИХ ВПРАВ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Загальна силова підготовка забезпечується вправами з гантелями, гирями, еспандером, металевим ціпком, вправами на тренажерах і блокових пристроях.

Вправи з гантелями (вага 5–12 кг): нахили, повороти, колові рухи тулубом, вижимання, присідання, опускання й піднімання гантелей у різних напрямках прямими руками, піднімання й опускання тулуба з гантелями за головою, лежачи на лаві.

Вправи з гирями (16, 24, 32 кг): піднімання до плеча, на груди, однією і двома руками, поштовх і жим однієї і двох гир, ривок, кидання гирі на дальність, жонгливання гирею.

Вправи з еспандером: випрямлення рук у сторони, згинання й розгинання в ліктьових суглобах з положення стоячи на рукоятках еспандера, витягування еспандера нагору до рівня плечей.

Вправи з металевою палицею (5–12 кг): ривок різним хватом, жим стоячи, сидячи, із грудей, через голову, згинання й розгинання рук у ліктьових суглобах тощо.

Вправи зі штангою (вага підбирається індивідуально): підйом штанги до грудей, на груди, з підсідом і без підсіда; присідання зі штангою на плечах, на грудях, за спиною; жим штанги лежачи на похилій площині, лаві; поштовх штанги стоячи, від грудей, те саме, але з підсідом; повороти, нахили, підскоки, випригування зі штангою на плечах; класичні змагальні рухи: ривок, поштовх.

Вправи на тренажерах і блокових пристроях: обертання кистезміцнювача, ногами на верстаті, розгинання рук у ліктьових суглобах у положенні лежачи на лаві, підйом на носках на спеціальному верстаті, згинання–розгинання рук на брусах зі спеціальним поясом, ізометричні вправи в присіданнях і жимах на спеціальному верстаті; тяга блокових пристроїв у положенні сидячи, лежачи зігнутими і прямими руками в різних площинах, вправи в ізометричному режимі й уступальних режимах роботи м'язів, повільні рухи з обтяженням уступального спрямування (опускання, присідання, упори на закріпленому в різних положеннях грифі штанги).

Низку складних вправ рекомендують виконувати на **гімнастичних снарядах**: перекладині, кільцях, брусах; застосовувати стрибки, заскоки на козла або коня.

Зміст комплексів і методика їхнього проведення залежать від фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості, віку студентів.

4 САМОСТІЙНА ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРАВ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ, ЩО СПРЯМОВАНІ НА РІЗНІ ГРУПИ М'ЯЗІВ

На думку фахівців, найефективнішим напрямом удосконалення загальної фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти – є масово-оздоровча атлетична гімнастика, яку можна кваліфікувати як один з різновидів гімнастики, змістом якого є силові вправи із застосуванням стандартних гімнастичних снарядів, навантажень, різних тренажерів, спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки. Названий напрям не використовує обов'язкового набору спеціальних тренажерів, штанг, гантелей.

Комплекс вправ для дельтоподібних м'язів:

- жим гантелей від плечей;
- піднімання гантелей вперед стоячи;
- розведення рук з гантелями в боки;
- розведення рук з гантелями в нахилі;
- опускання прямих рук на тренажерній рамці.

Комплекс вправ для м'яза біцепса руки:

- зниження руки з гантелею з опорою в коліно;
- зниження рук з гантелями сидячи (стоячи) хватом знизу;
- згинання рук з гантелями, сидячи на похилій лаві;
- згинання рук хватом знизу, утримуючи штангу (до 30 кг);
- згинання рук на «біцепс-машині».

Комплексні вправи для м'яза тріцепса руки:

- випрямлення рук з гантелями лежачи, плечі фіксовані вертикально;
- жим до низу на тренажері «рамка», плечі фіксовані, розгинається лише передпліччя.

Комплекс вправ для м'язів спини:

- тяга гантелей до пояса в нахилі «імітація гребка»;

- відведення гантелей назад–угору в нахилі із затримкою 1–2 сек.;
- розведення гантелей прямими руками назад/вгору;
- згинання, розгинання спини на тренажері, ноги фіксовані, обличчям униз;
- жим на вертикальному тренажері для м'язів спини (перед собою, за голову).

Комплекс вправ для грудних м'язів:

- розведення рук із гантелями, лежачи на горизонтальній або підставленій під кутом лаві;
- жим гантелей підвищеної ваги лежачи;
- жим на тренажері.

Вправи для м'язів черевного пресу:

- піднімання тулуба з положення лежачи, руки з гантелями за головою;
- піднімання прямих ніг на стійці для пресу;
- піднімання зігнутих ніг на «шведській» стінці по чергово ліворуч/угору, праворуч/угору.

Вправи для м'язів-розгиначів спини:

- нахили вперед, гантелі в руках за головою;
- імітація рубання з гантелями в руках;
- розгинання спини на тренажері сидячи, руки прямі;
- розгинання спини на тренажері (ноги і стегна зафіксовані) обличчям униз.

Вправи для м'язів стегна і гомілки:

- піднімання на носках, стоячи на невисокому бруску з вагою;
- піднімання ваги за допомогою тренажера для м'язів гомілки;
- присідання з гирею (16 кг) поміж ніг у широкій стійці;
- згинання стегна на тренажері;
- розгинання стегна на тренажері.

Вправи зі штангою для грудних м'язів:

- жим штанги, лежачи на горизонтальній лаві, широким хватом;

- жим штанги, лежачи на похилій лаві (голова вгорі), широким хватом;
- жим штанги, лежачи на похилій лаві (голова знизу), широким хватом.

Вправи зі штангою для м'язів ніг:

- присідання зі штангою на плечах;
- підйом на носках зі штангою на плечах.

Вправи зі штангою для дельтовидних м'язів:

- жим штанги від грудей, стоячи;
- підтягування штанги до пояса середнім хватом, стоячи.

Вправи загальної фізичної підготовки зі своєю вагою:

- різновиди підтягування на перекладині;
- різновиди віджимань на брусах.
- віджимання на лаві, упор ззаду;
- віджимання від підлоги;
- піднімання тулуба з положення лежачи;
- піднімання ніг з положення лежачи.

5 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧЬОГО БІГУ І ХОДЬБИ

Дослідженнями з'ясовано, що у більшості студентів ЗВО, які приступили до занять з ходьби і оздоровчого бігу, рівень фізичної підготовленості знаходиться на середньому рівні та рівні нижче середнього. Тому, особливо в початковий період, велике значення має методично правильна побудова занять. Завдяки заняттям ходьбою і бігом, в організмі початківців відбуваються позитивні зрушення. Якщо ж неправильно визначити обсяг тренувальних навантажень, то замість користі можна завдати шкоди організму.

На відміну від інших видів фізичних вправ, оздоровчий біг і ходьбу краще проводити в індивідуальній, самостійній формі занять. Це дозволяє точніше враховувати обсяг тренувального навантаження й, найголовніше, – відповідність навантаження можливостям організму. Особливо це важливо для

новачків, що не вміють контролювати і стримувати себе. Безперечно, групові заняття з ходьби і бігу проходять веселіше, проте при цьому народжується потенційне суперництво, і менш підготовлені особи утримують непосильний для них темп, що призводить до перевтоми, а іноді є причиною припинення занять.

Треба пам'ятати про те, що можна тренуватися разом з товаришами, але кожен повинен виконувати своє навантаження. У такому разі, особливо на початку, доцільно дотримуватися правила – «краще недотренуватися, ніж перетренуватися». Біг і ходьба мають приносити радість, задоволення, інакше оздоровче тренування втрачає своє першочергове значення.

Залежно від стану здоров'я студента, перші заняття можуть починатися з ходьби, потім йде період чергування ходьби і бігу, після чого можна займатися безперервним тривалим оздоровчим бігом.

Існує багато варіантів побудови занять з ходьби і бігу.

Варіант 1

У початковий період для студентів ЗВО рекомендована така методика занять (табл. 5.1).

Таблиця 5.1 – Програма занять з оздоровчого бігу і ходьби студентів

Кількість тижнів	Дистанція, м	Час проходження відрізків, хв, с		Пульс після тренування, уд/хв.
		100 м	1000 м	
Чоловіки				
<i>Перший етап – оздоровча ходьба</i>				
2	2000	1,00	10,00	88–92
3	1500–2000	1,12	12,00	86–90
4	1000–2000	1,24–1,30	14,00–15,00	80–84
<i>Другий етап – прискорена ходьба, біг</i>				
8	Ходьба 200–600, біг 400–800	0,48–0,57	8,00–9,30	115–120
12	Ходьба 300–800, біг 200–700	1,00–1,10	10,00–11,40	110–115
16	Ходьба 300–900, біг 100–800	1,07–1,24	11,10–14,00	106–110

Продовження таблиці 5.1

Кількість тижнів	Дистанція, м	Час проходження відрізків, хв, с		Пульс після тренування, уд/хв.
		100 м	1000 м	
Третій етап – біг				
13	2000–3000	0,36–0,48	6,00–8,00	130–135
13	2000–8000	0,38–1,00	6,20–7,40	144–148
12	2000–3500	0,56–1,06	9,20–11,00	120–125
Четвертий етап – біг				
24	5500–10000	0,30–0,35	5,06–5,50	150–155
20	5500–8000	0,38–0,46	6,20–7,40	144–148
16	3800–6000	0,44–0,54	7,25–8,05	135–140
Жінки				
Перший етап – оздоровча ходьба				
2	1700	1,09–	11,30–	94–100
3	1250–1700	1,22	13,40	90–95
4	850–1700	0,37–0,44	16,10–17,20	84–88
Другий етап – прискорена ходьба, біг				
8	Ходьба 175–500	0,55–1,06	9,10–10,56	118–122
12	Ходьба 250–675, біг 175–600	1,09–2,20	11,30–13,20	118–121
12	Ходьба 175–675	1,17–1,37	17,50–32,10	110–117
Третій етап – біг				
13	1700–4250	0,41–0,55	6,50–9,10	138–146
13	1700–4250	0,55–1,09	0,10–11,30	135–142
12	1700–2950	1,04–1,15	10,40–12,30	130–135
Четвертий етап – біг				
24	4675–8500	0,35–0,40	5,50–6,40	160–165
20	4675–6800	0,44–0,53	7,20–8,49	153–158
16	3225–5150	0,51–1,02	8,30–10,20	144–150

Обсяг навантаження в оздоровчому бігу і ходьбі складається з двох компонентів – обсягу й інтенсивності. Обсяг навантаження найчастіше вимірюється кількістю пройдених або подоланих бігом кілометрів, іноді – часом, що витрачається на тренувальний біг і ходьбу, а інтенсивність визначається швидкістю переміщення або частотою серцевих скорочень.

Загальною закономірністю є те, що методика оздоровчого бігу і ходьби має будуватися на принципі м'язової діяльності невеликої інтенсивності,

причому першим параметром, який слід змінювати (збільшувати), є тривалість виконання вправи.

Підґрунтям методики побудови тренувального процесу під час занять оздоровчим бігом є таке.

1. Поступове збільшення обсягу й інтенсивності бігу.

2. Рівномірний темп бігу в пульсовому режимі 120–140 уд/хв., рекомендований для початківців.

3. Дозування бігового навантаження за частотою серцевих скорочень за умови зниження її протягом 10 хв після бігу не менше ніж на 25–35 %.

Про відповідність бігового навантаження можна судити за реакцією відновлення пульсу. Якщо в першу хвилину після навантаження ЧСС зменшується на 20 %, через 3 хв – на 30 %, через 5 хв – на 50 % і через 10 хв – на 70–75 % від найвищого показника, значить реакція організму на навантаження задовільна. Якщо ж через 10 хв частота серцевих скорочень знизилася всього на 20 %, то реакція незадовільна, отже, навантаження треба зменшити.

Разом з тим, слід зазначити, що якщо пульс не перевищує 100 уд/хв, то ефективність такого бігу незначна.

Оптимальною тривалістю оздоровчого бігу після 6–8 місяців занять можна вважати 35–45 хв і після року тренувань близько 60 хв. Цей час має відповідати відстані 5–7 км (зі швидкістю подолання кожного окремого кілометра 6,0–6,5 хв) у першому випадку і від 8 до 10 км – у другому.

Подальше збільшення тривалості оздоровчого бігу можна вважати недоцільним, оскільки підвищення тренувального ефекту може бути досягнуте лише внаслідок збільшення інтенсивності бігу, а не часу й відстані.

У разі самостійних занять з оздоровчого бігу приблизно через 3–4 місяці, у міру покращення тренуваності, відбувається поліпшення стану організму. Проте корінні зміни стають помітними через 1,5–2 роки, коли швидкість бігу збільшується до 5–6 хв на кілометр і коли людина буде здатною без особливого навантаження робити невеликі прискорення під час бігу.

Кожен, хто вирішив займатися оздоровчим бігом, повинен знати основні фізіологічні закономірності, відповідно до яких будується тренування. Відомо, що потужність роботи серця визначається двома показниками: ударним об'ємом, тобто кількістю крові, яка виштовхується в аорту за один удар, і хвилинним об'ємом, який дорівнює відношенню ударного об'єму до частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Дослідження довели, що під час бігу хвилинний об'єм серця із ЧСС до 130 уд/хв збільшується як унаслідок збільшення ударного об'єму, так і внаслідок підвищення ЧСС. Надалі зі збільшенням швидкості бігу ЧСС збільшується, а ударний об'єм серця залишається на рівні, якого було досягнуто із ЧСС 130 уд/хв. Величини ЧСС 170–190 уд/хв хвилинний об'єм серця досягає своїх максимальних величин. Такі значення ЧСС, так само як і швидкість бігу, що викликала такі фізіологічні зміни, називаються критичними. На цей момент організм споживає максимальну кількість кисню. Збільшення ЧСС вище за критичну величину призводить до зниження як ударного, так і хвилинного об'єму серця.

Результати наукових досліджень дозволяють виділити три зони бігу за режимом роботи:

I зона. Біг зі швидкістю, що викликає ЧСС до 130 уд/хв. Цей режим підвищує капіляризацію (тобто збільшує кількість діючих кровоносних судин – капілярів) м'язів і сприяє кращому кровопостачанню внутрішніх органів. За цього режиму працездатність серця розвивається мало.

II зона. Біг зі швидкістю, що викликає збільшення ЧСС від 130 до 150 уд/хв. Цей режим можна назвати «основною або компенсаторною зоною», де розвивається працездатність серця і відбувається подальша капіляризація мускулатури. Споживання кисню складає 50–60 % від максимуму. Біг у цій зоні є основним для тих, хто тренується, використовуючи оздоровчий біг, оскільки у такому разі збільшується ударний і хвилинний об'єм серця, а отже, зміцнюється серцевий м'яз.

III зона. Біг зі швидкістю, що викликає збільшення ЧСС від 150 до 170 уд/хв. Такий біг найефективніше розвиває субмаксимальну працездатність серцево-судинної системи. Споживання кисню в цій зоні складає 60–80 % від максимуму. Цей режим бігу частіше використовується під час тренування спортсменів, проте зі швидкістю бігу близько 5 хв/км така ЧСС зустрічається і в шанувальників оздоровчого бігу.

Окрім розглянутого вище (табл. 1), є багато інших варіантів побудови тренувань у початковий період занять. У кожного з них є не тільки переваги, а й недоліки. Тому всім охочим займатися оздоровчою ходьбою і бігом спочатку доцільно спробувати, а потім уже вибрати ту чи іншу методику.

Варіант 2 (за В. Баурманом і В. Гарріссом)

Цей варіант рекомендується:

– людям із зайвою вагою, маса тіла яких перевищує норму на 20 % і більше;

– людям, які переважно ведуть сидячий спосіб життя.

Програма занять

Понеділок.

1. Біг 50 м за 30 с + 50 м ходьби (повторити 2 рази).

2. Біг 100 м за 60 с + 100 м ходьби (повторити раз).

3. Біг 50 м за 30 с + 50 м ходьби (повторити 4 рази).

Вівторок. Прогулянка 5–10 хв, легка розминка.

Середа. Повторити програму понеділка.

Четвер. Прогулянка 5–10 хв, легка розминка.

П'ятниця. Повторити програму понеділка.

Субота. Прогулянка 5–10 хв по новій місцевості.

Неділя. Прогулянка 5–10 хв, легка розминка.

Отже, бігове навантаження спочатку складає 1200 м на тиждень. За 12 тижнів занять дистанція бігу поступово збільшується до 2400 м. Відповідно, підвищується і швидкість бігу. Якщо в перший тиждень 50 м пробігається за

30 с, а 100 м за 50 с, то до кінця 12 тижнів 50 м пробігається вже за 15–18 с, а 100 м за 30–37 с.

Варіант 3 (за В. Крючковим)

Варіант розрахований на практично здорових студентів ЗВО I–III курсів, які раніше не займалися бігом.

Програма щоденного заняття

1. 400 м ходьби за 4 хв.
2. 100 м бігу + 100 м ходьби + 100 м бігу + 100 м ходьби протягом 3–3,5 хв.
3. 400 м ходьби за 4 хв.
4. 200 м бігу + 200 м ходьби + 200 м бігу + 200 м ходьби протягом 7 хв.
5. Ходьба протягом 10 хв.

Обсяг ходьби і бігу збільшується після 4–5 тренувань на 200 м. Чергування ходьби і бігу поступово замінюється безперервним бігом.

У підвищенні бігових навантажень виділяється п'ять етапів. Перші чотири етапи по 3 місяці кожен, п'ятий етап – другий рік занять. Рекомендуються такі об'єми бігового навантаження в окремому занятті: на першому етапі від 1,4–2,8 до 4,2–5,2 км; на другому етапі від 4,4–5,3 до 5,6–8,0 км; на третьому етапі від 5,2–6,8 до 6,8–9,4 км; на четвертому етапі від 0,8–9,0 до 7,2–10,0 км і на п'ятому етапі від 6,9–10,0 до 10,4–13,0 км.

Варіант 4 (за А. Волленбергером)

Варіант орієнтований не на відстань тренувальної дистанції, а на час, упродовж якого здійснюється біг. Заняття слід проводити три рази на тиждень, бігати необхідно в рівномірному темпі, не захоплюючись збільшенням швидкості. Рекомендації пропонуються по місяцях. Проте слід ураховувати, що запропонованої величини тривалості бігу треба досягати не на початку, а в кінці місяця (табл. 5.2).

Таблиця 5.2 – Тривалість занять оздоровчим бігом для початківців (хв)
(за А. Волленбергером)

Вік, років		1-й місяць		2-й місяць		3-й місяць		4-й місяць	
чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
17–18	17–18	10	8	13	11	16	14	20	17
19–21	19–21	10	6	12	9	15	12	18	15

Варіант 5 (за К. Купером)

Варіант оснований на одночасному вирахуванні відстані та часу бігу з оцінюванням навантаження в очках. Система К. Купера, як відомо, знайшла своє втілення в безлічі таблиць, де детально розроблені чіткі рекомендації щодо бігу для осіб різної статі, віку і фізичної підготовленості.

Разом з тим через їх універсальність вони містять багато інформації, що робить їх не зовсім зручними для повсякденного використання. Система К. Купера може бути рекомендована насамперед здоровим людям молодого віку або особам середнього віку, що має гарну тренуваність (наприклад, спортсменам, які залишили великий спорт).

К. Купер вважає, що чоловікам за тиждень слід набирати не менше 30 очок, а жінкам – 24 очка. Нагадуємо, що цей варіант розрахований для тих, хто тривалий час займається бігом.

Варіант 6 (за М. М. Амосовим)

Академік М. М. Амосов запропонував свою модифікацію системи К. Купера, де виконання навантаження для здорових людей розраховане на дванадцять тижнів. Цей варіант можна рекомендувати насамперед молодим здоровим людям або особам середнього віку, що мають гарну фізичну форму.

У перший тиждень пропонується пробігати 1500 м за 17 хв, на другому тижні – за 16 хв, а далі – за 15, 14, 13, 12 хв відповідно.

На сьомому тижні 1500 м пробігається за 11 хв, а на восьмому – дистанція збільшується до 2000 м, які потрібно подолати за 15 хв, потім за 14 хв і т. д.

Час на десятому тижні (коли дистанція дорівнює вже 2500 м) – 19 хв., на одинадцятому – 18 хв і на дванадцятому – 17 хв.

За такого достатньо інтенсивного способу тренування людина досягає рівня фізичного навантаження, яке К. Купер оцінює приблизно в 50–60 очок на тиждень, що вважається нормою. Мінімум фізичної активності в тиждень за М. М. Амосовим складає 30 очок.

Після виконання будь-якого фізичного навантаження, у тому числі й оздоровчого бігу, спочатку настає фаза зниженої працездатності, яка змінюється фазою відновлення, а потім настає фаза підвищеної працездатності (надвідновлення або суперкомпенсації).

Для досягнення найбільшого ефекту від занять оздоровчим бігом слід дотримуватися відомого правила методики фізичного виховання – починати наступне заняття на фоні повного відновлення або «надвідновлення», що характеризується підвищеною працездатністю. Оптимальний інтервал між окремими тренувальними заняттями має бути таким, щоб кожна подальша робота виконувалася за сприятливішого стану організму, за найбільшої його працездатності, стану якнайвищої готовності до повторних навантажень.

На початковому етапі краще проводити 3–4 заняття на тиждень. Поступово, коли заняття оздоровчим бігом увійдуть до звички і стануть звичним, а не великим фізичним навантаженням, можна перейти до щоденних тренувань, чергуючи більші навантаження з меншими.

Результати наукових досліджень показують, що після дуже великого за обсягом і інтенсивністю тренувального навантаження фаза підвищеної працездатності настає через 72–120 год. Отже, заняття з великим навантаженням можна проводити через два дні на третій або навіть через три на четвертий.

Деякі шанувальники оздоровчого бігу після декількох років занять прагнуть досягти певних спортивних результатів, виступають у змаганнях, беруть участь у наддовгих забігах. У цьому разі прагнення перевірити можливості свого, уже добре тренуваного, організму є цілком закономірним.

Відповідні змагання для гарно підготовлених навіть необхідні: вони дондають людині упевненості, допомагають перевірити себе і сприяють не тільки фізичному, але й вольовому загартовуванню. Разом з тим, спортивні результати не мають ставати самоціллю і часті виступи в змаганнях для шанувальників оздоровчого бігу, особливо старшого віку, небажані. Атмосфера змагань майже завжди веде до перенапруження, тому навіть звична дистанція може під час змагань викликати несприятливу реакцію організму.

6 ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ, ЩО САМОСТІЙНО ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧЬОЮ ХОДЬБОЮ І БІГОМ

Для самостійних занять студентами ходьбою і бігом майже немає перешкод. Єдиною обов'язковою умовою є медичний огляд. Перевага бігу перед іншими фізичними вправами полягає в його доступності, незалежності від обладнаних спортивних баз. Бажання і проста спортивна форма – ось, мабуть, і все, що потрібне бігуну, який хоче розпочати заняття. Тренуватися можна завжди і скрізь, навіть якщо немає клубів любителів бігу, груп здоров'я, тренерів, інструкторів і стадіону.

Техніка оздоровчої ходьби і бігу. Під час ходьби треба слідкувати за поставою. Тулуб має бути прямим, плечі розпрямлені, живіт «підібраний». Ходити слід так, як ніби якась уявна сила тягне вас уперед/угору. Треба пам'ятати про те, що правильна, красива хода – поняття не тільки естетичне. Від того, як ми ходимо, багато в чому залежить положення й діяльність внутрішніх органів і стан хребта.

На відміну від спортивного бігу, де для досягнення високих результатів дуже важлива раціональна техніка, в оздоровчому бігу вона не виконує вирішальної функції, оскільки у будь-якому разі за допомогою рухів здійснюватиметься фізіологічна дія на різні органи і системи організму.

Головною умовою і вимогою оздоровчого бігу є простота і природність його виконання. Пряме положення голови, злегка випрямлені плечі створюють

якнайкращі умови для дихання. Закидання або, навпаки, надмірний нахил голови вперед призводять до непотрібної напруги м'язів верхньої частини тулуба та ускладнює дихання. Під час бігу рекомендують дивитися на 10–15 м уперед або на уявну лінію горизонту.

Однією з принципів вимог оздоровчого бігу є повне розслаблення м'язів рук і плечового поясу. Плечі мають бути вільно опущені, руки в ліктьових суглобах зігнуті приблизно під прямим кутом, рухаючись уперед–всередину і назад/назовні. Правильна техніка бігу характеризується раціональним рухом ніг. Довжина кроку в оздоровчому бігу невелика і складає приблизно 30–80 см, або 1–3 ступні. Це залежить від зросту бігуна і його фізичної підготовленості. Зі збільшенням тренуваності довжина кроку поступово й мимовільно збільшується, проте поспішати із цим не треба. Нogu на доріжку необхідно ставити рухом зверху/вниз, як у ходьбі по сходах, на передню частину стопи або з п'ятки на носок.

Своєрідним показником техніки бігу є також і прямолінійність руху. Для її збереження ступні ніг мають ставитися по одній лінії, торкаючись її внутрішнім боком стопи. Для контролю можна пробігти по м'якому ґрунту чи піску і за залишенням сліда визначити правильність постановки стоп. Під час бігу допускається незначний поворот носка ступні назовні.

Дихання. У стані спокою завжди необхідно дихати глибоко, ритмічно, повільно й обов'язково через ніс, що сприяє очищенню, зігріванню і зволоженню повітря, що надходить до легенів. Під час бігу не завжди можливо пропустити велику кількість повітря через носові шляхи. Спортсмени під час бігу зазвичай дихають через ніс і напіввідкритий рот одночасно, до того ж велика частина повітря проходить через рот.

Значні труднощі під час дихання через ніс створюються за рахунок вузького поперечника і звивистості носових проходів, через що об'єм дихання виходить у два–три рази менше, ніж у разі дихання через рот.

Шанувальникам оздоровчого бігу і ходьби можна рекомендувати дихати через ніс тільки в тому разі, якщо це не викликає у них особливих труднощів. Перевага носового дихання не тільки в тому, що завдяки ньому повітря,

потрапляючи до легень, задалегідь очищується, зігрівається і зволожується. Завдяки великій різниці тиску під час вдиху і видиху відбувається краще засвоєння кисню й активніше виділення вуглекислого газу. Підвищений опір повітря при носовому диханні сприяє ефективному тренуванню дихальних м'язів.

Під час дихання через ніс поліпшується кровопостачання мозку, нормалізується діяльність гіпофіза. Окрім того, дихання через ніс автоматично обмежує швидкість бігу й робить його безпечним. Поки дихання через ніс повністю забезпечує надходження кисню до легень, частота серцевих скорочень не перевищує 130 уд/хв.

Одяг. Головна вимога до одягу – зручність. Він має бути легким, просторим і не ускладнювати рухів під час ходьби та бігу. Зручно бігати в звичному бавовняному костюмі, а в теплу пору року достатньо майки і трусів. Недоречними є тугі пояси, вузькі джинси: це сковує рухи, ускладнює кровообіг і заважає природному розслабленню.

У холодну погоду потрібно надягати нижню білизну, яка гарно вбирає піт, шерстяний костюм або светр для захисту від вітру, дощу і снігу поверх светра можна одягати куртку або туристичну штормівку. Окрім того, у холодну погоду необхідно одягати рукавички і спортивну шапочку.

Не слід захоплюватися одягом із синтетичних і прогумованих матеріалів, які викликають надмірне потовиділення і перегрів тіла. Синтетичний одяг заважає випаровуванню під час потіння, яке є природним фізіологічним способом підтримки постійної температури тіла.

Взуття. Правильний вибір взуття для бігуна набагато важливіший, ніж вибір одягу. Це пов'язано з тим, що під час ходьби та бігу вся тяжкість фізичного навантаження переноситься на стопи, і якщо знехтувати уважністю в підборі взуття і шкарпеток, то це може зіпсувати все тренування. Взуття має чітко відповідати спортсмену за розміром. Погано, коли воно здавлює ногу або дуже вільно ковзається на нозі. І в першому, і в другому випадках це призведе до виникнення натирань і мозолів. Окрім того, тісне взуття ускладнює

кровообіг у стопі, сприяє розвитку пітливості, а в зимовий час – швидкому охолодженню ніг.

Кращим взуттям для тренування є кросові туфлі (кросівки), які мають товсту гумову підошву, що добре амортизує. У такому взутті можна бігати по будь-якому ґрунту, у тому числі й по асфальту. Якщо кросівок немає, то можна бігати в кедах чи подібному за структурою взутті, у які бажано вкласти потовщені, шерстяні або поролонові устілки.

Улітку, якщо дозволяють умови, по трав'янистому або піщаному ґрунті можна ходити і бігати босоніж. Це дозволяє значною мірою укріпити стопи і сприяє оздоровленню й загартовуванню організму.

Де ходити і бігати? Більшість фахівців стверджує, що ходити і бігати можна скрізь. Проте серед багатьох пропонованих місць занять (спортивний зал, стадіон, пляж, бульвари, тротуари, узбіччя дороги та ін.) перевага віддається лісовому або парковому масиву, розташованому поблизу від місця проживання. Слід уникати доріг і міських вулиць з інтенсивним рухом транспорту, де повітря насичене шкідливими вихлопними газами автомобілів.

Можна ходити і бігати по доріжках стадіону, проте в цьому разі знижується емоційність занять. Якщо немає можливості бігати по якісному покриттю, треба забезпечити збільшення амортизаційних якостей взуття. Але навіть і в м'якому взутті не рекомендується бігати по бетонних шосе і бруківці, адже тверді й нерівні покриття сприяють виникненню травм.

Для точнішого дозування навантаження як за швидкістю, так і за довжиною краще ходити і бігати по знайомій місцевості.

Дослідження свідчать, що в добовому ритмі людини періоди з 10.00 до 12.00 і з 17.00 до 19.00 години відповідають найвищій фізичній активності й працездатності та є ідеальними для тренування. Проте не всі можуть собі дозволити ходити і бігати в цей час, особливо в робочі дні тижня. Тому тренуватися можна як рано вранці, так і в пізніший вечірній час.

Незалежно від часу доби тренування в оздоровчій ходьбі та бігу треба починати не раніше ніж через 2–2,5 год після їжі і закінчувати його за 30–40 хв

до їжі. Біг пізно ввечері (менше ніж за 1,5–2 год до сну) може викликати безсоння.

7 ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ Й САМОКОНТРОЛЮ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Загальний стан здоров'я і фізична підготовленість студентів можуть значно вирізнятися. Тому передусім треба пройти у фізкультурно-лікарському диспансері або в поліклініці за місцем проживання поглиблений медичний огляд, і лише після позитивного висновку лікаря можна приступити до оздоровчих занять. До того ж бажано, щоб лікар був знайомий з різноманітними методиками оздоровчого бігу для того, щоб надати людині детальніші рекомендації. Бажано, щоб лікарсько-педагогічний контроль здійснювався лікарями, які є фахівцями в галузі спортивної медицини.

Кожному студенту, що вирішив займатися оздоровчим бігом і ходьбою, рекомендується двічі на рік проходити ретельний лікарський контроль, а особам, що мають відхилення в стані здоров'я або хронічні захворювання, – не рідше ніж раз на квартал.

Необхідно пам'ятати, що навіть добре організований лікарський контроль не може забезпечити постійне спостереження за станом організму всіх любителів оздоровчого бігу і ходьби. Тому лікарський контроль має бути доповнений самоконтролем для того, щоб визначити динаміку об'єктивного й суб'єктивного стану як унаслідок безпосередньо бігових навантажень, так і унаслідок їх систематичного тривалого застосування.

Самоконтроль – це самостійні регулярні спостереження тих, хто займається фізичними навантаженнями за станом власного здоров'я, фізичним розвитком, впливом тренувань на організм за допомогою простих і доступних прийомів. Самоконтроль є доповненням лікарського контролю, але в жодному разі не може його замінити.

Порівняно з лікарським оглядом програма самоконтролю скорочена. У неї включаються лише показники, які можуть бути зареєстровані самим шанувальником оздоровчої ходьби і бігу.

Об'єм самоконтролю може містити всього 3–5 показників (наприклад: вага тіла, пульс, самопочуття, сон, апетит) або бути детальним, тобто враховувати 10–15 і навіть більше параметрів.

Деякі шанувальники ходьби і бігу фіксують тільки виконаний за тренування об'єм роботи в кілометрах без реєстрації свого самопочуття й об'єктивних показників діяльності організму, що значно знижує цінність спостережень.

Дані самоконтролю записують до спеціального щоденника. Одні й ті ж вимірювання завжди слід проводити в один і той же час. Показники, що використовуються для самоспостереження можна умовно поділити на суб'єктивні (самопочуття, настрої, сон, апетит, бажання тренуватися та інші відчуття) та об'єктивні (показники, що мають цифрові вираження, наприклад, частота пульсу і дихання, сила м'язів, вага тіла, життєва ємність легенів, спортивні результати та ін.).

Самопочуття – власні відчуття людини, залежно від стану її фізичних і духовних сил, наприклад: відчуття бадьорості, життєрадісності, енергії, наявності інтересу до тренування, або навпаки – скарги на біль, слабкість, млявість, запаморочення, серцебиття та інші неприємні відчуття.

Самопочуття може бути хорошим, задовільним або поганим.

Настрій – внутрішній душевний стан, який може бути хорошим, задовільним, поганим, пригніченим або пригнобленим.

Сон – забезпечує відпочинок організму, відновлює працездатність. Сон є обов'язковим і незамінним. Тривалість його має бути не менше 7–8 год., а при великих фізичних навантаженнях і більше. Безсоння, підвищена сонливість, тривожний сон, з важкими сновидіннями – часто є ознаками перевтоми.

Апетит – одна з ознак нормальної життєдіяльності організму. Ослаблення апетиту або його відсутність можуть бути під час захворювань, а також

унаслідок хворобливого стану чи значного стомлення. Апетит класифікується як нормальний, знижений або підвищений.

Біль – захисний умовний рефлекс. Біль супроводжується підвищенням показнику пульсу, артеріального тиску, збільшенням вмісту цукру в крові і т.д. Поява болі під час тренування – сигнал до припинення занять або зменшення навантаження. Біль можна визначити як тупу, ниючу і гостру.

Потовиділення – випаровування поту з поверхні шкіри з метою попередження перегріву організму. Воно може слугувати непрямим показником рівня тренуваності. Ступінь пітливості класифікується як помірна, значна і надмірна.

Стомленість – це суб'єктивне відчуття стомлення, яке виявляється в небажанні або неможливості виконати заплановане фізичне навантаження. Бажано відзначати в щоденнику ступінь втоми після занять (не втомився, втомився незначною мірою, перевтомлювався).

Працездатність – залежить від загального стану організму й характеризується як підвищена, звична і знижена.

Аналізуючи суб'єктивні ознаки, необхідно проявити обережність і критичний підхід до їх оцінювання. Так, наприклад, відомо, що самопочуття не завжди правильно відображає дійсний фізичний стан організму, хоча, поза сумнівом, є важливим показником. У разі емоційного збудження самопочуття може бути цілком хорошим, навіть у тих випадках, коли вже є певні негативні об'єктивні зміни в організмі. З іншого боку, самопочуття може бути поганим унаслідок пригніченого настрою, незважаючи на хороший стан здоров'я.

Одним з основних об'єктивних показників самоконтролю є вага тіла. Для визначення нормальної ваги можна використовувати метод П. Брока: ідеальна вага (кг) дорівнює зросту (см) мінус 100.

Найпоширенішим методом контролю за станом здоров'я і рівнем тренуваності є ЧСС, яка у дорослої людини складає 60–80 уд/хв, причому у жінок пульс дещо вищий, ніж у чоловіків. Під час підвищення тренуваності частота пульсу у спокої знижується до 40–60 уд/хв.

Те ж саме можна сказати і про дихання: у міру збільшення тренуваності глибина його у спокої збільшується, а частота – зменшується.

З метою самоконтролю можна також рекомендувати періодичне вимірювання сили рук, життєвої ємності легенів (ЖЄЛ). Середньою величиною сили кисті у юнаків вважаються 70–75 % ваги, у дівчат – 50–60 %. ЖЄЛ у юнаків у середньому дорівнює 4200 куб. см, а у дівчат – дещо менше.

Для оцінювання загального стану здоров'я і, зокрема, серцево-судинної системи можна використовувати прості, але достатньо інформативні проби.

Проба з довільною затримкою дихання на вдиху (проба Штанге). Після 5-хвилинного відпочинку роблять максимальний вдих, потім повний видих, ще один вдих (на 75 % від максимального) і на ньому затримують дихання. Тривалість затримки в нормі для нетренованих осіб складає 40–50 с (для тренуваних – 60–180 с).

Проба з довільною затримкою дихання на видиху (проба Генчі), Виконується аналогічно попередній, але затримка дихання відбувається на видиху. У нормі затримка дихання для нетренованих осіб складає 20–30 с (для тренуваних – 30–90 с).

Ортостатична проба. Після 5-хвилинного відпочинку в положенні лежачи на спині підраховується пульс за 1 хв. Після цього необхідно поволі встати, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Постояти 1 хв, потім повторно підрахувати пульс протягом хвилини. У вертикальному положенні частота серцевих скорочень більше. Приріст частоти пульсу до 10 уд/хв вважається відмінним показником, до 20 уд/хв – задовільним, більше 20 уд/хв – незадовільним, що свідчить про недостатню регуляцію серцевої діяльності.

Для визначення свого фізичного стану і ступеня підготовленості серцево-судинної системи до фізичних навантажень можна використовувати 12-хвилинний тест К. Купера. Суть його полягає в тому, що необхідно пробігти або пройти якомога більшу відстань протягом 12 хв. Потім за табл. 7.1 можна визначити ступінь своєї підготовленості.

Таблиця 7.1 – Відстань, яку долають під час виконання 12-хвилинного тесту, км

Ступінь підготовленості	Вік, років			
	До 30	30–39	40–49	Старше 49
Чоловіки				
Дуже поганий	Менше 1,6	Менше 1,5	Менше 1,3	Менше 1,2
Поганий	1,6–1,9	1,5–1,84	1,3–1,6	1,2–1,5
Задовільний	2,0–2,4	1,85–2,24	1,7–2,1	1,6–1,9
Хороший	2,5–2,7	2,25–2,64	2,2–2,4	2,0–2,4
Відмінний	2,8 і більше	2,65 і більше	2,5 і більше	2,5 і більше
Жінки				
Дуже поганий	Менше 1,5	Менше 1,3	Менше 1,2	Менше 1,0
Поганий	1,5–1,84	1,3–1,6	1,2–1,4	1,0–1,3
Задовільний	1,85–2,15	1,7–1,9	1,4–1,84	1,4–1,6
Хороший	2,16–2,64	2,0–2,4	1,85–2,3	1,7–2,15
Відмінний	2,65 і більше	2,5 і більше	2,4 і більше	2,2 і більше

Використовуючи самоконтроль, кожен студент під час занять з оздоровчої ходьби і бігу може своєчасно попередити негативні наслідки порушення режиму, неправильно запланованих та організовуваних занять.

Кращою формою самоконтролю для студентів є ведення щоденника. У ньому рекомендують фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати прикидок та змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами. У щоденнику самоконтролю треба відображати як дані спокою, так і певну інформацію про особливість виконаної м'язової роботи та про реакцію на неї організму (на підставі найпростіших фізіологічних показників).

Студентам, що займаються самостійно, особливо під час занять дозованою ходьбою, рекомендують використовувати прості прилади – крокомір та «Ритм». Дані, одержані за допомогою крокоміра, також слід заносити до щоденника самоконтролю.

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, унаслідок чого необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню

зміни, що відбуваються у функціональному стані й фізичному розвитку, надає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Покращення своїх досягнень у разі хорошого стану здоров'я є об'єктивною ознакою правильної побудови тренування й відмінного психологічного стимулу для подальших занять. Зниження показників зазвичай пов'язане з порушенням загального і тренувального режиму.

8 КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

Зміст роботи	Бали
<i>Робота на лекційних, практичних і самостійних заняттях (активність, усна відповідь)</i>	
Тема 1 Складові здорового способу життя за визначенням ВООЗ	9
Тема 2 Безпека спортивних рухів. Прийоми контролю та самоконтролю	9
Теми 3–4 Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування	9
Теми 5–9 Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми	9
Теми 10–11. Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування в обраному виді рухової активності	9
Теми 12–13 Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні	9
Тема 14 Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності	9
Тема 15 Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінювання їх динаміки за семестр	9
<i>Контроль</i>	
Реферат	8
Тестування	20
Диф. залік	–
Усього балів	100

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 127 с.
2. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. Суми: Університет. кн., 2019. 156 с.
3. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В. В. Брич, І. С. Миронюк, М. М. Дуб, В. Й. Білак-Лук'янчук. Ужгород, 2020. 75 с.
4. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Колектив авторів. Ужгород, 2020. Ч. 1–3. 149 с.

Додаткова

5. Лошицька Т. І., Скирта О. С., Кравченко А. О., Біліченко О. О. Використання популярних рухових програм як засіб підвищення рейтингу якості уроку фізкультури у школі: електронний науковий фаховий журнал «Імідж сучасного педагога», № 6 (201), 2021. С. 82–88.
6. Лошицька Т. І., Скирта О. С. ANALYSIS COMPETITIVE ACTIVITY OF ISKA KICKBOXERS IN THE DISCIPLINE OF K-1. Scientific Collection «InterConf»: with the Proceedings of the International Scientific and Practical Conference «CURRENT ISSUES AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT SCIENTIFIC RESEARCH». (May 7–8, 2020). Orleans, France: Peal Press Ltd., 2020. P. 207–213.
7. Лошицька Т. І., Бескровна І. В. Порівняльний аналіз стану функціональних систем легкоатлетів різної спортивної кваліфікації. *Актуальні проблеми життєдіяльності суспільства*: матеріали XXVI-ї Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених. Кременчук: КрНУ, 2019. С. 220.
8. Рибалко Л. М. Загальна теорія здоров'я: конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 227 «Фізична терапія. Ерготерапія». Полтава: ПолтНПУ імені Юрія Кондратюка, 2017. 150 с.

Методичні вказівки щодо виконання практичних і самостійної робіт з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 122 – «Комп’ютерні науки» освітньо-професійної програми «Комп’ютерні науки» освітнього ступеня «Бакалавр»

Укладач к. фіз. вих., доц. Т. І. Лошицька

Відповідальний за випуск зав. кафедри ЗЛФК, доц. О. І. Антонова

Підп. до др. _____. Формат 60×84 1/16. Папір тип. Друк ризографія.

Ум. друк. арк. _____. Наклад _____ прим. Зам. № _____. Безкоштовно.

Редакційно-видавничий відділ
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського
вул. Університетська, 20, м. Кременчук, 39600