

методика професійної освіти» / Романова Каріне Євгенівна; Шуйский держ. пед. ун-т. – Шуя, 2010. – 45 с.

## МЕТОДИКА ОПАНУВАННЯ ДЖОГІНГУ

**Тетяна Бочарова**

викладач кафедра соціальної педагогіки, соціальної роботи та фізичної культури  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Біг входить до числа найпопулярніших видів спорту. Біг – один з природних способів пересування людини, тому в якості фізичного навантаження підходить всім, незалежно від підготовки і віку. Кожен, хто починає займатися бігом, ставить собі певну мету: один хоче стати чемпіоном, інший – просто сильніше й витриваліший, третій – зміцнити волю. І все це можливо. Потрібно лише регулярно, не роблячи собі знижок, завзято тренуватися. Для того, щоб швидше навчитися правильно бігати, необхідно позбавитися від зайвої напруги. Для початку необхідно ознайомитися з правильною технікою бігу, а потім вже, використовуючи навички і знання. Можна освоїти різноманітні техніки, вибрати собі більш відповідну, щоб дати і тілу, і розуму відчути щось новеньке [5]. Біг – це саме доступна і проста фізична вправа. Під час бігу у людині працюють всі основні групи м'язів, сприяючи зміцненню організму і стрункої фігури. Користь бігу для здоров'я різноманітна і багатогранна. Під час бігу посилюється кровообіг, що підвищує витривалість серця, і поліпшує роботу серцево-судинної системи, посилюється обмін речовин, тому організму легше позбавитися з надлишком жиру і схуднути. Окрім того, заняття бігом допомагають підтримувати і підвищувати рівень інтелекту. Постійне заняття бігом стимулює мозок виробляти нові клітини сірої речовини, який сприяє підвищенню активної діяльності мозку, які відповідають за пам'ять і мислення людини. Також правильний біг допомагає боротися зі хронічною втомою, і симптомами депресії. Біг позитивно впливає на функції печінки і кишечника. При глибокому диханні відбувається масаж печінки діафрагмою, що покращує відтік жовчі і функцію жовчних проток, нормалізуючи їхній тонус. В результаті вібрації внутрішніх органів підвищується моторика кишечника і його дренажна функція. Біг сприяє очищенню організму в цілому. Під час тренування кров інтенсивним потоком рухається по судинах, збирає все

непотрібне і через піт вся ця гидотна виводиться з організму. Повільний тривалий біг допомагає нормалізувати ліпідний обмін, знижує рівень шкідливого холестерину. Біг налагоджує ритмічну роботу ендокринної і нервової систем. Під час бігу, коли людина, підскакуючи і опускаючись у вертикальному положенні, кровообіг в судинах входить в резонанс з коливанням організму, при цьому активізуються раніше незадіяні капіляри [6]. Науково доведена користь бігу для кровообігу – підвищується кровообіг, м'язи дуже добре живляться киснем і іншими корисними речовинами. Ряд наукових досліджень довели користь бігу для захисту від пухлин.

Завдяки виробленню ендорфінів підвищується настрій, зникає апатія, з'являється почуття радості. Через метаболічних зрушень в центральній нервовій системі зростає стійкість до нервово- психологічних навантажень, також підвищується працездатність, розкриваються творчі здібності людини [1].

Важливіші аспекти техніки бігу. Постава. Завдяки правильній поставі в шії і плечах не буде напруги, м'язи швидко не втомлюються. Корпус має бути злегка нахиленим вперед, хребет повинен постійно перебувати у вертикальному положенні. Голову потрібно тримати високо, не нахилиючи її ні вперед, ні назад. Погляд повинен бути сфокусованим на 30-40 м перед собою. Плечі і шия повинні бути розслаблені.

Руки. Саме від руху рук багато в чому залежить ефективність бігу. Руки не повинні бути занадто розслабленими або стислими, має бути розслаблене зап'ястя. Ноги. Довжина кроку повинна відповідати фізичним даним людини, що біжить. Не потрібно крокувати швидше – це знижує ефективність тренування. З часом, завдяки постійним тренуванням довжина кроку буде збільшуватися. Дихання. Під час бігу потрібно дихати глибоко. На кожні чотири кроки доводиться вдих, потім потрібно робити видих [4]. Біг включає у собі кілька самостійних видів спорту: спринт, стаєр, легка атлетика, п'ятиборства, які включені у програми чемпіонатів і Кубків світу, Олімпійських ігор. За цим видом спорту є проведення змагань, і передбачено присвоєння розрядів і звань відповідно до вимогами Єдиної спортивної класифікації. Це стимулюватиме систематичні заняття і зростання спортивних досягнень бігунів. Названі види бігу [3]. Біг поділяється на олімпійські та інші дисципліни.

- спринтерський (короткі дистанції (100, 200, 400 м), 110 м (100 м у жінок), та 400 м з бар'єрами (у чоловіків), та відповідні естафети (4x100 та 4x400 м.)

- біг на середні дистанції (800 та 1500 м)

- стаерський – біг на довгі дистанції (5000 та 10 000 м).
- «стипль-чез» – 3000 м з перешкодами (бар'єрами та ровом з водою), марафон (42 км 195 м).

Спринтерський біг. Спринт – сукупність легкоатлетичних дисциплін, де саме спортсмени змагаються в бігу на короткі дистанції («біг на швидкість») по стадіону. Довжина дистанції в спринті становить від 30 до 600 м. Змагання у спринті проводяться на офіційних змаганнях (чемпіонати Світу, Європи, Олімпійські ігри), а також входять в програму легкоатлетичного багатоборства. Характерною особливістю спринту є функціонування організму в режимі креатин-фосфатного алактатного і анаеробного лактатного режимів енергоспоживання [1]. Біг на середні дистанції – бігова дисципліна, що об'єднує дистанції, довші, ніж спринтерські, але коротші, ніж довгі. До середніх дистанцій відносять 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, 3000 м з перешкодами. Основний метод тренування з бігу на середні дистанції є який сприяє розвитку загальної витривалості.

Найбільш популярними і престижними є дистанції на 800 м, 1500 м, 3000 м з перешкодами [2]. Біг на довгі дистанції – система легкоатлетичних дисциплін на стадіоні, що об'єднує дистанції до яких відносять 15 000 м, 20 000 м, 25 000 м, 30 000 м. Умовно виділяють такі етапи бігового процесу: старт і стартовий розгін, біг по дистанції і фініш. Крім стандартних дистанцій також дуже популярним є марафонський біг. Марафонський біг входить до програми офіційних дисциплін Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи з легкої атлетики. Окрім марафону на 42 км 195 м, існують ультра марафон з дистанцією, що перевищує довжину марафонської, подолання якої може розтягуватися на кілька днів. Ще один цікавий різновид бігу на довгі дистанції – добові забіжки. Суть змагання полягає в тому, що спортсмени намагаються подолати за добу максимально можливу відстань. Максимальний результат у цьому виді спорту належить греку Янніс Куросу – 303 км 505 м за 24 год. «Стипль-чез» – це одна з дисциплін, що входить в бігову легкоатлетичну програму. Ця дисципліна вчить спортсмена бути витривалим, уважним, технічним, тактовним. Всього спортсмен має подолати 35 різних бар'єрів, включаючи туди і сім ям з водою. Спортсмену дозволяється як перестрибувати бар'єр, не торкаючись його ногами (що значною мірою скорочує витрачений час), так і наступати на нього ногою. «Стипль-чез» можна назвати одним із найскладніших підвидів легкої атлетики, адже саме під час його виконання спортсмену необхідно не тільки пробігти величезну відстань, але також

і подолати всі 35 перешкод на шляху до фінішу. Це вимагає максимальної витривалості і великої витрати фізичних сил [3]. Біг підтюпцем або джогінг – це біг у дуже повільному темпі, приблизно один км за 6 хвилин. Джогінг є улюбленим захопленням мільйонів людей, незалежно від їх статі, віку, морального та соціального становища. Але навіть самі закоренілі спортсмени часто звертаються саме до такого виду пробіжки. Біг підтюпцем або джогінг, як звикли його називати, чудово підійде в якості розминки, розігрівуючи тіло для подальшої фізичної активності. Цей темп можна порадити початківцям бігунам. Досвідчені бігуни так само використовують біг підтюпцем, але, як правило, під час розминки, відновлювальних етапів або реабілітації після травм. Біг не на швидкість, а на дальність дистанції. Ефективність тренування залежить від кількості здоланих кілометрів [5]. Джогінг являє собою біг зі швидкістю 7-9 км на годину, а це трохи більше ніж швидка хода. Тим не менш, джогінг має свої відмінні риси. Головна відмінність в тому, що фаза польоту при бігу підтюпцем набагато коротше, ніж у інших видів бігу. Якщо говорити більш доступною мовою, то джогінг – це більш легкий і спокійний біг. Ширина кроку при такій техніці бігу складає не більше 80 см.

Біг підтюпцем незважаючи на свою простоту, найкраще підходить для того, щоб зміцнити здоров'я, усунути непотрібні кілограми і привести тіло у відповідну форму. Джогінг добре знижує концентрацію холестерину і цукру в крові людини, а це сприяє поліпшенню обміну речовин, поліпшує стан шкірного покриву, тренує серцево-судинну і дихальну системи.

Біг підвищує імунітет завдяки збільшенню в крові кількості імуноглобулінів, еритроцитів, і лімфоцитів. Протипоказання: без контролю лікаря біг підтюпцем може бути протипоказаним таким людям:

- з недостатнім кровообігом або легеневою недостатністю;
- з артеріальною гіпертензією;
- з вродженими порушеннями серця, звуження передсердно-шлункового отвору;
- з серйозними порушеннями серцевого ритму;
- з глаукомою, прогресуючою короткозорістю;
- з цукровим діабетом, хронічними захворюваннями нирок;
- після перенесеного інсульту, інфаркту Міокарда.

Безліч людей дотримуються думки, що пробіжку слід влаштовувати з самого ранку, однак лікарі та тренери так і не дійшли до єдиної думки. З одного боку,

ранкові тренування джогінгом сприяють найкращому спалюванню жиру, але з іншого боку вони надмірно перенавантажують організм [6].

### **Література:**

1. Ворошин Н. И. Беговые виды лёгкой атлетики / Н. И. Ворошин. – М. : Знания, 2008. – 30 с.
2. Гуток Т. История бега / Т. Гуток. – М. : Знания, 2011. – 222 с.
3. Лидьярд А., Тилмоф Г. Бег / А. Лидьярд, Г. Тилмоф. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
4. Максименко Г. Н. Тренировка бегунов на короткие дистанции / Г. Н. Максименко, Б. Н. Табачник. – К. : Академия, 1985. – 208 с.
5. Парняков В. Школа бега. Правильная техника джоггинга. Ошибки джоггеров / В. Парняков, М. Гусейнова. – М. : Альфа-Книга, 2012. – 100 с.
6. Филин В. П. Бег на короткиедистанции / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 302 с.

## **РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

**Тетяна Бріцкан**

студентка V курсу педагогічного факультету  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет  
Науковий керівник – к.пед.н., доц. Іванова Д.Г.

В умовах величезних змін, глобальних перетворень у економічному та соціальному житті країни, інтеграції у світовий освітній простір, одним із найактуальніших завдань шкільної освіти постає формування та розвиток творчої особистості, яка спроможна висунути неординарні ідеї та реалізувати їх на практиці. Проблема розвитку творчих здібностей молодших школярів є «вічною» педагогічною проблемою, яка з плином часу не втрачає своєї актуальності, потребуючи пильної уваги і постійного подальшого розвитку.

Активно вивчати проблему творчих здібностей науковці почали порівняно недавно, наприкінці XIX – на початку XX ст. В даний час у світі відомо кілька десятків наукових зарубіжних і вітчизняних концепцій, створених у руслі різних