

**Шульга М. П., Горбенко М. І.**  
**ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний**  
**університет імені Григорія Сковороди”**

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ З ШКОЛЯРАМИ**

*В статті розглянуто значення оздоровчого бігу для покращення здоров'я школярів. Рекомендовані методи проведення занять з різними віковими групами.*

**Ключові слова:** школяр, оздоровчий біг, ходьба, загально-розвиваючі вправи, ігри.

Рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою та спортом – обов'язкові складові здорового способу життя.

Сьогодні одним із факторів кризового стану здоров'я громадян України є обмежена рухова активність. Лише 13% українців мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як в країнах ЄС – 40-60%, а в Японії – 70-80% [1].

Молодь надає перевагу пасивним формам проведення дозвілля, зокрема перегляду телевізійних програм і користуванню електронно-інформаційними пристроями. Очевидно їм бракує знань і практичних навичок щодо відповідних складових здорового способу життя, і головне – усвідомлення необхідності дотримання оптимального балансу фізичної і розумової діяльності для забезпечення гармонійного розвитку особистості й уникнення ризику хронічних захворювань.

Дослідження гігієністів свідчать, що до 82-85% денного часу більшість школярів перебувають у статичному положенні (сидячи). Навіть у молодших школярів довільна рухова діяльність (ходьба, біг, ігри) займає тільки 16-19% часу доби, з них на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1-3%. Загальна рухова активність дітей зі вступом до школи падає майже на 50%, знижуючись від молодших класів до старших [7].

В даний час медицина і спортивна наука рекомендують включати вправи на витривалість до режиму життя людини. Як показують дослідження із всіх видів фізичних вправ найбільшу користь для здоров'я приносять ті, які виконуються довгий час і при достатньому забезпеченні організму киснем, тобто аеробному режимі [7].

Одним із засобів, що може покращити стан здоров'я, підвищити працездатність, компенсувати недостатність рухової активності школярів – є найпростіша, природна і доступна вправа, виконання якої не потребує спортивних залів – це оздоровчий біг.

**Метою статті** є обґрунтування значення оздоровчого бігу на ліквідацію наслідків гіподинамії у школярів, відставання у фізичному розвитку, накопичення резерву сил, що дозволить їм справитись з ускладненими програмами, протистояти стомленню, боротись з хворобами і забезпечити їх профілактику.

Структура форми занять оздоровчим бігом.

Школярам, які хочуть бути здоровими, потрібні добре і ефективно працюючі серцево-судинна і дихальна системи. Оздоровчий біг краще за інші засоби розвиває таку важливу якість як витривалість, яка відіграє важливу роль у підтриманні здоров'я, нормальній діяльності таких важливих фізіологічних систем, як серцево-судинна і дихальна.

Систему позакласних занять оздоровчим бігом доцільно будувати на окремих етапах річного періоду, щоб кожний наступний період передбачав нарощування навантажень в повній відповідності з даними педагогічного, лікарського контролю і самоконтролю.

Створюючи групи оздоровчого бігу при школі, необхідно враховувати вік і біологічний розвиток школярів. За віком групи рекомендується ділити: молодший шкільний вік – 7-10 років; середній – 11-14 років; старший – 15-17 років.

Заняття в різних вікових групах рекомендується проводити за програмами, які наводяться нижче.

В структурі виражений відносно стійкий порядок наростання навантажень від чверті до чверті в учбовому році за часом і обсягом бігу, його інтенсивності: швидкості і процентному відношенню прискореної ходьби до повільної і швидкого бігу до повільного. Цим самим забезпечується логічний зв'язок параметрів навантажень в кожній віковій, медичній групі.

Систематично на протязі року заняття оздоровчим бігом і ходьбою доповнюються у всіх вікових групах рухливими і спортивними іграми. Ігри сприяють підвищенню емоційності, різносторонньо фізично розвивають школярів, комплексно удосконалюють рухову діяльність.

Рухливим і спортивним іграм згідно з віком школярів відводиться від 10 до 35 хв. в кожному занятті. Причому загально-розвиваючі заняття і ігри можуть проводитись, як в основній частині, так і після.

Підготовча частина заняття проводиться на протязі 10-12 хв. і складається з 5-7 хв. ходьби у поєднанні з бігом і 5-6 хв. загально розвиваючих і спеціальних вправ.

Заключна частина займає 3-5 хв. і складається з вправ на розслаблення, виконаних в русі, після яких пульс повинен бути приблизно на 50 ударів нижче, ніж після навантаження в основній частині заняття.

В молодших групах (7-10 років) заняття тривалістю 45 хв. проводяться в 1 чверті 2 рази в тиждень, в другій і третій 2-3 рази, в четвертій – 3-4 рази, а в період канікул 4-6 раз в тиждень.

В середніх групах (11-14 років) заняття тривалістю 60 хв. проводяться в тиждень: в першій чверті – 2 рази, в другій – третій – 2-3 рази, в четвертій – 3-4 рази, а літом – 4-5 раз.

В старших групах (15-17 років) заняття тривалістю 60 хв. проводяться в тиждень: в першій чверті – 2 рази, в другій – 2-3 рази, в третій – 3-4 рази,

в четвертій – 4-5 раз, літом – 5-6 раз.

Для дівчат навантаження по обсягу повинно бути в групах 11-14 років менше на 10%, в групах 15-17 років – на 15%. У всіх дівчат інтенсивність ходьби та бігу може бути понижена на 3-5%.

Швидкість рівномірного бігу поступово зростає, а час пробігання 1 км зменшується з 7 хв., до 5.30, а в ходьбі з 9 до 8 хв.

На другому році занять ходьба, яка проводиться із швидкістю 9-8 хв. на 1 км може бути замінена повільним бігом (7-7.30 хв. на 1 км). Таким чином на другому році занять замість прискореної ходьби можна використовувати біг в повільному темпі. Ходьба ж проводиться тільки в підготовчій та заключній частині занять. Крім цього навантаження може бути збільшено на 20-25% для молодшого віку, на 15-20% для середнього і на 10-15% для старшого.

**ДИНАМІКА НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ  
ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ І ХОТЬБОЮ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОЇ ГРУПИ  
(1 рік занять)**

Засоби Тижні	Прискорена ходьба		Біг		ЗРВ (хв.)	Ігри (хв.)
	М	сек. 100 м	М	сек. 100 м		
<b>7-10 років</b>						
1-2	180	66	400	45	15	20
3-4	220	66	480	45	15	20
5-6	250	66	560	45	15	20
7-8	290	66	630	45	15	20
9-10	320	66	710	45	15	20
11-12	360	66	790	45	15	20
13-14	360	59	900	44	15	20
15-16	390	59	990	44	15	15
17-18	430	59	1080	43	15	15
19-20	460	59	1170	43	15	15
21-22	500	59	1260	43	15	15
23-24	540	59	1350	43	15	15
25-26	540	50	1510	42	15	10
27-28	580	50	1610	42	15	10
29-30	610	50	1710	41	15	10
31-32	650	50	1810	41	15	10
33-34	680	50	1920	41	15	10
35-36	720	50	2020	41	15	10
37-38	720	50	2100	40	15	10
39-40	720	50	2100	40	15	10
41-42	900	50	2600	40	15	10
43-44	720	50	2100	40	15	10
45-46	900	50	2600	40	15	10
47-48	720	50	2100	40	15	10
49-50	900	50	2600	40	15	10
51-52	720	50	2100	40	15	10

Засоби Тижні	Прискорена ходьба		Біг		ЗРВ (хв.)	Ігри (хв.)
	М	сек. 100 м	М	сек. 100 м		
<b>Гранична ЧСС (уд./хв)</b>		<b>150±5</b>		<b>180±5</b>		<b>150-180</b>
<b>11-14 років</b>						
1-2	340	62	980	40	15	30-35
3-4	370	62	1070	40	15	30-35
5-6	400	62	1170	40	15	30-35
7-8	440	62	1270	40	15	30-35
9-10	470	62	1370	40	15	30-35
11-12	500	62	1460	40	15	30
13-14	500	55	1570	40	15	25-30
15-16	520	55	1680	40	15	25-30
17-18	550	55	1780	40	15	25-30
19-20	580	55	1890	40	15	25-30
21-22	620	55	2000	40	15	25
23-24	650	55	2100	40	15	25
25-26	720	50	2270	37	15	20-25
27-28	780	50	2380	37	15	20-25
29-30	790	50	2490	37	15	20-25
31-32	820	50	2610	37	15	20-25
33-34	860	50	2720	37	15	20
35-36	900	50	2840	37	15	20
37-38	750	50	3150	35	15	20
39-40	750	50	3150	35	15	20
41-42	900	50	3780	35	15	20
43-44	750	50	3150	35	15	20
45-46	900	50	3780	35	15	15-20
47-48	750	50	3150	35	15	15-20
49-50	900	50	3780	35	15	15-20
51-52	750	50	3150	35	15	15-20
<b>Гранична ЧСС (уд./хв)</b>		<b>130±5</b>		<b>170±5</b>		<b>130-170</b>
<b>15-17 років</b>						
1-2	320	55	1130	37	15	30-35
3-4	490	55	1700	37	15	30-35
5-6	320	55	1130	37	15	30-35
7-8	490	55	1700	37	15	30-35
9-10	320	55	1130	37	15	30-35
11-12	490	55	1700	37	15	30-35
13-14	430	50	1890	35	15	25-30
15-16	600	50	2520	35	15	25-30
17-18	430	50	1890	35	15	25-30
19-20	600	50	2520	35	15	25-30
21-22	430	50	1890	35	15	25-30
23-24	600	50	2520	35	15	25-30
25-26	600	50	2700	33	15	20-25
27-28	750	50	3375	33	15	20-25
29-30	600	50	2700	33	15	20-25

Засоби Тижні	Прискорена ходьба		Біг		ЗРВ (хв.)	Ігри (хв.)
	М	сек. 100 м	М	сек. 100 м		
31-32	750	50	3375	33	15	20-25
33-34	600	50	2700	33	15	20-25
35-36	750	50	3375	33	15	20-25
37-38	600	50	3600	33	15	15-20
39-40	720	50	4320	33	15	15-20
41-42	600	50	3600	33	15	15-20
43-44	720	50	4320	33	15	15-20
45-46	720	50	4320	33	15	15-20
47-48	840	50	5040	33	15	10-15
49-50	420	50	4320	33	15	10-15
51-52	840	50	5040	33	15	10-15
<b>Гранична ЧСС (уд./хв)</b>		<b>120±5</b>	<b>160±5</b>		<b>120-160</b>	

*Примітка:* До кінця першого року занять допускається швидкості бігу для школярів 7-10 років – з 7.30 до 6.30 хв. на 1 км.; 11-14 років – з 6.30 до 6.00; 15-17 років – з 6.00 до 5.30. ЗРВ – загально розвиваючі вправи.

#### Принцип занять, або заповіді бігуна.

Основні принципи якими повинні керуватися бігуни в заняттях:

1. Навантаження завжди повинні відповідати функціональним можливостям організму або бути адекватними, як говорять фізіологи. “Принцип доступності”, – називають його методисти. “Завжди залишайтеся в межах власних можливостей ніколи і не бігайте з більш сильними” – пише Лід’ярд. “Завжди в межах”, – говорить Мільнер.

Тому, перш ніж приступити до занять необхідно твердо оцінити свій стан і для більшої об’єктивності порадитись з вчителем та лікарем. Тільки після цього підібрати для себе посилене навантаження. Необхідно пам’ятати також, що краще “недібрати”, ніж “перебрати”, особливо на перших порах.

2. “Біг повинен приносити радість”, – вважає Бенджамін Сіпок. “Біг – насолода”, – говорить Мільнер. Тренувальні навантаження ніколи не повинні перетворюватись на важку, безглузду, монотонну роботу.

“На тренуваннях у нас завжди жарти, сміх”, – пише Лід’ярд. Якщо біг не приносить насолоди, задоволення, заняття втрачають всякий сенс. Звідси впливає слідуєчий принцип.

3. “Бігти легко” – відомий лід’ярдівський принцип, значення якого важко переоцінити. Це значить, що темп бігу повинен бути легким, вільним, ритмічним, природнім, не напруженим. Це автоматично обмежує швидкість бігу і робить його безпечним. Необхідно підібрати для себе оптимальну швидкість, свій темп, який не викликає затруднень і приносить задоволення. Це суто індивідуальне заняття – швидкість, яка пасує лише вам і більше нікому. Свій темп звичайно виробляється протягом перших місяців занять і потім зберігається на довгий час.

4. “Бігати одному” – найважливіший принцип тренувань для любителів оздоровчого бігу, особливо на перших порах. Інакше неможливо підібрати оптимальну швидкість і отримувати задоволення від бігу. При бігу в групі неминуче виникає напруження, мимовільне збільшення швидкості, яке негативно впливає на організм. Стан здоров'я, вік і фізична підготовленість бігунів настільки різні, що важко підібрати загальну оптимальну швидкість для двох осіб.

“Потрібно бігти в темпі самого слабого” – пише Лід'ярд. Але бігати в більш повільному темпі теж важко і не приємно.

5. “Починати повільно”. При швидкому початку бігу організм не встигає втягнутися в роботу, нераціонально шляхом витрачається дефіцитне джерело енергозабезпечення – м'язовий глікоген з утворенням молочної кислоти і кисневого боргу, що швидко призводить до втоми. Біг стає важким і неприємним, особливо в кінці дистанції.

При повільному початку бігу встигають повністю розгорнутися аеробні процеси, організм не відчуває недостачі в кисні і другої половини дистанції біг стає легким і дуже приємним. Такий біг приносить велику радість і почуття глибокого задоволення.

6. “Тільки бадьорість” – означає, що навантаження, особливо на перших порах, не повинні викликати вираженого стомлення і зниження працездатності на протязі трудового дня. Почуття в'ялості, сонливість вдень – вірна ознака того, що навантаження потрібно зменшити.

“Тренуватись, але не перенапружуватись!” – пише Лід'ярд. “Здорові навантаження, а не перевантаження укріплюють організм” – вважає відомий спортивний лікар Е. Дойзер.

#### Рекомендації по заняттях оздоровчим бігом.

Основні принципи викладені в попередній частині в основному дані ведучими фахівцями для занять оздоровчим бігом індивідуально. Практика показує, що при заняттях оздоровчим бігом для початківців в період одного – двох місяців відсіюється до 30% новачків. За спостереженням спеціалістів основні причини припинення занять зводиться до наступного:

1. Перш за все незадоволенням тренуванням і недостатнім терпінням. Для того щоб підібрати оптимальне навантаження для кожного з початківців, потрібен деякий час приблизно 2-4 тижні регулярних занять. На перших тренуваннях для деякого навантаження стане важким, а для деякого недостатнім. В обох випадках учень не отримує задоволення і інколи припиняє тренування. Про це обов'язково вчитель повинен попередити початківців і постаратися звести до мінімуму період “акліматизації”.

2. Спочатку занять, навіть при правильно підбраному навантаженні можливі деякі неприємні відчуття і поява болей в області серця, печінки, селезінки і т. д. В такому випадку необхідно зробити перерву в тренуваннях і порадитись з учителем, тренером і лікарем. Звичайно організм людини, яка вперше приступає до занять, настільки детренований, що найменший

подразник може вивести його з рівноваги.

Але це зовсім не означає, що біг недоступний. При розумній поведінці організм поступово адаптується до навантажень і все стане на своє місце.

3. Певний процент відсіву дають простудні захворювання, особливо якщо заняття починаються пізньої осені чи зимою. Тому краще всього приступати до тренувань в квітні або травні, щоб до зими організм учнів адаптувався до тренувань на відкритому повітрі.

4. В одиничних випадках причиною припинення занять у початківців можуть бути болі в м'язах "кріпатура". Її потрібно "перетерпіти".

5. Одноманітність методичних підходів, слабка емоціональність, не проведення в заняттях рухливих і спортивних ігор, естафет теж можуть бути причинами початківців в заняттях оздоровчим бігом.

Рекомендації по організації методики проведення занять оздоровчим бігом і ходьбою складені на основі педагогічного досвіду, результатів експериментальних досліджень, установок програми по фізичній культурі для загальноосвітніх шкіл, аналізу науково-методичної літератури і нашого власного досвіду. Ці рекомендації розраховані на мінімальні навантаження. Вони призначені для тих, хто ніколи не займався спортом. Виходячи з індивідуальних особливостей і рівня фізичного розвитку того чи іншого школяра, ці навантаження вчитель на свій розсуд може підвищити і навіть збільшити в два рази. Але при цьому необхідно дотримуватись принципу поступовості і не захоплюватись підвищенням швидкості, а збільшувати відстань ходьби та бігу, орієнтуючись при цьому на показники пульсу і особисте самопочуття. Під впливом занять оздоровчим бігом і ходьбою з віком і стажем тренувань пульс, як в спокої, так і після навантажень повинен бути-у тих, хто займається в порівнянні з тими, хто не займається нижче на 5-10 уд./хв., а відновлення ЧСС, тобто пониження її після занять повинно проходити швидше і ефективніше. Як уже було сказано, обов'язковою умовою є систематичний лікарський контроль педагогічний контроль, а також самоконтроль.

### **Висновки та рекомендації.**

Оздоровчий біг в заняттях зі школярами є одним з основних і доступних засобів підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи школярів. Це засіб "утікти" від гіподинамії, ожиріння та інших хвороб. Тому необхідно активно залучати педагогічних і медичних працівників, громадські організації, ветеранів фізичної культури і спорту для проведення просвітницької роботи щодо усвідомлення школярами необхідності рухової активності і особливо оздоровчого бігу як невід'ємного і основного чинника здорового способу життя.

### **Використана література:**

1. Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми "Здорова нація" на 2009–2013 роки, ухвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 21.05.2008 р.
2. *Лидьярд*. Бег ради жизни. – М. : ФИС, 1971. – 177 с.

3. Мильнер Е. Вас консультирует врач // Легкая атлетика. – № 11. – 1985. – 25 с.
4. Мильнер Е. Выбираю бег. М. ФИС, 1985 г. – С. 25-30.
5. Мотылянская Р., Травин Ю., Величенко В. Школьники и оздоровительный бег // Легкая атлетика. – № 10. – 1983. – С. 11-13.
6. Травин Ю. Физическая подготовка школьников // Легкая атлетика. – № 7. – 1985. – С. 17-18.
7. Стан та чинники здоров'я українських підлітків. Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка. – К., 2011. – 85 с.

**ШУЛЬГА Н. П., ГОРБЕНКО Н. И. Методика проведення занять оздоровительным бегом с школьниками.**

*В статье рассмотрено значение оздоровительного бега для улучшения здоровья школьников. Рекомендованы методы проведения занятий с разными возрастными группами.*

**Ключевые слова:** *школьник, оздоровительный бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, игры.*

**NIKOLAI SHULGA, GORBENKO NIKOLAI. Methods of teaching jogging with schoolchildren.**

*In the article the importance jogging to improve students' health. Recommended methods for conducting studies with different age groups and subgroups for health reasons.*

**Keywords:** *student, jogging, walking, general developmental exercises and games.*

**Шульга М. П., Лой Б. І.**  
**ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний**  
**університет імені Григорія Сковороди”**

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ПО ОЗДОРОВЧІЙ ХОДЬБІ З ШКОЛЯРАМИ**

*В статті розглядається значення оздоровчої ходьби, методи та засоби її застосування на заняттях зі школярами.*

**Ключові слова:** *оздоровча ходьба, школяр, темп ходьби, самоконтроль.*

Оздоровчий біг вважається найбільш доступним і ефективним засобом розвитку та укріплення серцево-судинної системи у школярів. Однак по статистиці від 25 до 50% школярів залишають заняття оздоровчим бігом через появу болю м'язах і зв'язках. Проблемою може бути непристосованість бігуна до твердого покриття доріг, надмірна вага або інші перешкоди [5].

Про використання для фізичного розвитку і здоров'я замість бігу такого древнього засобу, як ходьба, говорять багато вчених та гігієністів [6].

По-перше, це саме доступне навантаження майже для всіх груп м'язів та суглобів. По-друге, таке тренування не потребує жодних додаткових витрат, спеціального одягу та взуття, спортивного інвентарю обладнаної доріжки і т. д.

**Метою статті** є обґрунтування значення оздоровчої ходьби на заняттях зі школярами з метою підвищення функціональних можливостей організму, в першу чергу, серцево-судинної та дихальної систем,