

2. Кондрацька Г.Д. Здоров'язбережувальна складова у формуванні безпеки життєдіяльності. Здоров'є, спорт, реабілітація. – 2017. – № 2. – С. 32-36. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/hsr_2017_2_7

3. Кондрацька Г., Шарга І. Умови формування рухового режиму в учнів загальноосвітніх шкіл. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Аксіологічні аспекти в розвитку науки та освіти / [редактори-упорядники: Я.Гжесяк, І.Зимомря, В. Ільницький]. – Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг: Посвіт, 2018. С. 306-308

4. Лямова Л. Д. Вікові особливості фізичного розвитку дітей середнього і старшого шкільного віку [Електронний ресурс] 2008 р. Режим доступу: https://ua-referat.com/Вікові_особливості_фізичного_розвитку_дітей_середнього_і_старшого_шкільного_віку

5. Цюпак Юрій, Гайволя Руслан Особливості фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку [Електронний ресурс] / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... № 4 (32), 2015р. / Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк). Режим доступу: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&image_file_name=PDF/Fvs_2015_4_32.pdf

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-31>

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТА В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА КАРАНТИНУ

Кульчицький В. М.

*голова циклової комісії фізичного виховання
КЗ Львівської обласної ради «Бродівський фаховий
педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича»
м. Броди, Львівська область, Україна*

Встановлення карантину та запровадження посиленіх проти-епідемічних заходів на території України із поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом

SARS-CoV-2 вносить свої корективи у повсякденне життя людей. Обмеження, які спричинив цей карантин, в першу чергу впливає на рухову активність. А це все, веде до того, що рухова активність юнаків значно знижується.

Рухова активність, різноманітні фізичні вправи є одним з основних засобів у боротьбі з захворюваннями, важливим фактором зміцнення здоров'я студента.

А оздоровчий біг є найбільш доступним видом циклічних вправ, що можна рекомендувати для занять. Оздоровчий біг всебічно впливає на всі функції організму, на дихальну і серцеву діяльність, кістково-м'язовий апарат і психіку.

І тому все, що сказане вище, дає нам можливість розкрити дане питання у зв'язку з потребою покращення рухової активності, зокрема оздоровчим бігом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Зі всіх вправ що використовують для профілактико-оздоровчого ефекту фізичного тренування пов'язують з використанням на занятті вправ помірної інтенсивності, аеробної спрямованості. Тому, найчастіше використовують з оздоровчою метою вправи, які носять циклічний характер (оздоровча ходьба, оздоровчий біг, плавання, їзда на велосипеді).

Особливість циклічних вправ полягає в тому, що вони технічно не є складними, їх віднести можна до природніх локомоцій людини, а при використанні циклічних вправ, у роботу залучаються найбільш великі м'язові групи (20%-50% і більше всієї м'язової маси), що в свою чергу потребують велику кількість кисню та залучають у свою діяльність серцево-судинну та дихальну системи.

Тривалі спостереження засвідчили, що заняття оздоровчим бігом збільшують функціональні резерви організму. У людини, яка займається оздоровчим бігом, відбувається економізація серцевої діяльності, що виявляється у зниженні потреби міокарда в кисні [4].

Вчені, які досліджують проблеми організації оздоровчої фізкультури, доводять, що активізація режиму рухової активності зміцнює здоров'я людини, розширює функціональні можливості та перешкоджає розвитку передчасного старіння [5]. О. Андрєєва, О. Благій, Т. Круцевич, Є. Приступа, в своїх дослідженнях доводять, що активізація режиму рухової активності покращує стан здоров'я [1; 3; 5].

Крім того, оздоровчий біг уповільнює процес старіння і омолоджує організм [2]. Отже, людина хоче не тільки молодо почуватися, а й молодо виглядати.

Біг позитивно впливає на психоемоційний стан студента, викликаючи відчуття радості, бадьорості. Як наслідок, після тренувань поліпшується настрій, підвищується розумова працездатність. Це, насамперед, пов'язано з тим, що під час бігу організм людини виділяє гормони ендорфіни, які циркулюють у крові протягом доби. Як відомо, саме вони позитивно впливають на нервову систему і допомагають їй відновлюватися після навантажень [4].

Актуальність даної теми визначена вирішенням проблеми збереження здоров'я студента на етапі провадження дистанційного навчання у зв'язку з запровадження посиленних протиепідемічних заходів на території України із поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2 та заборону проведення групових спортивно-оздоровчих заходів. Оздоровчий біг, найкраще вирішення даної проблеми.

Мета дослідження. Визначення змін в організмі під впливом використання оздоровчого бігу в період встановлення карантину та запровадження посиленних протиепідемічних заходів на території України із поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19.

В роботі використовувались наступні методи:

1. Аналіз літератури, щодо впливу на організм оздоровчого бігу.
2. Визначення рівня рухової активності за допомогою антропометричних характеристик: ріст, вага, окружність грудної клітки, ЖЕЛ.
3. Визначення стану серцево-судинної системи: артеріальний тиск в стані спокою за методом Короткова Н.С. та частоту серцевих скорочень (ЧСС) в стані спокою.
4. Визначення стану студента, який займається оздоровчим бігом і рівнем підготовленості його серцево-судинної системи до фізичних навантажень за допомогою 12-хвилинного бігового тесту, який розробив К.Купер.
5. Методи математичної статистики

Організація дослідження. Дослідження проводилось в період з вересня 2020 року по грудень 2020 року. В ньому прийняли участь студенти у віці 15-18 років, що навчаються у КЗЛОР «Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича».

У вересні було визначено основні параметри фізичного розвитку та фізичної підготовленості. А в кінці року дослідження повторилось, для визначення змін, що відбулися за цей період після занять оздоровчим бігом.

Заняття оздоровчим бігом проводилось в два етапи. На першому етапі ознайомлення з технікою бігу, роботою рук та ніг, довжиною

кроку та поставою бігуна. Також ознайомлення з дозуванням навантажень. На першому етапі: необхідно підтримувати пульс під час усього заняття бігцем на рівні 18-20 ударів за 10 секунд; на другому етапі: приблизно з 5 тижня поступово додавати навантаження за рахунок збільшення швидкості так, щоб під час бігу пульс був дорівнює 22-24 ударам за 10 секунд (а згодом довести до 23-25 ударів за 10 секунд). Час одного заняття – 20-30 хвилин.

Результати дослідження. Перед навчальним роком та початком дослідження всі студенти пройшли медичний огляд. Та на кожного з них була заведена медична картка, де було прописано всі його показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Повторне визначення його показників фізичного розвитку та підготовленості виконувалось в грудні.

Всі данні змін, що відбулись в організмі приведенні в таблиці 1.

Таблиця 1

Зміни показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів до і після регулярних занять оздоровчим бігом у період карантину

№	Показники виміру	Первинний показник	Вторинний показник	t	Достовірність P (t)
1	Ріст (см)	171,3±6,3	171,7±6,6	0,17	P (t)>0,05
2	Вага (кг)	74,1±10,1	70,6±8,0	1,25	P (t)>0,05
3	Окружність грудної клітки (см)	97,8±7,8	96,3±5,9	0,68	P (t)>0,05
4	Життєва ємність легень (ЖЕЛ) (л)	2.89±0,31	2.94±0,34	0,12	P (t)>0,05
5	Артеріальний тиск (систолічний мм.рт.ст)	126,1±6,2	121,4±3,1	1,6	P (t)>0,05
6	Артеріальний тиск (діастолічний мм.рт.ст)	81,4±6,1	78,0±5,4	1,68	P (t)>0,05
7	Частота серцевих скорочень (ЧСС) уд/хв	75,1±9,2	70,7±6,7	1,37	P (t)>0,05
8	Біговий тест Купера (км)	2,4±0,25	2,7±0,34	0,32	P (t)>0,05

Аналізуючи дані таблиці № 1 видно, що відбулися зміни в позитивну сторону у студентів в період карантину завдяки оздоровчого бігу. За 3 місяці самостійними заняттями оздоровчим бігом відбулися позитивні зміни в серцево-судинній та дихальних системах. У студентів знизилась вага тіла, збільшився такий показник дихальної системи, як життєва ємність легень. Знизився систолічний тиск на 4,5 мм.рт.ст., діастолічний тиск знизився на 3,1 мм.рт.ст. ЧСС знизився приблизно на 4 уд/хв. За біговим тестом Купера, відстань яку пробігали студенти збільшилась приблизно на 300 метрів.

Висновки. У студентів, яких досліджували, та регулярно виконували програму оздоровчого бігу не менше ніж 3 рази в тиждень, чітко покращились показники фізичного розвитку (тест Купера), серцево-судинної (АТ, ЧСС) та дихальної систем (ЖЕЛ).

Отже, ми можемо бачити позитивний вплив на організм студента оздоровчого бігу у період карантину та дистанційного навчання. Тому оздоровчий біг в домашніх умовах є позитивним заміником фізичних занять в період навчання.

Література:

1. Андреева О. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових статей. Харків : ХДАФК, 2008. С. 31–34.
2. Апанасенко Г.Л. Про оцінку стану здоров'я / Апанасенко Г.Л., Науменко Г.Г., Соколовец Т.Н. // Лікарська справа. – 1998. –№ 5. – С. 23–25.
3. Круцевич Т. Ю., Воронова В. І., Благій О. Л., Андреева О. А. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності. Гуманіт. зб. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди» : зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький : ФОП Р.Ю. Кузмичова, 2011. С. 335–339.
4. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімпійська літ-ра, 2010. – 247 с.
5. Приступа Є. Н. Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації. Спорт. наука України. 2008. № 5(20). С. 9–22.