

4. Орлов О.М. Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів: дис. канд. пед. наук: 13.00.02. Переяслав-Хмельницький, 2012. 208 с.
5. Панченко Г. К. Нетрадиційні бойові мистецтва. Харків: «ФІЛІО», 1997. 69 с.
6. Санг Х. Ким. Растяжки, сила, ловкість в боевой практике. Київ: Освіта, 1996. 247 с.
7. Френкель А. Особенности развития ушу как вида спорта в Израиле: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2000. 24 с.
8. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. 192 с.
9. Jwing-Ming. Analiza Shaolin Chin Na. Podrecznik dla instruktorow wszystkich sztuk walki. Analiza Shaolin Chin Na. Skuteczny sposób samoobrony. Katowice: Wydawnictwo „СНГ”, 1994. 196 p.

ДЖОГІНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Чехівська Ю. С., Пуздимір М. І.

Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету

Анотація. В статті розглядаються особливості джогінгу як виду бігового навантаження, аспекти використання даного виду бігу з метою підвищення фізичної активності, підвищення рівня здоров'я молодого покоління.

Вступ. На сьогоднішній день проблема підвищення фізичної активності знаходиться на першому місці у високорозвинених країнах світу, що має на меті збереження здорової нації та збільшення працездатного населення. Мотивація до спорту полягає у поширенні інформації у масових засобах інформації, створення необхідних умов для занять фізичними навантаженнями. Зокрема для бігу створюються доріжки в суспільних зонах з спеціальним покриттям,

Джогінг - це біг з невеликою швидкістю, дуже популярний вид спорту, для якого не потрібні ні спеціальні місця, ні прилади, ні важкі вправи. Можна самому бути інструктором і самостійно вирішувати, де бігати, як довго і в якій половині дня.

Мета дослідження. Визначити та проаналізувати показання та протипоказання до занять джогінгом, вплив даного виду бігу на здоров'я організму.

Завдання дослідження. Дослідити та проаналізувати теоретичні відомості, що стосуються даної теми та надати рекомендації щодо занять даним видом бігу.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, синтез і узагальнення даних наукової літератури, інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Вплив оздоровчого бігу на людський організм надзвичайно великий. Для оцінки ефективності впливу бігу необхідно виділити два найбільш важливі напрямки: загальний і спеціальний ефект. Загальний вплив на організм молодшої людини пов'язано із змінами функціонального стану ЦНС, компенсацією енерговитрат, функціональними зрушеннями в системі кровообігу і зниженням захворюваності [1].

Біг - відмінний спосіб схуднення. У бігуна всі м'язи працюють рівномірно, а завдяки прискореному диханню і серцебиттю прискорюються метаболізм і ліполіз. Проте багато щодня бігають по 15-20 хвилин з метою схуднення, але вага не зменшується. Чому? Щоб схуднути і відчути користь бігу, треба бігати правильно!

В першу чергу слід звернути увагу на взуття для бігу – спеціальне взуття з урахуванням особливостей своєї стопи, тому що в цьому виді спорту стопи і коліна найбільш схильні до ударів. Одяг повинен бути комфортний, можна надіти спортивний костюм або легінси, найголовніше, щоб він не сковував рухів, і ви відчували себе зручно [1, 2].

Найкращий час для бігу - це ранок, тому що вранці організм використовує свої резерви енергії, в результаті чого спалюються жирові тканини. Найкраще місце для бігу - це ліс, але якщо поруч його немає, то можна побігати в найближчому парку або біля озера. Слід починати з розминки, щоб підготувати суглоби і м'язи до навантаження, а закінчити розтяжкою, яка поверне м'язам потрібну їм форму. Треба бігати в такому темпі, щоб можна було вільно дихати і розмовляти, а сам процес не повинен виснажувати, а навпаки - приносити задоволення [3].

Основна користь бігу полягає у наступному:

- укріплюються м'язи ніг;
- поліпшується рельєфність м'язів тіла;
- збільшується об'єм легенів;
- зміцнюються судини і серцева м'язова тканина;
- стають міцнішими кістки.

Головне правило - повне розслаблення м'язів. Джогінг - не змагання на час або швидкість, а загальнозміцнюючий біг заради здоров'я [4].

Бігти підтюпцем технічно не так вже й просто. Від звичайного бігу джогінг відрізняється відсутністю напруги, уповільненим темпом і короткою фазою польоту. Коли

одна нога відривається від опори, друга вже торкається її. І в той же час, це не спортивна ходьба, а саме біг. Тонкощі бігу підтюпцем:

1. Тримати корпус прямо, трохи нахиливши вперед.
2. Зігнути руки під прямим кутом (90 °), рухати вперед-назад.
3. Робити кроки приблизно такої ж довжини, як при ходьбі.
4. Вдихати глибоко і тільки носом, видихати через рот.
5. Вдих триває 4 бігових кроки, видих - стільки ж.
6. Відштовхуватися всією площиною стопи, повністю випрямляючи коліно.

Опускати стопу на п'яту і потім плавно перекочуватися на носок.

Заняття джогінгом зміцнює серце, м'язи ніг і м'язовий корсет. Мінімально навантажує суглоби і зв'язки, можна бігати навіть в період відновлення після травм і розтягувань. Доступний людям будь-якого віку, дає інтенсивне кардіонавантаження. Активує імунну систему, інтенсифікує жировий обмін, коригує фігуру, допомагає схуднути. Сприяє викид ендорфінів - гормонів радості.

Кажуть, що біг підтюпцем підходить всім незалежно від віку, статі, рівня фізичної підготовки. І це так, але за умови, що людина знає правильні норми джогінга, стежить за диханням і частотою пульсу. Дихання - вільне. Основний показник - виходить бігти і говорити без задишки («розмовна техніка»). Частота серцебиття - до 150 ударів в хвилину. Прискорений пульс прийде в норму, якщо робити вдихи і видихи через ніс [5].

Краще відмовитися від тренувань при ГРВІ і застуді. У такому стані вони можуть погіршити ситуацію. Тренуватись необхідно 4-5 разів на тиждень, дотримуйтесь правил і техніку бігу підтюпцем - і вже через місяць будуть помітні позитивні зміни [1, 5].

Висновки. Джогінг - це біг підтюпцем, метою якого не є нові рекорди, а зміцнення здоров'я. Під час джогінга швидкість не більше 7-9 км/год, а тому він підходить практично будь-якій людині, незалежно від статі, віку і ваги.

Джогінг сприяє активній діяльності великій групі м'язів, сприяє підвищенню обміну речовин, зміцненню нервової та м'язової систем, посилює дихання та кровообіг, поліпшує фізичну підготовку.

Список використаної літератури

1. Чехівська Ю. С., Гринчук А. А. Оздоровчий біг як засіб підвищення працездатності студентської молоді у закладах вищої освіти // Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky. 2018. № 4. С. 58-60.

2. Volodymyr Vitomskiy, Iryna Hruzevych, Svitlana Salnykova, Alla Sulyma, Volodymyr Kormiltsev, Yuriy Kyrychenko, Larysa Sarafinjuk. The physical development of children who have a functionally single heart ventricle as a basis for working physical rehabilitation technology after a hemodynamic correction. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES). 2018. Volume 89. Issue No 18(2). pp. 614 – 617. online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES
3. Гуренко О. А. Основні підходи до формування культури здоров'я у студентів ЗВО. *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 248-251.
4. Парфенов А. С., Маркин Э. В. Исследование двигательной активности студентов в довузовский период и ее связь с исходным состоянием здоровья и уровнем физического развития первокурсников. *Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки*. 2013. №1. С. 431-434.
5. Коваленко, І. І., Боровенський, М. О. Використання бігу з метою покращення фізичної форми людини. Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. (м. Харків, 22 травня 2020 року). Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. С. 102.

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СИЛИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Чуйко Ю. А., Герасимшин В. П.

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

Анотація. Запропонована нами технологія розвитку сили учнів основної школи сприятиме зміцненню всього опорно-рухового апарату й гармонійному розвитку основних груп м'язів з акцентом на зміцнення м'язів спини. Складена вона за принципом поступового збільшення навантажень та варіації інтенсивності, оскільки реакцію м'язів на тренування, а отже і їх розвиток, можливо забезпечити тільки регулярною зміною тренувальної програми.

Вступ. В останні роки спостерігається значне зниження рівня здоров'я населення України, особливо дитячого, яке пов'язане з дефіцитом рухової активності [3].

Науковий пошук свідчить, що проблемі фізичної підготовки та вікового розвитку фізичних якостей школярів присвячені роботи [1, 4].

Питання розвитку силових здібностей завжди були і залишаються одними з головних у процесі фізичного виховання школярів. Однак дані літератури засвідчують, що майже в