

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**МЕТОДИКА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ
СТАРШОКЛАСНИКІВ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 14-411
групи

Спеціальності: 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Охналь Юлія Віталіївна

Керівник кандидатка наук з фізичного
виховання та спорту, доцентка
Степанюк С.І.

Рецензент кандидатка наук з фізичного
виховання та спорту, доцентка
Харченко-Барнецька Л.Л.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Вплив оздоровчого бігу на організм учнів старшого шкільного віку.....	5
1.1. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей старшого шкільного віку.....	5
1.2 Вплив оздоровчого бігу на фізіологічні процеси в організмі людини.....	8
РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження.....	11
2.1.Методи дослідження.....	11
2.2.Організація дослідження.....	13
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження.....	15
3.1.Результати анкетування учнів.....	15
3.2. Методичні вказівки до організації занять.....	17
ВИСНОВКИ.....	22
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	24

ВСТУП

Актуальність теми. Оздоровчий біг – це найдоступніший вид циклічних вправ що спрямований на зміцнення здоров'я. Адже від рівня нашої рухової активності залежить фізичний та психологічний стан нашого організму. Нажаль в шкільній програмі дуже мало часу виділено на рухову активність учнів. Дітям необхідно розуміти що для нормальної роботи організму, кожен потребує певного мінімуму рухової активності. Розуміння цього й зумовлює до самостійних занять оздоровчим бігом.

Розглядаючи корисні сторони оздоровчого бігу ми можемо виділити певні властивості такі як: підвищення працездатності, підвищення фізичного і морального стану, позбавлення від стресу та депресії, все це є важливим аспектом для підліткового віку.

У тих хто займається оздоровчим бігом виникає активна реконструкція кісток. Збільшується синтез органічних речовин – ферментів та білків, а також відбувається збільшення не органічних речовин таких як фосфор та кальцій.

Малорухомий спосіб життя є небезпечним в підлітковому віці. Відсутність рухів в першу чергу впливає на рухові функції та м'язову систему, спричиняє зниження м'язової сили, порушує точність та координацію рухових дій. Дуже погано, що деякі учні функціонально не готові пройти стандарти, передбачені шкільною програмою. Ось чому в школі потрібно забезпечити не тільки інтелектуальний, а й фізичний розвиток підростаючого покоління.

Тим паче в період карантину, коли рівень рухової активності знижується, діти самостійно будують режим свого дня. В цей період, в залежності від функціонування навчально процесу в школі, діти мають більше вільного часу і не обмежені урочною системою. Керівники учбового закладу повинні заохочувати їх до занять будь-якою фізичною

активністю, будь-то фітнес, аеробіка, стретчинг, зарядка чи самостійні заняття бігом.

Об'єкт дослідження – рухова активність дітей старшого шкільного віку.

Предмет дослідження – методика самостійних занять оздоровчим бігом старшокласників

Мета роботи – дослідити основні аспекти впливу занять самостійним оздоровчим бігом на рухову активність старшокласників.

Для досягнення поставленої мети вирішували наступні **завдання**:

1) проаналізувати вплив оздоровчого бігу на фізіологічні та психологічні процеси в організмі учнів старшого шкільного віку в методичній літературі;

2) розглянути методичні вказівки до організації занять;

3) провести аналіз анкетування щодо отриманих результатів.

Для розв'язання поставлених завдань нами були використані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, опитування і анкетування, метод математичної статистики.

Теоретичне значення роботи: результати дослідження можна використовувати з метою пропаганди здорового способу життя; застосовувати отримані дані у професійній діяльності вчителів фізичної культури.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 23 сторінках друкованого тексту. Складається зі вступу, 3 розділів, висновків та списку використаних джерел (бібліографія нараховує 19 літературних джерел українських та зарубіжних авторів).

РОЗДІЛ 1

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ НА ОРГАНІЗМ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей старшого шкільного віку

Головною особливістю юнацького віку є завершення статевого дозрівання дитини. Приблизно у віці 17 років уже завершується формування більшої частини скелета. Співвідношення розмірів тіла наближаються до показників дорослої людини.

Відбувається збільшення м'язової маси тіла. При цьому м'язи стають еластичними, та мають добру нервову регуляцію.

Триває ріст маси серця, підвищується скоротлива здатність серцевого м'яза, підвищується ударний і хвилинний об'єми крові, покращується нервова регуляція серцево-судинної системи.

Серце дівчат приблизно на 10-15% менше за об'ємом та масою, а частота серцевих скорочень більша на 6-8 ударів за одну хвилину. Життєва ємність легень на 1000 см кубічних менша. У зв'язку з менструаціями їм потрібне тимчасове зниження працездатності організму [13].

У старших класах у дівчат та хлопців є багато зовнішніх та внутрішніх відмінностей в основних антропометричних показниках. Так, у дівчат середня маса тіла нижча на 5-8 кг, а зріст на 10-12 см. Також є відмінності в м'язовому розвитку (м'язова маса в порівнянні з вагою тіла у дівчат приблизно на 13% менша, ніж у хлопчиків) та у розвитку жирової тканини (приблизно на 10% більше). Дівчата перевищують хлопців за точністю координації рухів, поступаючись їм в силі.

Тулуб у дівчат порівняно довше, ніж у хлопчиків, а ноги і руки дещо коротше, грудна клітка ширша і коротша, тип дихання грудний (у хлопців - черевний). У 15-17 років уже завершується розвиток

центральної нервової системи, зокрема, значно покращується функціональна діяльність головного мозку, сприйняття стає більш значущим. Зростає здатність розуміти структуру рухових дій і точно відтворювати рухи. Старшокласники можуть виконувати різні фізичні вправи за завданням вчителя, спираючись лише на словесні вказівки.

Необхідно провести індивідуальну оцінку фізичного розвитку старших школярів, щоб виявити серед них людей з дисгармонійним фізичним розвитком, та розробити для них рекомендації щодо оптимізації фізичної активності, харчування, реабілітації, тренувань та відпочинку. [17].

У цей період акцент робиться не тільки засвоєння лише нових рухових дій, а також на вдосконаленні раніше вивчених фізичних вправ. Пріоритетом у хлопчиків - спортивна гімнастика, спортивний розклад, циклічні види вправ. Пріоритетом для дівчат - художня гімнастика, спортивна програма, циклічні види вправ. [3].

У старшому шкільному віці існують сприятливі умови для розвитку силових можливостей хлопчиків і дівчаток. Завдяки швидкому збільшенню м'язової маси опорно-рухова система здатна витримувати значні навантаження. Виправдане використання великих навантажень та вправ, що вимагають статичних зусиль. Найкорисніші вправи з обтяженнями є вправи котрі виконуються з прискоренням. Вони сприяють найбільшому збільшенню швидкісних та силових якостей. Дівчатам слід обережно виконувати вправи з елементами напруги, які створюють високий внутрішньочеревний тиск, негативно впливають на органи малого тазу (наприклад, підняття та перенесення важкої ваги, стрибки у висоту тощо) [1].

В даний час створюються сприятливі умови для розвитку витривалості учнів до динамічної роботи, шляхом збільшення маси тіла, збільшення швидкості розвитку серцевого м'яза, збільшення ударного та хвилинного об'єму крові, поліпшення нервової та гуморальної регуляції

серцево-судинної системи. Вправи загальної та швидкої підготовки є основою для підвищення ефективності роботи учнів, розвитку їх вольових якостей. Також хочеться зазначити, що важливо розвивати динамічну витривалість не тільки у хлопчиків, але і у дівчат. Недостатність чи нерегулярне виконання вправ на витривалість призводять до послаблення серцевого м'язу, і будь-яка інтенсивна праця може призвести до перевантаження і хвороби серця [14].

Методика проведення уроку мало чим відрізняється від занять з дорослими. Динаміка навантажень у багатьох випадках набуває характерних рис, як і у спортивному тренуванні. Зміст уроків, дозування навантажень, оцінка фізичної підготовки слід диференціювати з урахуванням статі учнів.

Хлопчики та дівчатка дуже чутливі до сприйняття своєї зовнішності та будови тіла. Вони порівнюють свої фізичні дані з даними однолітків, оцінюють, наскільки їх зовнішній вигляд відповідає стереотипу чоловіка чи жінки. Необхідно пробудити та підтримувати інтерес учнів до фізичного вдосконалення, до занять з різних видів спорту.

Молоді люди схильні переоцінювати свої фізичні можливості. Наприклад, на початку бігу вони часто беруть занадто високий темп, що негативно впливає на організм. Дівчата частіше недооцінюють свої сили, недостатньо впевненості у собі при виконанні вправ, що вимагають мужності, рішучості. Крім того, дівчат відрізняються більшою, ніж хлопців, емоційна збудливість, їхня чутливість більш підвищена. Важливо ретельно добирати вирази під час спілкування зі старшокласниками [13].

1.2. Вплив оздоровчого бігу на фізіологічні процеси в організмі людини

Біг, як і всі циклічні рухові дії, є прекрасною вправою, яка забезпечує надійне зміцнення здоров'я, насамперед за рахунок збільшення аеробних можливостей організму.

У людей, які займаються оздоровчим бігом, спостерігається більш інтенсивна перебудова кісток: відбувається посилення синтезу органічних речовин - білків, ферментів; збільшується відкладення неорганічних речовин - кальцію, фосфору.

Під час бігу змінюється іонний склад організму- збільшує вміст натрію, магнію, кальцію і зменшується - калій, оскільки він перерозподіляється в міокарді (м'язовій тканині серця). Це позитивно впливає на серце під час занять[5].

У людей, які займаються оздоровчою діяльністю, кількість і маса скорочувальних м'язових волокон - міофібрил - збільшується, внаслідок чого розвивається гіпертрофія (збільшується розмір м'язових волокон, а також маса і об'єм м'язів). У гіпертрофованих м'язах ростуть нервові закінчення і збільшується площа контакту м'язових волокон з нервами. Під час бігу збільшується кількість активних капілярів у м'язах. Так, у стані спокою 35-85 капілярів діють на 1 мм м'язової поверхні, та 2500-3000 капілярів під час бігу [4].

Якщо займатися регулярно бігом, то зменшиться частота серцевих скорочень у стані спокою. Це явище у бігунів можна пояснити переважанням функцій блукаючого нерва та поточними біохімічними змінами в провідній системі серця. Зміна частоти серцевих скорочень відбувається в період перших 2-3 років бігу, а далі цей показник стабілізується і майже не змінюється.

Біг позитивно впливає на кровоток по венах. У момент зіткнення ноги з опорою виникає поштовх, який переносить кров по судинам вгору. Цей "гідродинамічний" масаж змінює стінки судин, перешкоджає

в них відкладенню холестерину та солі, допомагає запобігти атеросклерозу. Ритмічне скорочення м'язів гомілок і стегон працює як «насос», який прискорює відтік венозної крові до серця і запобігає варикозному розширенню вен [7].

Під впливом бігу в крові підвищується активність ферментів і концентрація білка. Дослідження показали, що регулярні пробіжки знижують рівень холестерину в крові. Бігуни збільшують загальну кількість крові, збільшують вміст еритроцитів, лейкоцитів і тромбоцитів. В еритроцитах підвищується гемоглобін, що покращує транспорт кисню до різних органів і тканин. Тромбоцити сприяють згортанню крові. Під час бігу кількість тромбоцитів збільшується в 3-5 разів, що захищає людей при можливій кровотечі. Ці зміни покращують загальний метаболізм в організмі [3]

Біг підвищує концентрацію білків крові - альбумінів, глобулінів, фібриногену, які забезпечують в'язкість крові, запобігають осіданню еритроцитів, беруть участь у згортанні крові, є поживними речовинами, підвищують стійкість організму до інфекційних захворювань. [8].

Залежно від типу м'язової діяльності, функція травної системи може бути посилена або пригнічена. Таким чином, під впливом бігу на великій швидкості або тривалого бігу (більше 1 години) відбувається уповільнення скорочення стінок шлунка і зменшується його кислото утворююча функція.

Якщо шлунок наповнений їжею, то біг призводить до затримки їжі та посилення гниття в травній системі. Потім продукти розпаду всмоктуються в кров, викликаючи самоотруєння організму. Після їжі кров перерозподіляється в травній системі, погіршуючи кровопостачання м'язів. Крім того, повний шлунок сприяє високому положенню діафрагми, що ускладнює діяльність легенів і серця. Тому ви можете починати оздоровчий пробіг не раніше ніж через 1,5-2 години після прийому їжі [11].

Розглянемо вплив ,оздоровчого бігу на обмін речовин. Метаболізм - це основний біологічний процес, який є єдністю з двох взаємопов'язаних процесів - асиміляції та дисиміляції.

Під час бігу процеси дисиміляції переважають над процесами асиміляції, а після фізичних вправ, навпаки - асиміляція переважає над дисиміляцією, що забезпечує не тільки компенсацію витрат енергетичних ресурсів організму, але і їх збільшення порівняно з базовим рівнем [16].

Витрати енергії організму покриваються на 50-60% за рахунок окислення вуглеводів. Під час бігу вуглеводи використовуються як основне джерело енергії. Тому добова потреба у вуглеводах у людей, які займаються оздоровчим бігом, зростає і становить в середньому 600-650г. Значна роль у житті організму також належить жирам. При розщепленні жиру виділяється в 2 рази більше енергії, ніж при розщепленні однакової кількості білків і вуглеводів. Але для окислення жиру потрібно більше кисню. Прийом великої кількості кисню забезпечує тривалу роботу м'язів помірної інтенсивності, наприклад, повільний біг. Тому біг підтюпцем сприяє зменшенню запасів жиру в організмі [15].

Під впливом бігу збільшується інтенсивність обмінних процесів. Біг збільшує обмін речовин на 20-40%. При бігу з потом виділяється значна кількість мінеральних речовин, особливо натрію, калію, фосфору. Тому люди, які займаються бігом, збільшують потребу в цих мінералах, які повинні вводитися в організм з їжею.

Підсумовуючи вищесказане, можна сказати, що бігом, як і ходьбою, можна займатися цілий рік і майже скрізь. Це чудовий спосіб усунути нервову напругу, підвищити функціональність серцево-судинної та дихальної систем [11].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

В своїй роботі я використала такі методи дослідження:

1. теоретичний аналіз науково-методичної літератури;
2. педагогічні спостереження;
3. опитування і анкетування;
4. метод математичної статистики.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури ми здійснювали на всіх етапах дослідження. Аналіз результатів досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів дало можливість оцінити стан досліджуваної проблеми і визначити її актуальність.

На основі аналізу та узагальнення літературних джерел, а також практичного досвіду було сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження.

Ми проглянули багато різних програм щодо заняття оздоровчим бігом, які мали свої переваги і недоліки. Тому, перш ніж приступити до написання роботи ми обговорили найбільш відомі з них: програма занять К. Купера, програму за С. Розенцвейгом, Р. Гіббса, А. Волленберга, та занять за А. Астранда і К.Рідала.

На основі пройденого теоретичного матеріалу ми змогли визначити рівень актуальності даної літератури, можливі програми занять з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, способи її побудови, рівень навантаженості та дозування вправ.

Педагогічні спостереження ми проводили протягом усього періоду дослідження, вивчаючи характер поведінки учнів під час анкетування, дотримання програми бігу, вплив навколишнього середовища на організм дитини. Також ми вивчали особливості режиму та умов навчання, побут учнів; організацію і проведення занять з

фізичного виховання, додаткових і самостійних занять. Під час дослідження звертали увагу і аналізували всі ланки навчального процесу учнів.

Узагальнені результати педагогічного спостереження були використані під час підбору і розробки методики занять оздоровчого бігу.

Опитування застосовувалося з метою отримання інформації для оцінки фізіологічної активності учнів, та надання їм оптимального навантаження в період самостійних заняття бігом. Необхідно було урахувати фактори, які могли би завадити дітям займатися спортом, та чинники які заохочували би їх. У даній роботі ми використовували такі форми опитування, як бесіда і анкетування. Анкети та план бесід ми розробляли з урахуванням загальноприйнятих вимог. Бесіди проводилися з керівниками класифікаційної роботи і вчителями фізичної культури, та учнями.

Анкетування, як метод отримання інформації шляхом письмових відповідей учнів, ми використали з метою пояснення результатів досліджень, визначення професійно важливих фізичних і психофізичних якостей, особливостей фізичного виховання, інтерес у дітей до занять бігом.

Учні заповнювали анкету у самостійній формі. За характером процедури анкетування було переважно індивідуальне, це дозволило зібрати унікальні відповіді учнів, які вони надавали судячи лише зі свого бачення.

Метод математичної статистики. Отримані в результаті досліджень матеріали були піддані математико-статистичній обробці за загальноприйнятою методикою, що забезпечила кількісний і якісний аналіз показників.

2.2. Організація дослідження

Організовуючи дослідження ми керувалися вимогами, які зумовлюють достовірність отриманих результатів.

Дослідно-експериментальна робота передбачала два етапи наукового експерименту.

На першому етапі дослідження було проаналізовано та узагальнено дані науково-методичної літератури. Аналіз літературних джерел дозволив обґрунтувати мету та основні завдання дослідження, розробити методичний апарат і схему пошуку, уточнити об'єкт і предмет дослідження. На цьому етапі ми вивчали особливості навчання учнів у навчальних закладах, фізичні і психічні якості учнів, фізичний розвиток дітей, кількість учнів які займаються бігом.

Також був застосований педагогічний метод за для кращого ознайомлення з учнями, оцінки їх бажання для занять спортом, уявлення про їх зацікавлення та інтереси, налагодження психологічного контакту з дітьми, підбір більш ефективних методів до залучення занять бігом.

Після проведенного анкетування було визначено вимоги що до фізичного і психофізичного навантаження під час самостійних занять оздоровчим бігом,

Другий етап дослідження включав у себе.

Після опрацювання цих результатів ми змогли розробити план роботи і надати дітям програму для самостійних занять бігом. Обстеження учнів проводилися згідно за планом досліджень, тобто на початку і у кінці експерименту. Дослідження учні проводили самостійно під чітким керівництвом учителя, дослідника і керівниками роботи.

За результатами досліджень були розроблені методичні рекомендації із оптимізації процесу професійної підготовки засобами фізичного виховання.

До дослідження було залучено 22 особи старшого шкільного віку (15-16 років) загальноосвітньої школи № 50 м. Херсон.

Усіх обстежуваних ми розподілили на три групи:

I група (основна) — сюди відносяться здорові діти, які після проходження медичного огляду не мали жодних проблем.

II група (підготовча) — належать діти, у яких виявлені незначні відхилення у здоров'ї. Ці діти повинні займатися за основною програмою, але мають бути звільнені від великих фізичних навантажень.

III група (спеціальна) — сюди входять дітей, у яких стан здоров'я вимагає індивідуального підходу при певному навантаженні. Учитель фізичної культури зазвичай займається з ними за спеціальною програмою. Це діти, які віднесені до диспансерної групи спостереження і у яких спостерігається хронічна патологія.

Ми залучили до участі у даному експерименті лише дітей основної групи, які без явних обмежень, та підготовчої групи з дозволу лікаря та учителя фізичної культури з урахуванням їх особливостей, та фізичних можливостей. Дітей спеціальної групи ми не долучали до експерименту.

Усі обстежувані добровільно взяли участь у експерименті.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

3.1 Результати анкетування

На сучасному етапі розвитку освіти, коли знижується фізична активність дитини, що призводить до цілої низки хвороб, а особливо в умовах карантину виникає необхідність у регулярних самостійних заняттях фізичними вправами. Опрацьовані матеріали свідчать, що найефективнішим навантаженням є оздоровчий біг, який позитивно впливає на життєво важливі системи організму підлітка. Тривалі спостереження засвідчили, що заняття оздоровчим бігом збільшують функціональні резерви організму [2].

У результаті отримуємо нормалізацію ваги тіла, оскільки під час таких фізичних навантажень активізується жировий обмін речовин. Крім того, оздоровчий біг уповільнює процес старіння і омолоджує організм.

Після тренувань поліпшується настрій, підвищується розумова працездатність. Тому що під час бігу організм виділяє гормони ендорфіну, які циркулюють у крові. Як уже відомо, вони позитивно впливають на нервову систему і допомагають їй відновлюватися після навантажень.

Тому щоб заохочети дітей до занять оздоровчим бігом необхідно було провести опитування, що допомогло нам у виявленні фактори, які могли би завадити дітям займатися спортом, та чинники які б зацікавили їх.

До задачі опитування входило: визначити частоту занять школярами віком 15-16 років самостійними фізичними вправами, причини, які спонукають школярів не займатися індивідуальним фізичним тренуванням.

Опитування проходило в загальноосвітній школі № 50 м. Херсона із школярами 10 класів (22 осіб) і дало нам результати, які вказані на таблицях 3.1, 3.2.

Таблиця 3.1.

**Частота занять самостійними фізичними тренуваннями
підлітків віком 15-16 років**

№ п/п	Частота занять (кількість разів)	Відповіді опитуваних (уч.)
1	Кожного дня	3
2	3 – 4 рази на тиждень	6
3	1 –2 рази на тиждень	9
4	Рідко або взагалі не займаюся	4

Таблиця показує, що кожного дня займаються 13,6% учнів (здебільш, це професійні спортсмени), 3 – 4 рази на тиждень 27.3%, 1 –2 рази на тиждень 40.9%, та 18,2% опитуваних рідко займаються, або взагалі не займаються індивідуальним фізичним тренуванням і для цього вони знаходять різні причини (табл.2)

Таблиця 3.2

**Причини, які спонукають школярів не займатися оздоровчим
бігом**

№ п/п	Назва причини	Відповіді опитуваних (уч.)
1	Нестача вільного часу	6
2	Зацікавлення іншими видами спорту	5
3	Вважаю, що мені це не потрібно	3
4	Тяжко себе заставити	8

З цього опитування ми дійшли висновку, що 27.3% учнів не хватає вільного часу на самостійні зняття спортом по причині великого навантаження домашніми завданнями, чи особистими захопленнями, 22,7% зацікавленні іншими видами спорту, 13.6% вважають, що заняття спортом їм не потрібні, так як на їхню думку у них достатній рівень рухової активності і вони задоволені своїм фізичним станом, та 36.4% мають проблеми з мотивацією. Також було проведено анкетування щодо кількості учнів, які вже займаються чи займалися оздоровчим бігом яких склало 81,8%, та тих хто не займалися 18,2%. Це анкетування показало нам про обізнаність дітей в практиці бігу, їхній рівень фізичного розвитку, кількість дітей яких ми можемо залучити до занять бігом, та відсоток дітей, яким буде цікаво дізнатися більше про методику занять.

3.2. Методичні вказівки до організації занять

Кожній дитині ми підібрали оптимальне для неї навантаження, яке б найбільш точно відповідало її особливостям.

Для цього ми поділили учнів на 2 групи за їх фізичними можливостями:

У першій групі ми радили безперервний біг протягом 15-20 хв зі швидкістю 6,5-6 хв на 1 км, поступово потрібно було збільшувати тривалість заняття від 15-20 до 30-40 хв зі швидкістю 6-5,5 хв на 1 км. Тренування з бігу необхідно проводити тричі на тиждень. Крім бігу можна займатися двічі на тиждень своїми улюбленими фізичними вправами протягом 1-1,5 год. (велосипед, ролики, плавання, рухливі ігри). Пульс під час бігу повинен становити близько 130-140 уд/хв.

У другій групі ми рекомендували біг у чергуванні з ходьбою (50+50, 100+100 м і т.д.). До другої групи ми віднесли учнів підготовчої частини. Поступово час ходьби необхідно скорочувати та збільшувати довжину пробігу. Біг повинен бути при цьому рівномірний та повільний. Бігове навантаження визначається за самопочуттям учнів та їх ЧСС,

який рахувався відразу після бігу за 15 с. Пульс після бігу повинен становити 110–120 уд/хв. Тривалість одного заняття в середньому – від 10 до 40 хв. Після першого тижня такого тренування поступово потрібно переходити до безперервного бігу, який на кінець четвертого тижня повинен становити 15–20 хв. На першій неділі занять тренування двічі на тиждень, а всі наступні – тричі.

Показники частоти серцевого скорочення у двох групах можуть свідчити про аеробний характер навантажень. Циклічні вправи аеробної спрямованості дуже добре розвивають загальну витривалість.

Перед початком неодмінно треба провезти розминку на все тіло і особливу увагу приділити нижнім кінцівкам, щоб уникнути можливі травми, та підготувати організм до майбутнього навантаження. В основну частину входить методика бігу. Заключна частини може включати в себе мало інтенсивну рухову гру на протязі 2-3 хв, вправи на розслаблення м'язів ніг, тулуба, рук, дихальні, статичні і динамічні вправи [11].

Учнів, які самостійно займаються бігом, дотримуються таких рекомендації:

- 1) мають медичний дозвіл;
- 2) починають заняття повільно, поступово збільшуючи інтенсивність залежно від стану здоров'я;
- 3) заняття повинні бути на відкритому повітрі, повністю використовуючи фактори загартовування;
- 4) займаються не раніше ніж через дві години після прийому їжі та за одну годину до сну;
- 5) обов'язково виконують вправи на розтягування до та після тренування;
- 6) при відхиленнях у стані здоров'я, потрібно неодмінно зупинити навантаження. Уразі поганого самопочуття, та при нервовій напрузі чи перевтомі навантаження необхідно знижувати, або зупинити;

7) після хвороби починати заняття тільки з дозволу лікаря і з поступовим напруженням;

8) гранична інтенсивність занять не повинна перевищувати 60 % до 85 % від ЧСС max;

9) наявність щоденника занять, у якому записується виконана робота, пульс, сон, самопочуття, тощо [таблиця 3.3];

10) постійно ознайомлюються з спеціальною літературою, щодо техніки і методики бігу.

Також учні мають обов'язково фіксувати всі антропометричні і соматометричні показники в період занять оздоровчим бігом. Для цього необхідно завести щоденник самоконтролю: він може складатися з 15-20 показників, так і 4-5 простих, але в той же час найбільш інформативних. Найкраще показники реєструвати в один і той же час, одним і тим же методом. [19].

Самоконтроль слугує найкращим засобом для повсякденного спостереження за величиною фізичних навантажень, станом здоров'я і фізичним розвитком під час занять бігом.

У щоденник необхідно заносити також данні лікарських обстежень. Це дозволить більш точно оцінити вплив тренувального навантаження на організм. Його необхідно періодично показувати вчителю фізичної культури, або тренеру та лікарю.

Показники, які записуються систематично на протязі довгого часу, дають чітку картину функціонального стану організму. Якщо побудова самостійних занять оздоровчим бігом була вірна і відповідала поданій методиці занять, то можна буде відмітити пониження частоти серцевих скорочень як у спокої, так і при виконанні стандартного навантаження, пониження артеріального тиску і в цілому вміст жирової тканини в організмі. Водночас збільшується ємність легенів, сила м'язів, підвищується фізична працездатність[12].

Якщо позитивної динаміки в аналізі показників не

спостерігається і, більш того, спостерігається їх погіршення, необхідно обов'язково звернутися до лікаря. Наші спостереження можуть бути цінним доповненням до лікарняного обстеження і допомогти уточнити діагноз.

Необхідно завести собі спеціальний зошит – щоденник самоконтролю й занотувати ваші спостереження (табл.3.3), наприклад, зріст, вагу, частоту пульсу, дихання, спірометрію, динамометрію. Також необхідно записувати суб'єктивні відчуття: рівень працездатності, сон, апетит, прояви болю, стан шлунково-кишкового тракту тощо.

Таблиця 3.3

Щоденник самоконтролю

Дата	Початковий пульс	Пульс після бігу	Дистанція, км	Час бігу, хв	Вага, кг	Суб'єктивні відчуття
						(приклад-сильне потовиділення, самопочуття добре, болі не має, легка втома)

Не менш важливим є розділ щоденника про реєстрацію змісту й характеру занять вправами, їхньої тривалості й послідовності, часу виконання вправ (слабкий, помірний, середній, швидкий).

Необхідно слідкувати за наявністю втоми – вона може викликати перетренованість. Зовнішніми ознаками втоми можуть бути зміни кольору шкіри, задишка, сильна пітливість, порушення координації рухів. Показник зміни пульсу також є невід'ємною частиною самоспостереження. Під час визначення пульсу потрібно звертати увагу на частоту, ритм, напруження, швидкість підйому пульсової хвилі.

У стані спокою пульс здорової людини середніх років дорівнює

60-80 ударів на 1 хв, у жінок він частіше (на 5-10 ударів більше). Потрібно ураховувати, чим молодша людина, тим частіший в неї буде пульс [15].

При регулярних заняттях пульс уповільнюється і це свідчатиме про високий рівень тренуваності організму.

Якщо ви користуєтесь щоденником самоконтролю, то пам'ятайте що він не може замінити лікарського контролю, а лише доповнює його. Ото ж, потрібно періодично відвідувати медичного працівника і надавати йому результати ваших спостережень. Лише після обробки всіх накопичених даних фахівець зробить правильні висновки щодо змін в режимі дня, тренувань і відпочинку, обсягу фізичного навантаження тощо.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізувавши вплив оздоровчого бігу на фізіологічні та психологічні процеси в організмі учнів в методичній літературі, ми визначили, що він допомагає учням позбавитися нестачі рухової активності, позитивно впливає на серцево-судинну систему і кровообіг та покращую фізичний стан організму. В результаті покращується самопочуття та сон, а також зменшується нервова напруга.

Доведено, що систематичні заняття саме оздоровчим бігом є потужним засобом попередження багатьох захворювань, таких як тахікардія, атеросклероз, серцево-судинні захворювання та інші.

При наданні навантаження обов'язково потрібно урахувати психічні та фізіологічні особливості учнів, підбирати правильний педагогічний підхід до дитини, заохочувати та підтримувати її при виконанні самостійних завдань.

2. Розглянувши методичну літературу ми рекомендували програму занять оздоровчим бігом для учнів старшого шкільного віку з урахуванням їх медичної групи. Під час використання даної програми необхідно обов'язково дотримуватися послідовності виконання підготовчої, основної і заключної частини. Також необхідно фіксувати всі показники в щоденник самоконтролю який дає чітку картину функціонального стану організму на протязі довгого часу занять. Перспективи подальших досліджень полягають у визначені ефективності самостійних занять оздоровчим бігом для школярів

3) Провівши аналіз анкетування щодо отриманих результатів ми визначили частоту занять школярами віком 15-16 років самостійними фізичними вправами, причини, які спонукають школярів не займатися індивідуальним фізичним тренуванням, кількість учнів які займалися чи займаються оздоровчим бігом, та ті хто не займався бігом.

За результатами дослідження нами було визначено що 27.3% учнів не хватає вільного часу на самостійні заняття спортом по причині великого навантаження домашніми завданнями, чи особистими захопленнями, 22,7% зацікавленні іншими видами спорту, 13.6% вважають, що заняття спортом їм не потрібні, так як на їхню думку у них достатній рівень рухової активності і вони задоволені своїм фізичним станом, та 36.4% мають проблеми з мотивацією. Анкетування щодо кількості учнів, які вже займаються чи займалися оздоровчим бігом склало 81,8%, та тих хто не займалися 18,2%. Це анкетування показало нам про рівень фізичного розвитку дітей, чинники які впливають на їх мотивацію, кількість дітей яких ми можемо залучити до занять бігом, та відсоток дітей, яким буде цікаво дізнатися більше про методику занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Захаріна Є. А. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2011. № 9. С. 49-52.
2. Іллюшина Н., Кібальник О. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали VII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Суми, 2007. С. 81-87.
3. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посібник К.: КНЕУ, 2005. С. 39-46.
4. Круцевич Т. Ю., Благій О. Л., Смоліус Г. Г., та ін. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності експериментальних програм фізичного виховання в школі, їх змісту та технології реалізації К.: Наук. світ, 2006. С. 25.
5. Круцевич Т.Ю., Дятленко С.М., Турчик І.Х. Навчальна програма з фізичної культури учнів 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: 2010. С. 46.
6. Ляхова Л.І. Оздоровчий біг як джерело зміцнення здоров'я в системі самостійних занять учнів. Черкаси: зб. наук. пр. 2012. С.14.
7. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Спорт. вісн. Придніпров'я. 2011. № 2. С. 12-17.
8. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах // Спортивний вісник Придніпров'я. 2005. № 2. С. 37-39.
9. Москаленко Н., Власюк. О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку. Рівне: зб. наук. пр. 2003. С. 65.

10. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка : зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 129-132.
11. Папуша В. Г. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. С. 196.
12. Рыбакова Е.О., Шутова Т.Н. Совершенствование компетенций рекреационной направленности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. Вып. 4. С. 77-84.
13. Рябуха О.І., М'якинченко Е.Б., Вчення про здоров'я. Львів: Ліга-прес, 2001. С. 111.
14. Селуянов, В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: Учебн. пос. для инструктор. оздоровит. физ. культ. М., 2014. С. 166.
15. Саїнчук М. Ціннісне відношення старшокласників до предмета «Фізична культура» // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2011. № 2. С. 81–85.
16. Трачук С. В. Фізична активність у сучасному фізичному вихованні школярів // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2009. № 3. С. 62-65.
17. Физическая культура от трех до восемнадцати лет: учеб.-метод. пособие / Отв. ред. Л.Е. Курнешова. – Серия «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве». М.: Центр «Школьная книга», 2006. С. 272.
18. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: зб. наук. пр. 2000. С.183.

19. Щюров А.Г. Врачебно - Педагогический контроль и средства восстановления в системе физического воспитания и спорта. СПб.:ИД «Комильфо», 2008. С. 215.