

3. Експериментальна робота підтвердила, що заняття спортивними одноборствами мають свої особливості і позитивний виховний вплив на формування вольових та фізичних якостей підлітків, сприяють формуванню в учнів упевненості у власних силах, свідомого прагнення до самовдосконалення, здатності до самоконтролю та самооцінки своєї діяльності, вміння володіти собою при несподіваних труднощах і ситуаціях, пов'язаних із ризиком, що так необхідно для виховання всебічно розвинутої особистості. Більш динамічному та гармонійному розвитку фізичних якостей.

Перспективи використання результатів дослідження. Методика поєданого розвитку фізичних і особистісних якостей у дітей на заняттях одноборствами, впровадження якої у практику надає можливість для ефективного розвитку як фізичних здібностей так і формування вольової сфери учнів. Результати дослідження можуть використовуватися тренерами з одноборств.

Література

1. Абульханова-Славская К. А. Время личности и время жизни /К. А. Абульханова-Славская, Т. Н. Березина. – СПб. : Алетей, 2001. – 304 с.
2. Артюшенко А. О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / Андрій Олександрович Артюшенко. – К., 2003. – 20 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – К. : „Либідь”, 2003. – Т. 1. – 277 с. – Т. 2. – 341 с.
4. Божович Л. И. Развитие воли в онтогенезе / Л. И. Божович // Формирование личности в онтогенезе. – М., 1991. – С. 104–142.
5. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л. В. Волков. – К. : Вежа, 1998. – 190 с.
6. Высоцкий А. И. Возрастная динамика волевой активности школьников / А. И. Высоцкий // Вопросы психологии волевой активности личности и коллектива. – Рязань, 1984. – С. 92–98.
7. Assagio I. R. The act of will / I. R. Assagio. – London, 1974.
8. Atkinson T. W. An introduction to motivation / T. W. Atkinson. – New York, 1964.
9. Beckmann J. Metaprocesses and the regulation of behavior // Motivation, intention and volition / Ed. by F. Halisch, J. Kuhl. Berlin, 1987.
10. Maslow A. Motivation and personality (3rd ed.) / A. Maslow. – New York : Harper Row, 1987. – 232 s.
11. Schnabel G. Bewegungsregulation als Informationsorganisation / G. Schnabel // Trainingswissenschaft. – Berlin: Sportverlag. – 1994. – S. 60–62.

Архипов О.А., Питомець О.П.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ЯК ОСНОВА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ

У статті розглядаються практичні рекомендації по застосуванню оздоровчого бігу в самостійних заняттях осіб різного віку для покращання здоров'я та фізичного стану. Надається детальний опис розминки та заминки, програм занять оздоровчим бігом, переліку рухових завдань та вправ, самоконтролю за навантаженням та самопочуттям за показниками пульсу. Педагогічна характеристика елементів техніки бігу призначена сприяти підвищенню ефективності навчання. Також розглядається можливість правильного розуміння послідовності алгоритму виконання рухів бігуна при виконанні оздоровчого бігу, рекомендуються найбільш загальні принципи, якими необхідно керуватися.

Ключові слова: здоров'я та фізичний стан, особи різного віку; оздоровчий біг в самостійних заняттях.

Архипов О.А., Питомець А.П. Оздоровительный бег как основа самостоятельных занятий для людей разного возраста. В статье рассматриваются практические рекомендации по использованию оздоровительного бега в самостоятельных занятиях людей разного возраста для улучшения здоровья и физического состояния. Дается подробное описание разминки и заминки, программ занятий оздоровительным бегом, применением двигательных заданий и упражнений, самоконтроля за нагрузкой и самочувствием по показателям пульса. Педагогическая характеристика элементов техники бега предназначена содействовать повышению эффективности обучения. Также рассматривается возможность правильного понимания последовательности алгоритма выполнения движений бегуна во время выполнения оздоровительного бега, рекомендуется наиболее общие принципы, которыми необходимо руководствоваться.

Ключевые слова: здоровье и физическое состояние, люди разного возраста, оздоровительный бег в самостоятельных занятиях.

Arkhyrov O.A., Pytomets A.P. Health club running as the basis of separate classes for people of all ages. In this article we consider practical recommendations on the usage of jogging in trainings of people of all ages in order to improve health and physical state. We provide detailed description of the warm-up, which consists of light jogging or fast walking. Its duration depends on individuals. The warm-up as a start prepares organs and systems of organism for the future effective and economic work. After the warming jog or walk it's advisable to make 8-10 general developmental exercises which should influence coherently different parts of the system. At first, small bioelements like bones and feet are warmed up with the help of circular motions and shakings. Then neck muscles, muscles of the shoulder girdle, abdominal muscles and the muscles of the lower extremities should warm up.

Further we deal with the most popular programs of jogging, the list of motional tasks and exercises, self-control and the load in terms of feeling the pulse. Teachers' characteristics of the elements of the technique of running are intended to enhance the effectiveness of

training.

We also consider the possibility of proper understanding of the sequence of movements in jogging during the performance; we recommend the most general principles that should be followed:

- the load must always meet functionality of those who are involved in activity;
- running should be easy; start running slowly; run in a day; run for cheerfulness.

Concluding the review of programs of jogging activity we recommend some literature available data below and information that is used in practical applications of these activities.

An important element in the training sessions of jogging is a hitch - the final part of the session. It is as important part of the activity as the warm-up. The aim is not to calm breathing and heart rate but to help the heart to cope with suddenly emerging difficulties. A few breathing exercises combined with walking or light jogging at the end of the training sessions solve these problems.

Key words: health and physical state, people of all ages, jogging in trainings.

Актуальність. Ще сто років тому письменник А.И. Купрін написав: "Ох, цей жахливий світ майбутнього - світ машин, гарячкової квапливості, нервової сверблячки, вічної напруги розуму, волі і душі! Він несе передчасну старезність, раптову втому і розслаблення". Останні дослідження фахівців фізичного виховання Булатової М.В., Савчука С.А., Дрозда О.В., Бондаря І.Р., Пономаренко О.П., Афанасьєва В.В. та інших тільки підтверджують про негативні зміни в стані здоров'я, фізичній підготовленості та працездатності багатьох людей у нашій країні. Це пов'язано на наш погляд з сучасними соціально-економічними умовами, поганою екологією навколишнього середовища, інформаційними перенавантаженнями, нераціональною організацією праці, харчування та відпочинку. Цивілізація значно зменшила долю м'язової роботи. Виникла гіпокінезія – недостатня кількість рухів і їх розмах у суглобах. Гіпокінезію супроводжує гіподинамія – обмеження напруження м'язів при роботі [4, с. 5; 12, с. 9-11, 148-149, 155, 157].

Сучасні люди, які живуть в умовах дивних досягнень науки і техніки, спостерігають і його недоліки: поширення "хвороб цивілізації" – серцево-судинних і ендокринних, об'єктивних труднощів у їх лікуванні, які звели проблему боротьби з ними в ранг державної важливості. У зв'язку з цим варто звернутися до істин, що були відомі ще в стародавності [3, с. 149].

Тому, нагальною необхідністю є зміцнення здоров'я та забезпечення високої розумової і фізичної працездатності студентської молоді на основі методів і засобів фізичного виховання, а людей будь-якого віку і статі на основі самостійних занять фізичними вправами, серед яких одне з найважливіших місць посідає оздоровчий біг. Адже біг є одною з найпростіших і найдоступніших динамічних вправ. Заняття оздоровчим бігом і ходьбою, іншими видами фізичної активності в даний час - це усвідомлена необхідність [1, с. 59-69; 2, с. 5; 5, с. 92; 10, с. 370].

Тому автори вважають, що викладений матеріал про рухову активність людини і її соціальну роль в підтримці життєво необхідних функцій організму; форми, методи і варіанти побудови тренування при заняттях оздоровчим бігом є *актуальною* темою, яка потребує детального розглядання.

Виклад основного матеріалу дослідження. В основі самостійних занять оздоровчим бігом повинен бути використаний колективний досвід багатьох поколінь професіоналів і бігунів-любителів з організації тренувального процесу. Цей досвід – своєрідний кодекс заповідей, які дозволяють систематизувати тренувальний процес: починай оздоровчий біг з розминки, а закінчай заминкою; підвищуй навантаження поступово; тренуйся послідовно; використовуй оптимальні навантаження; тренуйся відповідно до індивідуальних особливостей; знай відчуття міри; контролюй пульс, який відображує міру навантаження та стан організму. Пам'ятай, що біг – це можливість пізнати свої межі, а тренування – засіб їх досягти [11, с. 84].

Нерідко з метою економії часу розминка не проводиться. Багато тих, хто займаються вважають, що вони розігріються в процесі бігу. Однак розминка необхідна, і особливо для тих, хто тільки приступив до занять оздоровчим бігом. Як правило, у початківця (якщо він практично здоровий) у перші місяці тривалість бігових занять рідко перевищує 15 - 20 хв. За цей час він долає 2-3 км, а його ЧСС коливається в межах 120 уд/хв. Таке навантаження корисне з погляду компенсації недоліків в руховій активності, але воно не залишає глибоких фізіологічних впливів в організмі, тобто не дає необхідного тренувального (розвивального) ефекту. Крім того, повільний біг (зі швидкістю 7 км/годину) гіпокінетичний, оскільки розмах рухів невеликий і в роботі не приймають участь багато великих суглобів. Такий біг до деякої міри ще і гіподинамічний, тому що механічна робота великих м'язів мала, а механізм пружної віддачі майже не використовується. Розминку (включаючи комплекс загальнорозвиваючих вправ) з наступним бігом можна вважати оптимальним варіантом, особливо для початківців і аматорів бігу з невеликим тренувальним стажем [14, с. 18].

Багато фахівців (Ф. Сулов, С. Браун, Д. Грехем, М. Сотників та ін.) вважають розминку найважливішою частиною цілісного тренування.

Під час розминки в організмі відбуваються наступні фізіологічні зміни: збільшується температура м'язів та їх еластичність; поліпшується артеріальний кровообіг і підвищується кров'яний тиск; збільшується ЧСС; зростає легеневий і бронхіальний кровообіг; дихання стає більш частим і глибоким; активність процесів травлення і всмоктування знижується; глікогенні запаси в печінці перетворюються в глюкозу і вводяться в загальну систему кровообігу; розширюються судини шкіри.

Розминка складається з легкого бігу чи швидкої ходьби. Її тривалість визначається індивідуально. Розминка, як пусковий механізм, готує органи і системи організму для ефективного і економічного виконання майбутньої роботи [14, с. 19]. Після розминочної пробіжки (чи ходьби) доцільно виконати 8-10 загальнорозвиваючих вправ, які послідовно повинні впливати на окремі частини тіла. На початку за допомогою колових рухів та струшувань розминаються дрібні біоланки, тобто кисті і стопи. Потім розминаються м'язи шиї, плечового поясу, спини та живота, нижніх кінцівок. Загальнорозвиваючими вправами можуть бути наступні: махові рухи руками і ногами в різних площинах для розвитку гнучкості і рухливості; обертальні рухи головою, тулубом, тазом; вправи на розтягування м'язів задньої і передньої поверхні стегна, задньої поверхні гомілки, живота, спини, усіякі нахили, які виконуються сидячи, лежачи; вправи на поперечині (можна використовувати сук дерева). Махи ногами у висі, піднімання ніг вгору, підтягування та ін.

Вправи повинні виконуватися без різких ривків. Більш кращі плавні рухи із широкою амплітудою в суглобах.

Кожна вправа повинна бути контрольована і повторюватися 3-4 рази. Не слід забувати, що дихання під час виконання вправ слід робити без затримки.

Важливим елементом тренування при заняттях оздоровчим бігом є заминка – заключна частина заняття. Це не менш важлива частина заняття, ніж розминка. Під час виконання будь-яких дій, які викликають фізичне навантаження, значно розширюються кровоносні судини м'язів. Робота м'язів допомагає серцю забезпечувати оптимальний кровообіг. Після закінчення бігу у людини залишаються розширеними судини, а м'язові "насоси" виключеними. У результаті цього може відбутися застій крові в нижніх кінцівках. Мета заминки полягає не стільки в тому, щоб заспокоїти дихання і серцебиття, скільки в тому, щоб допомогти серцю справитися з раптово виникаючими складнощами. Кілька дихальних вправ у поєднанні з ходьбою чи легким бігом (підтюпцем) наприкінці тренувального заняття вирішують ці завдання.

Перед початком самостійних занять оздоровчим бігом можна виконати тести, які визначають рівень фізичної і функціональної підготовленості [7, с. 109-110]. Для проведення першого тестування необхідно зробити наступне:

1. Отримати дозвіл лікаря. Знайти зручне місце для проведення тестів. Тестування обов'язково проводиться починаючи з розминки, а тести виконуйте по одному разу і з обов'язковим переривом між ними. Тривалість перериву встановлюйте індивідуально, пам'ятаючи, що потрібно добре відпочити, але не втратити ефект розминки.

2. Результати тестів обов'язково записати, відмітивши дату тестування.

3. Визначити мету на найближчий час, склавши програму занять

Перший аеробний тест. Найпростіше всього впевнитися, як довго людина здібна виконувати активну фізичну діяльність в прискореному бігу підтюпцем. Для цього необхідні обов'язкові три умови: темп пересування підвищений; швидкість постійна; дихання стійке (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Мінімальні показники часу (у хвилинах), які свідчать про задовільний рівень аеробної підготовленості.

Вік	Хвилини
Діти 6 років	10 – 12
Діти 7 - 9 років	15 – 20
Підлітки, юнаки і дівчата	20 – 30
Дорослі	20 – 30

Другий аеробний тест. Необхідно взнати скільки хвилин буде витрачено на один кілометр у прискореній ходьбі. Найбільш підготовлені можуть йти 2,3,5 і більше кілометрів.

Таблиця 2

Мінімальні показники (у хвилиnach), які вказують на задовільний стан аеробної функції у осіб різного віку при подоланні одного кілометра прискореною ходьбою.

Вік	Хвилини
Діти 6 років	11
Діти 7 - 9 років	10
Підлітки, юнаки і дівчата	8
Дорослі	6
Дорослі старші 50 років	8

Збільшувати тривалість оздоровчого бігу необхідно поступово (таб. 3)

Таблиця 3

Приблизна тривалість безперервного бігу в одному занятті на 4 місяці тренування

Стать	Вік, років	Тривалість бігу по місяцях, хв.			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Чоловіки	До 24	10	13	16	20
	25 – 33	10	12	15	18
	34 – 44	8	10	13	16
	45 – 59	6	8	11	14
	60 і старші	4	6	9	12
Жінки	До 21	8	11	14	17
	22 – 29	6	9	12	15
	30 – 41	4	7	10	13
	42 – 57	3	5	8	11
	58 і старші	2	4	6	9

При систематичному тренуванні в подальшому чоловіки можуть довести час безперервного бігу до 50 – 70 хв. (8 – 10 км) і більше, а жінки – до 40 – 50 хв. (5 – 6 км) і більше.

Обов'язковою умовою є заняття бігом протягом року. Тренувальні заняття зимою сприяють загартуванню організму, підвищенню його опору простудним і деяким інфекційним захворюванням.

Програма Р.Е.Мотиланської і Л.А.Єрусалимського. Автори пропонують підвищення дозованого навантаження в чотири етапи з поступовим переходом від ходьби до бігу (табл. 4). Тривалість освоєння програми 1 рік. Цикл занять складається з 3 днів тренування і одного дня відпочинку. Для жінок пропонуються дистанції бігу скорочені на 20 - 25 %, а підвищення ЧСС може бути на 5 - 8 в 1 хв. вище, ніж у чоловіків. Якщо фізичне навантаження адекватне рівню фізичної підготовленості тих, хто займаються, то підвищення ЧСС повинно відповідати зазначеному в програмі. Через 15 - 20 хв. пульс повинен відновлюватися не менш ніж на 75

%. Пропонована тривалість етапів та інші дані наведено в табл. 4, які необхідно корегувати відповідно до стану здоров'я і самопочуття [3, с. 56].

Таблиця 4

**Програма занять оздоровчим бігом за Р.Е. Мотиланською і
Л.Е. Єрусалимським
1. Прискорена ходьба**

Вік, років	Тривалість етапу, тижд.	Дистанція, м	Час проходження 1 км, хв	Пульс за 1 хв
30 - 39	2	2000	10,00	88 – 92
40 - 49	3	2000	12,00	88 – 90
50 - 59	4	2000	15,00 - 14,00	80 – 84

2. Прискорена ходьба, що поєднується з бігом

Вік, років	Тривалість етапу, тижд.	Довжина відрізка ходьби, м	Довжина відрізка бігу, м	Час проходження 1 км, хв	Пульс за 1 хв
30 - 39	8	600 - 200	400 - 800	9,30 - 8,00	115 – 120
40 - 49	3	300 - 200	200 - 500	11,40 - 10,40	110 – 115
50 - 59	5	900 - 200	100 - 800	14,00 - 11,00	106 – 110

3. Безперервний біг

Вік, років	Тривалість етапу, тижд.	Дистанція, м	Час проходження 1 км, хв	Пульс за 1 хв
30 - 39	13	2000 – 5000	8,00 - 6,00	130 – 135
40 - 49	12	2000 – 5000	10,00 - 8,00	125 – 130
50 - 59	12	2000 – 3500	11,00 - 9,20	120 – 125

4. Безперервний біг

Вік, років	Тривалість етапу, тижд.	Дистанція, м	Час проходження 1 км, хв	Пульс за 1 хв
30 - 39	6	5500 – 10000	5,50 - 5,00	150 – 155
40 - 49	5	5500 – 8000	7,40 - 6,20	144 – 148
50 - 59	4	2000 - ...	11,00 - 9,20	120 – 125

Програма занять оздоровчим бігом Ю.Н.Фурмана

На заняттях за цією програмою використовуються гімнастичні вправи (дихальні, загальноорозвиваючі, на розслаблення м'язів), біг і ходьба. Заняття проводяться 3 - 5 разів на тиждень. Загальна структура занять представлена нижче: 2-3 дихальних вправ (кожна вправа повторюється по 4 - 8 разів) – 5 - 8 загальноорозвиваючих вправ (по 10 - 15 разів) – ходьба і біг. Комплекс гімнастичних вправ складається самостійно. Гімнастичні вправи виконуються в середньому темпі [9, с. 15].

Початківці проходять спеціальну підготовку, що складається з трьох етапів. Загальна довжина ходьби і бігу на цих етапах підготовки складає для осіб віком до 45 років близько 2400 м, а для осіб віком після 45 років – близько 2200 м.

1 етап підготовки – тривалість – 4 - 6 тижнів. Для осіб віком до 45 років: дихальні вправи – загальноорозвиваючі вправи – 2400 м ходьби – дихальні вправи – вправи на розслаблення м'язів.

Для осіб віком після 45 років: дихальні вправи – загальноорозвиваючі вправи – 2000 м ходьби – дихальні вправи – вправи на розслаблення м'язів. На початку дистанції інтенсивність ходьби на відрізку 400 - 500 м поступово збільшується, а за 400 - 500 м до завершення дистанції - поступово знижується. Особливу увагу варто звернути на те, щоб пульс під час ходьби знаходився в межах розрахованих за формулою: $140 - 150$ мінус вік. Наприклад, у чоловіка 40 років пульс при ходьбі повинен бути $100 - 110$ уд/хв.: $140 - 40 = 100$, $150 - 40 = 110$.

2 етап підготовки – тривалість етапу для осіб віком до 45 років складає 6 тижнів, а для осіб віком після 45 років – 8 тижнів.

До кінця III етапу підготовки довжина дистанції бігу може поступово збільшуватися з урахуванням функціонального стану організму на 400 - 500 м кожні 2 тижні. Однак довжина дистанції в кінцевому рахунку не повинна перевищувати 4000 м. Пульс при заняттях оздоровчим бігом не повинен перевищувати гранично припустиму величину, що розраховується за формулою: $180 -$ вік.

Оздоровчий біг і самоконтроль. Найбільш загальні принципи, якими рекомендується керуватися при заняттях оздоровчим бігом, наступні: навантаження завжди повинні відповідати функціональним можливостям тих, хто займається; бігати треба легко; починати бігати повільно; бігати через день; бігати для бадьорості [13, с. 44]. Для того, щоб успішно опанувати основами оздоровчого бігу, необхідно бути знайомим з найпростішими методами самоконтролю. Це особливо важливо при самостійній проведенні занять. Об'єктивну інформацію про функціональний стан власного організму можна одержати по чотирьох простих і доступних показниках: пульсу, сну, самопочуттю і працездатності. Найбільш об'єктивним показником є пульс [11, с. 117]. Підрахунок пульсу за перші 10 с після припинення бігу чи ходьби дозволяє робити висновок про інтенсивність навантаження і швидкості бігу.

Сумарна оцінка величини тренувального навантаження за одне заняття (об'єм плюс інтенсивність) може бути зроблена по швидкості відновлення пульсу за перші 10 хв. після закінчення бігу. Якщо навантаження адекватне, пульс через 10 хв. після бігу не повинен перевищувати початковий на 10 - 25 %. У літніх і слабо підготовлених людей допускається перевищення вихідних даних на 10 - 14 уд/хв. У добре підготовлених аматорів бігу різниця пульсових ударів може досягати 24 уд/хв, а в діючих спортсменів навіть 40 уд/хв, оскільки із підвищенням тренуваності навантаження, швидкість бігу і ЧСС збільшуються на фініші, а в стані спокою пульс сповільнюється. Недолік даного методу оцінки, полягає в тому, що вихідна ЧСС (з різних причин) може значно змінюватися, що

неминуче відіб'ється і на кінцевому результаті. Можливо, тому, оцінюючи величину навантаження, К.Купер пропонує орієнтуватися не на відносні, а на абсолютні значення пульсу. Він вважає, що через 10 хв. після закінчення бігу пульс не повинен бути вище 90 - 100 уд/хв (19 уд. за 10 с), у іншому випадку навантаження необхідно вважати надмірним.

Якщо регулярно вимірювати пульс після бігу, то можна досить точно оцінити величину виконаного тренувального навантаження. Корисні дані, що відображають оптимальність обраного тренувального навантаження за тижневий і місячний цикли занять і ступінь відновлення функцій, можна одержати шляхом щоденного підрахунку ЧСС ранком у положенні лежачи в ліжку відразу після нічного сну (через 3 хв). Коли щоденні коливання пульсу не перевищують 2 - 4 уд/хв., навантаження відповідає функціональним можливостям організму. Якщо ж ЧСС більша даної величини, то це свідчить про перевтому.

Ще більш інформативна ортостатична проба. Порахуйте пульс лежачи в ліжку відразу після сну, потім повільно встаньте і через 1 хв., знову порахуйте пульс. Якщо різниця пульсових ударів не буде перевищувати 12, значить навантаження адекватне вашим можливостям, і організм добре відновлюється після тренування. При різниці в 16 - 18 ударів функціональний стан можна ще вважати задовільним, але якщо ця цифра перевищує 20, то це вірна ознака перевтоми. У подібному випадку навантаження необхідно зменшити, пропустивши кілька занять. Те ж саме може спостерігатися на початку чи після перенесеного захворювання.

Не менш важливими показниками адекватності навантаження є сон і самопочуття. Нормальний, міцний, освіжаючий сон, швидке засипання і пробудження, гарне самопочуття і настрої під час робочого дня, бадьорість і бажання тренуватися – вірні показники того, що навантаження підібране правильно і відповідає функціональним можливостям організму. І навпаки поганий сон, кепський настрій, знервованість, млявість і сонливість в денний час, небажання тренуватися і підніматися ранком на пробіжку, свідчить про перевантаження, про те, що в тренувальних планах допущені помилка і навантаження необхідно зменшити. Перевтома може бути наслідком щоденних занять, або занадто великого тижневого кілометражу, або результатом надмірно тривалих пробіжок. У будь-якому випадку помилку необхідно негайно усунути. Якщо ж початкові симптоми перевтоми залишити без уваги і вчасно не змінити навантаження, то це надалі неминуче приведе до зниження працездатності і падінню швидкості бігу. На даному етапі перетренування можуть з'явитися симптоми перенапруги серцево-судинної системи; порушення серцевого ритму (екстрасистоля), болю в ділянці серця, підйом артеріального тиску. У такому випадку необхідно зробити перерву в заняттях і провести відповідне лікування, а відновивши заняття, різко зменшити навантаження.

Причиною перевтоми може бути не тільки нераціональний тренувальний режим, але і велика побутова чи виробнича завантаженість, напружена розумова робота і скорочення нічного сну, постійне недосипання, різні стресові ситуації тощо. При всіх випадках необхідно скоротити кількість занять і тижневий кілометраж, щоб сумарне навантаження на організм не було надмірним.

Для того, щоб швидко і точно оцінити свій функціональний стан у даний момент, необхідно регулярно вести щоденник самоконтролю. Він допоможе визначити і виробити оптимальну систему занять і вчасно виявити початкові ознаки перевтоми. Регулярне ведення щоденника самоконтролю дозволяє не тільки швидко і точно оцінити свій функціональний стан, але й оперативно керувати ходом тренувальних занять.

Висновки.

1. На основі узагальненого аналізу програм та методик запропонований сучасний підхід у розробці методики самостійних занять з оздоровчого бігу осіб різного віку, який сприяє підвищенню їх ефективності.
2. Вправи самоконтролю значно полегшені і відповідають головним дидактичним принципам педагогічного процесу з фізичного виховання: доступності, систематичності, послідовності.
3. Вищенаведені самостійні заняття оздоровчим бігом повністю відповідають Європейським стандартам і дають можливість добре розвивати аеробні можливості людини в будь-якому віці, що є найкращою перспективою розвитку здоров'я та фізичного стану.

Література

1. Архипов О. А. Біомеханічний аналіз : [навч. посібник], 3-тє видання / О.А. Архипов – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. – 241 с.
2. Архипов О.А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О.А. Архипов - Теорія і практика фізичного виховання, №2. Донецьк: ДонНУ 2004. С.5-14.
3. Архипов О.А., Питомець О.П. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів: [навч. посібник] / О.А. Архипов, О.П. Питомець. – Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. - 260 с.
4. Донской Д.Д. Ходить и багать для здоров'я / Д.Д. Донской. - М.: Знание, 1985. – 64 с.
5. Носко М.О. Біометрія рухової діяльності людини. Монографія. / Носко М.О., Архипов О.А. - Київ: «Слово», 2011.- 216 с.
6. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно /А.И. Полунин. – М.: Советский спорт, 2004. – 112 с.
7. Фурман Ю.Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом / Ю.Н. Фурман. - К.: Здоров'я, 1987. – 64 с.
8. Achilles A. — Achilles' Verse: Mein Leben als Läufer / Achim Achilles, Verse A. - «Heyne Verlag», 2011. - p. 172.
9. Achilles' Verse II: Lerne Laufen ohne Leiden Achim Achilles / Verse A. «Heyne Verlag», 2009. - p. 124.
10. Arkhipov A.A. Videocomputer Modeling of Technique for Elite Athletes / A.A. Arkhipov Proceedings of FISU/CESU Conference, the 18th Universiade, Fukuoka, Japan, 1995. P. 370-371.
11. Galloway J. Galloway's Book on Running / Jeff Galloway J.Galloway : ABIS-BOOK, 2002. - p. 298.
12. Laputin AN. Prakticheskaia biomekhanika [Practical biomechanics], / AN Laputin, VV Gamalij, AA Arkhipov - Kiev Scientific World, 2000. - p. 298.
13. McDougall C. Born to run a Hidden Tribe, Superathletes and the Greatest Race the World Has Ever Seen / Christopher McDougall. – Mexico: Knopf Doubleday Publishing Group, 2009. – p. 287 с.
14. Pire G. Trek and Field / Gordon Pire - " Edward Elgar", 2002. – p. 79.